

Tartu Ülikool  
Psühholoogia instituut

Elis Sarapuu

**AUTOBIOGRAAFILISTE MÄLESTUSTE SEOS ENESEHINNANGU, ÄREVUSE JA  
ELUGA RAHULOLUGA**

Magistritöö

Juhendaja: Liisi Kõöts-Ausmees, *PhD*

Läbiv pealkiri: Autobiograafilised mälestused, enesehinnang, ärevus ja eluga rahulolu

Tartu 2017

**Autobiograafiliste mälestuste seos enesehinnangu, ärevuse ja eluga rahuloluga****Kokkuvõte**

Uurimistöös uuriti, kuidas on identiteedi suhtes oluliste autobiograafiliste mälestuste valents ja intensiivsus seotud inimeste enesehinnangu, eluga rahulolu ning ärevustasemega. Tulemustest ilmnis positiivne seos enesehinnangu ja selle vahel, kui positiivseks peeti mälestust käesoleval hetkel. Lisaks olid kõrgema enesehinnanguga inimesed oma eluga rohkem rahul. Kõrgema ärevustasemega inimesed meenutasid negatiivsemaid autobiograafilisi mälestusi ning olid oma eluga vähem rahul. Oma eluga rahulolevamad inimesed meenutasid positiivsemaid mälestusi ning pidasid oma mälestust ka käesoleval hetkel positiivsemaks ja intensiivsemaks. Regressioonanalüüsist ilmnis, et autobiograafiliste mälestuste valents oli eluga rahuloluga seotud ka juhul, kui enesehinnang ning ärevus kontrolli alla võeti. Ärevushäirete ravis võiks seega pöörata tähelepanu, missuguseid mälestusi iniviidid alal hoiavad, kuna mälestustel on mõju indiviidi eluga rahulolule.

*Märksõnad:* autobiograafilised mälestused, enesehinnang, ärevus, eluga rahulolu

***Relation of autobiographical memories with self-esteem, anxiety and satisfaction with life*****Abstract**

*In the research it was examined how the valence and intensity of autobiographical memories are related to individuals' self-esteem, satisfaction with life and anxiety levels. Results showed a positive correlation between self-esteem and the valence of a memory for a person in the present state. In addition, people with higher self-esteem were also more satisfied with their lives. Individuals of higher anxiety levels recalled more negative autobiographical memories and were less satisfied with their lives. Individuals more satisfied with their lives recalled more positive memories and reported their memories to be more positive and intense in the present state. The regression analysis showed that the valence of autobiographical memories was related to satisfaction with life even when controlling for other variables such as self-esteem and anxiety levels. Attention should be paid to individuals' memories when treating anxiety disorders as memories have an impact on individuals' satisfaction with life.*

*Keywords:* autobiographical memories, self-esteem, anxiety, satisfaction with life

## Sissejuhatus

Inimmõistuse üks põnevamaid saavutusi on võime vaimses ajas rännata. Nii on võimalik end kujutluste ja fantaaside kaudu tulevikku paigutada. Sealjuures on inimestel võimalik mõelda tagasi eelnevatele olukordadele ja minevikus toimunud sündmustele ning seeläbi neid kogemusi uuesti läbi elada (Wheeler, Stuss ja Tulving, 1997). Conway ja Williams (2008) aga tõdevad, et inimestel on vaja toimivat autobiograafilist mälu selleks, et tulevikku üldse omada ning ilma mäleta ei saa inimesed ka teada, et nad on tulevikku jõudnud. Autorid peavad autobiograafilist mälu oluliseks mitmel põhjusel. See võimaldab inimestel omada nii lühi- kui ka pikaajalisi eesmärke, kuna tuleviku eesmärkide saavutamiseks on oluline teada, kuidas inimene on varasemalt sarnase eesmärgiga toime tulnud. Lisaks peavad autorid autobiograafilisi mälestusi üheks olulisemaks teadmiste allikaks, mis määravad ära selle, kes me oleme, kes me olnud oleme ning kelleks me saada võime. Ka Klein ja Nichols (2012) sõnavad, et kui inimene ei mäletaks minevikusündmusi, võib ohtu sattuda tunne, et üldse eksisteeriti. Eelnevat arvesse võttes võib järeldada, et mälu on midagi väga olulist ja võimast, mille puudumisel kaotame ka osa oma identiteedist ning inimeseks olemise kogemusest. Lisaks on mälu eriline, kuna isiklikul ajateljel rändamine teeb võimalikuks ammuste mälestuste nostalgilise meenutamise.

Sarnaselt võimele meenutada minevikusündmusi, on ka hinnang iseendale midagi, mis on meie identiteeditundega tugevalt seotud. Baumeister ja kaasautorid (Baumeister, Campbell, Krueger ja Vohs, 2003) kirjutavad oma artiklis, et enamik inimesi peab enesehinnangut oluliseks. On mitmeid uurijaid, kes samuti sellega nõustuvad. Näiteks sõnavad Blaine ja Crocker (1993), et kõrge enesehinnanguga inimesed on üsna kindlad, et neil on positiivseid omadusi. Lisaks on enesehinnangul tugev seos õnnelikkusega (Baumeister jt, 2003). Seevastu on madala enesehinnangu seoseid negatiivsete tulemitega leidnud mitmed uurijad (nt. Ahmad, Bano, Ahmad ja Khanam, 2013; Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt ja Caspi, 2005; Orth, Robins ja Roberts, 2008; Orth, Robins ja Widaman, 2012; Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton ja Caspi, 2006).

Pole kahtlust, et ka minevikukogemuste meenutamine on enesehinnanguga tugevalt seotud. Näiteks tõdevad Wilson ja Ross (2003), et mälestused mõjutavad seda, mida inimene iseendast arvab. Lisaks reguleerivad mälestused autorite sõnul ka emotsioone ning rahulolu mitmete aspektidega inimese elus. Sarnaselt kinnitavad ka Rathbone ja kaasautorid (Rathbone, Holmes, Murphy ja Ellis, 2015), et see, kuidas me oma minevikku mäletame, usutakse mõjutavat meie üldist heaolu.

Kuidas on aga lood ärevusega? Ärevuse kogemine on igati normaalne ning loomulik, tagades meie ellujäämise, kiire reageerimise ning aidates meil energiat ja olemasolevaid ressursse mobiliseerida. Küll aga võib mõnede inimeste jaoks ärevus elukvaliteeti mõjutama hakata. Nii on leitud, et eluga rahulolu on tugevalt ärevusega seotud (nt. Dryman, Gardner, Weeks ja Heimberg, 2016; Guney, Kalafat ja Boysan, 2010). Ärevuse negatiivseid mõjusid on leidnud mitmed teisedki uurijad (nt. Farmer ja Kashdan, 2015; Mathews, Kerns ja Ciesla, 2014; Norton, Temple ja Pettit, 2008; Pile, Haller, Hiu ja Lau, 2017; Smalbrugge, Pot, Jongenelis, Gundy, Beekman ja Eefsting, 2006).

### **Enesehinnang**

Internetiavarustes võib leida hulgaliselt eneseabi manuaale ning nõuandeid, mis lubavad inimestel aidata oma enesehinnangut tõsta. Seeläbi tundub, et kõrge enesehinnang on väga oluline ning midagi sellist, mille poole püüelda. Seda kinnitavad Trzesniewski ja kaasautorid (Trzesniewski, Donnellan ja Robins, 2003) ning Bleidorn ja kolleegid (Bleidorn, Arslan, Denissen, Rentfrow, Gebauer, Potter ja Gosling, 2016), kelle sõnul on enesehinnang üks enim uuritud muutujaid. Ka Leary (1999) toob välja, et enesehinnangut on peetud oluliseks juba psühholoogia tekkimisest alates. Nii tõstatab autor küsimuse, miks on enesehinnang nii tähtis ning millist funktsiooni see täidab. Autori sõnul on mitmed varasemad uurijad oletanud, et inimestel on sisemine vajadus iseendast hästi arvata. Samas on autor pakkunud välja sotsiomeetrilise teooria põhimõtte, mille kohaselt on enesehinnangu üheks motiiviks vältida tõrjumist.

Brown ja Marshall (2006) peavad kõrge enesehinnangu üheks põhiliseks eeliseks seda, et negatiivse tagasiside saamisel suudavad kõrge enesehinnanguga inimesed säilitada enesele antavad kõrged hinnangud. Lisaks suudavad nad kaitsta oma eneseväärikuse tunnet või see kiirelt taastada. Autorite sõnul muutuvad aga madala enesehinnanguga inimeste enesele antavad hinnangud samuti negatiivseks ning nende eneseväärikuse tunne langeb. Sarnase seisukoha võtavad ka Bernichon ja kaasautorid (Bernichon, Cook ja Brown, 2003), kelle sõnul on kõik inimesed haavatavad negatiivsetele tunnetele, kui inimest näiteks kritiseeritakse või tõrjutakse, kuid madala enesehinnanguga inimestele mõjub negatiivne tagasiside rängemalt, tekitades suuremat emotsionaalset distressi. Sellest lähtuvalt võib järeldada, et madalal enesehinnangul on mitmeid puudusi. Nii on madalat enesehinnangut seostatud mitmete käitumuslike ja emotsionaalsete (Leary, Schreindorfer ja Haupt, 1995) ning eksternaliseeritud probleemidega (Donnellan jt, 2005). Seevastu on mitmeid uurijaid, kes on leidnud kõrge enesehinnangu positiivseid mõjusid (nt. Ahmed, 2012; Dogan, Totan

ja Sapmaz, 2013; Erozkán, Dogan ja Adiguzel, 2016; Kuster, Orth ja Meier, 2013; Orth jt, 2012; Salmela-Aro ja Nurmi, 2007).

### **Püsi- ja seisundiärevus**

Barlow (2002) tõstatab küsimuse, kas inimesed saaksid elada ilma ärevuseta. Autor lisab, et on neid, kelle arvates on ärevusel kaitsefunktsioon, teiste jaoks on ärevus inimeseks olemise aluseks ning on ka neid, kes usuvad, et meie võimekus kohaneda ja planeerida tulevikku sõltub ärevusest. Zeidner ja Matthews (2011) toovad välja, et ärevus aitab kohaneda keskkonnas olevate ohtudega ning motiveerib inimest tegutsema. Nende sõnul on ärevus kujunenud selleks, et võimaldada meie ellujäämine ja reproduktsioon.

Spielberger (1972) kirjutab, et ärevus võib viidata lühiajalisele emotsionaalsele reaktsioonile või seisundile, mis tekib, kui inimene tajub situatsiooni ohtlikuna. Samal ajal nendib autor, et ärevus võib viidata ka suhteliselt stabiilsele isiksuse joonele. Nii toobki autor välja nii seisundi- kui püsiärevuse mõiste. Seisundiärevus viitab inimese emotsionaalsele reaktsioonile, mil konkreetset situatsiooni tõlgendatakse ohtliku või ähvardavana. Kui situatsiooni tajutakse ohtlikuna, sõltumata sellest, kas tegelik oht on olemas, kogeb inimene seisundiärevust. Püsiärevus viitab suhteliselt stabiilsetele, individuaalsetele erinevustele kalduvuses ärevust kogeda. Inimesed, kellel on kõrgem püsiärevus, kalduvad tajuma maailma ohtlikumana kui madala püsiärevusega inimesed. Seetõttu on nad stressi suhtes haavatavamad (Spielberger, 1972). Ka Wilt, Oehlberg ja Revelle (2011) nõustuvad, et püsiärevus viitab inimese üldisele kalduvusele kogeda ärevust, seisundiärevus aga viitab inimese ärevustasemele suhteliselt lühikese aja jooksul.

### **Autobiograafiline mälu**

Autobiograafiline mälu on midagi, mis on seotud indiviidi isikliku minevikuga, kirjeldades, kes me oleme, kes me olnud oleme ja kelleks me saada võime (Rybak-Korneluk, Wichowicz, Żuk ja Dziurkowski, 2016). Autobiograafilised mälestused on episoodid inimese elust (Williams, Conway ja Cohen, 2008). Sarnaselt kirjeldavad autobiograafilisi mälestusi ka Ridout ja kolleegid (Ridout, Dritschel, Matthews ja O'Carroll, 2016), kelle sõnul viitavad need mälestused indiviidi meenutustele oma mineviku sündmustest.

Algselt oli autobiograafiliste mälestuste uurimine peamiselt psühhoanalüütiline või kliiniline, kuid viimase 35. aasta jooksul on uurijad võtnud kasutusele kognitiivse lähenemise (Williams jt, 2008). Bluck ja kolleegid (Bluck, Alea, Habermas ja Rubin, 2005) on tõstatanud küsimuse, mis funktsiooni täidab inimeste jaoks üldise erinevate kogemuste meenutamine ning jagamine. Conway ja Williams'i (2008) sõnul võimaldavad autobiograafilised

mälestused inimestel omada minevikku, olevikku ja tulevikku, milles me eksisteerime. Hyman ja Faries (1992) toovad välja, et autobiograafilisel määlul väidetakse olevat mitmeid funktsioone (nt direktiivne, "mina" ja sotsiaalne funktsioon). Samas oli autorite mureks toona, et kuigi palju pole uuritud, kuidas inimesed oma autobiograafilisi mälestusi igapäevaelus kasutavad. Nii leidsid autorid oma uurimuses, et üheks autobiograafilise määlü kasutusviisiks on näiteks teistele inimestele enese kirjeldamine. Autobiograafilise määlü kolme funktsiooni (sotsiaalne, "mina" ja direktiivne) olemasolu kinnitavad ka Williams ja kolleegid (2008). Conway ja Pleydell-Pearce (2000) peavad autobiograafilist määlü tähtsaks näiteks inimese "mina" ja emotsioonide jaoks ning lisavad, et seetõttu on autobiograafilist määlü uuritud psühholoogia mitmetes alavaldkondades (nt kliinilises, kognitiivses ja neuropsühholoogias). Eelnev näitab, et autobiograafiline määlü on väärt uurimisteema, kuna see on midagi, mis käib meiega päevast päeva kaasas ning omab suurt rolli meie identiteeditunde loomisel.

### **Eluga rahulolu**

Diener (2000) peab eluga rahulolu subjektiivse heaolu üheks komponendiks. Subjektiivset heaolu kirjeldab autor kui inimese hinnangut oma elule. Sellega nõustub ka Srivastava (2016), kes toob välja, et eluga rahulolu viitab sellele, kuidas inimene oma elu hindab ning see on seotud nii keskkondlike kui psühholoogiliste elutingimustega. Viimast kinnitavad ka Bastian ja kolleegid (Bastian, Kuppens, De Roover ja Diener, 2014), kes leidsid oma uurimuses, et positiivsete emotsioonide väärtustamine oli seotud kõrgema eluga rahuloluga.

Veenhoven (1996) kirjutab, et 1960. aastatel muutus eluga rahulolu sagedaseks uurimisteemaks. Tundub, et eluga rahulolu uurimine on oluline ka täna. Nii tõdeb Wang (2017), et uurimused inimeste eluga rahulolu ja elukvaliteedi kohta on kiiresti kasvanud.

### **Konstruktide omavahelised seosed**

Sowislo ja Orth (2013) tõstatavad küsimuse, kas madal enesehinnang ohustab inimese psühholoogilist kohanemist. Vastuse sellele küsimusele annavad Mann ja kolleegid (Mann, Hosman, Schaalma ja de Vries, 2004), kelle sõnul on enesehinnangul oluline roll mitmete vaimse tervise häirete arengus. Kõneldes enesehinnangu ja ärevushäirete omavahelistest seostest, leidsid Maldonado ja kolleegid (Maldonado, Huang, Chen, Kasen, Cohen ja Chen, 2013) oma longituuduuringus, et ärevushäirega osalejatel oli võrreldes kontrollgrupiga madalam keskmine enesehinnang. Lisaks on mitmed uurimused leidnud seose enesehinnangu ja sotsiaalfoobia vahel (nt. Maldonado jt, 2013; Väänänen, Isomaa, Kaltiala-Heino, Fröjd,

Helminen ja Marttunen, 2014). Seose olemasolu enesehinnangu ja sotsiaalfoobia vahel kinnitab ka pea kakskümmend aastat tagasi läbiviidud uurimus Kocovski (1998) poolt, kes leidis, et enesehinnang oli sotsiaalärevuse märkimisväärseks ennustajaks. Autor lisab, et madal enesehinnang viib suurema hirmuni saada negatiivseid hinnanguid ning see omakorda viib kõrgema sotsiaalse ärevuseni. Butler ja Surawy (2004) aga lisavad, et sotsiaalärevusega indiviididel esineb sageli emotsioonide vältimist, mis võib viia madala enesehinnanguni.

Lisaks näitavad uurimused, et mälestustega seotud positiivsed emotsioonid on samuti enesehinnanguga seotud. Eelneva seisukoha illustreerimiseks sobib uurimus, mille viisid läbi D'Argembeau ja Van der Linden (2008). Uurimuses leiti, et inimesed kaldusid meenutama positiivseid sündmusi detailsemalt kui negatiivseid juhul, kui mälestus sisaldas enesele antavaid hinnanguid. Selline kalduvus oli muuhulgas tugevam kõrge enesehinnanguga indiviidide puhul. Tulemus ei ole üllatav, kuna Wilson ja Ross (2003) toovad välja, et autobiograafilise mälu üks funktsioone on säilitada soovitud nägemus iseendast. Autorite sõnul mõjutavad mälestused inimese nägemust iseendast ning vastupidi. Ka Demiray ja Janssen (2015) leidsid oma uurimuses, et kõrgema enesehinnanguga inimesed tundsid positiivsete autobiograafiliste mälestustega suuremat lähedust/seotust. Selline tulemus annab alust arvata, et kõrge enesehinnanguga inimesed soovivad säilitada positiivset nägemust iseendast ning leiud autobiograafilise mälu ja enesehinnangu uurimustest on kooskõlalised.

Näib, et enesehinnang on oluline konstrukt ka eluga rahulolu seisukohast. Nii leiti juba 1983. aastal institutsionaliseeritud vanurite hulgas läbiviidud uurimuses, et indiviidid, kellel oli madalam enesehinnang, raporteerisid ka madalamat eluga rahulolu (Bunkers, 1983). Kõrvutades toonast üle 30-aastat vana uurimust 4-aasta tagustega, leidsid ka Al Khatib (2013) ning Moksnes ja Espnes (2013) eluga rahulolu ja enesehinnangu vahel positiivse seose. Saadud tulemusi kinnitab Hill'i (2015) uurimus, milles enesehinnang oli eluga rahulolu ning õnnelikkuse märkimisväärne ennustaja, Beutel ja kaasautorid (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischebeck ja Brähler, 2009), kes leidsid üksnes naiste populatsioonis läbiviidud uurimuses, et enesehinnang oli üldise eluga rahulolu statistiliselt oluline ennustaja ning sel aastal läbi viidud uurimus Chen'i ja kaasautorite poolt (Chen, Zhang, Pan, Hu, Liu ja Luo, 2017), kes leidsid, et enesehinnang üheskoos tajutud sotsiaalse toetusega olid üldise eluga rahulolu olulisteks ennustavateks teguriteks. On ka uurimusi, mis on leidnud enesehinnangu olevat eluga rahulolu kõige tugevam ennustaja (nt. Diener ja Diener, 1995; Raboteg-Šarić, Brajša-Žganec ja Šakić, 2009). Eelnevaid positiivseid tulemusi aitavad selgitada Chen ja kolleegid (Chen, Cheung, Bond ja Leung, 2006), kes tõdevad, et inimese

rahulolu oma minaga moodustab olulise osa tema rahulolust oma eluga. Ka autorid ise leidsid oma uurimuses, et enesehinnang oli eluga rahulolu oluliseks ennustajaks.

Samamoodi on näha, et lisaks enesehinnangule on ka eluga rahulolu tihedalt alalhoitavate mälestustega seotud, samas on leitud ka vastupidiseid tulemusi. Näiteks leidsid Zaragoza Scherman ja kaasautorid (Zaragoza Scherman, Salgado, Shao ja Berntsen, 2015), et oma eluga rahulolevamad inimesed pidasid positiivseid sündmusi rohkem kesksena oma identiteedist. Schwarz ja Clore (1983) leidsid aga, et kui positiivsete kogemuste peale mõtlemine parandas osalejate meeleolu, hinnati oma heaolu samuti kõrgemaks. Sarnase paralleeli toovad ka Schimmack ja kolleegid (Schimmack, Diener ja Oishi, 2002), kuna osalejad mõtlesid oma eluga rahulolule hinnangute andmisel sageli minevikus toimunud emotsionaalsetele sündmustele. Vastupidiselt leidsid aga Rathbone ja kolleegid (2015), et episoodiliste autobiograafiliste mälestuste valents ei olnud olulises seoses vanemaaliste healuga.

Märkimata ei saa jätta ka seda, et ärevus on samuti üks nendest olulistest konstruktidest, mis eluga rahulolu mõjutab. Näiteks leidsid Henning ja kaasautorid (Henning, Turk, Mennin, Fresco ja Heimberg, 2007), et üldistunud ärevushäirega inimesed olid oma elukvaliteediga vähem rahul kui mitteärevad osalejad kontrollgrupis. Eng ja kolleegid (Eng, Coles, Heimberg ja Safren, 2005) leidsid oma uurimuses, et eluga rahulolu kõik alavaldkonnad (*saavutus, sotsiaalne funktsioneerimine, isiklik kasv ning ümbritsev füüsiline keskkond*) olid märkimisväärses negatiivses seoses sotsiaalärevuse sümptomite raskusega. Sotsiaalärevuse ja eluga rahulolu seoseid uurisid ka Dryman ja kolleegid (2016), kes leidsid, et suurem hirm saada hinnangute osaliseks on seotud madalama elukvaliteediga. Lisaks leiti märkimisväärne negatiivne seos eluga rahulolu ja ärevuse vahel Guney ja kaasuuriijate (2010) uurimuses ning ka üksnes naiste populatsioonis läbiviidud uurimuses (Temitope, 2015).

Seejuures ei piirdu ärevuse võimalik kahjulik mõju üksnes eluga rahulolule, vaid ka nendele olulistele mälestustele, mida inimene tähenduslikuks peab ning alal hoiab. Eelmisel aastal avaldatud uurimuses leidsid O'Toole ja kolleegid (O'Toole, Watson, Rosenberg ja Berntsen, 2016), et ärevushäirega osalejad kogesid meenutatud mälestusi palju negatiivsemalt, intensiivsemalt ja elavamalt ning nad olid ka rohkem mures, et sündmus võib korduda. Lisaks kogesid ärevushäirega indiviidid mälestust meenutades samu tundeid ja kehalisi aistinguid, mida kogeti algupärase sündmuse ajalgi. Krans ja kaasautorid (Krans, de Bree ja Bryant, 2014) leidsid samuti, et kõrge sotsiaalärevusega indiviidid meenutasid negatiivsemaid autobiograafilisi mälestusi. Küll aga leidis Levin (2008), et kõrgema sotsiaalärevusega indiviidide mälestused olid väiksema emotsionaalse intensiivsusega. Stopa

ja Jenkins (2007) oletavad, et sotsiaalselt ärevatel inimestel võib olla loomulik kalduvus ammutada negatiivse sisuga autobiograafilist materjali. See aitab selgitada seda, miks sotsiaalärevusega indiviidide mälestuste sisu pigem negatiivne on. Ärevus tundub seega olevat üks olulisi konstrukte, mõjutades inimese elukvaliteeti ja arvamust iseendast, muuhulgas hoiab alal ka inimeste negatiivseid mälestusi, hoides inimest pingeseisundis, kuna kardetakse, et sündmus võib taas korduda. Seda arvesse võttes on oluline uurida, mil määral ärevuse kogemine neid olulisi konstrukte mõjutab. Siit kerkib aga esile probleem, kuna uurimusi autobiograafilise mälu ja ärevuse seostest on tehtud küll mitmeid, kuid suures osas on need keskendunud sellele, missuguse valentsi ja sisuga on sotsiaalärevusega indiviidide autobiograafilised mälestused (nt. D'Argembeau, Van der Linden, d'Acremont ja Mayers, 2006; Krans jt, 2014; St. Clair, 2013; Wenzel, Jackson ja Holt, 2002). Uurimustest on näiteks leitud, et kõrge sotsiaalärevusega indiviidid meenutavad negatiivsemaid autobiograafilisi mälestusi (nt. Krans jt, 2014) ning nad meenutavad sotsiaalseid sündmusi rohkem vaateja perspektiivist, kui seda teevad mitteärevad katseisikud (nt. D'Argembeau jt, 2006). Vähe on neid mittekliinilises populatsioonis läbiviidud uurimusi, mis ei käsitleks ärevuse all konkreetset ärevushäiret (*nt sotsiaalärevus*), mistõttu võivad märkamata jääda need indiviidid, kes ei saa näiteks sotsiaalärevust mõõtvast küsimustikus vajalikku skoori, kuid sellegipoolest kannatavad iga päev ärevuse all. Seda arvesse võttes ei ole magistritöös eesmärgiks leida mälestuse seoseid konkreetse ärevushäirega (*kuigi ei ole välistatud ärevushäire esinemine mõnel osalejal*), vaid mõõta indiviidide püsi- ja seisundiärevust ning ärevustundlikkust. Lisaks on oluline uurida, kas ärevamad inimesed hoiavad alal tunduvalt negatiivsemaid ja emotsionaalselt intensiivsemaid mälestusi, mis omakorda võib nende ärevust alal hoida. Lisaks eelnevale ei ole autorile teadaolevalt uuritavaid muutujaid ühe uurimuse sees koos käsitletud, kuigi eelnevatest uurimustest saadud tulemuste põhjal on näha tugevaid muutujatevahelisi seoseid.

### **Eesmärk ja hüpoteesid**

Uurimuse eesmärk on leida, kuidas on identiteedi suhtes oluliste autobiograafiliste mälestuste valents ja intensiivsus seotud inimeste enesehinnangu, eluga rahulolu ning ärevustasemega. Uuringu eesmärgist ja varasematest uuringutulemustest lähtuvalt püstitati järgnevad hüpoteesid:

**Hüpotees 1.** Kõrgema enesehinnangu ja kõrgema eluga rahuloluga inimesed meenutavad madalama enesehinnangu ja rahulolutasemega inimestega võrrelduna positiivsemaid ning emotsionaalselt intensiivsemaid autobiograafilisi mälestusi ning peavad neid positiivsemaks

ja intensiivsemaks ka käesoleval hetkel.

**Hüpotees 2.** Kõrgema enesehinnanguga inimeste ärevustase on madalam ning eluga rahulolu kõrgem võrrelduna madalama enesehinnanguga inimeste ärevustaseme ja eluga rahuloluga.

**Hüpotees 3.** Kõrgema ärevustasemega inimesed meenutavad madalama ärevustasemega inimestega võrrelduna negatiivsemaid ning emotsionaalselt intensiivsemaid autobiograafilisi mälestusi ning peavad neid negatiivsemaks ja intensiivsemaks ka käesoleval hetkel.

**Hüpotees 4.** Kõrgema ärevustasemega inimeste eluga rahulolu on madalama ärevustasemega inimeste eluga rahuloluga võrrelduna madalam.

## Meetod

### Valim

Valimi moodustas 117 osalejat, kellest 91 (78%) olid naised ning 26 (22%) mehed. Osalejate vanus varieerus vahemikus 14 kuni 70 eluaastat ning keskmise vanus oli  $M = 34.6$  ( $SD = 11.7$ ). Osalejatest 61 omasid kõrgharidust, 26 inimest märkis haridustasemeks keskhariduse/keskerihariduse, 23 inimest omandasid kõrgharidust, 6 inimest omas põhiharidust ning üks inimene väitis omavat algharidust. Uuritavate leidmisel kasutati mugavusvalimit (*convenience sampling*), kuna uurimusse kaasati uurijale kõige kättesaadavamad indiviidid, kes leiti põhiliselt sotsiaalvõrgustiku teel ning kes täitsid küsimustiku elektroonselt. Uurimuses osales ka osa Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogiaosakonna personalist. Neile edastati ankeet paberandjal. Uurimuses osalemine oli vabatahtlik ning tagati osalejate anonüümsus ning vastuste konfidentsiaalsus. Osalejatele võimaldati uurija kontaktandmed, et pärast uurimuses osalemist või magistritööst saadud tulemuste kohta vastuseid pärida.

### Mõõtevahendid ja protseduur

**Autobiograafiline mälestus.** Uuritavate autobiograafilise mälestuse teadasaamiseks kasutati autobiograafilise mälu testi (Self-Defining Memory Task; Singer ja Moffitt, 1991-1992), milles paluti uuritavatel meenutada ja võimalikult täpselt (*mis juhtus, kus ja millal, kellega koos oldi, kuidas osaleja end tundis ja reageeris*) kirja panna üks autobiograafiline mälestus, mis uuritava jaoks on isiklik ja tähendusrikas. Lisaks paluti uuritavatel hinnata skaaladel 1 kuni 10 mälestuse intensiivsust ja valentsi nii ajal, mil nad seda sündmust minevikus kogesid kui ka uurimuse kontekstis selle meenutamise/kirjeldamise ajal.

**Ärevus.** Ärevuse mõõtmiseks kasutati Spielbergeri seisundi- ja püsiärevuse küsimustiku (State-Trait Anxiety Inventory, STAI; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg ja Jacobs, 1983) eestikeelset versiooni (Kreegipuu, 1997). Tegemist on 40-väitelise enesekohase

küsimustikuga, millest 20 mõõdavad püsiärevust ehk seda, kuidas inimene end tavaliselt tunneb (*nt ma tunnen end puhanuna; ma olen õnnelik*) ning ülejäänud 20 seisundiärevust ehk seda, kuidas inimene end käesoleval hetkel tunneb (*nt ma tunnen ennast mõnusalts; ma usun endasse*). Osalejatel palutakse vastused anda skaalal 1 kuni 4 (*üldse mitte ..... see on täiesti nii*). Käesoleva töö STAI skaala Cronbachi  $\alpha = .96$ , mis näitab kõrget sisemist kooskõla. Lisaks kasutati uurimuses Ärevustundlikkuse Indeksit (ASI) (*Anxiety Sensitivity Index*) (Reiss, Peterson, Gursky ja McNally, 1986), mis mõõdab ärevustundlikkust ehk ärevushirmu. Küsimustikus on 16 väidet (*nt ebatavalised tunded kehas teevad mind ärevaks; mul on piinlik, kui mu kõht koriseb*). Osalejatel palutakse vastused anda skaalal 1 kuni 5 (*väga vähe ..... väga palju*). Käesoleva töö ASI skaala Cronbachi  $\alpha = .9$ , mis näitab samuti kõrget sisemist reliaabsust.

**Enesehinnang.** Uuritavate üldise enesehinnangu mõõtmiseks kasutati Rosenbergi üldise enesehinnangu skaala (RSES; Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) eestindatud versiooni (eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000). Tegemist on enesekohase küsimustikuga, mis koosneb kümnest enesehinnangulisest väitest (*nt tahaksin, et mul oleks rohkem eneseaustust; suhtun endasse hästi*). Väidetest viis on positiivsed ning ülejäänud viis negatiivsed. Küsimustikus lisati nende kümne väite lõppu ka üks üldine väide: *Mul on kõrge enesehinnang*, eesmärgiga vaadata, kas uuritava 10-väitelise skaala koguskoor läheb selle üksikväitega kokku. Uuritavatel paluti vastused anda 5-pallisel skaalal (1 - *vale/ei ole sugugi nõus ..... 5 - õige/täiesti nõus*). Negatiivsetele väidetele antud hinnangud kodeeriti pööratult (1=5; 2=4 jne) ning seejärel leiti enesehinnangu indeksid, mis võimaldas osalejaid enesehinnangu skooride poolest eristada. Kõrgem skoor näitab kõrgemat ning madalam skoor seega madalamat enesehinnangut. Eestikeelse skaala sisemise reliaabluse näitaja ( $\alpha = .84$ ) näitab kõrget usaldusväarsust, mistõttu on skaala töös sobiv mõõtevahend. Ka käesolevas töös leiti skaala Cronbach'i  $\alpha$ , mis oli samuti  $\alpha = .84$  ning näitab seega kõrget sisemist kooskõla.

**Eluga rahulolu.** Srivastava (2016) toob välja, et eluga rahulolu tähendab inimese üldist hinnangut oma elule tervikuna. Seetõttu paluti eluga rahulolu hindamiseks uuritavatel vastata 10-pallisel skaalal, kuivõrd rahul nad oma eluga üldiselt on (0 – *ei ole üldse rahul ..... 10 – väga rahul*).

### Andmeanalüüs

Andmed transporditi programmi MS Excel, kus esmalt alustati negatiivsetele enesehinnangulistele väidetele antud vastuste ümberkodeerimist ning leiti enesehinnangu skoorid. Seejärel kodeeriti ümber seisundi- ja püsiärevuse skaala (STAI) positiivsetele

väidetele antud hinnangud ning leiti seisundi- ja püsiärevuse (STAI) ning ärevustundlikkuse (ASI) skaala koguskoorid. Seejärel jagati erineva enesehinnangu ning erineva ärevustasemega inimesed kahte erinevasse gruppi, et viia läbi gruppidevahelisi võrdlusi. Andmete statistiliseks analüüsiks kasutati IBM SPSS Statistics 24 andmetöötlusprogrammi. Andmete analüüsiks kasutati kirjeldavaid statistikuid, normaaljaotusele mittevastavate skaalade hinnangute korrelatsioonide leidmiseks Spearman'i korrelatsioonanalüüsi, erineva enesehinnangu ja ärevustasemega gruppide võrdlemisel Kruskal-Wallise ning Mann-Whitney U testi, mitmest lineaarset regressioonanalüüsi ning mitmest hierarhilist regressioonanalüüsi. Lisaks leiti skaalade sisemise reliaabsuse näitajad ning uuriti ärevuse skaalade (STAI ning ASI) vahelist konvergentset valiidsust ehk seda, kuivõrd hästi mõõdavad kaks ärevuse skaalat sama konstrukti.

## Tulemused

### Kirjeldav statistika

Tunnuste keskmised skoorid, standardhälbed ning skooride miinimumid ja maksimumid on esitatud tabelis 1.

#### Tabel 1.

*Kirjeldav statistika tunnuste kohta.*

Tunnused	Keskmine	Standardhälve	Miinimum	Maksimum
Üldine enesehinnang	37.21	7.12	11	50
Eluga rahulolu	6.91	1.91	1	10
AMV1	6.11	3.14	1	10
AMV2	5.37	3.76	1	10
AMI1	6.84	2.45	1	10
AMI2	7.97	2.95	1	10
STAI-T	45.79	12.81	23	79
STAI-S	39.50	12.31	22	79
STAI kogu	42.65	11.68	25	79
ASI	41.38	11.66	17	72

*Märkus:* AMV1 – autobiograafilise mälestuse valents uurimuse kontekstis kogetuna; AMV2 – autobiograafilise mälestuse valents selle kogemise ajal minevikus; AMI1 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus uurimuse kontekstis kogetuna; AMI2 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus selle kogemise ajal minevikus; STAI-T – püsiärevus; STAI-S – seisundiärevus; STAI kogu – seisundi- ja püsiärevus; ASI – ärevustundlikkus

### Ärevustundlikkuse, enesehinnangu ning püsi- ja seisundiärevuse skaala usaldusväarsus

Skaalade sisemist reliaabsust hinnati Cronbachi  $\alpha$  kaudu. Ärevustundlikkuse (ASI) 16-väitelise skaala Cronbachi  $\alpha = 0.9$ , enesehinnangu (ERSES) 10-väitelise skaala Cronbachi

$\alpha = 0.84$  ning püsi- ja seisundiärevuse 40-väitelise skaala Cronbachi  $\alpha = 0.96$ . Tulemused näitavad skaalade kõrget sisemist kooskõla. Mõõtevahendite (STAI ning ASI) konvergentse valiidsuse hindamiseks leiti Spearman'i korrelatsioonid nende skaalade väidetele antud koguhinnangute vahel, mis oli  $r_s = .69$  ( $p < .001$ ). Kahe ärevuse skaala vahelist konvergentset valiidsust võib seega pidada heaks.

### **Enesehinnangu ja eluga rahulolu seosed autobiograafilise mälestuse valentsi ja intensiivsusega**

Kõrgema enesehinnanguga inimesed ei meenutanud positiivsemaid autobiograafilisi mälestusi, küll aga pidasid nad kirjeldatud mälestust enda jaoks positiivsemaks käesoleval hetkel, uurimuse kontekstis kogetuna ( $r_s = .20$ ,  $p < .05$ ). Enesehinnang ei olnud statistiliselt olulises seoses mälestusele antud intensiivsuse hinnangutega (*ei minevikus ega uurimuse kontekstis kogetuna*) (vt. tabel 2).

Oma eluga rahulolevamad inimesed meenutasid positiivsemaid autobiograafilisi mälestusi ( $r_s = .28$ ,  $p < .01$ ) ning pidasid kirjeldatud mälestust enda jaoks positiivsemaks ka käesoleval hetkel, uurimuse kontekstis kogetuna ( $r_s = .35$ ,  $p < .01$ ). Eluga rahulolu ei olnud statistiliselt olulises seoses sellega, kui intensiivset mälestust meenutati, küll aga pidasid eluga rahulolevamad inimesed kirjeldatud mälestust enda jaoks intensiivsemaks käesoleval hetkel, uurimuse kontekstis kogetuna ( $r_s = .24$ ,  $p < .05$ ) (vt. tabel 2).

### **Enesehinnangu seosed ärevuse ja eluga rahuloluga**

Kõrgema enesehinnanguga inimeste ärevustase (*nii seisundiärevus, püsiärevus, ärevustundlikkus kui seisundi- ja püsiärevuse koguskoor*) oli madalam, kusjuures oli kõige tugevam seos püsiärevusega ( $r_s = -.76$ ,  $p < .01$ ). Kõrgema enesehinnanguga inimesed olid oma eluga rohkem rahul ( $r_s = .66$ ,  $p < .01$ ) (vt. tabel 2).

### **Ärevuse seosed autobiograafilise mälestuse valentsi ja intensiivsusega**

Kõrgema ärevustasemega inimesed meenutasid negatiivsemaid autobiograafilisi mälestusi, kusjuures kõige tugevam oli seos ärevustundlikkusega ( $r_s = -.28$ ,  $p < .01$ ). Kõrgema püsiärevuse, ärevustundlikkuse ning seisundi- ja püsiärevuse koguskooriga inimesed pidasid kirjeldatud mälestust enda jaoks negatiivsemaks ka käesoleval hetkel, kusjuures kõige tugevam oli seos ärevustundlikkusega ( $r_s = -.25$ ,  $p < .01$ ). Seisundiärevus ei olnud statistiliselt olulises seoses sellega, kui positiivseks või negatiivseks peeti mälestust käesoleval hetkel, uurimuse kontekstis kogetuna (vt. tabel 2). Statistiliselt oluline negatiivne seos ilmnis autobiograafilise mälestuse intensiivsuse (*minevikus kogetu*) ja seisundiärevuse

vahel ( $r_s = -.19, p < .05$ ). Nii meenutasid kõrgema seisundiärevusega inimesed väiksema emotsionaalse intensiivsusega mälestusi (vt. tabel 2). Ärevustase ei olnud statistiliselt olulises seoses sellega, kui intensiivseks peeti mälestust enda jaoks käesoleval hetkel, uurimuse kontekstis kogetuna.

### Ärevuse seosed eluga rahuloluga

Kõrgema ärevustasemega inimesed olid oma eluga vähem rahul, kusjuures kõige tugevam oli seos seisundi- ja püsiärevuse koguskooriga ( $r_s = -.65, p < .01$ ). Seisundiärevus, püsiärevus ning ärevustundlikkus olid samuti eluga rahuloluga statistiliselt olulises negatiivses seoses ( $p < .01$ ) (vt. tabel 2).

Lisaks vaadati, kas osalejate 10-väitelise enesehinnangu skaala koguskoor läheb kokku üksikväitega: *Mul on kõrge enesehinnang*, mis lisati nende kümne väite lõppu. Spearman'i korrelatsioonanalüüs näitas statistiliselt olulist seost ( $r_s = .67, p < .01$ ). Ka kontrolliti, kas osalejate hinnangud oma eluga rahulolule tervikuna lähevad kokku STAI püsiärevuse alaskaala väitega: *Ma olen oma eluga rahul*. Spearman'i korrelatsioonanalüüs näitas statistiliselt olulist seost ( $r_s = .73, p < .01$ ).

**Tabel 2.**

*Spearman'i korrelatsioonid tunnuste vahel.*

Tunnused	Eluga rahulolu	AMV 1	AMV 2	AMI1	AMI2	STAI-T	STAI-S	ASI	STAI kogu
Enesehinnang	.66**	.20*	.17	.03	-.01	-.76**	-.60**	-.47**	-.75**
Eluga rahulolu		.35**	.28**	.24*	.15	-.64**	-.56**	-.42**	-.65**
AMV1			.73**	.43**	.21*	-.21*	-.17	-.25**	-.20*
AMV2				.36**	.30**	-.26**	-.24**	-.28**	-.27**
AMI1					.25**	.03	-.04	-.05	-.01
AMI2						-.03	-.19*	-.15	-.12
STAI-T							.72**	.67**	.94**
STAI-S								.58**	.91**
ASI									.68**

*Märkus:* \*\* korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega  $p < .01$

\* korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega  $p < .05$

AMV1 – autobiograafilise mälestuse valents uurimuse kontekstis kogetuna; AMV2 – autobiograafilise mälestuse valents selle kogemise ajal minevikus; AMI1 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus uurimuse kontekstis kogetuna; AMI2 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus selle kogemise ajal minevikus; STAI-T – püsiärevus; STAI-S – seisundiärevus; STAI kogu – seisundi- ja püsiärevus; ASI – ärevustundlikkus.

**Erineva enesehinnanguga inimeste ärevustase, autobiograafiliste mälestuste valents ja eluga rahulolu (erineva enesehinnanguga gruppide võrdlus)**

Osalejad jagati enesehinnangu skooride poolest kahte erinevasse gruppi, kuna enesehinnangu koguskoorid ei vastanud normaaljaotusele ning kolme grupi moodustamisel ei oleks igasse gruppi sattunud võrdsel arvul inimesi. Kõigepealt järjestati enesehinnangu skoorid kasvavasse järjestusse ning leiti variatsioonirea keskmise liikme väärtus (*mediaan*), mis oli  $\tilde{x} = 38$ . Enesehinnangu skoori kuni 37 omas 54 inimest (46.2%) ning sellest kõrgemat skoori 63 inimest (53.8%). Nii jagati inimesed enesehinnangu skooride poolest kahte erinevasse gruppi (*skooridele anti vastav gruppi kuulumise väärtus (kas 1 või 0), kus 1 näitab enesehinnangu skoori kõrgem kui 37 ning 0 madalamat skoori kui 38*).

Edasi viidi läbi Kruskal-Wallise test leidmaks, kas kõrgema enesehinnanguga inimeste ärevustase (STAI koguskoor) on madalama enesehinnanguga inimeste omast statistiliselt oluliselt erinev. Kruskal-Wallise test näitas statistiliselt olulist erinevust:  $\chi^2(1, N = 117) = 43.677, p < .001$ . Uuriti ka seda, kas kõrgema enesehinnanguga inimeste ärevustundlikkus (ASI koguskoor) on madalama enesehinnanguga inimeste omast statistiliselt oluliselt erinev. Kruskal-Wallise test näitas statistiliselt olulist erinevust:  $\chi^2(1, N = 117) = 17.312, p < .001$ .

Kuna Spearman'i korrelatsioonanalüüs näitas mälestuste puhul statistiliselt olulist seost üksnes uurimuse kontekstis antud valentsi hinnangutega, viidi läbi Kruskal-Wallise test leidmaks, kas kõrgema enesehinnanguga inimeste autobiograafilistele mälestustele antud valents uurimuse kontekstis kogetuna on statistiliselt oluliselt erinev madalama enesehinnanguga inimeste omast. Kruskal-Wallise test ei näidanud statistiliselt olulist erinevust kahe erineva enesehinnanguga grupi vahel.

Viimaks viidi läbi Kruskal-Wallise test leidmaks, kas kõrgema enesehinnanguga inimeste eluga rahulolu on statistiliselt oluliselt erinev madalama enesehinnanguga inimeste omast. Testist ilmnes statistiliselt oluline erinevus:  $\chi^2(1, N = 117) = 30.706, p < .001$ .

**Erineva ärevustasemega inimeste autobiograafiliste mälestuste valents ja intensiivsus ning eluga rahulolu (erineva ärevustasemega gruppide võrdlus)**

Kuna suur osa vastanutest pidas end ärevaks ning seetõttu ei vastanud koguvalimi ärevuse skoorid normaaljaotusele, jagati osalejad ärevustaseme (*nii seisundi- ja püsiärevuse koguskoor, püsiärevus, seisundiärevus kui ärevustundlikkus*) poolest samuti kahte erinevasse gruppi. Selleks leiti variatsiooniridade keskmiste liikmete väärtused, mis STAI puhul oli  $\tilde{x} = 41.5$  ning ASI puhul  $\tilde{x} = 41$ . Ärevustundlikkuse skoori kuni 40 omas 58 inimest (49.6%) ning

sellest kõrgemat skoori 59 inimest (50.4%). Seisundi- ja püsiärevuse skoori kuni 41 omas 58 inimest (49.6%) ning sellest kõrgemat seega 59 inimest (50.4%). Taaskord jagati osalejad ärevustundlikkuse ning seisundi- ja püsiärevuse skooride poolest kahte erinevasse gruppi (*skooridele anti vastav gruppi kuulumise väärtus (kas 1 või 2), kus 1 näitab ASI skoori kõrgem kui 40 ja STAI skoori kõrgem kui 41 ning 2 näitab ASI skoori kuni 40 ja STAI skoori kuni 41*).

Edasi viidi läbi Mann-Whitney U test uurimaks, kas kõrgema seisundi- ja püsiärevusega (STAI skoor) inimesed meenutasid ning kogesid ka käesoleval hetkel statistiliselt oluliselt erineva valentsiga mälestusi. Statistiliselt oluline erinevus ilmnes üksnes selle vahel, missuguse valentsiga mälestust meenutati ( $U = 1286.000$ ,  $N_1 = 59$ ,  $N_2 = 58$ ,  $p < .05$ ). Gruppidevahelisel võrdlusel ei esinenud olulist erinevust selle vahel, missugune valents anti mälestusele uurimuse kontekstis kogetuna. Kuna Spearman'i korrelatsioonanalüüs näitas statistiliselt olulist seost püsiärevuse ning autobiograafilistele mälestustele antud valentsi hinnangute vahel, vaadati, kas gruppidevahelisel võrdlusel ilmneb statistiliselt oluline erinevus. Selleks jagati osalejad ka püsiärevuse skooride poolest kahte erinevasse gruppi. Kõrgema püsiärevusega gruppi kuulus 60 inimest (51.3%) ning madalamasse 57 inimest (48.7%). Püsiärevuse skooride variatsioonirea keskmine liikme väärtus  $\bar{x} = 45$ . Seega kuulusid kõrgema skooriga gruppi osalejad, kelle püsiärevuse skoor oli kõrgem kui 44 ning madalamasse gruppi osalejad, kes omasid skoori kuni 44. Mann-Whitney U test ei näidanud gruppide vahel statistiliselt olulist erinevust. Lisaks näitas Spearman'i korrelatsioonanalüüs statistiliselt olulist seost ka seisundiärevuse ja autobiograafilise mälestuse intensiivsuse (*minevikus kogetu*) ja valentsi (*minevikus kogetu*) vahel ning seega vaadati, kas statistiliselt oluline erinevus tuleb ka gruppidevahelisel võrdlusel välja. Selleks jagati osalejad samamoodi seisundiärevuse skooride poolest kahte erinevasse gruppi. Kõrgema seisundiärevusega gruppi kuulus 63 inimest (53.8%) ning madalamasse 54 inimest (46.2%). Kõrgema seisundiärevusega gruppi kuulusid seega osalejad, kelle skoor oli suurem kui 35 ning madalamasse, kes omasid skoori kuni 35. Mann-Whitney U test näitas gruppide vahel statistiliselt olulist erinevust üksnes selle vahel, missuguse valentsiga mälestust meenutati ( $U = 1263.500$ ,  $N_1 = 54$ ,  $N_2 = 63$ ,  $p < .05$ ).

Edasi viidi läbi Mann-Whitney U test ka ärevustundlikkuse (ASI) skooridega, kus tuli gruppide vahel välja statistiliselt oluline erinevus selle vahel, missuguse valentsiga mälestust meenutati ( $U = 1332.500$ ,  $N_1 = 59$ ,  $N_2 = 58$ ,  $p < .05$ ) ning missugune valents anti mälestusele käesoleval hetkel uurimuse kontekstis kogetuna ( $U = 1331.500$ ,  $N_1 = 59$ ,  $N_2 = 58$ ,  $p < .05$ ).

Edasi võrreldi eluga rahulolu erinevusi kahe erineva ärevustasemega gruppi vahel.

Mann-Whitney U näitas kahe grupi (ASI skoorid) vahel statistiliselt olulist erinevust ( $U = 1043.500$ ,  $N_1 = 59$ ,  $N_2 = 58$ ,  $p < .001$ ). Võrreldes erineva seisundi- ja püsiärevuse koguskooriga inimeste eluga rahulolu, leiti samuti statistiliselt oluline erinevus ( $U = 708.000$ ,  $N_1 = 59$ ,  $N_2 = 58$ ,  $p < .001$ ).

### Eluga rahulolu ennustavad tunnused

Läbi viidi hierarhiline mitmene regressioon, et näha, kas autobiograafilise mälestuse valents ja intensiivsus on eluga rahuloluga seotud, kui teised olulised muutujad (*ärevus ja enesehinnang*) on kontrolli alla võetud. Selleks aga viidi esmalt läbi mitmene lineaarne regressioonanalüüs ning mudelisse lisati need tunnused, mis olid eluga rahuloluga statistiliselt oluliselt seotud. Küll aga jäeti multikollineaarsuse vältimiseks välja STAI-S (*seisundiärevus*) ning STAI-T (*püsiärevus*) koguskoor, kuna need muutujad olid selgelt STAI koguskooriga väga tugevas seoses. Seejärel kontrolliti üle, kas endiselt võib esineda multikollineaarsust mõnede sõltumatute tunnuste vahel. Selleks vaadati tolerantsi (*tolerance*; TOL) ning varieeruvusindeksi faktorit (*variance inflation factor*; VIF). Aluseks on võetud kriteerium, kus:  $TOL < 0.15$  või  $VIF > 10$  viitab multikollineaarsusele. Probleeme multikollineaarsusega ei esinenud. Mudel näitas statistilist olulisust:  $F(6,110) = 28.999$ ,  $p < .001$ , seletades ära 59.2 % eluga rahulolu variatiivsusest (kohandatud  $R^2 = .59$ ). Tabelis 3 on välja toodud mudelisse lisatud tunnuste statistikud.

**Tabel 3.**

*Mitmese lineaarse regressioonanalüüsi statistikud.*

Tunnused	Standardiseerimata koefitsient (B)	Standardviga (SE B)	Beeta ( $\beta$ )	Olulisustõenäosus ( $p$ )
Enesehinnang	.116	.026	.431	< .001
STAI kogu	-.058	.019	-.355	< .01
ASI	.010	.014	.063	.458
AMV 1	.122	.057	.201	< .05
AMV 2	-.014	.047	-.028	.763
AMI 1	.065	.052	.084	.212

*Märkus:* AMV 1 – autobiograafilise mälestuse valents uurimuse kontekstis kogetuna; AMV 2 – autobiograafilise mälestuse valents selle kogemise ajal minevikus; AMI 1 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus uurimuse kontekstis kogetuna; STAI kogu – seisundi- ja püsiärevus; ASI – ärevustundlikkus.

Edasi viidi läbi mitmene hierarhiline regressioonanalüüs, et näha, kas autobiograafilise mälestuse valents on eluga rahuloluga seotud, kui ärevus ja enesehinnang on kontrolli alla võetud (vt. tabel 4). Mudel 1, kuhu lisati ennustavate tunnustena enesehinnang, ärevustundlikkus ning seisundi- ja püsiärevuse koguskoor, seletasid ära 55.2 % eluga

rahulolu variatiivsusest (kohandatud  $R^2 = .55$ ) ning see tulemus oli statistiliselt oluline  $F(3,113) = 48.55, p < .001$ . Mudel 2, kuhu lisati eelmistele tunnustele lisaks autobiograafilise mälestuse valents ja intensiivsus (*välja jäeti minevikus kogetud mälestuse intensiivsus, kuna eelnev korrelatsioonanalüüs näitas eluga rahuloluga statistiliselt olulise seose puudumist*), andis variatiivsusele juurde 5% ning see tulemus oli samuti statistiliselt oluline ( $R^2$ muutus = .05,  $F(3,110) = 4.69, p = .004$ ). Mudel 2 seletab ära 59.2 % eluga rahulolu variatiivsusest (kohandatud  $R^2 = .59$ ) ning on statistiliselt oluline  $F(6,110) = 28.99, p < .001$ . Mitmese hierarhilise regressioonanalüüsi statistikud on esitatud tabelis 4. Tulemustest on näha, et kõige olulisemad eluga rahulolu ennustavad tegurid olid enesehinnang ( $\beta = .486, p < .001$ ), seisundi- ja püsiärevuse koguskoor ( $\beta = -.326, p < .01$ ) ning autobiograafilise mälestuse valents ehk see, kui positiivseks peeti mälestust enda jaoks käesoleval hetkel ( $\beta = .201, p < .05$ ).

**Tabel 4.**  
*Mitmese hierarhilise regressioonanalüüsi statistikud.*

Tunnused	Standardiseerimata koefitsient (B)	Standardviga (SE B)	Beeta ( $\beta$ )	Olulisustõenäosus ( $p$ )
Enesehinnang	.131	.027	.486	< .001
STAI kogu	-.053	.020	-.322	< .01
ASI	.004	.014	.022	.803
AMV 1	.122	.057	.201	< .05
AMV 2	-.014	.047	-.028	.763
AMI 1	.065	0.52	.084	.212

*Märkus:* AMV 1 - autobiograafilise mälestuse valents uurimuse kontekstis kogetuna; AMV 2 – autobiograafilise mälestuse valents selle kogemise ajal minevikus; AMI 1 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus uurimuse kontekstis kogetuna; STAI kogu – seisundi- ja püsiärevus; ASI – ärevustundlikkus.

### Arutelu

Uurimistöös uuriti, kuidas on identiteedi suhtes oluliste autobiograafiliste mälestuste valents ja intensiivsus seotud inimese enesehinnangu, ärevustaseme ning eluga rahuloluga.

Esimene püstitatud hüpotees, et kõrgema enesehinnangu ja kõrgema eluga rahuloluga inimesed meenutavad madalama enesehinnangu ja rahulolutasemega inimestega võrrelduna positiivsemaid ning emotsionaalselt intensiivsemaid autobiograafilisi mälestusi ning peavad neid positiivsemaks ja intensiivsemaks ka käesoleval hetkel, leidis osaliselt kinnitust.

Kinnitust leidis teine hüpotees, et kõrgema enesehinnanguga inimeste ärevustase on madalam ning eluga rahulolu kõrgem võrrelduna madalama enesehinnanguga inimeste ärevustaseme ja

eluga rahuloluga. Osalist kinnitust leidis kolmas hüpotees, milles ennustati, et kõrgema ärevustasemega inimesed meenutavad madalama ärevustasemega inimestega võrrelduna negatiivsemaid ja intensiivsemaid autobiograafilisi mälestusi ning peavad neid negatiivsemaks ja intensiivsemaks ka käesoleval hetkel. Neljas püstitatud hüpotees, et kõrgema ärevustasemega inimeste eluga rahulolu on madalama ärevustasemega inimeste eluga rahuloluga võrrelduna madalam, leidis kinnitust.

### ***Enesehinnangu ja eluga rahulolu seosed autobiograafilise mälestuse valentsi ja intensiivsusega***

Enesehinnangu ja autobiograafilise mälestuse valentsi (*uurimuse kontekstis kogetuna*) vahel oli statistiliselt oluline seos, kuid gruppidevahelises võrdluses statistiliselt olulist erinevust ei ilmnenud. Tulemus oli üllatav, kuna autobiograafilise mälu üks funktsioone on säilitada soovitud nägemus iseendast (Wilson ja Ross, 2003). Samas on oluline pöörata tähelepanu sellele, kuidas osalejad enesehinnangu skooride poolest gruppidesse jagati. Kuna grupid moodustati mediaani abil, võis kaduma minna väärtuslikku informatsiooni ning on tõenäoline, et mitmed osalejad klassifitseeriti gruppi valesti. Seetõttu ei saa eeldada, et gruppidevaheline võrdlus usaldusväärsema tulemus andis ning seega on oluline võtta arvesse ka korrelatsioonanalüüsist ilmnenuid nõrka, kuid statistiliselt olulist seost. Seos võib viidata sellele, et isegi kui kõrgema enesehinnanguga inimesed meenutavad negatiivseid mälestusi, suudavad nad sellest hoolimata leida oma mälestustest killuke positiivsust. Näiteks toovad Brown ja Marshall (2006) välja, et kõrge enesehinnanguga inimesed suudavad säilitada enesele antavad kõrged hinnangud ka juhul, kui nad saavad negatiivset tagasisidet. Seega võib oletada, et ka negatiivse mälestuse ammutamisel ei mõjuta selle negatiivne sisu kõrge enesehinnanguga inimeste eneseväärikuse tunnet või väärikusetunde kaitsmiseks tõlgendavad nad negatiivse mälestuse enda jaoks positiivsemaks.

Lisaks ei olnud enesehinnangu ja mälestuse intensiivsuse vahel olulist seost, mis eelnevat arvesse võttes ei ole ka üllatav, kuna kõrgema enesehinnanguga inimesed ei meenutanud ka positiivsemaid mälestusi, mida oluliselt intensiivsemaks pidada. Seega ei saa vähemalt käesoleva töö tulemuste põhjal väita, et kõrgema enesehinnanguga inimesed mälestusi tunduvalt positiivsemaks ning intensiivsemaks peavad. Samas võib olla, et erinevused ei tulnud töös esile võrdlemisi väikese valimi ning gruppi jagamise meetodi tõttu.

Oma eluga rahulolevamad inimesed meenutasid positiivsemaid autobiograafilisi mälestusi, pidasid kirjeldatud mälestust enda jaoks positiivsemaks ka käesoleval hetkel ning hindasid oma mälestusi käesoleval hetkel intensiivsemaks. Vastupidise tulemuse leidsid

Rathbone ja kolleegid (2015), kes ei leidnud episoodiliste autobiograafiliste mälestuste valentsi ja vanemaealiste heaolu vahel olulist seost. Sarnane tulemus leiti ka käesoleva töö autori uurimistöös (Sarapuu, 2015), milles ei ilmnenu olulist seost eluga rahulolu ja minevikus kogetud mälestusele antud valentsi vahel ehk kõrgema eluga rahuloluga inimesed ei hoidnud alal positiivsemaid mälestusi. Samas aitavad saadud tulemust kinnitada Zaragoza Scherman ja kolleegid (2015), kes leidsid, et kõrgema eluga rahuloluga inimesed pidasid positiivseid sündmusi rohkem kesksena oma identiteedist.

Regressioonanalüüs aga näitas, et eluga rahulolu oluliseks ennustajaks oli üksnes mälestusele antud valents uurimuse kontekstis kogetuna. See näitab samuti, et oma eluga rohkem rahul olevad inimesed võivad meenutada ka negatiivseid mälestusi, kuid nad suudavad oma negatiivset mälestust teisiti tõlgendada, pidades seda käesoleval hetkel enda jaoks positiivsemaks. Samas võib tulemust ka teisiti tõlgendada. Näiteks Schwarz & Clore (1983) leidsid, et kui positiivsete kogemuste peale mõtlemine parandas osalejate meeleolu, hinnati oma heaolu samuti kõrgemaks. Ka Schimmack ja kolleegid (2002) on leidnud eluga rahulolu ja mälestuste vahel seose, kuna nende uurimuses mõtlesid osalejad oma eluga rahulolule hinnangute andmisel sageli minevikus toimunud emotsionaalsetele sündmustele. Seega võib olla, et kui meenutati positiivsemat ja intensiivsemat mälestust, kogesid osalejad ka positiivsemat meeleolu, mis omakorda viis subjektiivse tundeni, et ollakse ka oma eluga rohkem rahul. Kui võtta aga arvesse käesoleva töö autori varasema uurimistööst tulemust (Sarapuu, 2015) ning võrrelda seda magistratöö tulemustega, tundub selline vastakas leid üllatav, kuna tööd on võrdlemisi sarnased. Seega võib edasi oletada, et näiteks ärevuse lisamine töösse andis seesuguse erinevuse, kuna võib olla, et kõrgema ärevustasemega inimesed olid kirjeldatud negatiivsest mälestusest niivõrd häiritud, et hindasid ka eluga rahulolu madalamaks.

### ***Enesehinnangu seos ärevuse ja eluga rahuloluga***

Kõrgema enesehinnanguga inimeste ärevustundlikkus ning seisundi- ja püsiärevuse koguskoor oli madalama enesehinnanguga inimestega võrrelduna madalam. Statistiliselt oluline seos leiti korrelatsioonanalüüsis ning erinevus tuli välja ka gruppidevahelisel võrdlusel. Lisaks oli kõrgema enesehinnanguga inimeste eluga rahulolu kõrgem. Selline tulemus oli igati oodatav, kuna mitmed uurimused on leidnud seose näiteks enesehinnangu ja sotsiaalfoobia vahel (nt. Maldonado jt, 2013; Väänänen jt, 2014) ning positiivse seose enesehinnangu ja eluga rahulolu vahel (nt. Al Khatib, 2013; Bunkers, 1983; Moksnes ja

Espnes, 2013). Statistiliselt oluline positiivne seos enesehinnangu ja eluga rahulolu vahel leiti ka magistratöö autori varasemas uurimistöös (Sarapuu, 2015). Käesoleva töö tulemusest saab seega oletada, et enesehinnangul võib olla oluline roll ärevushäirete kujunemisel, sealhulgas mõjutades inimese elukvaliteeti. Siinkohal on see oluline sõnum ärevushäiretega tegelevatele spetsialistidele, kes võiksid tegeleda inimese väärte kogmitsioonide ning arvamusega iseendast, kuna on alust oletada, et see võib ärevushäiret alal hoida. Seeläbi võib aga inimese elukvaliteet paraneda.

### ***Ärevuse seosed autobiograafilise mälestuse valentsi ja intensiivsusega***

Korrelatsioonanalüüs näitas, et kõrgema seisundi- ja püsiärevuse koguskooriga inimesed meenutasid negatiivsemaid mälestusi ning pidasid oma mälestust negatiivsemaks ka käesoleval hetkel. Gruppidevahelisest võrdlusest aga ilmnes, et kõrgema seisundi- ja püsiärevuse koguskooriga inimesed meenutasid küll negatiivsemat mälestust, kuid käesolevalt seda enda jaoks negatiivsemaks ei pidanud. Lisaks näitas korrelatsioonanalüüs, et kõrgema püsiärevusega inimesed meenutasid negatiivsemat mälestust ning pidasid seda negatiivsemaks ka käesoleval hetkel. Gruppidevahelisel võrdlusel kadus aga statistiliselt oluline erinevus.

Veel näitas korrelatsioonanalüüs, et kõrgema seisundiärevusega inimesed meenutasid negatiivsemaid ja vähem intensiivseid mälestusi. Gruppidevahelisel võrdlusel kadus erinevus intensiivsuse hinnangutes ning püsima jäi erinevus selle vahel, kui negatiivset mälestust meenutati. Lisaks näitas gruppidevaheline võrdlus, et kõrgema ärevustundlikkusega inimesed meenutasid negatiivsemaid mälestusi. Ka pidasid nad mälestust enda jaoks käesoleval hetkel negatiivsemaks, mis näiteks STAI grupi puhul välja ei tulnud. Selline tulemus on huvitav ja mõtlemapanev, kuna ärevustundlikkuse skaalas esineb mitmeid väiteid, mis pealtnäha võiksid viidata sotsiaalärevusele (*nt teised märkavad, kui mul tekib sisemine värin; mul on piinlik, kui mu kõht koriseb; on oluline, et ma oma närvilisust välja ei näitaks*). Seega võib olla, et sotsiaalärevusele kalduvad inimesed peavad mälestusi enda jaoks ohtlikuks ka käesoleval hetkel ning tajuvad neid sootuks negatiivsemana. Selliselt on saadud tulemus kooskõlas Krans ja kolleegide (2014) uurimusega, milles leiti, et kõrge sotsiaalärevusega inividid meenutasid negatiivsemaid autobiograafilisi mälestusi. Stopa ja Jenkins (2007) lisavad, et sotsiaalselt ärevatel inimestel võib olla loomulik kalduvus ammutada negatiivse sisuga autobiograafilist materjali. Saadud tulemus annab alust oletada, et kui suurema valimiga läbiviidud uurimus kinnitab käesolevast tööst saadud tulemust, on autobiograafilisi mälestusi mõttekas sotsiaalärevuse raamistikus siiski edasi uurida.

Üllatav on aga tulemus, et kõrgema ärevustasemega inimesed ei pidanud oma mälestusi intensiivsemaks. Saadud tulemus ei ole kooskõlas O Toole ja kolleegide (2016) läbiviidud uurimusega, milles leiti, et ärevushäirega osalejad pidasid oma mälestusi intensiivsemaks. Samas leidis Levin (2008), et kõrgema sotsiaalärevusega indiviidide mälestused olid väiksema emotsionaalse intensiivsusega, mis läheb kokku ka käesoleva töö tulemusega. Kuigi korrelatsioonanalüüsist ilmnis statistiliselt oluline negatiivne seos seisundiärevuse ja mälestuse intensiivsuse (*uurimuse kontekstis kogetuna*) vahel, kadus erinevus gruppidevahelisel võrdlusel. Kuigi seos oli väike, oli tulemus sellegipoolest üllatav. Küllaltki vastuolulisele tulemusele aitavad selgitust tuua Butler ja Surawy (2004), kelle sõnul võib näiteks sotsiaalärevusega indiviididel esineda emotsioonide vältimist. Seega võisid mõned kõrge seisundiärevusega inimesed oma emotsioone alla suruda ning seetõttu meenutasid väiksema intensiivsusega mälestusi, mida rakendati kui turvalisuskäitumist.

### ***Ärevuse seosed eluga rahuloluga***

Kõrgema püsiärevuse, seisundiärevuse, ärevustundlikkuse ning seisundi- ja püsiärevuse koguskooriga inimesed olid oma eluga vähem rahul. Tulemus oli igati oodatav, kuna mitmed uurijad on leidnud märkimisväärse negatiivse seose ärevuse ja eluga rahulolu vahel (nt. Guney jt, 2010; Temitope, 2015). Samas võib ka olla, et ärevusega seotud negatiivsetele väidetele vastamine aktiveeris kõrge ärevustasemega inimeste negatiivsed emotsioonid, mistõttu hinnati oma eluga rahulolu madalamaks. Arvestada tuleb ka asjaolu, et hinnati osalejate seisundiärevust, mistõttu võisid kõrgema ärevustasemega inimesed suunata tähelepanu kehaaistingutele ning pidada negatiivsete tunnete ajendil ka eluga rahulolu madalamaks.

### ***Eluga rahulolu ennustavad tunnused***

Mitmene hierarhiline regressioonanalüüs näitas, et autobiograafilise mälestuse valents (*kirjeldamise hetkel kogetu*) oli eluga rahuloluga seotud ka juhul, kui ärevus ja enesehinnang kontrolli alla võeti. Eelnevad uurimused on autobiograafiliste mälestuste ja eluga rahulolu seoseid samuti kinnitanud (nt. Zaragoza Scherman jt, 2015). Samas on leitud ka vastupidiseid tulemusi (nt. Rathbone jt, 2015). Nii aitab magistritööst ilmnenuid leid ebakõlla rohkem selgust tuua. Arvestama peab aga seda, et üksnes mälestusele antud valents uurimuse kontekstis kogetuna oli ärevuse ja enesehinnangu kontrolli alla võtmisel eluga rahuloluga seotud. Seega võib ka magistritöös paika pidada Schwarz'i ja Clore (1983) uurimusest ilmnenuid leid, et kui positiivsete kogemuste peale mõtlemine parandas osalejate meeleolu,

hinnati oma heaolu kõrgemaks. Selline seletus tundub loogiline, kuna see, missugust mälestust inimene alal hoidis (*ehk minevikus kogetud mälestusele antud valents*), ei olnud pärast ärevuse ja enesehinnangu kontrolli alla võtmist eluga rahulolu ennustavaks teguriks. Näib, et tulemusi võivad mõjutada mitmed vahendavad tegurid, mida tulevased uurimused arvesse võiksid võtta.

### **Järeldused ja soovitused edaspidiseks**

Käesoleval magistritööl on mitmeid piiranguid. Uurimusest saadud tulemuste kontrollimiseks oleks tarvis suuremat valimit ning seega mahukamat andmehulka. Lisaks on tulemuste üldistamiseks vajalik saavutada sooline tasakaal, kaasata rohkem vanemaealisi ning erinevama haridustasemega inimesi. Nii võisid tulemused olla valimist tulenevalt mingis suunas kallutatud, arvestades seda, et naised oli tunduvat rohkem ning kõrgharidust omas üle poole osalejatest. Lisaks aitaks soolise tasakaalu saavutamine võrrelda meeste ja naiste antud hinnanguid. Puudusena võib välja tuua ka eluga rahulolu mõõtna üksikküsimuse. Nii toob Veenhoven (1996) välja, et üksikud küsimused võivad eluga rahulolu mõõta ebatäpselt ning see on kaasa toonud palju kriitikat, kuna usutakse, et sellised lihtsad enesekohased küsimused ei mõõda eluga rahulolu ei valiidselt ega reliaabselt. Seetõttu ei pruugi saadud tulemused usaldusväärsed olla. Kuigi eluga rahulolu ei olnud magistritöö kõige olulisem konstrukt, oleks mitu eluga rahuolu mõõtnat mõõtevahendit võimaldanud saadud tulemusi kinnitada. Lisaks võisid osalejad eluga rahulolu pidada kõrgemaks juhul, kui meenutati positiivset mälestust ning mõned kõrgema seisundiärevusega inimesed võisid vastuste andmisel pöörata liigset tähelepanu kehaaistingutele ning hinnata seeläbi eluga rahulolu madalamaks. Seega oleks järgmistes uurimustes üks võimalus hinnata eluga rahulolu enne ärevuse mõõdikutele vastamist. Lisaks eelnevale võiksid tulevased uurimused kaasata ka kliinilise valimi, kel esineb mõni ärevushäire, arvestades asjaolu, et mitmed uurimused autobiograafilise mälu ja ärevuse seostest on käsitlenud ärevuse all eelkõige sotsiaalärevust. Kuigi magistritööst saadud tulemused osaliselt kinnitavad kahe konstrukti omavahelist seost, oleks huvitav ning kahtlemata oluline uurida, missugused seosed ilmnevad autobiograafilise mälu ja mõne muu ärevushäire vahel. Lisaks eelnevale võiksid tulevased uurimused uurida eelnevalt väljatoodud seoseid longituudsel, kuna läbilõikeuuring ei võimalda leida põhjuslikke seoseid.

Lisaks tuleb arvesse võtta eespool mainitud asjaolu, et nii erineva enesehinnangu kui ärevustasemega grupid moodustati mediaani abil, mistõttu võis selline kategoriseerimine mõjutada statistilist olulisust ning kaduma võis minna muud olulist informatsiooni. Sellegipoolest pidas magistritöö autor sellist gruppi jagamise meetodit paremaks, kuna

koguvalimi ärevuse ja enesehinnangu skoorid ei vastanud normaaljaotusele. Seda arvesse võttes poleks sobinud valimi jagamine kolme gruppi protsentiili alusel, kuna igasse gruppi poleks sattunud võrdse arvul inimesi. Puuduseks võib pidada ka üksnes ühe autobiograafilise mälestuse uurimist magistritöös, kuid kahe mälestuse lisamine töösse oleks valimit veelgi kahandanud. Enne küsimustiku üldsusele kättesaadavaks tegemist paluti töö autori lähedastel ning lähedaste tuttavatel anda küsimustikule omapoolne hinnang ning probleemkohaks tõusetus mälestus, mida peeti liiga isiklikuks ning esines soovimatust avaldada oma väga personaalset mälestust. Seetõttu pidas magistritöö autor sobivaks paluda osalejatel üksnes ühe mälestuse detailset kirjeldust.

Puudustest hoolimata võimaldavad magistritöö tulemused paremini mõista, kuidas inimeste enesehinnangul, ärevustasemel ning mälestustel on roll elukvaliteedi mõjutamisel. Lisaks on oluline teada, et kõrgema ärevustasemega inimesed hoiavad alal sootuks negatiivsemaid mälestusi, mis võib viia üha korduva nõiaringini, kuna negatiivsete mälestuste peale mõtlemine hoiab omakorda ärevust alal. Kui peab paika võimalik tõlgendus, et kõrgema seisundiärevusega inimesed meenutasid väiksema intensiivsusega mälestusi oma emotsioonide allasurumise eesmärgil, viitab see tegelikult igapäevasele turvalisuskäitumise rakendamisele, mis võiks olla oluline teadmine ärevushäiretega inimestega töötavatele spetsialistidele. Nii võib isiklike ja tähendusrikaste mälestustega tegelemine aidata leppida oma intensiivsete tunnetega. Oluliseks edasiseks uurimisteemaks võiks olla ka autobiograafiliste mälestuste ja eluga rahulolu seoseid mõjutavate vahendavate tegurite põhjalikum uurimine, kuna seni on kahe konstrukti omavaheliste seoste kohta leitud vastuolulisi tulemusi. Nii tundub autobiograafiline mälu olevat igati väärt ning kahtlemata põnev uurimisteema, mida uurijad edaspidi põhjalikumalt käsitleda võiksid.

### **Tänuavaldus**

Täna südamest oma juhendajat Liisi Kõöts-Ausmeest, kes oli alati toeks asjalike ja abistavate nõuannete, motiveerivate ja heade sõnade ning tähelepanekutega! Soovin tänada ka kõiki uurimuses osalenud inimesi, kes andsid panuse magistritöö valmimisel ning oma lähedasi, kes pakkusid emotsionaalset tuge ja mõistmist.

### Kirjandus

- Ahmad, Z. R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S. J. (2013). Social anxiety in adolescents: Does self esteem matter? *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2 (2), 91-98.
- Ahmed, M. A. (2012). The Role of Self-esteem and Optimism in Job Satisfaction among Teachers of Private Universities in Bangladesh. *Asian Business Review*, 1 (1), 114-120.
- Al Khatib, S. A. (2013). Satisfaction with life, Self-esteem, gender and marital status as predictors of depressive symptoms among United Arab Emirates college students. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5 (3), 53-61.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is Valuing Positive Emotion Associated With Life Satisfaction? *Emotion*, 14 (4), 639-645.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Bernichon, T., Cook, K. E., & Brown, J. D. (2003). Seeking Self-Evaluative Feedback: The Interactive Role of Global Self-Esteem and Specific Self-Views. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 194-204.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 16 (6), 1132-1138.
- Blaine, B., & Crocker, J. (1993). Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 55-85). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 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.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A Tale of Three Functions: The Self-Reported Uses of Autobiographical Memory. *Social Cognition*, 23 (1), 91-117.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4-9). New York: Psychology Press.

- Bunkers, S. J. (1983). "A Study of the Self-esteem and Life Satisfaction of Twenty-six Institutionalized Elderly in Rural, North Central United States". *Theses and Dissertations*. Paper 656.
- Butler, G., & Surawy, C. (2004). Avoidance of affect. In J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell, A. Hackmann, M. Mueller & D. Westbrook (Eds.), *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J.-P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 24-35.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System. *Psychological Review*, 107 (2), 261-288.
- Conway, M. A., & Williams, H. L. (2008). Autobiographical memory. In John H. Byrne et al., *Learning and Memory: A Comprehensive Reference*. Oxford: Elsevier Ltd. pp. 893-909.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16 (5), 538-547.
- D'Argembeau, A., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Mayers, I. (2006). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for social and non-social events in social phobia. *Memory*, 14 (5), 637-647.
- Demiray, B., & Janssen, S. M. J. (2015). The Self-enhancement Function of Autobiographical Memory. *Applied Cognitive Psychology*, 29 (1), 49-60.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-663.
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance of happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9 (20), 31-42.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005).

- Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behaviour, and Delinquency. *Psychological Science*, 16 (4), 328-335.
- Dryman, M. T., Gardner, S., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2016). Social anxiety disorder and quality of life: How fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction. *Journal of Anxiety Disorders*, 38, 1-8.
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G., & Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *Journal of Anxiety Disorders*, 19 (2), 143-156.
- Erozkan, A., Dogan, U., & Adiguzel, A. (2016). Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies*, 4 (8), 72-82.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2015). Stress Sensitivity and Stress Generation in Social Anxiety Disorder: A Temporal Process Approach. *Journal of Abnormal Psychology*, 124 (1), 102-114.
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 1210-1213.
- Henning, E. R., Turk, C. L., Mennin, D. S., Fresco, D. M., & Heimberg, R. G. (2007). Impairment and quality of life in individuals with generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 24 (5), 342-349.
- Hill, E. (2015). The Relationship between Self-Esteem, Subjective Happiness and Overall Life Satisfaction. Undergraduate thesis, Dublin, National College of Ireland.
- Hyman, I. E., & Faries, J. M. (1992). The Functions of Autobiographical Memory. In M. A Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory* (pp. 207-221). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic.
- Klein, S. B., & Nichols, S. (2012). Memory and the Sense of Personal Identity. *Mind*, 121 (483), 677-702.
- Kocovski, N. L. (1998). *Self-regulation and Social Anxiety*. Graduate Programme in Psychology York University: Ontario.
- Krans, J., de Bree, J., & Bryant, R. A. (2014). Autobiographical memory bias in social anxiety. *Memory*, 22 (8), 890-897.
- Kreegipuu, M. (1997). Negatiivsete kognitsioonide seos emotsionaalsete häiretega [Associations between negative cognitions and affective disorders]. In: Rosendahl W,

- Hennig H., Saarma M. (Eds.), *Entwicklungen und Tendenzen in der Medizinischen Psychologie e ein Leitfaden* (pp. 182-193). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High Self-Esteem Prospectively Predicts Better Work Conditions and Outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4 (6), 668-675.
- Leary, M. R. (1999). Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (1), 32-35.
- Leary, M. R., Schreindorfer, L. S., & Haupt, A. L. (1995). The Role of Low Self-Esteem in Emotional and Behavioral Problems: Why is Low Self-Esteem Dysfunctional? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14 (3), 297-314.
- Levin, L. (2008). 'Mechanisms Linking Early Behavioral Inhibition to Later Social Functioning: The Role of Autobiographical Memory Biases'. *Open Access Theses*. Paper 100.
- Maldonado, L., Huang, Y., Chen, R., Kasen, S., Cohen, P., & Chen, H. (2013). Impact of Early Adolescent Anxiety Disorders on Self-Esteem Development From Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 53(2), 287-292.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19 (4), 357-372.
- Mathews, B. L., Kerns, K. A., & Ciesla, J. A. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1089-1097.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents - gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22 (10), 2921-2928.
- Norton, P. J., Temple, S. R., & Pettit, J. W. (2008). Suicidal ideation and anxiety disorders: Elevated risk or artifact of comorbid depression? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39 (4), 515-525.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low Self-Esteem Prospectively Predicts Depression in Adolescence and Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (3), 695-708.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-Span Development of Self-Esteem and Its Effects on Important Life Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (6), 1271-1288.

- O'Toole, M. S., Watson, L. A., Rosenberg, N. K., & Berntsen, D. (2016). Negative autobiographical memories in social anxiety disorder: A comparison with panic disorder and healthy controls. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 50*, 223-230.
- Pile, V., Haller, S. P. W., Hiu, C. F., & Lau, J. Y. F. (2017). Young people with higher social anxiety are less likely to adopt the perspective of another: Data from the Director task. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 55*, 41-48.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences, 28* (4), 701-715.
- Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A., & Šakić, M. (2009). Life satisfaction in adolescents: The effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Journal for General Social Issues, 18* (3), 547-564.
- Rathbone, C. J., Holmes, E. A., Murphy, S. E., & Ellis, J. A. (2015). Autobiographical memory and well-being in aging: The central role of semantic self-images. *Consciousness and Cognition, 33*, 422-431.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency, and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy, 24* (1), 1-8.
- Ridout, N., Dritschel, B., Matthews, K., & O'Carroll, R. (2016). Autobiographical memory specificity in response to verbal and pictorial cues in clinical depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 51*, 109-115.
- Rybak-Korneluk, A., Wichowicz, H. M., Żuk, K., & Dziurkowski, M. (2016). Autobiographical memory and its meaning in selected mental disorders. *Psychiatria Polska, 50* (5), 959-972.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (2007). Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior, 70* (3), 463-477.
- Sarapuu, E. (2015). *Enesehinnangu seosed mina-kontseptsiooni ja identiteedi suhtes olulise autobiograafilise mälestusega*. Uurimistöo. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality, 70* (3), 345-384.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgments of Well-Being: Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 45 (3), 513-523.
- Singer, J. A., & Moffitt, K. H. (1991–1992). An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition & Personality*, 11, 233-257.
- Smalbrugge, M., Pot, A. M., Jongenelis, L., Gundy, C. M., Beekman, A. T. F., & Eefsting, J. A. (2006). The impact of depression and anxiety on well being, disability and use of health care services in nursing home patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21 (4), 325-332.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 139 (1), 213-240.
- Spielberger, C. D. (1972). Stress and Anxiety: An Overview. In Needed research on stress and Anxiety. A special report of the USOE-sponsored grant study: Critical appraisal of research in the personality-emotions-motivation domain. IBR Report No. 72-10. Washington, DC: Office of Education.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press Inc: C A Palo Alto.
- St. Clair, R. K. (2013). "An Investigation of the Autobiographical Memory Biases of Socially Anxious Individuals". *Undergraduate Honors Theses*. Paper 775.
- Stopa, L., & Jenkins, A. (2007). Images of the self in social anxiety: Effects on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 459-473.
- Srivastava, A. (2016). Relationship between Life Satisfaction and Depression among Working and Non-working Married Women. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5 (3), 1-7.
- Zaragoza Scherman, A., Salgado, S., Shao, Z., & Berntsen, D. (2015). Event centrality of positive and negative autobiographical memories to identity and life story across cultures. *Memory*, 23 (8), 1152-1171.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). *Anxiety 101*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Temitope, B. E. (2015). Effect of stress and anxiety on general life satisfaction among working mothers in Ado-Ekiti, Ekiti State Nigeria. *American Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2 (1), 7-13.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal

- Behavior, and Limited Economic Prospects During Adulthood. *Developmental Psychology*, 42 (2), 381-390.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of Self-Esteem Across the Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 205-220.
- Veenhoven, R. (1996). The Study of Life Satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp.11-48). Budapest: Eötvös University Press.
- Väänänen, J.-M., Isomaa, R., Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S., Helminen, M., & Marttunen, M. (2014). Decrease in self-esteem mediates the association between symptoms of social phobia and depression in middle adolescence in a sex-specific manner: a 2-year follow-up of a prospective population cohort study. *BMC Psychiatry*, 14 (79), 1-8.
- Wang, S. (2017). Leisure travel outcomes and life satisfaction: An integrative look. *Annals of Tourism Research*, 63, 169-182.
- Wenzel, A., Jackson, L. C., & Holt, C. S. (2002). Social phobia and the recall of autobiographical memories. *Depression and Anxiety*, 15 (4), 186-189.
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., & Tulving, E. (1997). Toward a Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness. *Psychological Bulletin*, 121 (3), 331-354.
- Williams, H. L., Conway, M. A., & Cohen, G. (2008). Autobiographical Memory. In G.Cohen & M. A. Conway (eds.), *Memory in the Real World* (3rd Edition) London: Psychology Press, pp. 21-90.
- Wilson, A., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11 (2), 137-149.
- Wilt, J., Oehlberg, K., & Revelle, W. (2011). Anxiety in personality. *Personality and Individual Differences*, 50, 987-993.

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

Mina, Elis Sarapuu

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose **Autobiograafiliste mälestuste seos enesehinnangu, ärevuse ja eluga rahuloluga**, mille juhendaja on Liisi Kõöts-Ausmees,
  - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace´i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 27.05.17