

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Anu Soolep

**MINA-MÄÄRATLEVATE MÄLESTUSTE JA SUBJEKTIIVSE HEAOLU SEOSED
EAKATEL**

Uurimistöö

Juhendaja: Liisi Kõots-Ausmees, PhD

Läbiv pealkiri: mina-määratlevad mälestused, subjektiivse heaolu komponendid

Tartu 2016

Mina-määratlevate mälestuste ja subjektiivse heaolu vahelised seosed eakatel

Lühikokkuvõte

Käesoleva töö eesmärk oli uurida, kas ja milliseid seoseid võib leida üle 60-aastaste inimeste ($n=104$) mina-määratlevate mälestuste ja subjektiivse heaolu komponentide vahel. Samuti uuriti, kas vanusel on seos mälestuste valentsi ja aja ning subjektiivse heaolu aspektidega. Töö käigus selgus korrelatsioonianalüüsi põhjal, et mälestuste positiivne valents on nõrgalt seotud õnnelikkuse ($r_s = .20, p < .05$), positiivse afekti ($r_s = .21, p < .05$), negatiivse afektiga ($r_s = -.23, p < .01$) ning negatiivne valents negatiivse afektiga ($r_s = .36, p < .001$). Vastajate vanus korreleerus statistiliselt oluliselt, kuid nõrgalt mälestuste positiivse valentsi, ajalise kauguse ja positiivse afektiga. Mitmese regressioonanalüüsi põhjal selgus, et õnnelikkuse ennustamisel on olulised mälestuste positiivne valents ($\beta = .37, p < .01$), üldistusaste ($\beta = -.22, p < .03$) ning ajaline kaugus ($\beta = .23, p < .03$). Uuringu tulemused viitavad sellele, et mina-määratlevate mälestuste valents, aeg ja vastajate vanus on seotud pigem subjektiivse heaolu afektiivse kui kognitiivse poolega.

Märksõnad: autobiograafiline mälu, mina-määratlevad mälestused, subjektiivne heaolu

Relations between older adults' self-defining memories and subjective well-being

Abstract

The present study explores relations between certain aspects of self-defining memories and subjective well-being based on participants aged over 60 ($n=104$). The study also aimed to establish if the respondents' age was correlated with memories' valence, age and aspects of subjective well-being. The results show significant correlations between memories' positive valence and happiness ($r_s=.20, p<.05$), positive affect ($r_s=.21, p<.05$), negative affect ($r_s=-.23, p<.01$), and negative affect and valence ($r_s=.36, p<.001$). The age of respondents was significantly but weakly correlated with valences and age of memories and positive affect. Multiple regression showed happiness was predicted by three aspects of self-defining memories: positive valence ($\beta=.37, p<.01$), specificity ($\beta=-.22, p<.03$) and age ($\beta=.23, p<.03$). The results of the study suggest certain aspects of self-defining memories are related more to affective than cognitive components of subjective well-being.

Keywords: Autobiographical memory, self-defining memories, subjective well-being

Sissejuhatus

Autobiograafiline mälu

Autobiograafilist mälu võib määratleda kui minevikus toimunud isiklike sündmuste vaimseid representatsioone, mis on seotud inimese enda kohta käiva semantilise info ja isiksusega (Singer, Rexhaj ja Baddeley, 2007). Kaasaja ühest tuntumast autobiograafilise mälu teooriast lähtuvalt on autobiograafilise mälu struktuur hierarhiline, mis üldistavalt öeldes koondab ühte süsteemi kokku nii isiklikud konkreetset sündmused (episoodiline mälu) kui üldised teadmised maailma kohta (semantiline mälu) (Conway, 2005). Conway (2005) enesemälu süsteemi (*self-memory system*) kohaselt jaguneb inimeste teadmine oma elu kohta laias laastus kolmeks: eluaja perioodideks (nt kui ma olin koolis), üldisteks sündmusteks (nt käisin kuuendas klassis) ja konkreetseteks sündmusteks (nt lõpueksam). Niisiis on autobiograafilise mälu aluseks hierarhilise ülesehitusega, nii üldist kui detailset infot sisaldav, teadmiste baas. Autobiograafilise mälestuse meenutamine on kompleksne protsess, mille käigus luuakse mälestus nii üldise kui spetsiifilise teadmise pinnalt vastavalt sellele, millised on parasjagu aktuaalsed teemad ja vajadused. Seda tegevust kontrollib nn töö-mina (*working self*), mis on osa töömälust, ja mis lähtub meenutamisel inimesele isiklikult olulistest eesmärkidest ja enesemääratlusest (Conway, 2005). Samuti on töömina eesmärk luua ja alal hoida koherentset mina-pilti vastavalt seda toetavate mälestuste aktiveerimise või mitte-aktiveerimisega. Ühest küljest aitavad isiklikud mälestused üleval hoida ja taasluua inimese identiteeti, integreerida ja siduda elu jooksul kogetud sündmused järjepidevaks mina-pildiks. Teisest küljest aga meenutatakse eelkõige neid autobiograafilisi mälestusi, mis on hetkel oluliste teemadega tegelemiseks vajalikud. Conway (2005) järgi on mina-pilt ja autobiograafiline mälu vastastikuse toimega nii, et mina (*self*) määrab ära (piirab) selle, mis meelde jääb ja mälu määrab ära selle, kelle end tuntakse. Nii on autobiograafiline mälu selektiivne, kuna meie aktiivne (*current working self*) töö-mina otsustab selle üle, mida me meelde jätame ja mida peame oluliseks lähtuvalt hetkel kehtivast enesemääratlusest ning vajadustest. Autobiograafilised mälestused, mis on vastavuses meie eesmärkide ja väärtustega, jäetakse paremini meelde ja on lihtsamini meenutatavad kui need mälestused, mis parasjagu meie enesepildiga ei sobi (Conway, 2005; Sutton, Harris ja Barnier, 2010).

Mina-määratlevad mälestused

Autobiograafilise mälu üks alakategooria - mina määratlevad (*self-defining*) mälestused - on iseäranis olulisel määral seotud inimese minapildiga. Mina-määratlevad mälestusi eristatakse teistest mälestustest nende korduva meenutamise, erksuse, emotsionaalse intensiivsuse ja inimese jaoks oluliste teemade poolest (Blagov ja Singer, 1994). Mina-määratlevad mälestused on seotud pikaajaliste eesmärkidega, enesele tähenduse andmise (*meaning making*), püsivate isiksuseomaduste ning sellega, mida inimesed nii iseendale kui teistele endast räägivad (Singer, Rexhaj ja Baddeley 2007). Mina-määratlevad mälestused on seega inimese minapilti loovateks ühikuteks, mis hoiavad ja loovad inimese identiteeti ning on seotud oluliste eesmärkidega (Schryer, Ross, St.Jacques, Levine ja Fernandes, 2012; Singer jt, 2007).

Varasemate uuringute põhjal võib öelda, et autobiograafilistel mälestustel, ja seega ka konkreetsemalt mina-määratlevatel mälestustel, on oluline roll selles, kuidas inimene end tunneb ja milliseks oma heaolu hindab: mälestuse meenutamist, nende regenereerimist võib pidada üheks osaks inimese eneseregulatsioonist, mille kaudu on võimalik oma enesetunnet muuta (Blagov ja Singer, 2004; Singer ja Moffit, 1992; Schryer jt, 2012; Waters ja Fivush 2014). Seega on mälestuste valikuline meenutamine üks võimalus, kuidas emotsioone paremini reguleerida ja kontrollida oma heaolu. Varasemate isiklike mälestuste meenutamine võib aidata hakkama saada ka käsil olevate probleemidega ja mõista parasjagu kogetavat (Ritchie, Skowronski, Cadogan ja Sedikides, 2014). Uurijad on leidnud, et inimestel, kel on koherentsem arusaamine oma minast (sh autobiograafilistest mälestustes) on väidetavalt parem subjektiivne heaolutunne, neil on madalam depressioonitase ja suurem eluga rahulolu (Waters ja Fivush, 2014).

Autobiograafilise mälu puhul võetakse lisaks selle üldisema struktuuri ja funktsiooni uurimisele sageli vaatluse alla mälestuste sellised konkreetsed aspektid nagu üldistusaste (nt kui detailirohked on mälestused), valents (positiivne, negatiivne), intensiivsus, koherentsus, integratiivsus (kui palju on mälestus enesele pööratud), fookus (isiklikust või kõrvalseisja vaatenurgast). Paljud uuringud keskenduvad nimetatud aspektide omavaheliste seoste

uurimisele (Kensinger, 2009). Samuti on mitmeid uurijaid huvitanud autobiograafilise mälu, emotsioonide ja häirete (nt depressioon, posttraumaatiline stress, ärevus) ning vananemisega kaasnevate muutuste uurimine (Piolino, Clarys, Taconnat, Isingrini, Desgranges ja Eustache, 2006; Ritchie jt, 2014). Üha enam on ka uuringuid, mis keskenduvad mälestuste sisu analüüsile, nt milliseid sündmusi kirjeldatakse, milliseid sõnu kasutatakse mälestuste kirjeldamisel ja kui koherentseid või integratiivseid mälestusi inimesed meenutavad (Blagovi ja Singeri, 2004; Holland, 2012; Waters ja Fivush, 2014). Samas on mõne uurija arvates endiselt vähe selliseid uurimusi, mis võtaks vaatluse alla mälestuste ja subjektiivse heaolu vahelised seosed (Waters, 2014). Käesolevas uuringus just sellele teemale keskendutaksegi. Uurimust käivitavateks küsimusteks olid võimalikud seosed isiklikult oluliste mälestuste nelja aspekti (valentsi, üldistusastme, fookuse, aja) ja subjektiivse heaolu komponentide vahel eakate inimeste hulgas. Järgnevalt võtan kokku varasemate uuringute tulemused nimetatud mälestuste aspektide kohta.

Mälestuse valents, detailsus, fookus, aeg ja seosed vanusega

Positiivse valentsiga mälestuste meenutamist on seostatud suurema heaolu, kõrgema enesehinnangu ja parema psühholoogilise kohanemisevõimega (Schryer jt, 2012, Waters ja Fivush, 2014). Negatiivset valentsi on seostatud aga kõrgema neurootilisuse tasemega (Berntsen ja Rasmussen, 2010). Erinevate vanusegruppide uuringud näitavad, et võrreldes nooremate või keskealiste vastajatega meenutavad vanemad inimesed rohkem positiivseid mälestusi. Vanemate vastajate nn positiivsuse efekti (*positivity effect*) on seletatud nende suurema vajadusega alal hoida heaolutunnet, mida positiivsete mälestuste meenutamine võimaldab, ning vähenenud uudsus- ja elamustejanuga (Schryer jt, 2012; Sutin ja Robbins, 2005). Kensinger (2009) leidis, et kui info on isiklikult oluline meenutavad eakad vastajad rohkem positiivsemaid mälestusi kui nooremad vastajad. Samas ei ole uuringute tulemused positiivsuse efekti osas sugugi ühesed. On uuringuid, mis ei ole positiivsuse efekti vanemate vastajate puhul tuvastanud ja arvatakse, et positiivsete mälestuste meenutamist vähendab nt tähelepanu suunamine erineva värvinguga infole kodeerimisfaasis (Bluck ja Alea, 2009; Kensinger, 2009). Ka on leitud, et positiivsemalt hinnatakse hiljutisemaid sündmusi ning ajaliselt kaugematest negatiivsetest sündmustest rääkides kasutavad vanemad inimesed enam positiivseid sõnu (Singer jt, 2007; Schryer jt, 2012).

Autobiograafilise mälu puhul on mitmed uuringud tegelenud üldistusastme hindamisega, kuna liigselt üldistunud mälestuste puhul on leitud olevat tugev seos mitmesuguste häiretega. On leitud, et mälestuste vähene detailsus ja suur üldistusaste viitavad emotsionaalsetele probleemidele, depressioonile, traumadega seotud häiretele, vähenenud võimele lahendada sotsiaalseid probleeme ja puudulikule afektiregulatsioonile (Blagov ja Singer, 2004; Griffith jt, 2012). Mälestuste suurt üldistusastet selgitatakse mh funktsionaalse vältimise hüpoteesiga, mis väidab, et mälestusi meenutades jäädakse üldisele tasemele, kuna detailide meenutamine võib tekitada selliseid negatiivseid emotsioone, mida soovitakse vältida (Ricarte jt 2011). Kuid vähem detailsete mälestuste meenutamine võib sõltuda ka vastajate vanusest. Nii näitavad mitmed uuringud, et nooremad vastajad meenutavad detailsemaid ja konkreetsemaid mälestusi kui eakad (Singer jt, 2007). Vanemate inimeste kalduvust meenutada pigem semantilisi kui episoodilisi mälestusi on seletatud lisaks neurooloogilistele muutustele ka sellega, et semantilised mälestused on enesemääratluse ja mina-pildi säilitamisel olulisemad kui üksikud sündmused (Rathbone jt, 2015). Samas on uuringud näidanud, et mina-määratlevad mälestused on pigem detailsemad, olenemata vastaja vanusest (Blagov ja Singer, 2004).

Mälestuste fookust (kas meenutamine toimub enda või kõrvaltvaataja silme läbi) on mõnevõrra vähem uuritud, ent on leitud seoseid fookuse ja mälestuste valentsi ja intensiivsuse vahel (Berntsen ja Rubin, 2006). Nimelt arvatakse, et traumaatilisi ja negatiivsemaid sündmusi meenutatakse vähem enda ja rohkem kõrvaltvaataja perspektiivist ning neutraalsemaid sündmusi meenutatakse pigem enda silme läbi. Kuid on ka uuringuid, mis selliseid seoseid fookuse ja mälestuste värvingu vahel leidnud ei ole (Piolino jt, 2006; Talarico jt, 2004).

Mõningates uuringutes on leidnud käsitlemist ka mälestuste vanuse aspekt. On leitud, et see, kui ajaliselt kaugelt sündmust meenutatakse, mõjutab seda, mida ja kuidas meenutatakse. Väidetavalt on kauem aega tagasi toimunud sündmuste meenutamisel väiksem mõju, kuna nende intensiivsus ja valents on aja jooksul kahanenud. On leitud, et ajaliselt lähemal olevaid mälestusi hinnatakse positiivsemateks (Schryer jt, 2012).

Subjektiivse heaolu komponendid ja seosed vanusega

Subjektiivne heaolu on katusmõiste inimese hinnangule oma heaolu kohta ja oluline on just indiviidi isiklik hinnang, mitte väline ekspertarvamus. Subjektiivse heaolu puhul eristatakse sageli selle kolme komponenti: eluga rahulolu, positiivset ja negatiivset afekti (Diener, Suh, Lucas ja Smith, 1999). Positiivne ja negatiivne afekt peegeldavad seda, milliseid emotsioone on inimesel kalduvus kogeda ja sageli uuritakse just hiljuti kogetud afekte. Eluga rahulolu on aga kognitiivne hinnang sellele, kuidas oma eluga üldiselt, pikemas perspektiivis, rahul ollakse ning seda peetakse ajas suhteliselt stabiilseks näitajaks, kuigi on ka vastupidiseid arvamusi (Schimmack, 2008).

Vahel kasutatakse õnnelikkust subjektiivse heaolu sünonüümina, kuid päris üheks ja samaks uurijad neid ei pea, sest õnnelikust peetakse kitsamaks mõisteks, pigem üheks osaks subjektiivsest heaolust. Kui eluga rahulolu peegeldab inimese tajutud kaugust eesmärkidest, siis õnnelikkus sõltub positiivse ja negatiivse afekti tasakaalust. Samuti on peetud õnnelikkust püsivamaks kalduvuseks kui lihtsalt mööduvat meeleolu ning mõned uurijad on õnnelikkust pidanud afektiivsust väljendavaks, samas kui teised rahulolu väljendavaks (Steel, jt, 2008).

Indiviidi subjektiivse heaolu koondhinne saadakse heaolu ja positiivse afekti näitajate liitmisel ja nendest negatiivse afekti lahutamise teel. Hedooniline tasakaal e üldine afekt on näitaja, mis leitakse positiivsest afektist negatiivse lahutamise teel. Kuigi uurijad on üksmeelel eelmainitud subjektiivse heaolu komponentide ja seoste osas, peetakse sageli oluliseks rõhutada nimetatud komponentide tähendust eraldiseisvate üksustena (Steel, Schmidt ja Shultz, 2008). Uurijad rõhutavad positiivse ja negatiivse afekti sõltumatust ja nende seost isiksuseomadustega, ja nii on leitud, et nt isiksuseomadused võivad läbi afektiivse poole omada suuremat mõju subjektiivsele heaolule kui kognitiivne pool (Schimmack, 2008). Kuna subjektiivse heaolu komponentide (eluga rahulolu, positiivne ja negatiivne afekt, õnnelikkus) puhul on esile toodud nende teatavat iseseisvust, siis lähtubki käesolev uuring võimalusest neid komponente just eraldiseisvalt uurida.

Subjektiivse heaolu olulisusena on välja toodud tema mitmekülgne kasu inimesele ja seda nt nii edukuse, tervise kui pikaajalise mõttes (Diener, Scollon ja Lucas, 2003).

Subjektiivne heaolu on üks indikaatoritest, mille abil mõõdetakse ja mille põhjal võrreldakse elukvaliteeti erinevates riikides. Ka on subjektiivne heaolu sageli kasutusel eakamate inimeste uurimisel ja näitab, milline on elukvaliteet ja funktsioneerimisvõime vanemas eas (Diener jt, 2003). Selle kohta, kas ja mil määral subjektiivne heaolu vanusega suureneb, on uuringud andnud erinevad tulemusi. On väidetud, et elanikkonna lõikes on eluga rahulolu graafik pigem U-kujuline, st nii noored kui eakad on eluga rohkem rahul kui keskealised (Realo ja Dobewall, 2011). Ka Eesti elanike kohta võib mingil määral seda öelda, ent rahulolu suurenemist ei saa pidada vaid bioloogilisest vanusest sõltuvaks ja see on mõjutatud ka sünnikohordist ja ajastust (Realo ja Dobewall, 2011). Uuringu *World Happiness Report 2015* andmetel võib üldistavalt väita, et Ida-Euroopa eakate hulgas eluga rahulolu suur ei ole. Pigem kinnitavad uuringu andmed, et rahulolu eluga langeb nii mitmeski aspektis (õnnelikkus, kindlustunne, nauding), mida eakamaks uuritavad muutuvad (Helliwell, Layard ja Sachs, 2015).

Käesoleva uuringu valimiks on eakad inimesed, keda selle uuringu kontekstis määratletakse üle 60-aastastena, mis on teatav kompromiss eakate rühma kuulumist märkivate vanusepiiride vahel. Sotsiaalministeeriumi koostatud „Aktiivsena vananemise arengukava 2013-2020“ (Sotsiaalministeerium, 2013) kokkuvõttes tuuakse välja, et Maaailma Tervishoiuorganisatsiooni järgi on määratlus „eakas“ seotud pensionile jäämise vanusega, mis on riigiti erinev, kuid langeb enamasti arenenud riikides 65. eluaasta juurde. ÜRO on välja pakkunud, et eakateks võiks pidada üle 60-aastaseid inimesi (WHO, 2015). Eestis peetakse eakaks keskmiselt üle 62. aastasi, mis langeb sisuliselt kokku ka vastava Euroopa keskmisega, nagu näitas Eurobaromeetri uuring „Aktiivne vananemine“ aastast 2012 (Sotsiaalministeerium, 2013).

Eelnevaid teemasid kokku võttes saab öelda, et varasemad uuringud lubavad oletada, et see, mida mäletatakse, on seotud sellega, kuidas inimene ennast tunneb, kuid selles osas, kas vanuse kasvades nt vaid positiivsemaid ja suurema üldistusastmega mälestusi meenutatakse, on tulemused erinevad. Samuti on vähe uuritud mälestuste aspektide seoseid subjektiivse heaolu komponentidega. Nii lähtub käesolev uuring Eesti üle 60-aastaste valimile keskendudes küsimustest, kas ja millised mina-määratlevate mälestuste aspektid on seoses isikliku heaolu komponentidega, kas need seosed on heaolu kognitiivse ja afektiivse poole

vahel erinevad ja kuidas mõjutab vastajate vanus seda, millised on mälestused või heaolu. Autorile teadaolevalt varem sellist uuringut Eestis tehtud ei ole.

Eesmärk ja hüpoteesid

Käesoleva töö eesmärk on uurida, kas isiklikult olulistel autobiograafilistel mälestustel, mis on tugevalt seotud mina-tundega, esineb seoseid subjektiivse heaolu kognitiivse ning afektiivse poolega. Töö käigus soovitakse teada saada, kas üldse ja millised mina-määratlevate mälestused aspektid (valents, detailsus, fookus, aeg) võiksid ette ennustada seda, milliseks eakad vastajad eluga rahulolu, hedoonilist tasakaalu ja õnnelikust hindasid. Ka on eesmärk teada saada, kas vastajate vanusel on seoseid mälestuste ja subjektiivse heaolu aspektidega.

Eelnevast lähtuvalt püstitati järgnevad hüpoteesid:

1. Indiviidide mälestuste valentsi, mälestuste ajalise kauguse ja subjektiivse heaolu komponentide vahel esineb statistiliselt olulisi seoseid:
 - Enam on eluga rahul, õnnelikumad ja kogevad rohkem positiivseid afekte indiviidid, kes meenutavad positiivsemaid ja ajaliselt kaugemaid mälestusi
2. Indiviidide mälestuste mõned vaadeldavad aspektid ennustavad ette eluga rahulolu, õnnelikkust, hedoonilist tasakaalu:
 - mälestuste positiivne valents, üldistusaste, fookuse isiklik aspekt ja mälestuste aeg on seotud suurema eluga rahulolu, õnnelikkuse ja hedoonilise tasakaaluga
3. Indiviidide vanus on korrelatsioonis subjektiivse heaolu komponentidega ning mälestuste valentsi ja ajaga:
 - negatiivses korrelatsioonis on vanus subjektiivse heaolu komponentidega ja mälestuste positiivse valentsiga; positiivses korrelatsioonis on vanus mälestuste negatiivse valentsiga.

Meetod

Valim

Uuringus osales 126 vastajat, kasutatud on 104 vastaja andmeid. Uuringust jäeti välja 22 vastaja ankeedid, kuna need olid puudulikult täidetud (puudusid kas vanus, sugu, osaliselt või täielikult oli täitmata küsitluse üks või mõlemad osad).

Uuringus osalejatest 81 olid naised (78%) ja 23 mehed (22%). Keskmine vanus on 73,1 aastat ($SD=6,71$). Kõige noorem vastaja oli 60 aastane ja kõige vanem 97 aastane. Hariduse poolest oli kõige enam kõrgharidusega vastajaid (60,6%), seejärel keskeriharidusega (24%) ja keskharidusega (9,6%) vastajaid.

Tegemist on osaliselt nii mugavus- kui lumepalli-valimiga. Vastajad leiti nii uurimistöö autori perekonna kui töökaaslaste hulgast ning Tallinna eakate päevakeskustest.

Küsimustik

Osalejad täitsid paberil küsimustiku, mis koosnes kahest osast. Esimene osa oli eestikeelne emotsionaalseid kogemusi mõõtev küsimustik. Teine osa (vt Lisa 1) koosnes kolme isiklikult olulise mälestuse kirjapanekust, mälestuste hindamisest vastavalt neljale küsimusele ja taustaandmete osast, kuhu olid lisatud ka küsimused õnnelikkuse ja eluga rahulolu kohta.

Vastajate positiivse ja negatiivse afekti hindamiseks kasutati eestikeelset positiivseid ja negatiivseid emotsionaalseid kogemusi kirjeldavat küsimustikku *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), mida peetakse kõrge reliaabluse ja väga heade psühhomeetriliste omadustega küsimustikuks (Watson, Clark ja Tellegen, 1988; Realo ja Allik, 1997). Vastajatel paluti vastates meenutada viimase paari nädala jooksul kogetud tundeid.

Küsimustiku teises osas paluti uuritavatel kirjeldada kolme mina-määratlevat mälestust instruksioonist lähtuvalt ja kirjeldatud mälestusi hinnata vastavalt neljale küsimusele. Iga mälestust hinnati 5-punkti skaalal vastates küsimustele, mil määral tekitas mälestus positiivseid tundeid ja mil määral negatiivseid tundeid. Küsimusele „Mis vaatenurgast te seda sündmust meenutate?“ tuli vastata, valides ja tähistades ühe kahest

vastusest, kas „sündmust meenutades näen kõike läbi enda silmade“ või „jälgin ja kuulan ennast justkui ühte osalist kõrvalt“. Viimase küsimusena paluti vastajal kirja panna see, mitu aastat tagasi kirjeldatud sündmus aset leidis.

Küsimustiku viimasel lehel nn taustaandmete osas esitati vastajate eluga rahulolu ja õnnelikkust puudutavad küsimused, mida mõõdeti 0-10 punktilisel skaalal vastavalt kahe enesekohase küsimusega “Kõike kokku võttes, kui rahul Te oma eluga üldiselt olete?” ning „Kui õnnelikuks Te kõike kokku võttes end peate?“. Kasutati üheväitelisi küsimusi, kuigi sageli kasutatakse mitmeväitelisi küsimustikke. Üheväitelisi küsimusi võrdluses mitmeväitelistegaaurides on leitud, et nende reliaablus ja valiidsus ei ole oluliselt madalamad mitmeväitelistest küsimustest (Diener, Scollon, Lucas, 2009). Diener (2009) peab üheväitelise küsimuse kasutamist õigustatuks olenevalt uuringu valimist ja eesmärkidest. Antud eakate uuringu puhul leian, et üheväitelised küsimused olid õigustatud, kuna vastasel juhul oleks võinud kogu küsimustik muutuda vastajatele liiga pikaks ja koormavaks.

Protseduur

Katses osalejatele jagati välja paber kandjal küsimustikud, mis asusid suletavates ümbrikes ja mille nad uuringu läbiviijale tagastasid ühe nädala jooksul peale ankeedi kättesaamist. Osalejad täitsid küsimustiku neile endale sobival ajal ja kohas. Kõik vastajad tutvusid nõusolekulehega ning võisid selle soovi korral allkirjastada.

Mälestuste üldistusastet hinnati kahe hindaja poolt, kellest üks oli uuringu autor ja teine uuringuga mitte kursis olev inimene. Teisele hindajale selgitas uuringu autor mälestuste hindamiseks kasutatavat meetodikat Blagov ja Singeri (2000) hindamismanuaali põhjal. Hindajatevahelist reliaablust kirjeldav näitaja Coheni kappi oli .76.

Andmeanalüüs

Paberankeetide andmed sisestati andmetöötlusprogrammi IBM SPSS *Statistics*, versioon 21, mille abil viidi läbi ka andmeanalüüs. Mina-määratlevate mälestuste hindamiseks kasutati Blagovi ja Singeri (2000) poolt välja töötatud mina-määratlevate mälestuste

hindamise manuaali, milles on mälestuste hindamine pikemalt koos näidetega lahti seletatud (vt Blagov ja Singer, 2000). Vastavalt manuaalis toodud selgitustele jagatakse mälestused detailsemateks ja üldistavamateks olenevalt sellest, kas mälestuses on kirjeldatud sündmuse toimumise aega ja kohta. Detailseks loetakse mälestus, mis kirjeldab unikaalset sündmust, mis toimub ühe päeva jooksul, ja seda iseloomustab ka detailsem kirjeldus. Üldistavaks loetakse mälestusi, milles kirjeldatud sündmused toimuvad mitme päeva jooksul või on tegu korduvate sarnaste sündmustega, ja neid iseloomustab detailsete kirjelduste puudumine (Blagov ja Singer, 2000).

Enne andmete edasist töötlust leiti üldistusastme hindamiseks hindajate vaheline erinevus, positiivse ja negatiivse afekti skoorid ja hedooniline tasakaal. Vastajate kolme mälestuse andmed summeeriti vastavateks indiviidipõhiseks skoorideks ja leiti nende keskmised. Nii saadi iga vastaja kohta tema mälestuste keskmine positiivne ja negatiivne valents, keskmine mälestuse vanus ja prevaleeriv üldistusastme ning fookuse näitaja. Samuti kontrollisin andmete normaaljaotuslikkust. Edasises analüüsis kasutasin muutujate vaheliste seoste leidmisel korrelatsioonanalüüsi ja mitmest regressioonanalüüsi.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Kirjeldav statistika nii mälestuste aspektide kui subjektiivse heaolu komponentide kohta on esitatud Tabelis 1.

Tabel 1
Kirjeldav statistika tunnuste kohta

Tunnused	<i>M</i>	<i>SD</i>	Miimum	Maksimum	%
M_VP	3.66	0.91	1	5	
M_VN	2.13	0.89	1	5	
M_Aeg	31.36	20.62	1	92	
PA	2.74	0.76	1	5	
NA	1.73	0.59	1	5	
Eluga rahulolu	7.26	1.78	2	10	
Õnnelikkus	7.21	1.67	2	10	
Fookus					
Endast lähtuv					75.7
Kõrvalt vaataja					24.3
Üldistusaste					
Detailne					25.2
Üldistav					74.8

Märkused. M_VN - mälestuse negatiivne valents, M_VP - mälestuse positiivne valents, M_Aeg- meenutatud sündmusest möödunud aeg, PA - positiivne afekt, NA - negatiivne afekt. N=104, Fookus N=103, Üldistusaste N=103.

Seosed muutujate vahel

Subjektiivse heaolu komponentide omavaheliste seoste ning mälestuste aspektide, vanuse ja subjektiivse heaolu komponentide seoste uurimisel on kasutusel Spearmani korrelatsioonikordaja (r_s), kuna mitmed tunnused ei olnud normaaljaotuslikud. Korrelatsioonide tugevuse hindamisel lähtun levinud Coheni klassifikatsioonist: .10-.30 on nõrk korrelatsioon, .30-.50 on keskmine korrelatsioon ja suurem kui .50 on tugev korrelatsioon (Hemphill, 2003).

Seosed subjektiivse heaolu komponentide vahel

Subjektiivse heaolu kognitiivse ja afektiivse poole seosed olid omavahel korreleeritud järgnevalt: eluga rahulolu ja positiivse afekti korrelatsioon oli $r_s = .43$ ($p < .01$), eluga rahulolu ja negatiivse afekti korrelatsioon oli $r_s = -.23$ ($p < .05$), positiivse ja negatiivse afekti vahel statistiliselt olulist korrelatsiooni ei olnud. Eluga rahulolu ja õnnelikkuse vaheline korrelatsioon oli $r_s = .69$ ($p < .01$). Samuti oli korrelatsioon õnnelikkuse ja positiivse afekti vahel $r_s = .40$ ($p < .01$). Statistiliselt olulist seost õnnelikkuse ja negatiivse afekti vahel ei olnud.

Seosed subjektiivse heaolu komponentide ja mälestuse emotsionaalse valentsi vahel

Tabelis nr 2 on korrelatsioonid subjektiivse heaolu komponentide ja mälestuste positiivse ja negatiivse valentsi ning mälestuste aja vahel. Statistiliselt oluline ja mõõdukas positiivne korrelatsioon esines vaid negatiivse afekti ja mälestuste negatiivse valentsi vahel. Samas olid nõrgad, kuid olulised positiivsed korrelatsioonid mälestuste positiivse valentsi ja õnnelikkuse positiivse afekti ja subjektiivse heaolu vahel. Samuti oli nõrk negatiivne korrelatsioon positiivsete mälestuste ja negatiivse afekti vahel.

Tabel 2

Mälestuste emotsionaalse valentsi ja aja seosed subjektiivse heaolu ja afektiivse kogemusega: Spearmani korrelatsioonid.

	Õnnelikkus	Eluga rahulolu	PA	NA
M_Aeg	.10	.02	-.05	.04
M_VN	-.10	-.01	-.01	.36**
M_VP	.20*	.10	.21*	-.23*

Märkus. ** $p < .01$. * $p < .05$.

M_VN - mälestuse negatiivne valents, M_VP - mälestuse positiivne valents, M_Aeg - mälestuse vanus. PA-positiivne afekt, NA-negatiivne afekt.

Tabelis nr 3 on esitatud uuritavate vanuse seosed subjektiivse heaolu komponentide ja mälestuse aspektidega. Statistiliselt olulised seosed leidsid mälestuste aspektide ning positiivse afekti ning subjektiivse heaolu vahel. Keskmise positiivne korrelatsioon oli vanuse ja mälestuse aja vahel ning keskmiselt negatiivne korrelatsioon vanuse ja positiivse afekti vahel.

Tabel 3

Vanuse seosed subjektiivse heaolu, afektiivse kogemuse ning mälestuste valentsi ja ajaga: Spearmani korrelatsioonid.

	Õnnelikkus	Eluga rahulolu	PA	NA	M_Aeg	M_VP	M_VN
Vanus	-.10	-.18	-.36**	.08	.24*	-.24*	.19

Märkus. ** $p < .01$. * $p < .05$.

M_VN - mälestuse negatiivne valents, M_VP - mälestuse positiivne valents. M_Aeg - mälestuse vanus. PA - positiivne afekt, NA - negatiivne afekt.

Selleks, et uurida, millised mälestuste aspektid (positiivne ja negatiivne valents, fookus, üldistusaste, mälestuste aeg) omavad kõige tugevamat seotust subjektiivse heaolu komponentidega, hoides teisi muutujad kontrolli all, viidi läbi mitmene regressioonanalüüs, kus subjektiivse heaolu komponendid nagu eluga rahulolu, õnnelikkus ja hedooniline tasakaal olid vastavates mudelites sõltuvad muutujad ning mälestuste aspektid sõltumatud muutujad.

Mitmene regressioonanalüüs näitas, et nimetatud mälestuste aspektid eluga rahulolu kui sõltuvat muutujat ette ei ennustanud, kuna mudel ei olnud statistiliselt oluline ($p > .05$).

Mitmene regressioonanalüüs saamaks teada, milline mälestuste aspekt on kõige tugevamini seotud õnnelikkusega, oli aga statistiliselt oluline ($p < .05$). Mudeli tulemused on ära toodud tabelis nr 4. Mudeli kohaselt seletavad viis mälestuste aspekti ära 14% õnnelikkuse varieeruvusest, $R^2 = .14$, $F(5,86)=2.79$, $p < .02$. Analüüsi põhjal võib öelda, et statistiliselt olulises seoses on õnnelikkusega viiest kolm tunnust: mälestuste positiivne valents ($\beta = .37$,

$p < .01$), aeg ($\beta = .23$, $p < .03$) ja üldistusaste ($\beta = -.22$, $p < .03$). Nendest tunnustest on üldistusaste negatiivse suunaga, teised kaks positiivse suunaga.

Tabel 4
Regressioonanalüüsi tulemused õnnelikkuse kohta

	Beeta(β)	Olulisustõenäosus (p)
M_VN	.15	.30
M_VP	.37	.01
Üldistusaste	-.22	.03
Fookus	-.15	.16
M_Aeg	.23	.03

Märkus. $R^2 = .14$ ($p < .05$). M_VN - mälestuse negatiivne valents, M_VP-mälestuse positiivne valents, M_Aeg-mälestuse vanus.

Mitmene regressioonanalüüs viidi läbi ka hedoonilise tasakaalu (sõltuv muutuja) kohta samade eelnevalt mainitud sõltumatute tunnustega, kuid mudel ei olnud statistiliselt oluline ($p > .05$).

Järeldused ja arutelu

Käesoleva töö eesmärk oli uurida, kas ja milliseid seoseid võib leida mina-määratlevate mälestuste ja subjektiivse heaolu komponentide vahel üle 60-aastaste vastajate hulgas. Samuti taheti teada, kas vanusel on seoseid mälestuste emotsionaalse hinnangu, eluga rahulolu, hedoonilise tasakaalu ja õnnelikkusega. Kuna isiklikult oluliste mälestustel on oluline roll inimese mina-pildi loomisel ja alalhoidmisel ning mälestustest võib olla abi oma enesetunde reguleerimisel, siis on oluline uurida, kuidas ja mil määral on mälestused seotud subjektiivsele heaolule hinnangu andmisega.

Esimene hüpotees puudutas seda, kas mälestustele antav emotsionaalne hinnang ja ajaline kaugus on subjektiivse heaolu komponentidega seotud, see seos leidis osaliselt ka kinnitust. Ootuspäraselt selgus, et mälestuste emotsionaalse hinnangu, positiivse ja negatiivse afekti ning õnnelikkus vahel on statistiliselt olulised, kuid nõrgad seosed. Positiivse suunaga olid seosed negatiivse ja positiivse afekti ning vastavalt negatiivse ja positiivse mälestuse hinnangu vahel. Tulemused kinnitavad varasemates uuringutes leitud tulemusi, et positiivsed mälestused on olulises ja positiivses seoses subjektiivse heaoluga (Rathbone, Holmes, Murphy ja Ellis, 2015). Ka on tulemused kooskõlas nende uuringutega, mis on leidnud, et vanemas eas vastajad hindavad oma mälestusi pigem positiivsemaks kui neutraalseks või negatiivseks (Singer jt, 2007). Uurijad on sellise positiivsuse efekti selgitusena välja pakkunud nt sotsioemotsionaalse selektiivsuse teooria, mis väidab, et inimesed on vanemas eas enam motiveeritud meenutama positiivseid mälestusi, et hoida üleval oma heaolu taset, ning puudub vajadus olla avatud uutele kogemustele ja avastustele (Schryer jt, 2012, Rathbone jt, 2015). Samuti kinnitas käesolev uuring kogetud emotsioonid ühildumist mälestustele antud hinnangutega, st rohkem positiivseid emotsioone kogunud inimesed meenutasid pigem positiivseid ja negatiivseid kogunud pigem negatiivseid mälestusi. See on tulemus, mida varasemad mäluuuringud on korduvalt täheldanud (Holland ja Kensinger, 2010).

Subjektiivse heaolu kognitiivset poolt esindav eluga rahulolu ei olnud korrelatsioonis mälestustele antud hinnangute ega ajaga. Nii võib öelda, et mina-määratlevate mälestuste

meenutamisel kogetud tunded ei mõjutanud seda, kuidas eluga rahulolu hinnatakse, kuid seosed sellega, kuidas end tuntakse ja kui õnnelikuks peetakse, on olemas.

Mina-määratlevate mälestuste ajaline aspekt subjektiivse heaolu komponentidega statistiliselt olulist seost ei omanud ja antud uuringu põhjal võib öelda, et see, kas meenutati ajalises mõttes lähemaid või kaugemaid sündmusi, enesetundega seost ei omanud.

Töö teine hüpotees oli seotud nende mälestuste aspektide tuvastamisega, mis võiksid subjektiivse heaolu komponentidega eelkõige seotud olla. Hüpotees leidis osalise kinnituse. Eluga rahulolu ja hedoonilist tasakaalu ennustavad mudelid statistiliselt olulised ei olnud. Küll aga oli oluline mudel, mis prognoosis õnnelikust. Õnnelikkuse statistiliselt olulised prediktorid on mälestuste positiivne valents, aeg ja üldistusaste. Tulemus oli üheaegu nii oodatav kui huvitav. Oodatav seetõttu, et positiivsete mälestuste seost õnnelikkusega võib eeldada eelnevalt uuringus leitud korrelatsiooni ning Walters ja Fivushi (2014) uuringu põhjal, kus leidis kinnitust seos psühholoogilise heaolu ja positiivsete mälestuste vahel.

Seda, et mälestuste ajalisel aspektil on positiivse suunaga seos õnnelikkusega, võib pidada mõnevõrra üllatavaks, sest korrelatsioonianalüüs statistiliselt olulist seost ei leidnud. Tulemus, et õnnelikkus suureneb sedavõrd, mida kaugemaid mälestusi meenutatakse, ei ole mina-määratlevate mälestuste puhul üllatav, sest kuigi kaugemate mälestuste mõju aja jooksul väheneb, on olulised mälestused endiselt aktuaalsed (Schryer, 2012).

Üldistusastme ja õnnelikkuse negatiivse suunaga seos viitab sellele, et suurema üldistusastmega kaasneb väiksem õnnelikkus. Antud tulemus on kooskõlaline varasemate uuringutega, mis on näidanud, et suurema üldistusastmega mälestuste meenutajad on vähem rahulolevad kui detailsemaid mälestusi meenutanud inimesed (Waters & Fivush, 2014).

Kokkuvõttes on tulemus huvitav sellest aspektist, et mudelid näitasid seoseid mälestuste aspektide ja õnnelikkuse, aga mitte mälestuste aspektide ning eluga rahulolu ja hedoonilise tasakaalu vahel. Ühelt poolt kinnitab see subjektiivse heaolu komponentide eraldiseisvust ja teiselt poolt ning selle uuringu mõttes olulisemana seda, et mälestused võivad erineval moel mõjutada õnnetunnet ja seeläbi üldist enesetunnet.

Töö viimane hüpotees eeldas, et vanusel on seos sellega, milliseks hindavad vastajad oma subjektiivset heaolu ja mälestusi, ning osaliselt leidis see ka kinnitust. Vanuse, eluga rahulolu ja õnnelikkuse vahel ei olnud statistiliselt olulist seost. Vanus oli mõõdukas negatiivses seoses positiivse afektiga. Sellist tulemust on uurijad seostanud eelkõige eakate tervisliku seisundi halvenemisega aastate lisandudes (Kuntzmann, Little ja Smith, 2000). Samas uuringus leiti, et vananedes väheneb subjektiivse heaolu komponentidest just positiivne afekt, kuid ei suure negatiivse afekti kogemine, mis viitab vajadusele täpsemalt uurida, mis võiks sellist erinevust mõjutada (Kuntzmann, Little ja Smith, 2000). Käesolev uuring näitas, et kooskõlas afekti muutusega liikus ka vanuse ja mälestuste aspektide korrelatsioon: mälestuste positiivne valents oli statistiliselt olulises, kuid nõrgas negatiivses seoses vanusega, mis tähendab, et positiivsete meenutuste hulk jäi väiksemaks. Seos oli ka vanuse ja mälestuste ajalise kauguse vahel, mis näitas, et vanuse kasvades meenutati ajaliselt kaugemaid sündmusi.

Mina-määratlevate mälestuste kohta võib antud uuringu põhjal veel öelda, et sarnaselt varasemate uuringutega leidis kinnitust see, et mälestusi nähakse pigem läbi enda silmade kui kõrvalseisja pilgu läbi. See on leidnud kinnitust just mina-määratlevate mälestuste puhul nii nooremate kui vanemate vastajate puhul (Rathbone jt, 2015). Mina-määratlevate mälestuste puhul on see igati ootuspärane, kuna isiklikult olulisi sündmusi nähakse pigem isiklikust vaatepunktist (Talarico jt, 2004).

Kuigi mälestuste ajal ei olnud olulist seost subjektiivse heaolu aspektidega ega mälestuste valentsiga, võib siiski märkida, et meenutatavad sündmused olid keskmiselt 30 aasta tagused. See langeb laias lastus kokku autobiograafiliste mälestuste meenutamise puhul täheldatuga, et paremini on meeles nn meenutamise muhu aegsed sündmused vanusest 15-30, mil sageli toimuvad inimese jaoks olulised sündmused nagu perekonna loomine, hariduse omandamine ja tööle asumine (Conway, 2005). Käesoleva töö puhul on see ootuspärane, kuna tegemist oligi just mina-määratlevate mälestuste meenutamise uurimisega.

Mis puutub mälestuste üldistusastmesse, siis kordas tulemus varasemaid uuringuid, näidates, et eakamate vastajate puhul on rohkem üldistavaid mälestusi. Samas oleks võinud arvata, et mina-määratlevate mälestuste puhul on suurem protsent detailsemaid mälestusi nagu

on näidanud varasemad uuringud (Blagov ja Singer, 2004). Käesolevas uuringus saadud tulemused võisid sõltuda instruksiooni ja küsimustiku sõnastusest ning selle muutmisel (nt pikemal lahtikirjutamisel) võiksid tulemused olla teistsugused. Kuid kindlasti on oluline edasi uurida just suurema üldistusastmega mälestuste seoseid subjektiivse heaoluga. Hiljuti avaldatud uuringus leiti, et just semantiliste autobiograafiliste mälestused valents oli suuremas korrelatsioonis subjektiivse heaoluga kui episoodiliste autobiograafiliste mälestuste oma (Rathbone jt, 2015).

Uurimuse piirangud

Uuringu puudusteks võib pidada väikest valmit, mille põhjal üldistusi teha on ennatlik. Samuti on küsimustiku mälestusi puudutava osa parandamisel võimalik saada täpsemaid tulemusi, kui täpsustada instruksiooni ning muuta küsimuste mõõdikuid. Samuti võivad ainult ühe vanusegrupi põhjal esitatavad andmed jääda liialt ühekülgses ning soovitatav oleks kasutada erinevaid vanusegruppe andmete parema võrreldavuse saamiseks. Antud uuring ei puudutanud kirjeldatud mälestuste sisulist poolt, mida tuleks pidada oluliseks mina-määratlevate mälestuste uurimisel, kuna see võimaldab mitmekülsemalt analüüsida mälestuste omadusi ja nende seoseid subjektiivse heaolu aspektidega.

Kokkuvõte

Uuringutulemuste põhjal võib öelda, et mina-määratlevate mälestuste emotsionaalsel valentsil on teatav mõju sellele, milliseks eakas inimene hindab oma subjektiivse heaolu, ja seda nimelt afektiivset komponendi kaudu, ent mälestuste ajalist kaugust subjektiivse heaolu aspektidega seostada ei saa. Uuringu tulemused viitavad sellele, et mina-määratlevate mälestuste aspektidel on pigem seos inimese afektiivse kui kognitiivse poolega. Kokkuvõtvalt võib öelda, et uuring on kooskõlas varem sarnastel teemadel tehtud uuringutega just mälestuste valentsi ja heaolu seoste leidmise osas, ent pakub uut infot selle kohta, et mälestuste aspektid on seotud pigem subjektiivse heaolu afektiivse kui kognitiivse poolega. Teadmine sellest, et positiivsete mälestuste meenutamine võib tõsta meelolu ja parandada enesetunnet, võib osutada kasulikuks nt abivajavate eakate, aga samuti ka teiste vanusegruppide nõustamisel.

Kirjanduse loetelu

- Berntsen, D. & Rubin, D.C. (2006). Emotion and vanatage point in autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, 20 (8), 1193-1215.
- Blagov, P.S & Singer, J.A. (2000). *Classification System and Scoring Manual for Self-Defining Memories*. Connecticut College:New London, CT. Kasutatud 01.02.2016 http://www.selfdefiningmemories.com/Classification_System_Scoring_Manual_for_SDMS.pdf
- Blagov, P.S. & Singer, J.A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning content, and affect) and their relationship to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72, 4, 821-511.
- Bluck, S. & Alea, N. (2009). Characteristics of positive autobiographical memories in adulthood. *International Journal of Ageing and Human Development*, 69(4), 247-265.
- Conway, M. A. (2005). Memory and self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging & Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E.M., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Griffith, J.W., Sumner, J.A., Raes, F., Barnhofer, Th., Debeer, E., Hermans, D. (2012). Current psychometric and methodological issues in the measurement of overgeneral autobiographical memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 21-31.

- Hemphill, J.F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist* 58 (1), 78-80.
- Holland, A.C. (2012). *The behavioural and neural effects of emotion regulation on autobiographical memory retrieval*. Boston College University Libraries. Electronic Thesis or Dissertation. Kasutatud 25.03.2016 <http://hdl.handle.net/2345/3822>
- Holland F. & Kensinger, E.A. (2010). Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews* (7), 88–131.
- Kensinger, E.A. (2009). *Emotional memory across adult life-span*. New York: Psychology Press, Taylor and Francis Group.
- Kuntzmann, U., Little, T.D., Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15 (3), 511-526.
- Piolino, P., Clarys, D., Tacconat, L., Insignini, M., Desgranges, Ab., Guillery-Girard, B., Eustache, F. (2006). Autobiographical memory, autonoetic consciousness, and self-perspective in ageing. *Psychology and Ageing*, 21 (3), 510-525.
- Rathbone, C.J., Holmes, E.A., Murphy, S.E., Ellis, J.A. (2015). Autobiographical memory and well-being in ageing: the central role of semantic self-images. *Consciousness and Cognition*, 33, 422-431.
- Realo, A. & Dobewall, H. (2011). Does life satisfaction change with age? A comparison of Estonia, Finland, Latvia, and Sweden. *Journal of Research in Personality*, 45, 297–308.
- Realo, A. & Allik, J. (1997). Emotional experience and its relation to the five-factor model in Estonian. *Journal of Personality*, 65 (3), 625-647.
- Ritchie, T.D., Skowronski, J.J., Cadogan, S., Sedikides, C. (2014). Affective responses to self-defining autobiographical events. *Self and Identity*, 13 (5), 513-534.

- Schimmack, U. (2008). The Structure of Subjective Wellbeing. Eid, M., Larsen, R.J. (Toim), *The Science of Subjective Well-Being* (lk 97-124). New York: The Guilford Press.
- Singer, J. & Moffit, (1991). An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition and Personality*, 11 (3), 233-257.
- Singer, J., Rexhaj, B., Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Memory*, 15 (8), 886-898.
- Sotsiaalministeerium. (2013) Kasutatud 27.04.2016.
http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena_vananemise_arengukava_2013-2020.pdf
- Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134 (1), 138-161.
- Sutin, A. R. & Robbins, W. R. (2005). Continuity and correlates of emotions and motives in self-defining memories. *Journal of Personality*, 73 (3), 793-824.
- Sutton, J., Harris, B.C., Barnier, A.J. (2010). Memory and Cognition. Radstone, S., Schwartz, B. (Toim), *Memory: Histories, Theories, Debates* (lk 209-227), New York: Fordham University Press.
- Talarico, J., M., LaBar, S.K., Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32 (7), 1118-1132.
- Waters, T.E.A. (2014). Relations between the functions of autobiographical memory and psychological wellbeing, *Memory*, 22 (3), 265-275.
- Waters, T.E.A. & Fivush, R. (2014). Relations between narrative coherence, identity, and psychological well-being in emerging adulthood. *Journal of Personality*. Doi: 10.1111/jopy.12120.

Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Research*, 54 (69), 1063-1070.

World Health Organization. Definition of an older or elderly person. Kasutatud 27.04.2016.
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>

LISA 1

II OSA

Palun kirjeldage järgnevalt *kolme* teile isiklikult kõige olulisemat mälestust, millele olete korduvalt mõelnud ja mis on Teie jaoks olulised ka praegusel hetkel. Mälestused võivad olla nii positiivsed, negatiivsed kui ka neutraalsed.

On oluline, et paneksite kirja just sellised mälestused, mis iseloomustavad Teid kõige täpsemalt. Need võivad olla mälestused ükskõik millistest sündmustest või kogemustest, mis on Teil selgesti meeles ja on aidanud Teil mõista, kes Te olete. Palun meenutage sündmusi, mis toimusid rohkem kui aasta tagasi.

Peale mälestuse kirja panemist vastake iga mälestuse kohta neljale küsimusele, valides esitatud skaalal või pakutud vastustest sobivaim variant.

1.Mälestus

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Mil määral tekitab see mälestus Teis positiivseid tundeid? Palun märkige sobiv koht skaalal ristiga.

Üldse mitte	Vähesel määral	Mõõdukalt	Suurel määral	Väga suurel määral
1	2	3	4	5

2. Mil määral tekitab see mälestus Teis negatiivseid tundeid? Palun märkige sobiv koht skaalal ristiga.

Üldse mitte	Vähesel määral	Mõõdukalt	Suurel määral	Väga suurel määral
1	2	3	4	5

Mina-määratlevad mälestused, subjektiivse heaolu komponendid

3. Millisest vaatenurgast te seda sündmust meenutate? Palun valige üks variant ja tähistage vastav ruut.
 - 1) Seda sündmust meenutades näen kõike läbi enda silmade
 - 2) Seda sündmust meenutades jälgin ja kuulan ennast justkui ühte osalist kõrvalt

4. Mitu aastat tagasi kirjeldatud sündmus aset leidis?

Tänuõnad

Soovin tänada oma juhendajat Liisi Kõõts-Ausmeest, kelle alati kiired ja konkreetset vastused ning soe ja mõistev suhtumine olid suureks abiks töö valmimisel. Samuti tänan Helgit, kelle entusiasmist ja kontaktidest oli palju abi. Aitäh!

Mina-määratlevad mälestused, subjektiivse heaolu komponendid

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

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Anu Soolep