

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Karoliina Ild

**PSÜHHOLOOGILISELT RIKKA ELU KONSTRUKTI UURIMINE EESTI VALIMIL**

Uurimistöo

Juhendaja: Liisi Ausmees, PhD

Läbiv pealkiri: Psühholoogiline rikkus Eesti valimil

Tartu 2023

## Psühholoogiliselt rikka elu konstrukti uurimine Eesti valimil

### Lühikokkuvõte

Käesoleva uurimistöo eesmärgiks oli luua selgust, kas Eesti valimil saab psühholoogilist rikkust pidada hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu kõrval eraldiseisvaks konstrukti. Viidi läbi uuring, kus osales 231 inimest. Koguti andmeid nende tajutava hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu ning psühholoogilise rikkuse kohta ning uuriti, millisel heaolu kontseptsioonil põhinevat elu nad enim eelistaksid. Tulemused näitasid, et psühholoogiline rikkus erines teistest heaolu tüüpidest oma seoste poolest viie isiksuse dimensiooniga, olles positiivselt seotud nii ekstravertsusega kui ka avatusega kogemustele. Selgus, et need, kes eelistasid psühholoogilisel rikkusel põhinevat elu, kogesid enim eluga rahulolu, positiivseid emotsioone ja tähendusrikkuse tunnet ning pidasid ka suuremal määral enda elu psühholoogiliselt rikastavaks. Uuringu tulemused lisavad kinnitust, et psühholoogilist rikkust saab käsitleda eraldiseisva heaolu dimensioonina ka Eesti heaolu uuringutes.

**Märksõnad:** psühholoogiline rikkus, hedooniline heaolu, eudaimooniline heaolu, väärtused

## **The construct of psychologically rich life in Estonia**

### **Abstract**

The aim of this research was to clarify whether psychological richness can be considered a separate construct alongside hedonic and eudaimonic well-being in Estonia. A study was conducted with 231 participants. Data were collected on their perceived hedonic and eudaimonic well-being, as well as psychological richness, and it was examined which concept of well-being they prefer the most. Results indicated that psychological richness differed from other conceptions of well-being in its associations with the five personality dimensions, being positively correlated to both extraversion and openness to experience. It turned out that those who preferred a life based on psychological richness experienced the most life satisfaction, positive emotions and presence of meaning, and also considered their life psychologically enriching. The results add confirmation that psychological richness can be considered as a separate well-being dimension in Estonian well-being studies.

**Keywords:** psychological richness, hedonic well-being, eudaimonic well-being, values

## Sissejuhatus

Viimaste aastakümnete jooksul on laialdaselt uuritud erinevaid aspekte, mida inimesed oma elus hindavad ja mida nad heaks eluks oluliseks peavad. Kas inimestele on oluline eelkõige majanduslik kindlustatus ja naudingud, elule tähenduse leidmine või hoopis psühholoogiliselt rikastavad kogemused? Hea elu definitsioon ei ole aga kõikide inimeste jaoks ühesugune, sest meie väärtushinnanguid kujundavad nii kultuur ja ümbritsev keskkond kui ka pärilikkus ja isiksuseomadused (Realo, 2008). Milline oleks eestlaste jaoks aga ideaalne elu? Uurimisteema on oluline, et saada aimu, mis on eestlaste jaoks elus esmatähtis ja mida nad elu juures enim väärtustavad. Selle tulemusena saaksime teada, kuidas võib meie kultuuriruum mõjutada inimeste visiooni parimast võimalikust elust ning kas ühiskonnagrupid erinevad oma väärtuste poolest. Samuti saaksime tuua võrdluseks teistes rahvaste andmed ning vaadata, kas need erinevad eestlaste ideaalse elu visioonist.

Enamik selle valdkonna teadusuuringuid on inimeste heaolu vaadelnud kahest perspektiivist: hedooniline ja eudaimooniline heaolu. Mõistete juured pärinevad juba Vana-Kreeka ajastust, mil filosoofid arutlesid küsimuse üle, mis on elus kõige kõrgem hüve. Aristippus (435–356 eKr) väitis, et elu eesmärk on tunda võimalikult palju naudingut ja elu muudavad õnnelikuks vaid hedoonilised kogemused. Tema käsitluse kohaselt muudavad elu õnnelikuks nauditavad kogemused ja rõõmutunne (Sutrop, 2000). Vastandudes Aristippuse lähenemisele, arvas Aristoteles (384–322 eKr), et ülim hüve, mida inimene oma tegevusega saavutada suudab, on eudaimoonia (tõlkes “õnn” või “parim elu”). Seda seisundit defineeris ta kui inimhinge ja vooruste kooskõla, milleni jõudmiseks peab inimene saavutama parima, mis tema sees on (Ryff jt, 2021). Aristotelese järgi iseloomustavad head elu mõtisklemine ja kaalutlemine ning see ei ole võimalik ilma kõrge moraalityga. Eudaimooniat kirjeldab ta kui terviklikku elu, mis hõlmab kõiki inimese kogemusi ja eluperioode. Seetõttu ei saa tema arvates elu õnnelikuks pidada enne, kui see on lõpuni viidud (Sutrop, 2000).

Vana-Kreeka filosoofide lähenemised on kandunud üle ka tänapäeva psühholoogia teadusesse, kus hedoonia ja eudaimoonia terminite alla on koondatud erinevad elu aspektid, mis inimestele heaolutunnet tekitavad. Järgnevalt annan ülevaate, kuidas on teadlased neid termineid määratlenud.

## Hedooniline heaolu

Bradburni (1969) järgi on hedoonilise heaolu aluseks positiivse ja negatiivse afekti tasakaal. Kahneman jt (1999) arvates keskendub aga hedoonia õnnelikkuse saavutamisele läbi naudingute ja negatiivse vältimise. Waterman (1993) määratleb hedoonilist heaolu kui materiaalseste esemete ja soovitud tegevusvõimalustega kaasnevaid positiivseid tundeid. Hedoonilist heaolu on paljudes uuringutes seostatud subjektiivse heaolu mõistega, mida defineeritakse kui inimese enda hinnangut sellele, mis on tema elus hästi ja kuivõrd kvaliteetne on tema elu (Diener jt, 2018). Hedooniat ja kõrget subjektiivset heaolu on omavahel kõrvutatud, sest viimast on samuti operatsioonalselt defineeritud kui kõrge positiivse afekti, madala negatiivse afekti ja kõrge eluga rahulolu kogemist. Kõrge subjektiivse heaolu keskseks faktoriks peetakse positiivseid kogemusi ning arvatakse, et eelkõige läbi nende tuntakse elus rahuldust (Diener, 1984). Seega hõlmab kaasaegses psühholoogias hedooniline heaolu peamiselt kolme komponenti: eluga rahulolu, positiivne afekt ja negatiivne afekt.

Hedoonilisel heaolul põhinevat elu nimetatakse sageli rõõmsaks eluks (ingl *a happy life*), mil positiivseid emotsioone ja meeleolu tuntakse sagedamini kui negatiivseid. Rõõmsa elu põhikomponentideks on mugavus (*comfort*), turvalisus (*security*) ja õnnetunne (*joy*) (Oishi & Westgate, 2020). Varasemad uuringud on näidanud, et neid komponente võivad inimestele pakkuda materiaalne kindlustatus, aeg, ühiskondlik staatus, sotsiaalsed suhted ja positiivne mõttelaad. Killingsworth (2021) leidis, et USA elanikud, kes teenisid kõrgemat palka, tunnevad end igapäevaselt rõõmsamana ja on oma eluga rohkem rahul. Anderson jt (2012) leidsid, et kõrgema sotsiomeetrilise staatusega inimesed kogesid kõrgemat subjektiivset heaolu, sest nad tundsid ennast oma sotsiaalses grupis tähtsamana ja seetõttu ka rohkem aktsepteerituna. Samuti on leitud, et subjektiivne heaolu on seotud sellega, kui palju on inimestel aega ja kuidas nad seda sisustavad (Sharif jt, 2021). Teadusuuringud on tõestanud, et ka isiksuseomadused on üsna tugevalt seotud subjektiivse heaoluga. On leitud, et kõrge ekstravertsus on seotud suuremal määral positiivsete emotsioonide kogemisega, samas kui kõrge neurootilisus suuremal määral negatiivsete emotsioonide kogemisega (Realo, 2008). Lisaks on tõestatud, et rõõmsad inimesed on kõrge sotsiaalsusega ning neil on võrreldes õnnetute inimestega tugevamad sotsiaalsed ja romantilised suhted (Diener & Seligman, 2002). Hedoonilisele heaolutundele aitavad kaasa ka erinevad mõttelaadid nagu optimism, tänulikkus, nautlemine (*savouring*) ja

lähenemismotivatsioon (*approach motivation*). (Oishi & Westgate, 2020).

### **Eudaimooniline heaolu**

Ka eudaimoonilist heaolu on teadlased erinevalt määratlenud. Ryff (1989) väidab, et eudaimoonilist heaolu iseloomustavad kuus faktorit: iseseisvus, keskkondlik meisterlikkus, isiklik areng, positiivsed suhted teistega, elu eesmärk ja enese aktsepteerimine. Need komponendid moodustavad Ryffi mudeli järgi psühholoogilise heaolu. Waterman (1993) kirjeldab eudaimoonilist heaolu aga kui eneseteostuse tunnet, kus inimene on jõudnud tasemeni, mida ta peab endale vääriliseks. Erinevalt Ryffi kuuefaktoriliselt käsitlest uuris ta eudaimoonilist heaolu ühel skaalal, millega hinnati, mil määral konkreetsed tegevused väljendavad inimese tõelist mina ning tekitavad elavat ning täisväärtuslikku tunnet. Deci ja Ryan (2008) rõhutavad eudaimoonilise heaolu puhul autonoomsust ja valikuvabadust, mis on üheks peamiseks inimese psühholoogiliseks vajaduseks. Ehkki Ryff määratles iseseisvust kui teistest sõltumatust, siis Deci ja Ryani enesemääratlemise teooria kohaselt võib inimene olla autonoomne ka siis, kui ta toetub oma valikute tegemisel teistele (Deci & Ryan, 2008). Lisaks autonoomsusele iseloomustavad nende eudaimoonilist käsitlust ka seotus ja kompetentsus.

Eudaimoonilisel heaolul põhinevat elu on nimetatud ka tähendusrikkaks eluks (ingl *a meaningful life*), mille põhikomponentideks on tähendus (*significance*), eesmärk (*purpose*) ja sidusus (*coherence*) (Oishi & Westgate, 2020). Elule võivad eesmärgi anda nii möödunud elukogemused kui ka hetkeline eluseisund, kus on olemas materiaalne vara, eluase, juurdepääs transpordile, arstiabile, haridusele ja sotsiaalsetele võrgustikele. On leitud, et elule lisavad tähendust ka vabatahtlik tegevus, sõpradega aja veetmine ja füüsiline aktiivsus (Nakamura jt, 2022). Samuti on leitud, et suuremat eudaimoonilist heaolu kogevad moraaliprintsiipe väärtustavad ja vooluslikud inimesed. Seda ennustavad ka järjepidevad isiklike huvide ja väärtustega kooskõlas olevad eesmärgid, millest tulenevalt on inimene rohkem motiveeritud nende nimel töötama ja neid saavutama (Arvanitis & Stichter, 2022). Lisaks on leitud, et religiooniga kaasnev kannatlikkus, uskumused ja rituaalid suurendavad moraalseid väärtuseid ja suunavad inimest elama tähenduslikku elu (Marhemati & Khormaei, 2017).

Hedoonilist ja eudaimoonilist heaolu ei saa üksteisest täielikult eraldada, sest heaolu võib põhjustada ka nende koosmõju. Arvatakse, et kui inimene kogeb eudaimoonilist heaolu, siis

ilmselt kogeb ta mingil määral ka hedoonilist heaolu ja naudinguid. Eluga rahulolu ei pruugi tuleneda ainult hedoonilisest heaolust ning lisaks naudingutele ja positiivsele afektile võivad eluga rahulolutunnet tekitada ka autonoomsus ja elule tähenduse leidmine. Kuigi on leitud mõningaid kattuvusi, siis ei saa kogu hedooniline heaolu olla põhjustatud ainult eudaimoonilisest eluviisist ega vastupidi. Sellest tulenevalt peaks neid käsitlema siiski eraldiseisvatena, kuid tuleks arvesse võtta, et need ei välista üksteist (Deci & Ryan, 2008).

### **Psühholoogiline rikkus**

Lisaks eelnimetatud lähenemistele on Oishi ja Westgate (2020) pakkunud välja ka kolmanda ideaalse elu käsitluse, milleks on psühholoogiliselt rikas elu. Selle käsitluse järgi võib elu olla ideaalne ka tingimustes, kus puuduvad naudingud ja tähendus, kuid see on psühholoogiliselt rikas ja pakub huvitavaid ning perspektiivi muutvaid kogemusi. Nad on tõestanud, et sellist elu iseloomustavad aspektid, mis hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu käsitluste alla ei liigitu. Oishi jt (2020) on läbi viinud uuringu üheksas erinevas riigis (USA, Saksamaa, Norra, Portugal, Jaapan, Korea, Singapur, India, Angola), et välja selgitada, millist elu erineva kultuuriruumi ja taustaga inimesed enim väärtustavad. Nad palusid inimestel oma sõnadega kirjeldada, milline oleks nende jaoks ideaalne elu, ning liigitada see kas hedoonilise ehk rõõmsa, eudaimoonilise ehk tähendusliku või psühholoogiliselt rikka elu dimensiooni alla. Leiti, et vastajate kirjeldused sobitusid kõige paremini kolmefaktorilisele mudelile, kus lisaks hedoonilist ja eudaimoonilist elu iseloomustavatele tunnustele oli kirjeldatud ka psühholoogiliselt rikka elu omadusi. Viimaks tuli osalejatel valida dimensioonidest vaid üks, mis on nende jaoks kõige olulisem. Tulemustest selgus, et riikidevaheliselt väärtustatakse üksmeelselt siiski naudinguid ja tähenduslikkust. Kuues riigis väitis aga 15-17% inimestest, et nende jaoks on ideaalseks eluks kõige olulisem hoopis psühholoogiline rikkus. Tulemused lisavad kinnitust sellele, et psühholoogilist rikkust pakkuvad elukogemused ja situatsioonid on suurele osale inimestest väga olulised, et pidada oma elu ideaalseks. Sellest tulenevalt tuleks psühholoogiliselt rikast elu käsitleda heaolu uuringutes eraldiseisva konstruktina.

Psühholoogiliselt rikast elu iseloomustavad mitmekesisus (*variety*), põnevus (*interestingness*) ja perspektiivi muutus (*perspective change*). Erinevalt hedoonilise ja eudaimoonilise elu käsitlustest on psühholoogilisele rikkusele iseloomulikud uudsed ja väljakutseid pakkuvad kogemused, mis võivad mõnikord olla ka negatiivsed ja riskantsed.

Psühholoogiliselt rikastavaid kogemusi kirjeldatakse tihti üllatuslike, ebatavaliste ja keerulistena. On leitud, et sellised kogemused võivad inimest psühholoogiliselt rikastada, kuid ei anna elule ilmtingimata tähendust. Sellist elu peavad ideaalseks enamasti inimesed, kes on uudishimulikud, ekstravertsed ja avatud uutele kogemustele (Oishi jt, 2020).

Oishi ja Westgate (2020) kirjeldavad hedoonilist ehk rõõmsat elu, eudaimoonilist ehk tähenduslikku elu ja psühholoogiliselt rikast elu kui kolme erinevat dimensiooni, mis ei ole üksteisest sõltumatud. Mõne inimese elu võib esindada ühte dimensiooni rohkem kui teist või koguni kõiki kolme korraga. Nad arvavad, et kõik kolm dimensiooni viivad elu erinevate lõpptulemusteni. Rõõmus elu viib isikliku rahuloluni, tähenduslikkus suure ühiskondliku panuseni ja psühholoogiline rikkus elutarkuseni. Elutarkusega (ingl *wisdom*) kaasnevad laiaulatuslikel elukogemustel põhinevad teadmised, head nõuanded ja otsustusvõime. Elutarkust iseloomustab mõtteviis, et inimese teadmised ei ole lõplikud ega universaalsed.

### **Käesolev uurimistöo**

Käesolevas uurimistöös võtan eeskujuks Oishi ja Westgate (2020) kolmedimensioonilise jaotuse, mille kohaselt võib ideaalne elu rajaneda lisaks hedoonilisele ja eudaimoonilisele heaolule ka psühholoogilisel rikkusel. Erinevalt Oishi jt (2020) uuringust kasutan hedoonilise heaolu hindamiseks PANAS't (*Positive and Negative Affective Schedule*; Watson jt, 1988), mis on varasemalt Eesti keelde adapteeritud ja paljudes uuringutes kasutatud. Hedoonilisel heaolul põhineva dimensiooni kirjeldamiseks kasutavad Oishi jt (2020) terminit "happy life", mis oleks eesti keelde otse tõlgituna "õnnelik elu". "Õnnelik" on aga eesti keeles laiema tähendusega, kui "happy" inglise keeles. Selle asemel kasutan selle dimensiooni kirjeldamiseks sõna "rõõmus", mis on Eesti keele seletava sõnaraamatu (2009) järgi sünonüüm sõnale "õnnelik".

Seni Eestis läbiviidud uuringud on heaolu käsitletud vaid hedoonilisest ja eudaimoonilisest perspektiivist. Näiteks on uuritud eluga rahulolu piirkondlikke erinevusi Eestis (Sagen, 2014), subjektiivse heaolu ja religiooni seoseid (Kull, 2012) ja võrreldud õnnelikkuse määra ning eluga rahulolu eesti- ja venekeelse elanikkonna seas (Lepik, 2012). Eudaimoonilisest perspektiivist on uuritud näiteks koolikiusamise pealtnägijate psühholoogilist heaolu (Leas, 2020) ja perekliima seost lapse psühholoogilise heaolu hinnanguga (Mettas, 2022).

Psühholoogiliselt rikka elu dimensiooni näol on tegemist uue konstruktiga, mida pole

teadaolevalt Eesti valimitel veel uuritud. Samuti pole eesti keelde kohandatud küsimustikku, millega inimeste tajutavat psühholoogilist rikkust mõõta. Käesolev uurimistöö püüab neid puudusi kompenseerida, uurides psühholoogilise rikkuse konstrukti esmakordselt ka Eesti valimil ning tõlkides eesti keelde psühholoogilisest rikkusest põhineva heaolu mõõtevahendi.

### **Eesmärgid ja hüpoteesid**

Eesmärgiks on välja selgitada, kas psühholoogiline rikkus on ka Eesti valimil teistest heaolu käsitlustest eraldiseisev konstrukti. Uuritakse, milline on tajutav hedoonilise, eudaimoonilise heaolu ja psühholoogilise rikkuse tase ning kuivõrd on see seotud isiksuseomadustega. Samuti püütakse selgust luua, millist tüüpi elu enim väärtustatakse ning kuivõrd on inimese eelistatav heaolu kontseptsioon seotud tema subjektiivselt tajutava heaolu tasemega.

### Uurimisküsimused

1. Kui tugevad seosed on psühholoogiliselt rikka elu konstruktil rõõmsa elu (hedooniline heaolu) ja tähendusrikka elu (eudaimooniline heaolu) konstruktiidega?
2. Millised isiksuseomadused on seotud hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu ning psühholoogilise rikkusega?
3. Millist ideaalse elu kontseptsiooni eelistavad Eesti inimesed, kui peab valima ainult ühe?
4. Kuidas erinevad eestlaste eelistused vanuse, soo ning haridustaseme lõikes?
5. Kuivõrd erinevad heaolu hinnangud rõõmurohke, tähendusrikka ja psühholoogiliselt rikka elu eelistajate gruppides?

### Hüpoteesid

1. Psühholoogiline rikkus on Eesti valimil hedoonilisest ja eudaimoonilisest heaolust eraldiseisev konstrukti
2. Psühholoogiline rikkus on positiivses seoses ekstravertsuse ja avatusega kogemustele

## Meetod

### Valim

Valimi moodustasid 231 Eestis elavat täiskasvanut, kellest 184 (79,7%) olid naised ja 45 (19,5%) mehed. 2 vastajat oma sugu täpsustada ei soovinud. Osalejaid oli vanusevahemikus 18-88, keskmine vanus oli 33 ( $SD=15,7$ ). Kõige rohkem vastajaid oli vanuses 22.

Vastajad erinesid üksteistest ka haridustaseme poolest. 116-l osalejal oli omandatud kõrgharidus (50,2%), 97-l osalejal keskharidus (42%), 13-l osalejal keskeriharidus (5,6%). Lisaks oli 1 vastaja algharidusega, 3 vastajat kutseharidusega ning 1 osaleja oli jätnud oma haridustaseme märkimata.

### Materjalid ja aparatuur

Uuringus kasutati erinevaid mõõdikuid, et hinnata vastajate tajutavat hedoonilist ja eudaimoonilist heaolu taset. Samuti püüti hinnata, kuidas tajuvad inimesed oma elu psühholoogiliselt rikastavana. Üksikküsimusega pandi vastaja valiku ette: kui ta saaks valida vaid ühe ideaalse elu kontseptsiooni (rõõmus, tähenduslik või psühholoogiliselt rikas), siis millise ta valiks. Lisaks koguti vastajatelt taustaandmeid nende soo, vanuse ja haridustaseme kohta. Küsimustikku lisati ka lühike isiksuseomaduste mõõdik, et saada pealiskaudne ülevaade vastajate iseloomujoontest. Kõik mõõdikud koondati ühte küsimustikku, mis lisati LimeSurvey keskkonda.

### Hedoonilise heaolu mõõdikud

Esimese hedoonilise heaolu mõõdikuna kasutati Eluga rahulolu skaalat (*The Satisfaction with Life Scale*) (SWLS; Diener jt, 1985), millega hinnati, kuidas on inimene üldiselt oma eluga rahul. Skaala koosnes viiest väitest, millega nõusolekut pidi vastaja hindama seitsmepallilisel skaalal (1 - ei ole üldse nõus; 7 - olen täiesti nõus). Tegemist oli ühefaktorilise mõõtevahendiga, millega hinnati vaid üht subjektiivse heaolu komponenti. Käesolevas uuringus kasutati SWLS-i eestindatud versiooni (Kuppens jt, 2008). Hinnati ka skaala sisemist konsistentsust kasutades McDonald'i omegat ( $\omega = 0.85$ ).

Hedoonilise heaolu teise komponendi hindamiseks kasutati Positiivse ja negatiivse afekti skaalat (*Positive and Negative Affect Schedule*) (PANAS; Watson jt, 1988), millega hinnati, kui võrd on vastaja viimaste nädalate jooksul kogunud erinevaid tundmusi või emotsioone. Küsimustik koosnes kümmet positiivset ja kümmet negatiivset afekti kirjeldavast väljendist. Vastaja pidi viiepallilisel skaalal hindama, mil määral on ta välja toodud emotsiooni viimasel ajal kogunud (1 - väga vähe või üldse mitte; 5 - äärmiselt või väga suurel määral). Käesolevas uuringus kasutati PANAS-i eestindatud versiooni (Allik & Realo, 1997). Hinnati nii positiivse kui ka negatiivse afektiga seotud alaskaalade sisemist kooskõla ( $\omega_{PA} = 0.91$ ;  $\omega_{NA} = 0.92$ ).

Subjektiivse heaolu hindamiseks paluti vastajatel ka hinnata, kui võrd rahulolevana tunnevad nad end hetkel 11-s erinevas eluvaldkonnas (vaimne tervis, füüsiline tervis, õpingud, töö, paarisuhted, sõprussuhted, pereelu, raha, kodu, vaba aeg, välimus). Rahulolu pidid vastajad hindama viiepallilisel skaalal (1 - ei ole üldse rahul; 5 - olen väga rahul). Lisaks anti variant ka soovi korral mitte vastata. Hinnati ka kogu skaala sisemist kooskõla ( $\omega = 0.75$ ).

Kokkuvõttes paluti vastajal hinnata, kui võrd õnnelikuks ta end üheteist palli skaalal peab (0- väga õnnetu; 10- väga õnnelik).

### **Eudaimoonilise heaolu mõõdik**

Eudaimoonilise heaolu hindamiseks kasutati *Meaning in Life Questionnaire*-i (MLQ; Steger jt, 2006), millega mõõdeti, kui võrd inimene oma elu tähenduslikuks peab (*presence of meaning*) või oma elule tähendust otsib (*search for meaning*). MLQ koosnes kümnest väitest, mille korral pidi vastaja seitsmepallilisel skaalal hindama, kui võrd see tema elu kohta käib (1 - täiesti ebaõige; 7 - täiesti õige). Käesoleva uuringu raames kohandati MLQ eesti keelde. Skaala sisemist kooskõla hinnati eraldi väidete puhul, mis mõtsid elu tähenduslikuks pidamist ( $\omega = 0.90$ ) ja elule tähenduse otsimist ( $\omega = 0.87$ ).

### **Psühholoogiliselt rikka elu mõõdik**

Kolmanda heaolu dimensiooni uurimiseks kasutati *Psychologically Rich Life Questionnaire*-i (PRLQ; Oishi jt, 2019), millega hinnati, mil määral peab vastaja oma elu psühholoogiliselt rikastavaks. Mõõtevahend koosnes 17 väitest, millest 4 olid pööratud tähendusega. Vastaja pidi hindama väidetega nõusolekut seitsmepallilisel skaalal (1 - ei ole üldse

nõus; 7 - täiesti nõus). Käesoleva uuringu raames kohandati PRLQ eesti keelde (Lisa 1). Hinnati ka skaala sisemist konsistentsust ( $\omega = 0.94$ ).

Seejärel pandi vastajad valiku ette: kui oleks võimalik valida ainult üht tüüpi elu, siis kas nad valiksid 1) rõõmude rohke elu: mugavus, stabiilsus, naudingud; 2) tähendusrikka elu: tähendusrikkus, eesmärgitunnetus, selgus või 3) psühholoogiliselt rikka elu: mitmekesisus, huvitavad kogemused, elamused.

### **Isiksuse mõõdik**

Küsimustikku lisati ka isiksuse mõõdik *Ten Item Personality Measure* (TIPI; Gosling jt, 2003), et saada lühike ülevaade vastaja iseloomuomadustest. Tegemist on kümnest väitest koosneva skaalaga, mis mõõdab väga ülevaatlikult Suure Viisku dimensioone. Igat dimensiooni esindavad kaks väidet. Vastajad pidid viiepallilisel skaalal hindama, mil määral need väited nende kohta kehtivad (1 - ei ole üldse nõus; 5 - olen täiesti nõus). Käesoleva uuringu raames kasutati TIPI eestikeelset versiooni. Mõõtevahend valiti küsimustiku lühendamise eesmärgil ning annab vastaja isiksusest vaid pealiskaudse ülevaate. Sisemise kooskõla hindamiseks arvutati korrelatsioonid kõikide väidete paaride vahel, mis püüdsid mõõta sama isiksuse dimensiooni. Tulemused olid järgmised: ekstraversus ( $r = .47, p < 0.001$ ), sotsiaalsus ( $r = .25, p < .001$ ), meelegiindlus ( $r = .45, p < .001$ ), neurootilisus ( $r = .52, p < .001$ ) ja avatus kogemustele ( $r = .49, p < .001$ ).

Uuringus kasutatud skaalade summaskoorid on välja toodud Lisas 2.

### **Taustaandmed**

Vastajate taustaandmeid koguti küsimustiku lõpus. Koguti infot soo, vanuse ja haridustaseme kohta.

### **Protseduur**

Kõik uuringus kasutatavad skaalad ja küsimused koondati ühte küsimustikku. Mõned küsimustikud kohandati eesti keelde. Katsetamaks, kas eesti keelde kohandatud küsimustikud on üheselt mõistetavad ja selgelt sõnastatud, arutleti sõnastust vastutava õppejõu ja teiste uuringu autoritega. Vajadusel tehti sõnastuses muudatusi. Kokkupandud küsimustikku levitati 26.

septembrist kuni 7. novembrini psühholoogia instituudi meililistides, oma sõprade ja tuttavate seas Facebooki ja Instagrami vahendusel ning tudengiorganisatsioonide seas meili vahendusel. Vanemate inimeste kaasamiseks saadeti küsimustik meili teel ka erinevatele Eesti päevakeskustele. Tartu Ülikooli psühholoogia eriala tudengitel oli uuringus osalemise eest võimalik saada ka 0.5 katsepunkti.

### **Eetika**

Uuringu läbiviimiseks saadi kooskõlastus Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (otsuse protokoll nr 379/T-20). Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning küsimustikule vastamine oli anonüümne. Vastuseid kasutati ainult käesoleva uuringu raames. Neid säilitatakse autori arvutis kuni uuringu lõpuni ning need kustutatakse peale uurimistöo edukat kaitsmist 2024. aasta jaanuaris.

### **Statistiline analüüs**

Tulemuste analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogrammi JASP 0.16.3 (2022). Summaskooride normaaljaotuslikkust hinnati asümmeetria- ja järsakuskordajate alusel (vahemik -1 kuni 1). Erinevate ideaalse elu konstruktide seoste tugevuse uurimiseks kasutati parameetrilist korrelatsioonanalüüsi. Isiksuse dimensioonide ja kolme heaolu konstrukti seoste uurimiseks viidi samuti läbi korrelatsioonanalüüs, esialgu kõikide skaaladega eraldi. Seejärel arvutati ka hedoonilise heaolu komponentide ja eudaimoonilise heaolu komponentide z-koorid ning nende kokku liitmisel leiti komposiitskoorid. Seejärel arvutati komposiitskooride korrelatsioonid isiksuse dimensioonidega.

Ideaalse elu kontseptsiooni eelistuste uurimiseks kasutati sagedustabeleid (*Frequency tables*) ja osakaalude statistilist erinevust hinnati Hii-ruut testiga. Tekkis kolm gruppi - inimesed, kes valiksid rõõmsa / tähendusliku / psühholoogiliselt rikastava elu - ja dispersioonanalüüsi ehk ANOVA teel võrreldi nende kolme grupi lõikes vastanute tajutavat heaolu taset. Efekti suuruse hindamiseks kasutati  $\eta^2$  (eta ruutu).

## Tulemused

### Psühholoogilise rikkuse seosed hedoonilise ja eudaimoonilise heaoluga

Korrelatsioonanalüüsi tulemused näitasid, et PRLQ oli positiivses seoses eluga rahuloluga ( $r = .42, p < .001$ ), positiivse afekti tundmisega ( $r = .46, p < .001$ ), rahuloluga erinevates eluvaldkondades ( $r = .29, p < .001$ ) ja üldise õnnelikkuse hinnanguga ( $r = .37, p < .001$ ). Negatiivse afekti kogemisega statistiliselt olulist seost ei leitud.

Samuti leiti positiivne korrelatsioon tähendusrikkuse tajumisega ( $r = .55, p < .001$ ), kuid elule tähendusrikkuse otsimise ja psühholoogilise rikkuse tajumise vahel statistiliselt olulist seost ei leitud.

### Psühholoogilise rikkuse, hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu seosed isiksuseomadustega

Isiksuseomaduste ja kolme heaolu kontseptsiooni seoste tuvastamiseks viidi läbi korrelatsioonanalüüsid. Tulemused näitasid, et psühholoogiline rikkus oli positiivselt seotud ekstravertsusega ( $r = .40, p < .001$ ) ja avatusega kogemustele ( $r = .50, p < .001$ ). Skaalade ja heaolu komposiitskooride korrelatsioonid (Pearsoni  $r$ ) viie isiksuse dimensiooniga on välja toodud tabelis 1.

**Tabel 1**

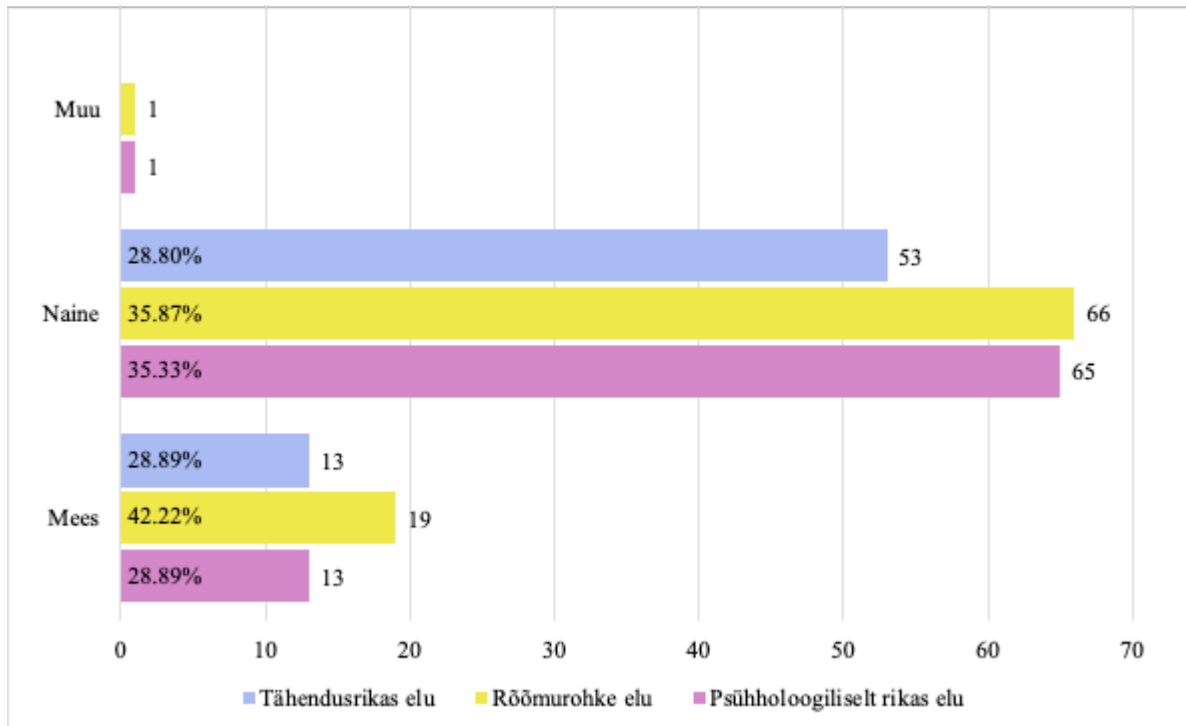
*Skaalade (Pearsoni) korrelatsioonid viie isiksuse dimensiooniga (mõõdetud TIPI-ga)*

	Neurootilisus	Ekstravertsus	Avatus	Sotsiaalsus	Meelekindlus
			kogemustele		
SWLS	-.28**	.35**	.19*	.23**	.16
PANAS_PA	-.25**	.52**	.33**	.22**	.12
PANAS_NA	.59**	-.31**	-.21*	-.28**	-.24**
RE	-.38**	.27**	.20*	.23*	.26**
ÕNN	-.33**	.35**	.16	.19*	.14
HE_komposiit	-.44**	.41**	.26**	.26**	.25**
MLQ_PM	-.24**	.35**	.34**	.24**	.14
MLQ_SM	.17	-.07	<.01	.06	-.05
EH_komposiit	-.05	.20*	.24**	.21*	.06
PRLQ	-.01	.40**	.50**	.13	.03

*Märkmed.* TIPI = *Ten Item Personality Measure*; SWLS = *The Satisfaction with Life Scale*; PANAS = *Positive and Negative Affect Schedule*; RE = rahulolu eluvaldkondadega; ÕNN = Õnnelikkus skaalal 0-10; HE\_komposiit = Hedoonilise heaolu komposiitskoor; MLQ = *Meaning in Life Questionnaire*; PM = *Presence of Meaning* (täendusrikkuse tajumine); SM = *Search for Meaning* (täendusrikkuse otsimine); EH\_komposiit = Eudaimoonilise heaolu komposiitskoor; PRLQ = *Psychologically Rich Life Questionnaire*; \* $p < .01$ ; \*\* $p < .001$

### Ideaalse elu kontseptsiooni eelistus

Üksikküsimusega pandi vastaja valiku ette, kui ta peaks valima rõõmsa, tähendusrikka ja psühholoogiliselt rikka elu vahel, siis millise ta valiks. Tulemused näitasid, et 86 vastajat (37.23%) eelistasid hedoonilisel heaolul põhinevat rõõmsat elu ja 79 vastajat (34.20%) psühholoogiliselt rikast elu. 66 vastajat (28.57%) pidasid ideaalseks eudaimoonilisel heaolul põhinevat tähendusrikast elu. Ideaalse elu kontseptsiooni eelistusi soolises lõikes on kujutatud joonisel 1.

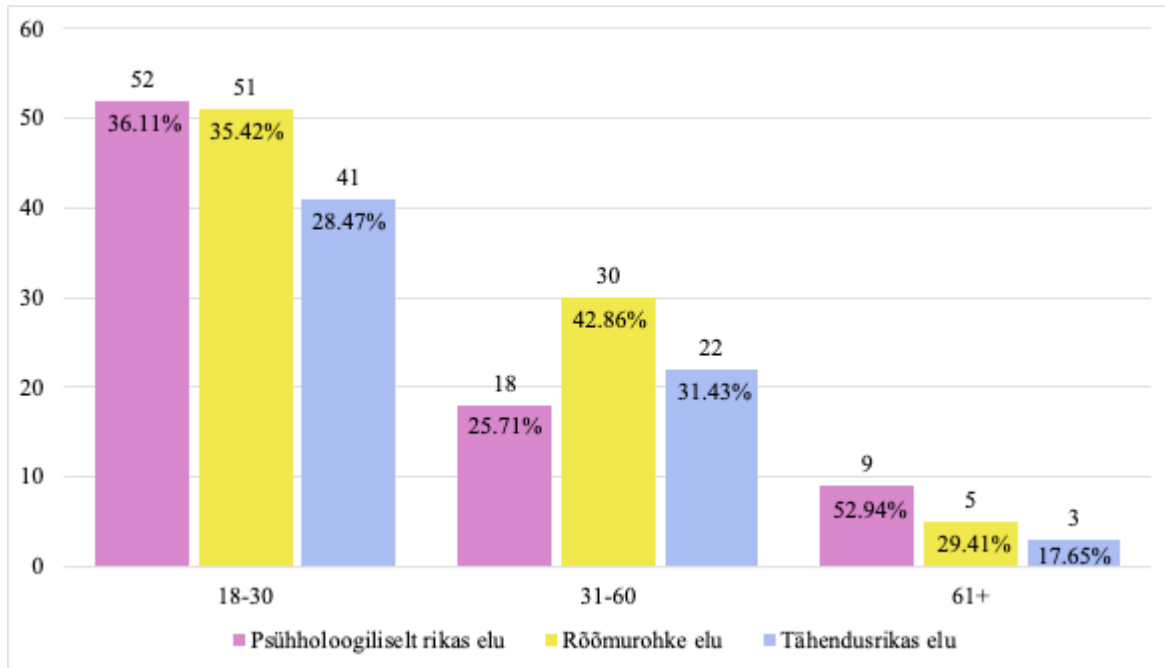
**Joonis 1***Ideaalse elu tüübi eelistused soolises lõikes*

Järgmiseks prooviti välja selgitada, kas vanuse hajuvused on kolme heaolu dimensiooni lõikes statistiliselt olulised. Seejuures uuriti vanust pideva tunnusena. Parameetrilise testi eelduste rikkumise tõttu viidi läbi ühesuunalisele dispersioonanalüüsile (ANOVA) vastav mitteparameetriline Kruskal-Wallis test. Tulemused statistilist olulisust ei näidanud ( $H(2) = 5,5; p = .86$ ).

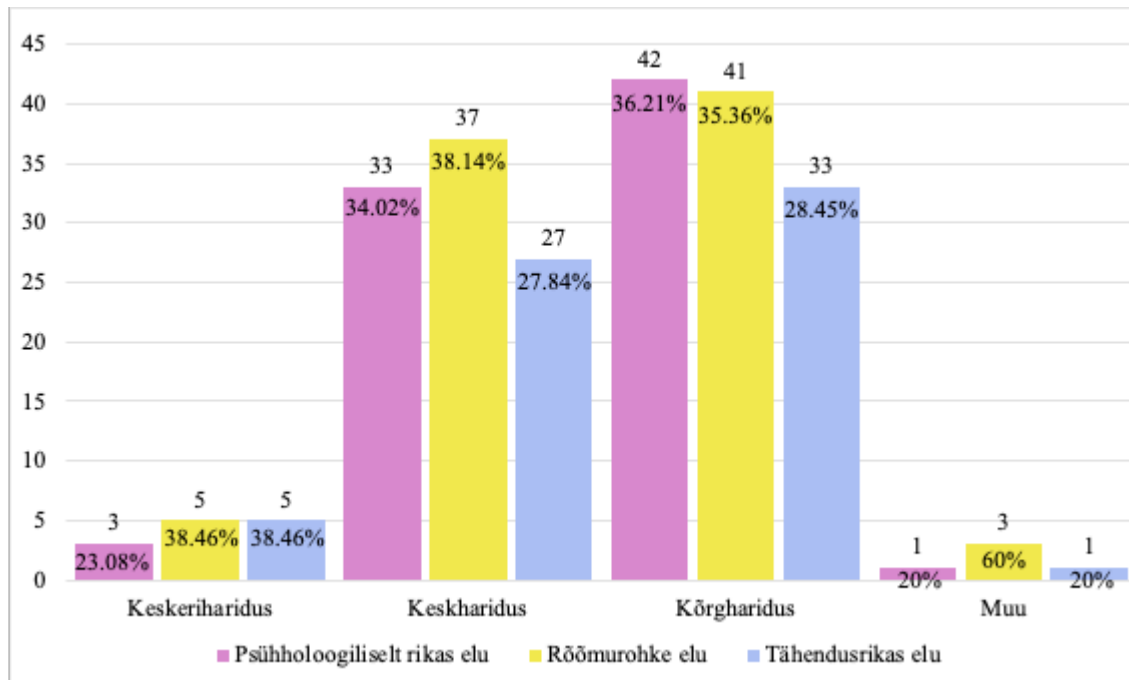
Uurimaks, kas inimeste eelistused sõltuvad ka nende vanusest, jagati vastajad vanusgruppidesse: noored täiskasvanud (18-30); keskmine vanusegrupp (30-60) ja vanemaalised (61+). Erinevate vanusegruppide eelistusi on kujutatud joonisel 2.

**Joonis 2**

*Ideaalse elu tüübi eelistused vanusegruppide lõikes*



Ideaalse elu kontseptsiooni eelistusi uuriti ka haridustasemete lõikes. Kõige rohkem oli vastajaid kesk- ja kõrgharidusega. Keskhariidusega vastajad eelistasid kõige enam rõõmurohket elu (38,14%). Kõrgharidusega vastajate puhul eelistati valdavalt nii rõõmurohket (35,35%) kui ka psühholoogiliselt rikast elu (36,21%). Kolme heaolu dimensiooni eelistusi haridustasemete lõikes on kujutatud joonisel 3. Gruppi “Muu” liigitusid üksikud vastajad, kes olid alg- või kutseharidusega või haridustaset ei märkinud.

**Joonis 3***Ideaalse elu tüübi eelistused haridustasemete lõikes*

Tuvastamaks, kas soo, vanusegruppide ja haridustasemete lõikes on eelistuste osakaalud statistiliselt olulisel määral erinevad, viidi läbi Hii-ruut test. Tulemustest selgus, et ideaalse elu tüübi eelistustes ei olnud statistiliselt olulist erinevust sugude lõikes ( $\chi^2 = 1.64$ ,  $p = .80$ ), vanusegruppide lõikes ( $\chi^2 = 5.29$ ,  $p = .26$ ) ega haridustasemete lõikes ( $\chi^2 = 10.69$ ,  $p = .38$ ).

**Ideaalse elu kontseptsiooni eelistuste võrdlus subjektiivselt tajutava heaolu tasemega**

Vastajatest moodustus kolm gruppi: 1) psühholoogiliselt rikka elu, 2) rõõmurohke elu ja 3) täendusrikka elu eelistajad. Nende kolme grupi lõikes võrreldi vastanute tajutavat heaolu taset ning püüti välja selgitada, kas gruppide vaheliselt esineb statistiliselt olulisi erinevusi. Gruppide keskmiste võrdlemiseks kasutati ühesuunalist dispersioonanalüüsi (ANOVA). Tuvastamaks, millised grupid üksteisest statistiliselt oluliselt erinevad, kasutati Holmi Post Hoc testi. Enne testide läbiviimist kontrolliti ka kõiki eeldusi. Vähendamaks tõenäosust saada valepositiivseid tulemusi mitmese testimise korral, hinnati statistilist olulisust rangema olulise nivoo alusel ( $p < .01$ ).

Ühesuunalise dispersioonanalüüsi (One-Way ANOVA) tulemus näitas, et psühholoogilise rikkuse (PR) hinnang oli gruppide vahel statistiliselt oluliselt erinev ( $F(2, 228) = 9.91; p < .001, \eta^2 = 0.08$ ). Gruppi kuuluvus kirjeldas umbes 8% PR hinnangust. Levene'i testi alusel olid hajuvused gruppide lõikes sarnased ( $p = .73$ ). Holmi järeldest näitas, et kõige kõrgemad PR hinnangud olid grupis, kus eelistati psühholoogiliselt rikast elu ( $M = 92.09; SD = 15.95; N = 79$ ). Psühholoogiliselt rikka elu eelistajate grupi hinnangud erinesid statistiliselt oluliselt rõõmurohke elu eelistajate grupist ( $p < .001; M = 80.65; SD = 16.14; N = 86$ ). PR hinnangud psühholoogiliselt rikka ja tähendusrikka ( $p < .05; M = 84.36; SD = 18.24; N = 66$ ) ning rõõmurohke ja tähendusrikka elu eelistajate gruppides omavahel statistiliselt oluliselt ei erinenud ( $p = .18$ ).

Ka eluga rahulolu hinnang erines statistiliselt oluliselt erinevates gruppides ( $F(2, 145.814) = 6.79; p < .01, \eta^2 = 0.05$ ) ja sealjuures kirjeldas gruppi kuuluvus umbes 5% eluga rahulolu tasemest. Levene'i testi alusel olid jaotuste dispersioonid statistiliselt oluliselt erinevad ( $p < .05$ ), mistõttu kasutati Welchi korrektsiooni. Holmi järeldest näitas, et kõige kõrgemad eluga rahulolu hinnangud olid grupis, kus eelistati psühholoogiliselt rikast elu ( $M = 24.90; SD = 4.42; N = 79$ ). Psühholoogiliselt rikka elu eelistajate grupi eluga rahulolu hinnangud erinesid statistiliselt oluliselt nii rõõmurohke ( $p < .01; M = 22.5; SD = 5.86; N = 86$ ) kui tähendusrikka elu eelistajate grupist ( $p < .01; M = 22.30; SD = 5.42; N = 66$ ). Rõõmurohke ja tähendusrikka elu eelistajate gruppide vaheliste erinevuste kohta käesoleval valimil tõendeid ei leitud ( $p = .82$ ).

Positiivse afekti tajumise hinnang (PA) erines samuti gruppide vahel statistiliselt oluliselt ( $F(2, 228) = 13.57; p < .001, \eta^2 = 0.11$ ) ja sealjuures kirjeldas grupikuuluvus umbes 11% PA hinnangust. Levene'i testi alusel oli sarnaste dispersioonide eeldus täidetud ( $p = .16$ ). Holmi järeldest näitas, et kõige kõrgemad PA hinnangud olid grupis, kus eelistati psühholoogiliselt rikast elu ( $M = 32.30; SD = 6.07; N = 79$ ). Psühholoogiliselt rikka elu eelistajate grupi PA hinnangud erinesid statistiliselt oluliselt nii rõõmurohke ( $p < .001; M = 27.47; SD = 6.78; N = 86$ ) kui tähendusrikka elu eelistajate grupist ( $p < .001; M = 28.35; SD = 5.73; N = 66$ ). Rõõmurohke ja tähendusrikka elu eelistajate gruppide hinnangud statistiliselt oluliselt ei erinenud ( $p = .39$ ).

Negatiivse afekti tajumise hinnang (NA) erinevates gruppides statistiliselt oluliselt ei erinenud ( $F(2, 228) = 1.92; p = .15, \eta^2 = 0.02$ ).

Tähendusrikkuse tajumise hinnang (PM) oli gruppide vahel statistiliselt oluliselt erinev ( $F(2, 228) = 5.15; p < .01, \eta^2 = 0.04$ ). Gruppi kuuluvus kirjeldas umbes 4% tähendusrikkuse tunde hinnangust. Levene'i testi alusel olid hajuvused gruppide lõikes sarnased ( $p = .31$ ). Holmi järeldest näitas, et kõige kõrgemad PM hinnangud olid grupis, kus eelistati psühholoogiliselt rikkast elu ( $M = 23.95; SD = 6.42; N = 79$ ) ja tähendusrikast elu ( $M = 24.26; SD = 6.63; N = 66$ ). Rõõmurohke elu eelistajate grupi hinnangud ( $M = 21.15; SD = 7.13; N = 86$ ) erinesid statistiliselt oluliselt nii psühholoogiliselt rikka ( $p < .05$ ) kui tähendusrikka elu eelistajate grupist ( $p < .05$ ). PM hinnangud psühholoogiliselt rikka elu ja tähendusrikka elu eelistajate gruppides omavahel statistiliselt oluliselt ei erinenud ( $p = .79$ ).

Elule tähendusrikkuse otsimise hinnang (SM) oli samuti gruppide lõikes statistiliselt oluliselt erinev ( $F(2, 228) = 11.63; p < .001, \eta^2 = 0.09$ ). Seejuures kirjeldas gruppi kuuluvus umbes 9% SM hinnangust. Levene'i testi alusel olid hajuvused gruppide lõikes sarnased ( $p = .20$ ). Holmi järeldest näitas, et kõige kõrgemad SM hinnangud olid grupis, kus eelistati tähendusrikast elu ( $M = 25.38; SD = 5.80; N = 66$ ). Tähendusrikka elu eelistajate grupi hinnangud erinesid statistiliselt oluliselt nii rõõmurohke ( $p < .001; M = 20.77; SD = 6.53; N = 86$ ) kui psühholoogiliselt rikka elu eelistajate grupist ( $p < .001; M = 20.86; SD = 7.01; N = 79$ ). Rõõmurohke ja psühholoogiliselt rikka elu eelistajate gruppide hinnangute vahel statistiliselt olulist erinevust ei leitud ( $p = .93$ ).

### Arutelu

Uurimistöö eesmärgiks oli luua selgust, kas psühholoogiliselt rikka elu konstrukti saab Eesti valimil pidada hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu käsitlustest eraldiseisvaks. Samuti oli eesmärgiks uurida, kuivõrd peetakse oma elu rõõmurohkeks, tähendusrikkaks ja psühholoogiliselt rikastavaks ning millised on seosed kolme heaolu kontseptsiooni ja isiksuseomaduste vahel. Viimaks püüti ka välja selgitada, millisel heaolu käsitlusel põhinevat elu enim eelistatakse ning kuivõrd on need eelistused seotud subjektiivselt tajutava heaolu tasemega.

Esmalt uuriti, kui tugevad on seosed psühholoogilise rikkuse ja hedoonilise ning eudaimoonilise heaolu tajumise vahel. Selgus, et psühholoogilise rikkuse tajumine oli positiivselt seotud kõikide hedoonilise heaolu komponentidega, milleks olid eluga rahulolu ( $r = .42, p < .001$ ), positiivse afekti tundmine ( $r = .46, p < .001$ ), rahulolu erinevates eluvaldkondadega ( $r = .29, p < .001$ ) ja üldine õnnelikkuse hinnang ( $r = .37, p < .001$ ). Samuti oli psühholoogilise rikkuse hinnang positiivses korrelatsioonis eudaimoonilise heaolu ühe komponendiga, milleks oli tähendusrikkuse tajumine ( $r = .55, p < .001$ ).

Teiseks püüti vastata küsimusele, millised isiksuse dimensioonid võivad olla seotud hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu komponentidega ning psühholoogilise rikkusega. Psühholoogiline rikkus oli positiivselt seotud ekstravertsusega ( $r = .40, p < .001$ ) ja avatusega kogemustele ( $r = .50, p < .001$ ). Eluga rahulolu ja positiivse afekti tajumine olid positiivselt seotud ekstravertsuse, avatusega kogemustele ja sotsiaalsusega, kuid negatiivselt seotud neurootilisusega. Negatiivse afekti tajumine oli positiivselt seotud neurootilisusega, kuid negatiivselt seotud kõigi teiste isiksuse dimensioonidega. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega oli negatiivselt seotud neurootilisusega, kuid positiivselt ülejäänud isiksuse dimensioonidega. Üldine õnnelikkuse hinnang oli positiivselt seotud ekstravertsuse ja sotsiaalsusega ning negatiivselt seotud neurootilisusega. Hedoonilise heaolu komposiitskoor oli negatiivselt seotud neurootilisusega ja positiivselt kõigi teiste isiksuse dimensioonidega. Tähendusrikkuse tajumise ja ekstravertsuse, avatuse kogemustele ja sotsiaalsuse vahel leiti positiivne korrelatsioon, kuid neurootilisusega oli seos negatiivne. Eudaimoonilise heaolu komposiitskoor oli positiivses seoses ekstravertsuse, avatusega kogemustele ja sotsiaalsusega.

Järgmiseks otsiti vastust küsimusele, millisel heaolu käsitlusel põhinevat elu enim eelistatakse ning kuidas erinevad eelistused soo, vanuse ja haridustasemetega lõikes. Enamjaolt eelistati hedoonilisel heaolul põhinevat rõõmurohket elu (37.23%) ja psühholoogiliselt rikast elu (34.20%). 28.57% vastajatest pidasid ideaalseks eudaimoonilisel heaolul põhinevat tähendusriikast elu. Soo, vanusegruppide ja haridustasemetega lõikes eelistuste osakaalud statistiliselt oluliselt ei erinenud.

Viimaks püüti leida vastust küsimusele, kuidas erinevad heaolu hinnangud kolmes eelistuste grupis (rõõmurohke, tähendusriikas või psühholoogiliselt rikas elu). Psühholoogiliselt rikast tajuti kõige enam grupis, kus ka eelistati psühholoogiliselt rikast elu. Psühholoogiliselt rikka elu eelistajate grupi psühholoogilise rikkuse hinnangud erinesid statistiliselt oluliselt rõõmurohke elu eelistajate grupi omadest. Psühholoogiliselt rikka elu eelistajate eluga rahulolu ja positiivse afekti tajumise hinnangud olid samuti teistest kõrgemad, erinedes statistiliselt oluliselt nii rõõmurohke kui tähendusriikka elu eelistajate grupi omadest. Tähendusriikkuse tunde tajumist hindasid kõrgemalt nii psühholoogiliselt rikka elu kui ka tähendusriikka elu eelistajad. Tähendusriikkuse tunde otsimist hinnati kõige kõrgemaks grupis, kus ka eelistati tähendusriikast elu. Tähendusriikkuse otsimise hinnangud tähendusriikka elu eelistajate grupis erinesid statistiliselt oluliselt nii rõõmurohke kui psühholoogiliselt rikka elu eelistajate omadest.

Ühest küljest näitavad tulemused koherentsust selles osas, mida inimesed väärtustavad ja ise kogevad - psühholoogiliselt rikastavat elu väärtustavad need inimesed, kes tunnevad, et nende enda elu ongi kogemuste, sündmuste ja emotsioonide poolest rikas. Teistest küljest näitavad tulemused, et need inimesed, kes väärtustavad psühholoogiliselt rikast elu kogevad ka hedoonilises mõttes kõige rohkem rahulolu ja õnnelikkust ning eudaimoonilises mõttes tähendusriikkust. On võimalik, et nendel inimestel on lihtsam tunda end õnneliku ja rahulolevana, sest nad ei ole võtnud eesmärgiks, et elu peab olema mugav või tähenduslik, vaid selle, et elada läbi võimalikult palju psühholoogiliselt rikastavaid ja arendavaid kogemusi. Samuti on võimalik, et psühholoogiliselt rikka elu eelistajatel on juba olemas mugavused, naudingud ja eesmärgid, mis neile hedoonilist ja eudaimoonilist heaolu pakuvad, kuid nad otsivad elult enamat ning ihkavad kogeda veelgi rohkem mitmekesisust, mis neid psühholoogiliselt rikastaks.

Andmed lisavad kinnitust esimesele hüpoteesile, milleks oli, et Eesti valimil on psühholoogiline rikkus teistest heaolu käsitlustest eraldiseisev. Sarnaselt Oishi jt (2019)

andmetele leiti, et psühholoogiline rikkus on võrreldes teiste heaolu tüüpidega tugevamalt seotud ekstravertsuse ja avatusega kogemustele. Selle tulemusega leiti kinnitust ka teisele hüpoteesile (psühholoogiline rikkus on positiivses seoses ekstravertsuse ja avatusega kogemustele).

Hedoonilise heaolu komponendid olid tugevalt seotud eelkõige ekstravertuse, sotsiaalsuse ja madala neurootilisusega. Eudaimooniline heaolu oli seoses ekstravertsuse, sotsiaalsuse, avatusega kogemustele ja madala neurootilisusega. Käesoleva uuringu andmetest joonistub välja, et kolm heaolu kontseptsiooni erinevad oma seoste poolest viie isikuse dimensiooniga, mistõttu võib psühholoogilist rikkust pidada eraldiseisvaks konstruktsiooniks.

Kui vastajal paluti valida, millist elu ta enim eelistaks, siis ihaldati võrdlemisi ühtlaselt nii rõõmurohket, tähendusrikast kui ka psühholoogiliselt rikast elu. Need andmed kinnitavad, et paljude inimeste jaoks ei piisa ideaalseks eluks vaid positiivsetest emotsioonidest ja mugavustest ega tähendusrikkuse- ning eesmärgitundest. Suur osa inimestest kirjeldaksid oma elu ideaalsena, kui selles sisalduvad mitmekesised ja psühholoogiliselt rikastavad kogemused, mis võivad oma olemuselt olla ka negatiivsed ja ebamugavad.

Heaolu on laialdaselt uuritud eelkõige hedoonilisest ja eudaimoonilisest perspektiivist. Käesoleva uuringu tulemused on kooskõlas mitmete meta-analüüsidega (DeNeve & Cooper, 1998; Steel jt, 2008; Anglim jt, 2020), et hedooniline heaolu on tugevalt seotud ekstravertsuse ja madala neurootilisusega. Meie andmeid illustreerivad ka uuringud (Anglim & Grant, 2016; Grant jt, 2009; Schutte & Ryff, 1997), mis on näidanud, et avatus kogemustele on tugevalt seotud eudaimoonilise heaoluga. Varasemates uuringutes on leitud (Grant jt, 2009; Joshanloo, 2023), et nii hedoonilise kui eudaimoonilise heaoluga on tugevalt seotud ka meelegendlus, kuid meie andmetest ei seda seost välja ei joonistunud. Selle põhjuseks võib olla isiksuse mõõtmiseks kasutatud TIPI-skaala, mis kaardistab isiksust vaid pealiskaudselt, mõõtes iga isiksuse dimensiooni vaid kahe väitega. Isiksuse ja erinevate heaolu tüüpide seoste põhjalikumaks uurimiseks tuleks järgnevates uuringutes kasutada mõnda muud mõõdikut, mis isiksust laiemalt kaardistab.

Oishi ja Westgate (2020) on psühholoogilist rikkust on võrreldud Ryffi (1989) eudaimoonilise heaolu komponentidega. Nad leidsid, et psühholoogiline rikkus on mõõdukas korrelatsioonis (kuid mitte identne) enese aktsepteerimisega, elu eesmärgiga, positiivsete suhetega, isikliku arenguga, keskkondliku meisterlikkusega ja iseseisvusega (korrelatsioonid

vahemikus .27 kuni .54). Käesoleva uuringu tulemused illustreerivad, et kattuvus psühholoogilise rikkuse ja eudaimoonilise heaolu vahel on olemas ( $r = .55$ ), mis tähendab, et ühe konstrukti variatiivsus seletab teise variatiivsusest umbes 30%. Siiski ei saa neid käsitleda samaväärsetena.

Psühholoogilist rikkust kui eraldiseisvat komponenti on tõestanud Oishi ja Westgate (2020). Nad palusid 583-l tudengil hinnata, kuivõrd sisalduvad nende elus järgmised omadused: rõõmurohke elu ["õnnelik", "mõnus", "mugav", "ebastabiilne" (ümberpööratud), "kurb" (ümberpööratud)], tähendusrikas elu ["tähenduslik", "täisväärtuslik," „eesmärgipärane”, „mõttetu” (ümberpööratud), „korrastamata” (ümberpööratud)] ja psühholoogiliselt rikas elu ["huvitav”, „dramaatiline”, „psühholoogiliselt rikas”, „sündmusteta” (ümberpööratud), „monotoonne” (ümberpööratud)]. Lisaks vastajate enesearuannetele (*self-reports*) paluti ka vastajate lähedastel nende kohta hinnanguid anda (*informant reports*). Psühholoogilise rikkuse hinnangute vahel leiti positiivne korrelatsioon ( $r = .35$ ). Vastajate andmed sobitusid kõige paremini kolmefaktorilisele mudelile, milles rõõmurohkus, tähendusrikkus ja psühholoogiline rikkus esindasid kolme erinevat tegurit.

Eesti maastikul on heaolu uuringud piirdunud vaid eudaimoonilise ja hedoonilise käsitlusega. Antud uuringus kaardistati esmakordselt Eesti valimil ka kolmandat võimalikku heaolu kontseptsiooni, milleks on psühholoogiline rikkus. Käesolev uuring lisab kinnitust, et heaolul on väga mitmeid tahke, mistõttu ei saa seda piiritleda vaid rõõmurohkuse ja tähendusrikkusega. Psühholoogilist rikkust võib pidada kolmandaks heaolu dimensiooniks, mida iseloomustavad mitmekesisus, väljakutsed ja perspektiivi laiendavad kogemused. Siiski ei ole põhjust järeldada, et heaolul on vaid kolm mõõdet. Nagu ka Oishi ja Westgate (2020) arutlevad, siis head elu saab laiemalt defineerida ka kui elamist väärt elu, seega võib hea elu kontseptsioone olla sama palju kui inimestel on erinevaid väärtusi. Näiteks on Schwartz (1992) välja pakkunud 11 universaalset väärtust, millel inimeste elu rajaneb, mistõttu võib ideaalse elu käsitlusi olla samuti rohkem kui kolm.

Tuleb rõhutada ka asjaolu, et kolm heaolu käsitlust ei ole üksteisest sõltumatud. Seda illustreerivad ka uuringu tulemused, mis näitasid, et heaolu kontseptsioonide vahel eksisteerivad mõõdukad korrelatsioonid. Võib järeldada, et inimene ei saa tajuda ainult ühte heaolu tüüpi korraga. Heaolu mõiste on igapäevase jaoks subjektiivne ning ilmselt moodustub see väga paljudest

näitajatest, mis hõlmavad komponente kõigist kolmest dimensioonist, kuid erineval hulgal. Seepärast on oluline käsitleda neid ka eraldiseisvatena, et välja selgitada, kas erineva taustaga inimeste jaoks on mõni tegur heaolu perspektiivist väärtuslikum kui teine.

### **Uurimistöö piirangud**

Üheks uurimistöö puuduseks võib pidada seda, et valimi moodustasid suuremas osas naised ja noored täiskasvanud. Eeldatavasti olid neist enamik ka tudengid, kes olid küsimustikule kõige altimad vastama, sest uuringus osalemise eest jagati katsepunkte. Seetõttu ei saa teha usaldusväärseid järeldusi sooliste ning vanuseliste erinevuste kohta ning tulevastes uuringutes tuleks võimalusel meessoost ja vanemaerialiste vastajate osakaalu suurendada.

Teise puudusena tuleks ära märkida isiksuse mõõdikuna kasutatud TIPI-skaala. TIPI andmed andsid meile küll aimu võimalikest heaolu ja isiksuse dimensioonide vahelistest seostest, kuid seda väga ülevaatlikult. Skaala koosneb vaid kümnest väitest, mis on isiksuseomaduste kui väga komplekssete dimensioonide mõõtmiseks liiga pealiskaudne. Samuti ei saa teha korrelatsioonanalüüside põhjal järeldusi põhjuslike seoste kohta. Uurimistöö mahu piiranguid arvesse võttes ei olnud aga võimalik kaasata laiemapõhjalist isiksuse mõõdikut ega analüüse. Küll aga tuleks seda teha tulevastes uuringutes ning valida isiksuse mõõtmiseks paremate psühhomeetrislike omadustega mõõtevahendi, mis võimaldaks leida seoseid ka alaskaalade tasandil.

### **Edasised uurimissuunad**

Tulevastes heaolu uuringutes võiks võrrelda ka seda, kuidas erinevad Eesti valimil heaolu tasemed ja elulised väärtused erinevates sotsiaal-majanduslikes gruppides. On leitud, et hedoonilise heaolu tase on seotud sotsiaalmajandusliku staatusega (Oishi & Westgate, 2020; Tan jt, 2020) ja eudaimoonilise heaolu tase haridus- ja töövõimalustega (Navarro-Carrillo jt, 2020). Psühholoogilise rikkuse ja sotsiaalmajandusliku staatuse, sissetuleku ja hariduse vahel on leitud vaid tagasihoidlik seos ( $r < 0,19$ ) (Oishi & Westgate, 2020). Kindlasti oleks huvitav uurida, kui võrd on Eesti valimil heaolu mõjutatud elujärjest ja sissetulekust.

Lisaks sellele oleks huvitav uurida, millistele pikaajalistele tagajärgedele viib psühholoogiliselt rikas elu Eesti valimil võrreldes rõõmurohke ja tähendusriikka eluga. Oishi ja

Westgate (2020) andmete põhjal viib psühholoogiline rikkus muutuste, väljakutsete ja uute võimaluste otsimiseni. Rahulolu, positiivsete emotsioonide ja tähendusrikkuse väärtustajad hindavad aga süsteemi järgimist, ühiskondlikku korda ja *status quo*'d. Teadmine, kas sarnased seaduspärad ilmnevad ka Eesti kontekstis, oleks väärtuslik panus ka Eesti heaolu uuringutesse.

Käesoleva uurimistöö tulemused näitasid, et psühholoogiline rikkus oli positiivses korrelatsioonis ekstravertsuse ja avatusega kogemustele, erinedes hedoonilisest ja eudaimoonilisest heaolust oma seoste poolest viie isiksuse dimensiooniga. Selgus, et need, kes eelistasid psühholoogilisel rikkusel põhinevat elu, kogesid enim eluga rahulolu ja positiivseid emotsioone, tajusid enda elus tähendusrikkust ning pidasid ka suuremal määral enda elu psühholoogiliselt rikastavaks. Uuringu tulemused lisavad kinnitust, et psühholoogilist rikkust saab käsitleda eraldiseisva heaolu dimensioonina ka Eesti heaolu uuringutes.

**Kasutatud kirjandus**

- Allik, J., & Realo, A. (1997). Emotional Experience and Its Relation to the Five-Factor Model in Estonian. *Journal of Personality*, 65(3), 625-647.
- Anderson, C., Kraus, M. W., Galinsky, A. D., & Keltner, D. (2012). The local-ladder effect: Social status and subjective well-being. *Psychological Science*, 23(7), 764–771.  
<https://doi.org/10.1177/0956797611434537>
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, 17, 59-80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Arvanitis A., & Stichter M. (2022). Why being morally virtuous enhances well-being: A self-determination theory approach. *Journal of Moral Education*, 1–17.  
<https://doi.org/10.1080/03057240.2022.2066640>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197–229.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra. Psychology*, 4(1), 15.  
<https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Eesti keele seletav sõnaraamat. (2009). „Eesti kirjakeele seletussõnaraamatu” 2., täiendatud ja parandatud trükk. Eesti keele instituut.  
<https://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=%C3%B5nnelik&F=M>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The Big Five Traits as Predictors of Subjective and Psychological Well-Being. *Psychological Reports*, 105(1), 205-231.  
<https://doi.org/10.2466/PR0.105.1.205-231>
- JASP Team (2022). JASP (Version 0.16.3) [Computer software].
- Joshanloo M. (2023). Reciprocal relationships between personality traits and psychological well-being. *British journal of psychology (London, England : 1953)*, 114(1), 54–69.  
<https://doi.org/10.1111/bjop.12596>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). Well-Being: The Foundations of hedonic psychology. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(4). <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118>
- Kull, M. (2012). Subjektivse heaolu ja religiooni seos Eestis. [Seminaritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/29708>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E., (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95,

66-75.

Leas, R. (2020). Koolikiusamise pealtnägemine: kõrvalseisjate psühholoogiline heaolu.

[Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/75618>

Lepik, M. M. (2012). Õnnelikkus ja eluga rahulolu Eestis eesti- ja venekeelse elanikkonna seas.

[Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/29710>

Marhemati, Z., & Khormaei, F. (2017). Explaining Eudaimonic Well-Being: The Role of Religiousness and Patience. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 4(4), 24-30.

<https://doaj.org/article/a0309869b0084cd5acdb44fc857235a2>

Mettas, G. M. (2022). Perekliima seos lapse psühholoogilise heaolu hinnanguga Eestis

2017/2018. aasta rahvusvahelise laste heaolu uuringu andmetel. [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/82916>

Nakamura, J. S., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). What makes life purposeful? Identifying the antecedents of a sense of purpose in life using a lagged exposure-wide approach. *SSM - population health*, 19, 101235.

<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101235>

Navarro-Carrillo, G., Alonso-Ferres, M., Moya, M., & Valor-Segura, I. (2020). Socioeconomic Status and Psychological Well-Being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. *Frontiers in psychology*, 11, 1303.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01303>

Oishi, S., Choi, H., Buttrick, N., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B. W., & Besser, L. L. (2019). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257–270.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.010>

Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiyama, A., Luhmann, M., Scollon, C., Shin, J. E., Lee, H., Suh, E. M., Vittersø, J., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Buttrick, N., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., ... Besser, L. L. (2020). Happiness, Meaning, and Psychological Richness. *Affective science*, 1(2), 107–115.

<https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>

- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2020). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Perspectives on Psychological Science*, *15*(1), 203-217.  
<https://doi.org/10.1177/1745691619879651>
- Realo, A. (2008). Õnne valem. *Sirp*. <https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/nne-valem-2/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Morozink Boylan, J., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 63-80). New York: Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Sagen, M. (2014). Eluga rahulolu piirkondlikud erinevused Eestis. [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/43486>
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, *73*(3), 549–559.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.3.549>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, *25*, 1–65.
- Sharif, M. A., Mogilner, C., & Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, *121*(4), 933–947. <https://doi.org/10.1037/pspp0000391>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, *134*(1), 138–161.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire:

Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.

Sutrop, M. (2000). Hea elu, moraal ja sotsiaalne õigus: Aristotelesest tänapäevani. *Akadeemia*, 12(8), 1638-1666.

Tan, J. J. X., Kraus, M. W., Carpenter, N. C., & Adler, N. E. (2020). The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 146(11), 970–1020. <https://doi.org/10.1037/bul0000258>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

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

## Lisad

### Lisa 1

#### Psühholoogiliselt rikka elu mõõdik (PRLQ) kohandatuna eesti keelde

*Palun loe järgnevaid väiteid ning hinda alloleva skaala abil, mil määral Sa nendega nõustud või ei nõustu. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid – oluline on see, kuidas Sa ise oma elu näed.*

- 1: ei ole üldse nõus
- 2: ei ole nõus
- 3: pigem ei ole nõus
- 4: ei ole nõus ega vastu
- 5: pigem nõus
- 6: nõus
- 7: täiesti nõus

Nr	<i>Küsimustiku väide</i>
1	Mu elu on olnud psühholoogiliselt rikas.
2	Mu elu on olnud kogemuste poolest rikas.
3	Mu elu on olnud emotsionaalselt rikas.
4	Mul on olnud palju huvitavaid kogemusi.
5	Mul on olnud palju uudseid kogemusi.
6	Mu elu on olnud täis erilisi, omapäraseid kogemusi.
7	Mu elu koosneb sügavatest, intensiivsetest hetkedest.
8	Mu elu on olnud dramaatiline.
9	Ma kogen väga erinevaid emotsioone vahetute kogemuste kaudu,

	näiteks reisides ja kontsertidel käies.
10	Mul on palju isiklikke lugusid teistele jutustada.
11	Oma elu lõpus võin ma öelda: „Mul on olnud huvitav elu.“
12	Oma elu lõpus võin ma öelda: „Ma olen palju näinud ja õppinud.“
13	Minu elust saaks hea raamatu või filmi.
14	Mu elu on olnud üksluine.
15	Ma sageli tunnen, et mu elu on igav.
16	Mu elu on olnud sündmustevaene.
17	Ma ei mäleta, millal ma viimati tegin või kogesin midagi uut.

**Lisa 2***Skaalade summaskooride kirjeldav statistika*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Miinumum	Maksimum
SWLS	23.26	5.38	7.00	35.00
PANAS_PA	29.37	6.59	12.00	49.00
PANAS_NA	22.57	7.78	10.00	44.00
RE	39.82	6.34	21.00	53.00
ÕNN	6.92	1.87	0.00	10.00
MLQ_PM	23.00	6.87	5.00	35.00
MLQ_SM	22.12	6.80	5.00	34.00
PRLQ	85.62	17.34	34.00	119.00
TIPI_Eks	6.91	1.86	2.00	10.00
TIPI_Sots	7.35	1.45	3.00	10.00
TIPI_Meel	7.83	1.70	3.00	10.00
TIPI_Neu	6.51	2.00	2.00	10.00
TIPI_Ava	7.26	1.77	2.00	10.00

*Märkmed.* SWLS = *The Satisfaction with Life Scale*; PANAS = *Positive and Negative Affect Schedule*; RE = rahulolu eluvaldkondadega; ÕNN = Õnnelikkus skaalal 0-10; MLQ = *Meaning in Life Questionnaire*; PM = *Presence of Meaning* (täendusrikkuse tajumine); SM = *Search for Meaning* (täendusrikkuse otsimine); PRLQ = *Psychologically Rich Life Questionnaire*; TIPI = *Ten Item Personality Measure*; Eks = Ekstraversus; Sots = Sotsiaalsus; Meel = Meelekindlus; Neu = Neurootilisus; Ava = Avatus kogemustele; *M* = Aritmeetiline keskmine; *SD* = Standardhälve

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt 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.

Karoliina Ild