

TARTU ÜLIKOOL  
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND  
PSÜHHOLOOGIA INSTITUUT

Ilona Nurmela, PhD

**ISIKSUSEOMADUSTE JA POSITIIVSE TUJU PROFILI SEOSED  
TOIMETULEKUSTRAATEEGIADE PALJUSUSEGA  
Uurimistöo**

Juhendaja: Kenn Konstabel, PhD

Jooksev pealkiri: Paindliku toimetulekustiili prediktorid

Tartu 2021

**ISIKSUSEOMADUSTE JA POSITIIVSE TUJU PROFILI SEOSED**

**TOIMETULEKUSTRATEEGIADE PALJUSUSEGA**

**Kokkuvõte**

Uurimistöös otsiti seoseid isikuomaduste, tuju ja toimetulekustiilide vahel. Leidis kinnitust positiivse isikuomaduste profiili konstrukt ja seos positiivse tuju profiiliga. Meelekindlamad ja madalama neurootilisusega inimesed on keskmiselt positiivsemas tujus ja vähem kurvad. Leidis kinnitust ka toimetulekustrateegiate paljususe kaudu määratletud toimetulekupaindlikkuse konstrukt. Kõige rohkem kasutavad erinevaid toimetulekustrateegiaid avatud (O) isikud. Väga ekstravertsed ja meelekindlad isikud võivad kasutada nii paljusid kui väheseid erinevaid toimetulekustrateegiaid. Mida neurootilisem inimene valimis, seda enam ta erinevaid toimetulekustrateegiaid kasutas. Paljude toimetulekustrateegiate kasutamist ennustas valimis hoopis negatiivsem tuju. Kahjuks ei õnnestunud tõendada, et stabiilse kiindumusstiiliga isikud kasutavad teistest paindlikumat toimetulekustiili. Ilmnesid sellised fenomenid nagu tuju kiire taastumine (ingl k *bounceback*) ja konfliktijärgne negatiivse tuju võimendumine. Seostatus isikuomadustega võib tähendada, et positiivse tuju profiil ja toimetulekupaindlikkus võivad olla isiksuse profiiliga kaasnevad sisemised sättumused.

Märksõnad: positiivse isiku isikuomaduste profiil, positiivse tuju profiil, toimetulekupaindlikkus, täiskasvanu kiindumusstiil, tuju kiire taastumine (*bounceback*), toimetulekureaktiivsus, konfliktijärgne negatiivse tuju võimendumine

**CORRELATIONS BETWEEN MULTI COPING STRATEGIES, PERSONALITY TRAITS AND  
POSITIVE MOOD PROFILE**

**Abstract**

The research paper looks at correlations between personality traits, mood and coping styles. It validates the positive person's personality traits construct and its correlations with the positive mood profile. High C and low N persons are on average in a more positive mood and less sad. The paper validates the flexible coping construct based on use of multiple coping strategies. Openness (O) is the key variable when using various coping strategies. Very extraverted and conscientious individuals may use many as well as few different coping strategies. In the sample, negative mood was a predictor of many coping strategies. Persons with a stable attachment style did not turn out to have a more flexible coping style. Such phenomena as bounceback and post-conflict negative mood escalation surfaced. A link to personality traits may mean that the positive mood profile and coping flexibility may be internal traits that may be determined by the personality profile.

Keywords: positive person's personality traits profile, positive mood profile, flexible coping, adult attachment style, bounceback, coping reactivity, post-conflict negative mood escalation

## 1. Sissejuhatus

Järjest suureneva infotulva ja suureneva stressi elutingimustes on üha enam temaatiline paindlikkus toimetuleku mehhanismides. Toimetulek on põhimõtteliselt see, kuidas me negatiivsele (stressi)olukorrale reageerime. Lazaruse ja Folkmani (1984) kohaselt on **toimetulek** dünaamiline protsess, mis sõltub nii isiksusest kui keskkonnast, st regulatiivne protsess, mis kas süvendab või vähendab stressisündmusest tekkinud negatiivseid emotsioone ning seejuures on stressisituatsiooni ja toimetuleku protsessi eri komponentidega seostatud konkreetseid isikuomadusi (Lazarus & Folkman, 1984 – viidatud läbi Roesch, Aldridge, Vickers, jt, 2009, kl 263). Paindlikkus stressiga toimetulekul on Euroopas uus konstrukt, mis aitab otsida efektiivsemaid lahendusi (Stepka-Tykwińska, Basińska, Sołtys & Piórowska, 2019, lk 555). Viimastel aastakümnetel on tekkinud kasvav huvi ka toimetulekupaindlikkuse hea mõju vastu (Cheng, Bobo Lau & Chan, 2014, lk 1583). Suurema paindlikkuse ja parema stressiolukordades kohanemise tagajärjeks ei ole pelgalt hea tuju, vaid tegemist on laiaulatuslikumate tagajärgedega vaimsele ja füüsilisele tervisele ning ilmselt ka eluga rahulolule ja elueale. Paremate toimetulekustrateegiate ja eriti emotsionaalse regulatsiooni oskuste arendamist on loetud rahulolu suurendamise strateegiaks, aga enne vastavate näpunäidete ni jõudmist oleks vaja tuvastada olemasolevad seosed.

Isiksuseomadused määravad toimetuleku ehk kohanemisreaktsioonid (Kallasmaa, 2003 – Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 153). Samas, isiksuseomaduste ja toimetulekustrateegiate seosed ei ole 1:1, vaid kombinatoorsed – sarnaselt isiksusetüüpidele eksisteerivad toimetulekutüübid (*Idem*, lk 162). Suutlikkus ressursse ja olukordi hinnata, reguleerida oma käitumist, mõtlemist, tahet ja emotsiooni heaolu säilivalt või taastavalt – see on **kohanemisvõimelisus** (*Ibidem*), st kohanemisvõimelisus seisneb käitumise paindlikkuses (*Idem*, lk 147). Toimetulekustiil võib olla ühtne eri situatsioonides ja samas on inimesi, kes kasutavad paindlikult erinevaid toimetulekustiile (lähtuvalt olukorrast), st **võib eeldada, et kohanev (paindlik) toimetulekustiil on toimetuleku ja kohanemisvõimelisuse (sh emotsioonide reguleerimise) väljendus.**

**Kohanemises on kriitiline madala neurootilisuse (N) ja kõrge meelekindluse (C) kombinatsioon** (*Idem*, lk 162). Kõrge neurootismiga (N) isikud on stressoritele reaktiivsemad (Bolger & Zuckerman, 1995 – viidatud läbi Roesch jt, 2009, lk 263), kasutavad rohkem nn

halvemaid toimetuleku strateegiaid (Bolger, 1990, Bolger & Zuckerman, 1995, Gunthert, Cohen & Armeli, 1999, McCrae & Costa, 1986, O'Brien & DeLongis, 1996 – viidatud läbi *Idem*, lk 263-264) ning kogeavad stressoriga kokkupuute järgselt rohkem negatiivset afekti (Bolger & Zuckerman, 1995, Hankin, Fraley & Abela, 2005, Mrozek & Almeida, 2004, Suls, Green & Hillis, 1998, Suls, Martin & David, 1998 – viidatud läbi *Idem*, lk 264).

Madalat neurootilisust (N) ja kõrget meelekindlust (C) on seostatud ka täiskasvanute **stabiilse kiindumusstiiliga** (Marrero-Quevedo, Blanco-Hernandez & Hernandez-Cabrera, 2019, lk 51; Nofle & Shaver, 2006, lk 184). Stabiilse emotsionaalsuse (madal N) ja meelekindlusega (C) seonduvat stabiilset kiindumusstiili on omakorda seostatud nii positiivse afekti (Kerr, jt, 2003; Shiota, jt, 2006 – viidatud läbi Marrero-Quevedo jt, 2019, lk 43) kui ka positiivse emotsionaalsusega (Collins & Feeney, 2004 – viidatud läbi Marrero-Quevedo jt, 2019, lk 41). Meelekindlust on mõõdukalt seostatud positiivsete emotsioonidega, kuid seoseid avatuse (O) ja positiivsete emotsioonide vahel 2003.a ei leitud (Nõlvak & Valk, 2003 - Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 185, 186).

Madalat neurootilisust (N), kõrget meelekindlust (C) ja avatust (O) koos ekstravertsusega (E) on seostatud kõrge enesehinnanguga, st konstruktiga, mis ei ole taandatav suurele viisikule (Pullmann, 2003 - Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 216). Seejuures on stabiilse kiindumusstiili ja avatuse (O) vahelised seosed nõrgad või olematud (Nofle & Shaver, 2006, lk 184) ja huvitaval kombel ei ole avatust (O) seostatud emotsionaalse regulatsiooniga (Connor-Smith & Flachsbart, 2007, lk 1087). Kõrge enesehinnanguga inimesed reguleerivad oma tuju paremini, mh tulevad kõrge enesehinnanguga inimesed stressiga toime teistmoodi kui madala enesehinnanguga inimesed (Crisp & Turner, 2014, lk 202). Stabiilse kiindumusstiiliga isikutel on kõige suurem enesehinnang (Hepper & Carnelley, 2012 - viidatud läbi Marrero-Quevedo jt, 2019, lk 42) ja see seonduv endast positiivse mudeli loomisega (Bartholomew & Horowitz, 1991 - viidatud läbi Marrero-Quevedo jt, 2019, lk 42). Kõrgel enesehinnangul on positiivne seos E, O, C ja madala N isiksuseomadustega, stabiilse kiindumusstiili, positiivse tuju, toimetuleku ja ka kõrge enesetõhususega (parem tervis, produktiivsus, järjekindlus (Aavik, 2020). **Võiks eeldada, et kõik need muutujad peaks seonduma ka tõhusate toimetulekustiilidega, eelkõige erinevate toimetulekustrateegiate paindliku kasutamisega.**

Roesch jt (2009) kohaselt on avatuse (O), sotsiaalsuse (A) ja meelekindluse (C) ning toimetuleku seoste uuringuid vähem ja need seonduvad konkreetsete probleemilahenduste strateegiatega (Roesch, jt, 2009, lk 265), mitte niivõrd tuju või afektiga. Arvestades, et stabiilset kiindumusstiili on seostatud peamiselt probleemilahenduslike strateegiatega (Prosen & Smrtnik Vitulic, 2016, lk 361; Pascuzzo, Cyr & Moss, 2013, lk 85), aga tugevalt ka emotsionaalsete toimetulekustrateegiatega ja olukordade ümberhindamisega (Pascuzzo, jt, 2013, lk 85), stressisituatsioonide vältimise strateegiatega (Prosen, jt, 2016, lk 355, 361) ning lisaks ka kompromisside ja suurema kaasamisega (Ben-Ari & Hirshberg, 2009, lk 69), siis **võib eeldada, et stabiilne kiindumusstiil seondub tegelikult toimetuleku strateegiatega paindliku kasutamise**ga. Sellest omakorda võib eeldada, et stabiilse kiindumusstiiliga isikud kasutavad suure tõenäosusega kohanevat (paindlikku) toimetulekustiili.

Afektiivne stiil ehk temperament on püsiv isiksuse seadumus (Nõlvak & Valk – Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 172) ehk siis see, milline on valdavalt meie meeoleu (hea või halb tuju) ja kas oleme optimistid või pessimistid, on sama püsiv nagu mõni iseloomuomadus. Emotsioonid ja meeoleud pole oma olemuselt alati selgelt eristatavad, aga meeoleu kestab kauem (*Idem*, lk 173). Ilmselt võib öelda, et emotsioon tekib seoses konkreetse sündmusega, meeoleu koosneb aga paljudest väikestest asjadest. Moskowitz & Cote (1995) BCM (ingl k *behavioral concordance model*) kohaselt on afekt teatud isikuomaduste ja keskkonnaspetsiifiliste käitumiste interaktsiooni tulem ning et toimetulekukäitumine ennustab üldist afekti või meeoleu – isikud kogevad tunduvalt suuremat positiivset afekti kui nad käituvad nt tulevad toime viisil, mis on sarnane nende isikuomadustele ja kogevad negatiivset afekti, kui nende käitumine ei vasta nende isikuomadustele (viidatud läbi Roesch jt, 2009, lk 266). Arvestades, et positiivne meeoleu on võrdlemisi immuunne ebameeldivatele stiimulitele (Nõlvak & Valk – Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 174), siis võib eeldada et positiivse afektiga isikud kogevad positiivset meeoleu enam kui negatiivse afektiga isikud. Seega võib eeldada, et positiivsed isikuomadused (kõrge E, madal N, kõrge O, kõrge C) on seotud positiivse tuju konstruktiga.

**Ka positiivse afekti puhul võib seoste variatsioonidest tuletada paindliku toimetulekustiili kasutamist.** Arvestades, et Nõlvak & Valk (2003) kohaselt moduleerib meeoleu eelkõige tunnetust ja infotöötlust (*Idem*, lk 173) ehk siis osaleb otsustamisprotsessides ja et emotsioone saab teadlikult reguleerida, siis **võib eeldada, et ka positiivne meeoleu ja paindlik toimetulek on omavahel seotud.** Kuigi toimetulek (või selle võimetus) võib põhjustada head

(või halba) tuju, võib tuju olla ka toimetuleku põhjuseks ning 100% sirgjoonelist seost eeldada ei saa (Konstabel, 2020). „Suuremat kognitiivset, käitumuslikku ja afektiivset paindlikkust on seostatud loovama ja järjekindlama probleemide lahendamisega (nt Isen & Daubman, 1984), parema stressitaluvuse ja parema kohanemisega negatiivsetele elusündmustele (nt Rosenbaum & Ben-Ari, 1985) ja parema vigastustest taastumise ja haigustele vastupanuvõimega (nt Miller, Shoda, & Hurley, 1996).“ (Fresco, jt, 2006, lk 202).

Positiivset afekti on seostatud nii, kognitiivse ümberhindamise (Yamasaki, Sakai & Uchida, 2006, lk 499), probleemilahenduslike (Aldridge & Roesch, 2008, lk 347; Pavani, Le Vigoroux, Kop, jt, 2016, lk 2077), positiivse ümbermõtestamise (Pavani jt, 2016, lk 2077), kui ka selliste emotsionaalse regulatsiooni tehnikatega nagu sotsiaalse toe otsimine (Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002, lk 133), positiivsetele emotsioonidele keskendumine (Chen, Peng, Xu jt, 2018, lk 357) ja tänutunne (Pavani jt, 2016, lk 2077). **Kuna positiivset afekti seostatakse mitte küll kõigi, kuid paljude toimetuleku strateegiatega, siis võime eeldada** (nagu ka stabiilse kiindumusstiili ja toimetuleku puhul), **et tegu on ilmselt toimetuleku strateegiate paindliku kasutamise (lähtuvalt olukorrast) ehk paindliku toimetulekustiiliga.**

Williams (2002, 2006) viitas toimetuleku paindlikkusele kui stabiilsele **individuaalmuutujale** ning eeldas, et toimetulekustiilide varieeruvus on positiivne (viidatud läbi Fresco, jt, 2006, lk 204). Arvestades, et stabiilsed individuaalmuutujad ehk positiivsed isiksuse sättumused on pigem madal N ja kõrged E, O ja C, siis võib eeldada, et **positiivsema profiiliga isikud võiks olla paindlikemate toimetulekustrateegiatega.**

Kõiki seosed (meeleolu, kiindumusstiil, isikuomadused ja toimetulekustiilid) kajastavaid uuringuid puudutavaid artikleid uurimistöo autor PsychInfost ei leidnud nagu ka artikleid uurimuste kohta, mis seostavad otseselt positiivset meeleolu, selle kiiret taastumist ning paindlikku toimetulekustiili. Selleks, et arendada stressijärgse olukorra tuju taastumise võimet on toimetulekumudelites (Moos & Holahan, 2003) rõhutatud järgmiseid toimetuleku ressursse: 1. positiivsed stabiilsed isikuomadused (nt optimism, st madal N ja kõrge E), 2. positiivseid ja toetavaid suhteid (nt stabiilne kiindumusstiil), ja/või 3. kohanevaid toimetulekustrateegiaid (viidatud läbi Smith, Tooley, Christopher, jt, 2010, lk 167). Kuigi kohanemises on kriitiline madal neurootilisus ehk emotsionaalne stabiilsus (madal N) ja kõrge meeleskindlus (C) (Kallasmaa, 2003 – Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 162), siis võiks ju eeldada, et avatus kogemusele seondub paindlikkusega olukordade lahendamisel ehk paindliku



rolli seadumusena ka avatus. Lisaks, kui õnnestuks tuvastada seos positiivse tuju ja isikuomadustega (mis on päritavad), siis võiks teha üldistatud järelduse selles osas, kas teatud toimetulekustrateegiaid ja tuju eneseregulatsiooni on üldse mõtet õppida ja õpetada või on kõik juba teatud isikuomadustega ette määratletud.

**Uurimistöö hüpoteesid oleks järgmised:**

**Hüpotees 1:** kõrge E, kõrge MC madal N ja kõrge O isikuomadustel on tugev positiivne seos paindliku toimetulekustiiliga;

**Hüpotees 2:** kõrge O ja kõrge C ning positiivse tuju profiili vahel on tugev positiivne seos paindliku toimetulekustiiliga, st avatuse ja meelekindluse seadumused aitavad koos positiivse meeleoluga ennustada paindliku toimetulekustiili esinemist rohkem kui kõik kolm eraldi;

Alternatiivne hüpotees 2.1.: **positiivne meeleolu** on kohaneva (**paindliku**) toimetulekustiili unikaalne **prediktor**

**Hüpotees 3:** stabiilse kiindumusstiiliga isikud kasutavad teistest rohkem kohanevat (paindlikku) toimetulekustiili, st madalal ärevusel ja madalal vältivusel on tugev positiivne seos toimetulekustiiliga.

Kuna konstrukte, muutujaid ja seoseid on päris palju, siis lisaks korrelatsioonianalüüsile viis uurimistöö autor läbi ka faktoranalüüsi, et vaadata, kas analüüsitavaate muutujate pinnalt ilmneb ka mingeid konkreetselt määratletavaid faktoreid ning kas mudel valideerib paindliku toimetuleku ja emotsionaalselt stabiilse, positiivse isikuomadustega isiku profiili ja positiivse tuju profiili konstrukte.

Uurimistöö autor tänab küsimustike ja äpi täitjaid hindamatu abi ning oma juhendajat uurimistöö küsimustike Limesurveys aktiveerimise, BRIEF COPE küsimustiku tagasitõlke kontrollimise, PIEL SURVEY tulemuste 81 eraldi andmefaili makrodega ühte faili koondamise ja analüüsi ideede näpunäidete eest. 95% uurimistööst, st küsimustike küsimuste sisestamine ja eksport Limesurvey keskkonnas, äpi küsimuste koostamine, ning küsimustike linkide ja äpi failide laialisaatmine ning vastuste kokku kogumine, saadud andmete analüüs ja töö enda kokku kirjutamine on ikkagi uurimistöö autori enda teostatud.

## **2. Meetod**

### **2.1. Osalejad**

Läbilõikevalimiga, segaplaaniga (sõltumatud ja sõltuvad grupid) ilma uurija kohaloluta kirjalik küsitlus koos jätku-uuringu raames teostatud väljavõttemetodiga (ingl k *experience sampling*) teostati vahemikus 27.08-13.11.2020. 153-st algselt küsimustikele vastanud isikust jäi andmete mittetäielikkuse tõttu välja ligi pooled. Efektiivne valim oli tegelikult 81 isikut, kes vastasid nii kõigile 3 küsimustikule kui ka äpis tuju ja toimetuleku küsimustele. Kui kõigile küsimustikele vastanute seas oli 69,70% naisi (N=92), 30,30% mehi (M=40), vanuses 20-65 aastat (keskmises vanuses M=39,55), siis küsimustikele ja ka äpile vastanute seas oli koondis 75% naisi (N=61) ja 25% mehi (M=20) vanuses 20-65 aastat (keskmine vanus M=38), neist testgrupis 75% naisi (N=36) ja 25% mehi (M=12) ning kontrollgrupis 76% naisi (N=25) ja 24% mehi (M=8).

Algselt oli plaanis läbi viia väikevalimiga (40 inimest), segaplaaniga mitte-eksperimentaalne seosteuring. Reaalsuses kujunes valim väikevalimist suuremaks, sest uuritavaid muutujaid oli palju. Uurimistöö autor profileeris oma tuttavaid, kes võiks katse kriteerimidele vastata ja 40-st inimesest c.a. 30 inimest nõustusid katses osalema. Otsiti spetsiifilise profiiliga inimesi: 1. valdavalt heas tujus ja optimistliku ellusuhtumisega; 2. ekstravertsed, sõbralikud (keskmisest kõrgem E); 3. avatud uutele kogemustele, uudishimulikud (keskmisest kõrgem O); 4. sihikindlad (kui otsustavad, siis teevad; keskmisest kõrgem C); 5. muretsevad vähe (keskmisest madalam N), kes oleks nõus vastama kolmele küsimustikule (isikuomaduste, täiskasvanud kiindumusstiili ja toimetulekustrateegiate kohta) ning täitma 1 nädala jooksul 3 korda päevas lühiküsimustega äppi. Küsiti ka nendelt, kes juba katses osalesid, kas nad veel kedagi sellise profiiliga tunnevad – nad saatsid edasi kutse katsesse lingi ja sealtkaudu osales katses veel c.a. 15 inimest. Algselt 55-st inimesest vastasid c.a. pooled 80-100% profiilile, vaatamata sellele, et tuttavad olid neid määratlenud kui üliposiitviseid inimesi, kes testgruppi võiks sobida. (Tegemist võis olla halo-alfa-beeta mudeldamisega ehk kui isikul on üks hea omadus, siis arvati, et tal on ka kõik teised head omadused – Konstabel, 2020.)

Testgrupis olid need, kes vastasid etteantud isikuomaduste (NEOC ja valdavalt hea tuju) kirjeldusele, mille alusel inimesi katsesse otsiti. NEOC näitajate keskmise arvandmed saadi juhendaja eelmiste uurimustega Limesurvey keskkonnas anonüümselt koondatud 3500-st valimist, st uurimistöö autor võrdles töö raames isiksuse küsimustike täitjate NEOC tulemusi 3500-se grupi keskmiste NEOC tulemustega (nn Eesti keskmine) ja paigutas nad test- ja

kontrollgruppidesse selle keskmise tulemuse võrdluse alusel. Kontrollgrupiks olid need, kes eelviidatud kriteeriumidele ei vasta või vastavad vähem kui 80%. Testgrupp ja kontrollgrupp on mõlemad sõltuvad grupid (WS) ning omavahel sõltumatud grupid (BS).

Vabatahtlike probleemi ja liiga homogeense grupi null-seoste vältimiseks, statistiliselt olulise valimi saamiseks ning uurimistöö valiidsuse suurendamiseks kaasasin suurema juhuslikkusega täiendava valimi - TÜ psühholoogia instituudi tudengid. Katses osales 21 tudengit. Valimi laiendamiseks palus autor abi ka heategevusega tegelevalt Ladies Circle MTÜ ja ka nende paralleellikumiselt, Round Table, ning sealt laekusid ülejäänud katseisikud, c.a. 75 inimest.

153 küsimustikele vastanud inimese andmete vaatlusel selgus, et mitte kõik isikud ei vastanud kõigile küsimustikele - osad ei jõudnud üldandmetest kaugemale (16 tk) ja ei vastanud mitte ühelegi küsimustikule, osad vastasid ära vaid ühe küsimustiku (21tk). Osad vastasid küsimustikule mitu korda ja said erinevad ID numbrid – need 10 topelt vastatud vastust ma koondasin üheks, jättes alles esimese variandi vastusest ja liites puuduolevad andmed. Lõppkokkuvõttes jäi nii alles 132 isikut, kes olid vastanud kõigile küsimustikele. Testgrupiks kujunes 75 isikut, kes etteantud kirjeldusele vastasid või vastasid 80% ulatuses profiilile (3 neljast NEOC isiksuse omadusest olid üle nn Eesti keskmise), ja kontrollgrupis oli 57 isikut.

Enesevõimenduse probleemi (so enesekohastes testides enese parem presenteerimine, kui tegelik olukord on) välistamiseks teostasın lisaks enesekohaste küsimustike täitmisele väljavõttemeetodiga (ingl k *experience sampling*) äpis tuju ja toimetuleku jätku-uuringu. Pakkusın osalejatel käsitseda nädala aja jooksul PIEL SURVEY äpis tuju küsimustikku, mis oleks eeldanud 5 tuju ja 2-le toimetuleku küsimusele vastamist 3 korda päevas. 103 isikut 132-st (78%), kes olid täitnud kõik küsimustikud, olid nõus täitma ka tuju mõõtvat äppi. Äpi tulemusfaili tagastas mulle 81 isikut (78,64%), st 22 (21,36%) ajasensitiivset faili ei käivitunud (inimesed ei teinud eeltegevusi vajalikuks tähtajaks või ei osanud oma telefonis äppi või faili käivitada või loobusid muul põhjusel).

Lõplikuks valimiks kujunes 81 inimest, kes olid täitnud kõik 3 küsimustikku (S5V5-EE-30, ECR ja BRIEF COPE) ja ka PIEL SURVEY äppi, kellest 48 olid testgrupis ja 33 kontrollgrupis. Selleks, et vältida kitsendamisest tingitud seoste nappust kontrollisin seoseid lisaks 81-se koondgrupi raames eraldi ka test- (N=48) ja kontrollgrupis (N=33). Round Table vennad soovisid nende valitud teemal ettekannet ning 21 TÜ tudengit saavad katses osalemise

eest punkte aines Psühhomeetria alused. Muidu osalejatele uuringus osalemise eest ei makstud ning uurimistöö ei olnud kellegi poolt rahastatud.

## 2.2.Meetmed

Osalejatele saadetavas emailis selgitasin, et viin läbi uurimistööd sellest, kuidas on omavahel seotud tuju, isiksuse meelevõime ja avatuse seadumused, täiskasvanu kiindumuse seadumused ning toimetulekustiil. Hoiatasin, et 3 küsimustiku (kokku 102 küsimust) täitmine võtab aega 35-45 minutit ja lisaks sellele on võimalus osaleda jätku-uuringus milleks on vaja alla laadida iPhone või Android telefoniga ühilduv äpp ja 1 nädala jooksul 3 korda päevas juhuslikel aegadel vastata hetke tuju puudutavatele küsimustele. Neile, kes märkisid küsimustike üldandmete (sugu, vanus, email) sisestamise juures, et soovivad täita ka äppi, saatsin PIEL SURVEY äpi individuaalsed failid emailiga.

**Küsimustikud.** Kolm küsimustikku, millele palusin Limesurvey keskkonnas vastata olid järgmised:

1. **S5v5-EE-30** eestikeelne küsimustik (Lisa 1), so **suure viisiku isikuomaduste lühiküsimustik**, mille viis alaskaalat on NEO PI-R skaaladele sarnase sisuga (30 küsimusega, -3 kuni 3 Likert skaalal, kus -3 oli Täiesti vale ja +3 oli Täiesti õige) – et määratleda kuidas paigutuvad uuritavad suure viisiku ekstravertsuse (E), meelevõime (C), avatuse (O) ja neurootilisuse (N) skaalal (sotsiaalsust käesolevas töös ei käsitleta);
2. **ECR-E** eestikeelne küsimustik (Lisa 2) **täiskasvanute kiindumusstiilide** kohta (eestikeelne versioon on pärit Ada Alliksoo (2010) magistriltööst, 36 küsimusega, 1-5 Likert skaalal, kus 1 oli Ei ole üldse nõus ja 5 oli Täiesti nõus);
3. **Brief COPE** (Lisa 3) - inglisekeelse küsimustiku minu tõlge eesti keelde (28 küsimusega, 1-4 Likert skaalal, kus 1 oli Seda ei tee ma mitte kunagi ja 4 oli Seda teen ma väga palju või enamasti teen nii) – et määratleda milliseid **toimetulekustrateegiaid** uuritavad kasutavad.

BRIEF COPE 28-küsimusega küsimustik leidis tasuta Miami Ülikooli kodulehelt. Kuna uurimistöö autorile tundus, et 2 kindlat toimetulekustiili (kõrvaliste tegevuste allasurumine ja enese süüdistamine) olid teenimatult BRIEF COPE-ist välja jäänud ja testi juhistes oli lubatud testi ise modifitseerida, siis sai BRIEF COPE testi lisatud 4 küsimust (2 kummagi välja jäänud strateegia kohta). Testi tõlke tegi uurimistöö autor ise, juhendaja kontrollis ja kohati korrigeeris

tõlget. Kuigi on olemas ka Kallasmaa ja Pulveri eesti keelde tõlgitud ECOPE (60 küsimust), siis seda ei õnnestunud kätte saada ning arvestades, et osalejatel paluti täita 3 küsimustikku ja veel äppi, siis tundus lühema küsimustiku versiooni kasutamine mõistlikum.

**Äpp ehk kogemuse väljavõtte meetod.** Lisaks küsimustikele palusin isikutel vastata 1 nädala jooksul 3 korda päevas äpis nende hetke tuju (rõõmsus, kurbus, hea tuju, ärrituvus ja rahulikkus) ja probleemide korral nende valitud toimetulekustrateegiate küsimustele. PIEL SURVEY äpi faili programmeeris uurimistöö autor ise. Äpis oli 2 positiivse afekti (rõõmus, hea tuju) ja 2 negatiivse afekti (kurbus, ärritus) küsimust ning 1 neutraalne (rahulikkus), mis said valitud nende üldise arusaadavuse tõttu. Vastused tuju küsimustele olid 1-5 Likerti skaalal (kus 1 oli väga vähe või üldse mitte ja 5 oli väga suurel määral). Paluti vastata ka küsimusele, kas isik on viimase 2 tunni jooksul sattunud stressiolukorda (isik võis valida 12 peamise toimetulekustrateegiaga loetelust ühe või mitu varianti). 1 nädala jooksul nii tööl kui kodus käsitlemise tõttu võimaldas äpp mõõta situatsiooniülest järjepidevust erinevates olukordades (Mischeli *cross-situational consistency* – Konstabel, 2020).

Uurimistöö autor jättis äpis BRIEF COPE 16-st strateegiast välja 4: juhiste küsimine (ingl k *instruction*), emotsionaalne väljaelamine (ingl k *venting*), usk, enese piiramine (ingl k *restraint*). Juhiste küsimine käib osaliselt planeerimise ja osaliselt emotsionaalse toe alla ning viimase alla käib ka emotsionaalne väljaelamine, eestlased ei ole väga usklik rahvas ja enese piiramine ehk tagasihoidmine on ilmselt osaliselt samastatav planeerimise ja osaliselt probleemist eemaldumisega.

**Manipulatsioonid andmetega.** Üldandmed olid eraldi failis, S5V5-EE-30 andmed eraldi failis, ECR ja BRIEF COPE andmed veel eraldi failis ning äpi failid 81-lt inimesed olid igaüks veel eraldi failis. Jooksvalt välistati üldandmetes ja konkreetsete küsimustike all puudulikud andmed. Korduvate andmete puhul arvestati esimest vastust. Küsimustike andmed sorteeriti RAND (individuaalse vastaja identifikaatori) numbril alusel ja kopeeriti kõik andmed ühele Exceli lehele. S5V5-EE-30 küsimustiku puhul olid suure viisiku 5 iseloomuomadust valemitega Limesurvey enda küsimustikus juba välja arvutatud. ECR-E küsimustiku puhul lisasin Excelis tulbad ANX (ärevus) ja AVD (vältivus) ning sisestasin eelnevalt väljatöötatud valemi (kus pööratud skoorid olid tasandatud), mis arvutas keskmise ärevuse ja keskmise vältivuse skoorid. Kuna Exceli IF valemi loomine 2 muutujaga oli uurimistöö autorile keeruline, siis ANX ja AVD skooride kombinatsioonist välja kujunenud ECR ehk täiskasvanu lähedussuhte stiil sai sisestatud manuaalselt (STABIILNE=1; ÄREV=2; VÄLTIV=3; KARTLIK=4). BRIEF COPE

## *Paindliku toimetulekustiili prediktorid*

küsimustiku puhul lisati eraldi tulbad 16 toimetulekustiiliga, kus Exceli valemid arvasid 2 küsimuse vastuste kaupa iga toimetulekustrateegia keskmise skoori. Lähtuti äpiga samast toimetulekustrateegiate numeratsioonist.

Paindliku toimetulekustrateegiat konstruktina võib määratleda mitmeti. Varasem lähenemine (Pearlin & Schooler, 1978) on see, et toimetulekupaindlikkus on laialdane toimetulekustrateegiate repertuaar, mille juured on Offer'i (1973) normaalsuse teoreetilises diskussioonis, mille kohaselt isikutel, kellel puuduvad vaimsed häired on **palju strateegiaid**, mis võimaldavad toime tulla stressi nii sisemiste kui välimiste allikatega (viidatud läbi Cheng, Bobo Lau, Chan, (2014, 1583). Aldao & Nolen-Hoecksema (2012b) on tõendanud uurimustega, et kohanev ehk paindlik toimetulek hõlmab endas paindlikult toimetulekustrateegiate valikut, **lähtuvalt muutuvas keskkonnast** ja vajadustest (viidatud läbi Friedman-Wheeler, 2019, lk 288). Põhimõtteliselt on viimase puhul tegemist „sõltuvalt olukorrast“ näitajaga ja esimese puhul kasutatavate toimetulekustrateegiate paljususega.

Lähtudes eelnevast, lisasin mitu tulpa erinevate paindliku toimetuleku konstrukte pinnalt nominaalskaalal (1,0) tuletatud näitajatega. SLTOK tulbas oli BRIEF COPE küsimustikule nr „2“ ehk „sõltub olukorrast“ vastuste arv. Eeldasin, et kui 50% või enam BRIEF COPE küsimustiku vastustest (ehk 16 vastust või enam 32-st küsimusest) olid „2“ ehk „Seda teen ma mõnikord, sõltuvalt asjaoludest“, siis on tegemist „sõltub olukorrast“ võimaliku paindliku toimetulekustrateegiaga. Tegin uue tulba P1K, kus kui 16 või enam vastust olid „2“, siis väljastas Exceli valem 1 ja kui vähem kui 16, siis 0. Lisaks, lugesin kokku ka vastused, kus isik vastas, kindlas vormis („3“ ehk „Seda ma ikka teen, nii umbes keskmiselt“ või „4“ „Seda teen ma väga palju või enamasti teen nii“), et kasutab mitmeid toimetulekustrateegiaid (st stiili keskmine suurem kui 2,99). Excel luges kokku küsimustikes kasutatud **toimetulekustrateegiate arvu** tulbas **STRAK** (st küsimustike pinnalt toimetulekustrateegiate paljususega seonduv toimetulekupaindlikkuse konstrukt). Selle pinnalt tuletasin järgmises tulbas järgmise küsimustike pinnalt tuletatud võimaliku toimetulekupaindlikkuse näitaja P2K, mis luges, et kui isik väidab, et ta kindlalt (enamasti või valdavalt) kasutab 50% või enam toimetulekustrateegiaid (8 või enam), siis arvutas Excel näitajaks 1 ja kui vähem, siis 0.

Äpi 81-st individuaalfailist sai juhendaja ühe koondfaili, kuhu uurimistöö autor lisas tulpadena isikute nädala keskmise tuju 5 näitajate (rõõm, kurbus, hea tuju, ärrituvus, rahulikkus) valem arvutused, tujumuutuse keskmised pärast mure/probleemi/konflikti esinemist ja valem arvutused tujumuutuse kohta võrreldes keskmise tuju näitajatega. Lisati ka eraldi tulp

(STRAP) selle jaoks kui mitut erinevat toimetulekustrateegiat oli isik realselt äpi kohaselt nädala jooksul kasutanud. RAND numbreid klappides ja tühjasid ridu arvestades sai faili kõigi teiste andmete koondfaili sisse kopeerida. Koondfailis lisasin PIEL SURVEY äpist tulenevate realselt isiku poolt nädala jooksul kasutatud toimetulekustrateegiatest tuletatud paindlikkuse tulba (P3AP), kus paindlikkus=1 kui isik kasutas nädala jooksul 50% või enam (6 või enam) äpis pakutud toimetulekustrateegiat ja 0 kui kasutas 5 või vähem strateegiat. Exceli koondfailist sai JASP jaoks tehtud eraldi csv failid koond, test- ja kontrollgrupi andmetega.

### **3. Tulemused**

Kõigepealt vaadeldi kas ja millised paindliku toimetuleku näitajad (P1K, P2K, P3AP) peavad paika ja kas on märgata nende omavahelisi seoseid.

STRAK määratlus: isik väitis, et kasutab kindlaid toimetulekustrateegiaid (vastused 3 või 4, st tihti või enamasti) ning kasutatavate strateegiate arv. Küsimustike pinnalt arvatud muutuja, millele vastab äpis STRAP muutuja. STRAK-STRAP – kui mitu erinevat strateegiat väidetavasti vs tegelikult isik kasutab.

P2K määratlus: küsimustike pinnalt toimetulekustrateegiate paljususest ehk STRAK muutujast tuletatud näitaja - kui isik väitis, et kasutab 50% või enam (8 või enam) kindlat toimetulekustrateegiat 16-st küsimustikus olevast strateegiast tihti või valdavalt (vastused 3 ja 4), siis märgiti näitajaks 1, muidu 0. Sellele vastab äpi pinnalt tuletatud P3AP muutuja.

STRAP määratlus: äpis kasutatud toimetulekustrateegiate arv. Äpi vaste STRAK muutujale, mis on arvatud küsimustike pinnalt.

P3AP määratlus: äpis kasutatud toimetulekustrateegiate paljususest ehk STRAP muutujast tuletatud näitaja - kui isik kasutas 1 nädala jooksul 50% või enam 12-st äpis pakutud strateegiast, st 6 või enam strateegiat eri probleemsetes olukordades, siis märgiti näitajaks 1, muidu 0. Sellele vastab küsimustike pinnalt arvatud P2K muutuja.

P1K: Kuna strateegiate arv on vaid 1 võimalus määratleda paindlikkust, siis proovisin kasutada ka kolmandat toimetulekupaindlikkuse muutujat – kui mitu korda küsimustikes isik vastas „2“ ehk 'mõnikord, sõltub olukorrast' (SLTOK) ehk see näitaja oli 1 kui isik vastas 50% või rohkem küsimustele (16 küsimusele või enam 32-st) et kasutab teatud toimetuleku strateegiat „mõnikord, sõltub olukorrast“.

## Paindliku toimetulekustiili prediktorid

Kogu grupi (N=81) mõttes oli tegemist normgrupiga (avatuse (A) kurtosis=1,64 ja meelkindluse (C) kurtosis=1,62, st +/-2 piires, seega ligilähedaselt normaaljaotuslik).

Vältimaks kitsendamisest tingitud seoste nappust kontrollisin eraldi korrelatsioone testgrupis ja kontrollgrupis. **Testgrupi** (N=48) puhul ei olnud tegemist normgrupiga ekstravertsuse osas selles mõttes, et ekstravertsuse (E) osas oli kurtosis oli 3.23 ehk siis tundub, et testgruppi sattus väga ekstravertseid isikuid. Arvestades testgruppi valimise kriteeriume ekstravertsuse (E) osas outlier esinemine kogu grupi korrelatsioonvõrdlusi ei peaks mõjutama. **Kontrollgrupi** (N=33) puhul ei olnud ka tegemist normgrupiga ekstravertsuse osas selles mõttes, et kurtosis ekstravertsuse osas oli kontrollgrupis 2.18, ehk siis tundub, et isegi testgruppi sattus isikuid, kes olid väga ekstravertsed. Kogu grupi (N=81) tasemel ei peaks see analüüsi segama.

Kogu grupi korrelatsioonid olid järgmised:

**Tabel 1. Kogu valimi korrelatsioonid**

Pearson's Correlations		N	E	O	C	SLTOK	STRAK	P2K	STRAP	P3AP	KRÖM	KKUR	KHT	KÄRR	KRAH	MRÖM	MKUR	MHT	MÄRR	
1. N	Pearson's r	—																		
	p-value	—																		
2. E	Pearson's r	-0,48***	—																	
	p-value	< .001	—																	
3. O	Pearson's r	-0,03	0,34**	—																
	p-value	0,79	0,00	—																
4. C	Pearson's r	-0,49***	0,19	-0,02	—															
	p-value	< .001	0,09	0,90	—															
5. SLTOK	Pearson's r	0,11	-0,24*	-0,26*	0,00	—														
	p-value	0,32	0,03	0,02	0,97	—														
6. STRAK	Pearson's r	-0,09	0,26*	0,33**	0,11	-0,78***	—													
	p-value	0,41	0,02	0,00	0,35	< .001	—													
7. P2K	Pearson's r	0,02	0,26*	0,23*	0,13	-0,47***	0,69***	—												
	p-value	0,88	0,02	0,04	0,25	< .001	< .001	—												
8. STRAP	Pearson's r	0,39***	-0,07	0,22*	-0,21	-0,15	0,27*	0,24*	—											
	p-value	< .001	0,52	0,05	0,06	0,17	0,01	0,03	—											
9. P3AP	Pearson's r	0,25*	-0,09	0,08	-0,08	-0,17	0,22*	0,21	0,81***	—										
	p-value	0,02	0,44	0,47	0,50	0,14	0,04	0,06	< .001	—										
10. KRÖM	Pearson's r	-0,27*	0,23	0,10	0,29**	-0,05	0,08	0,04	-0,07	0,05	—									
	p-value	0,01	0,04	0,36	0,01	0,65	0,46	0,70	0,56	0,65	—									
11. KKUR	Pearson's r	0,41***	-0,17	0,13	-0,19	0,08	-0,01	0,01	0,41***	0,29**	-0,33**	—								
	p-value	< .001	0,13	0,26	0,09	0,51	0,91	0,96	< .001	0,01	0,00	—								
12. KHT	Pearson's r	-0,33**	0,28	0,16	0,22*	-0,11	0,10	0,10	-0,06	0,05	0,93***	-0,39***	—							
	p-value	0,00	0,01	0,16	0,05	0,33	0,36	0,40	0,60	0,66	< .001	< .001	—							
13. KÄRR	Pearson's r	0,39***	-0,14	0,10	-0,17	0,05	0,07	0,06	0,47***	0,29**	-0,39***	0,66***	-0,41***	—						
	p-value	< .001	0,23	0,38	0,14	0,68	0,54	0,63	< .001	0,01	< .001	< .001	< .001	—						
14. KRAH	Pearson's r	-0,40***	0,14	-0,14	0,24*	-0,06	-0,04	-0,05	-0,35**	-0,19	0,65***	-0,40***	0,67***	-0,52***	—					
	p-value	< .001	0,21	0,20	0,03	0,62	0,73	0,68	0,00	0,09	< .001	< .001	< .001	< .001	—					
15. MRÖM	Pearson's r	0,08	0,06	0,26*	-0,10	0,02	0,12	0,06	0,53***	0,22	-0,07	0,06	-0,04	0,30**	-0,22	—				
	p-value	0,48	0,59	0,02	0,36	0,85	0,28	0,58	< .001	0,05	0,51	0,58	0,75	0,01	0,05	—				
16. MKUR	Pearson's r	0,12	0,07	0,28*	0,05	0,04	0,11	0,09	0,44***	0,23*	-0,10	0,24*	-0,12	0,40***	-0,17	0,62***	—			
	p-value	0,27	0,54	0,01	0,65	0,71	0,34	0,44	< .001	0,04	0,40	0,03	0,31	< .001	0,12	< .001	—			
17. MHT	Pearson's r	0,07	0,06	0,21	-0,10	0,01	0,12	0,04	0,49***	0,18	-0,08	0,03	-0,05	0,27*	-0,18	0,97***	0,65***	—		
	p-value	0,51	0,60	0,06	0,38	0,92	0,29	0,73	< .001	0,10	0,45	0,76	0,68	0,01	0,11	< .001	< .001	—		
18. MÄRR	Pearson's r	0,11	0,02	0,15	0,05	0,14	-0,01	-0,01	0,31**	0,11	-0,12	0,21	-0,15	0,42***	-0,18	0,60***	0,90***	0,63***	—	
	p-value	0,32	0,89	0,18	0,66	0,22	0,93	0,93	0,01	0,32	0,30	0,07	0,17	< .001	0,11	< .001	< .001	< .001	—	
19. MRAH	Pearson's r	0,05	0,10	0,20*	-0,01	-0,01	0,17	0,07	0,5***	0,21	-0,06	0,07	-0,03	0,26*	-0,19	0,92***	0,69***	0,95***	0,63***	—
	p-value	0,64	0,38	0,08	0,90	0,96	0,14	0,52	< .001	0,06	0,62	0,53	0,81	0,02	0,09	< .001	< .001	< .001	< .001	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Isiksuseomaduste ja erinevate toimetulekupaindlikkuse muutujate vahelised korrelatsioonid olid testgrupis järgmised:

Tabel 2. Testgrupi korrelatsioonid

Pearson's Correlations		N	E	O	C	SLTOK	STRAK	P2K	STRAP	P3AP	KRÖM	KKUR	KHT	KÄRR	KRAH	MRÖM	MKUR	MHT	MÄRR	
1. N	Pearson's r	—																		
	p-value	—																		
2. E	Pearson's r	-0,11	—																	
	p-value	0,45	—																	
3. O	Pearson's r	0,02	0,04	—																
	p-value	0,91	0,79	—																
4. C	Pearson's r	-0,16	-0,14	-0,16	—															
	p-value	0,29	0,36	0,27	—															
5. SLTOK	Pearson's r	0,12	-0,25	-0,13	0,21	—														
	p-value	0,42	0,09	0,40	0,16	—														
6. STRAK	Pearson's r	-0,1	0,22	0,33*	-0,08	-0,76***	—													
	p-value	0,49	0,13	0,02	0,58	< .001	—													
7. P2K	Pearson's r	-0,03	0,28	0,15	0,12	-0,51***	0,74***	—												
	p-value	0,82	0,055	0,30	0,42	< .001	< .001	—												
8. STRAP	Pearson's r	0,35*	0,14	0,24	-0,17	-0,12	0,35*	0,26	—											
	p-value	0,02	0,35	0,10	0,26	0,41	0,016	0,08	—											
9. P3AP	Pearson's r	0,36*	0,14	0,10	-0,15	-0,09	0,23	0,23	0,82***	—										
	p-value	0,01	0,34	0,52	0,31	0,56	0,12	0,12	< .001	—										
10. KRÖM	Pearson's r	-0,31*	0,15	0,17	0,18	0,11	-0,06	0,016	-0,07	0,04	—									
	p-value	0,03	0,31	0,26	0,23	0,48	0,67	0,92	0,66	0,80	—									
11. KKUR	Pearson's r	0,26	0,13	0,04	0,07	0,18	0,03	0,03	0,39**	0,25	-0,27	—								
	p-value	0,08	0,36	0,79	0,63	0,22	0,85	0,84	0,01	0,09	0,06	—								
12. KHT	Pearson's r	-0,38**	0,19	0,21	0,11	0,019	0,016	0,08	-0,04	0,07	0,94***	-0,36*	—							
	p-value	0,01	0,19	0,16	0,47	0,90	0,92	0,60	0,81	0,64	< .001	0,011	—							
13. KÄRR	Pearson's r	0,25	0,14	-0,09	0,12	0,13	0,08	0,14	0,44**	0,28	-0,45**	0,69***	-0,44**	—						
	p-value	0,09	0,34	0,55	0,43	0,39	0,58	0,35	0,00	0,052	0,001	< .001	0,00	—						
14. KRAH	Pearson's r	-0,44**	-0,01f	-0,03	0,16	0,056	-0,19	-0,13	-0,45**	-0,27	0,65***	-0,41**	0,65***	-0,59***	—					
	p-value	0,002	0,91	0,85	0,27	0,70	0,19	0,37	0,00	0,06	< .001	0,00	< .001	< .001	—					
15. MRÖM	Pearson's r	0,12	0,01	0,26	-0,03	0,10	0,12	0,02	0,55***	0,25	-0,05	0,055	-0,03	0,21	-0,28	—				
	p-value	0,412	0,95	0,08	0,85	0,51	0,43	0,87	< .001	0,09	0,76	0,71	0,86	0,15	0,056	—				
16. MKUR	Pearson's r	0,29*	0,15	0,25	0,055	0,17	0,017	0,051	0,47***	0,24	-0,07	0,28	-0,11	0,34*	-0,25	0,70***	—			
	p-value	0,045	0,30	0,08	0,71	0,24	0,91	0,73	< .001	0,10	0,63	0,059	0,44	0,017	0,08	< .001	—			
17. MHT	Pearson's r	0,11	0,04	0,26	0,00	0,052	0,15	0,03	0,48***	0,20	-0,05	0,013	-0,04	0,17	-0,25	0,97***	0,71***	—		
	p-value	0,48	0,81	0,08	0,98	0,73	0,31	0,86	< .001	0,18	0,75	0,93	0,81	0,26	0,09	< .001	< .001	—		
18. MÄRR	Pearson's r	0,25	0,12	0,11	0,11	0,28	-0,10	-0,04	0,34*	0,14	-0,051	0,24	-0,12	0,38**	-0,23	0,65***	0,92***	0,68***	—	
	p-value	0,09	0,40	0,44	0,45	0,056	0,50	0,78	0,017	0,35	0,73	0,11	0,43	0,01	0,12	< .001	< .001	< .001	—	
19. MRAH	Pearson's r	0,11	0,11	0,23	-0,01	0,02	0,16	0,05	0,51***	0,23	-0,04	0,09	-0,02	0,20	-0,27	0,93***	0,74***	0,97***	0,68***	—
	p-value	0,451	0,45	0,11	0,95	0,88	0,29	0,76	< .001	0,12	0,77	0,54	0,88	0,18	0,06	< .001	< .001	< .001	< .001	—

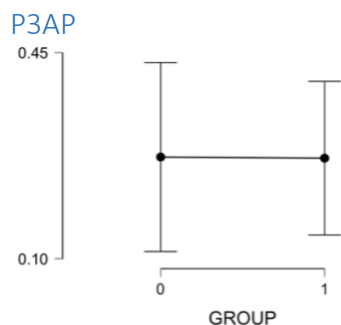
\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Küsimustikes vastatud väidetavalt kasutatavate strateegiate arvust (P2K) tuletatud paindlikkus (STRAK) vahel oli nii test- kui kontrollgrupis tugev positiivne korrelatsioon (testgrupis  $r=0.737$  ja kontrollgrupis  $r=0.622$ ,  $p<0.001$ ). STRAK ja P2K oli testgrupis tunduvalt kõrgem. Äpis tegelikult kasutatud strateegiate arvust (STRAP) tuletatud paindlikkuse (P3AP) vahel oli nii test- kui kontrollgrupis väga tugev korrelatsioon (testgrupis  $r=0.823$  ja kontrollgrupis  $r=0.810$ ,  $p<0.001$ ). Tugevat küsimustikest tulenenud ja äpist tulenenud väga tugevat toimetulekustrateegiate paljusust ja nendest tuletatud paindlikkuse muutujate korrelatsiooni arvestades **tundus, et paindlikkuse konstrukti saab nii määratleda (6-8 ja enama kasutatava strateegia pinnalt).**

Samas, STRAK-STRAP puhul (st **kui mitu erinevat strateegiat väidetavasti vs tegelikult isik kasutas**) oli **ainult testgrupis nõrk positiivne seos** ( $r=0.346$ ,  $p<0.05$ ) ja kontrollgrupis polnud sedagi. Mis seletab, miks küsimustike ja äpi paindlikkuse tuletatud muutujate vahel (P2K-P3AP ehk kui paindlik isik on väidetavasti vs tegelikult) ei õnnestunud seost üldse leida. JASP-i reliaablusanalüüsi kohaselt oli kogu grupi ( $N=81$ ) nende kahe küsimustikest ja äpist



P3AP oli mõlemal grupil võrdne, st nii test- kui kontrollgrupis tulenes, et enam kui 6 toimetulekustrateegia (paindlike) kasutajate poolest olid grupid võrdsed.



Joonis 2. Äpist tulenevate strateegiapaljususte näitajast tuletatud näitaja test- ja kontrollgrupis

Isiksuseomaduste NEOAC ja P2K ehk küsimustike pinnalt tuletatud paindliku toimetulekustrateegia muutuja vahel ei õnnestunud **testgrupis** seoseid leida. NEOAC ja P3AP ehk äpi pinnalt tuletatud paindliku toimetulekustrateegia muutuja vahel ei õnnestunud samuti seoseid leida. Ka **kontrollgrupis** NEOAC ja P2K ega P3AP tuletatud muutujate vahel ei õnnestunud seoseid leida. Kuna need muutujad olid uurimistöö autori enda tuletatud, võttes aluseks 50% ja enam ehk 6-8 toimetulekustrateegia kasutamise, siis oli mõttekam kasutada algset muutujat, st kui palju erinevaid toimetulekustrateegiaid isik küsimustikes väitis, et ta kindlalt (tihti või enamasti) kasutab (STRAK) ja kui palju ta realselt äpis erinevaid strateegiaid kasutas (STRAP). Seega, kuigi STRAK-P2K ja STRAP-P3AP omavahelised seosed olid tugevad ilmnnes, et **paindlikkust ikkagi 6-8 kasutatud strateegia pinnalt tuletada ei saa**.

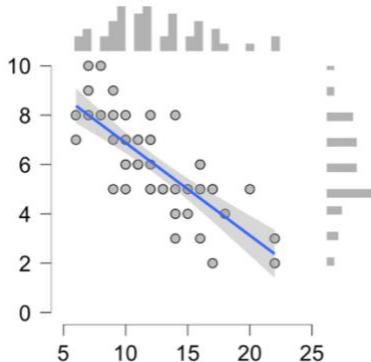
Selgus, et testgrupp (N=48) kasutas äpi kohaselt keskmisest 3,83 ehk c.a. 4 erinevat toimetulekustrateegiat ühe nädala jooksul (STRAP) samas kui küsimustike kohaselt väideti, et kasutatakse keskmiselt 5,979 ehk 6 erinevat toimetulekustrateegiat (STRAK). Kontrollgrupp (N=33) kasutas äpi kohaselt keskmisest 4,33 ehk c.a. 4 erinevat toimetulekustrateegiat ühe nädala jooksul (STRAP, keskmine) samas kui küsimustike kohaselt väideti, et kasutatakse keskmiselt 4,879 ehk 5 erinevat toimetulekustrateegiat (STRAK, keskmine). Erisus võib olla seletatav sellega, et äppi kasutati 1 nädal, mis ei pruugi anda täit pilti kõigist elu olukordadest, mis võivad tekkida. Kui võrrelda testgrupiga, siis kontrollgrupp kasutas äpis ehk veidi rohkem erinevaid toimetulekustrateegiaid (3,83 test vs 4,33 kontroll) ja arvas küsimustikes samas, et kasutab erinevaid kindlaid strateegiaid vähem (5,98 test- vs 4,88 kontrollgrupis).

Vaadates, kolmandat toimetuleku muutujat SLTOK (kui mitu korda isik vastas '2' ehk eri toimetulekustrateegiate kasutamine sõltub olukorrast), siis selle ja STRAK (ehk küsimustikes

## Paindliku toimetulekustiili prediktorid

väidetavalt kindlalt kasutatavate strateegiate arvu) muutuja vahel oli nii test- kui kontrollgrupis tugev **negatiivne** seos (testgrupis  $r=-0.764$  ja kontrollgrupis  $r=-0.749$ ,  $p<0.001$ ).

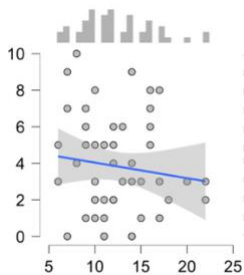
### SLTOK - STRAK



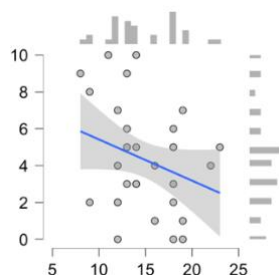
Joonis 3. Kahe küsimustikest tuleneva strateegiapaljususe näitaja korrelatsioon

Bivariativsuse korrelatsiooni diagrammidelt selgus, et äpis oli nende kahe muutuja vahel nii test- kui kontrollgrupis siiski suhteliselt nõrk negatiivne seos.

### SLTOK – STRAP – TESTGRUPP



### SLTOK – STRAP - KONTROLLGRUPP



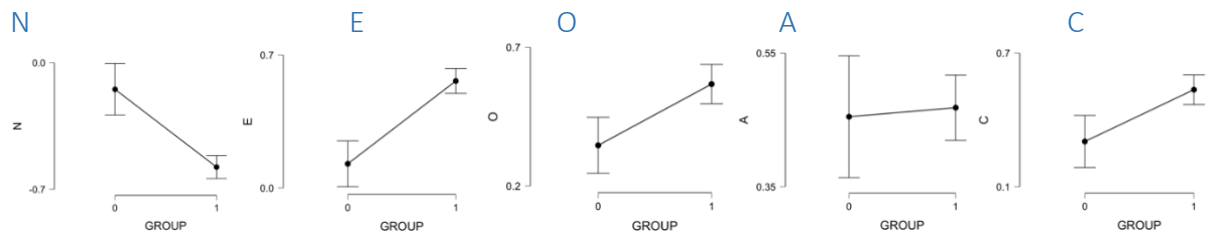
Joonis 4 ja Joonis 5. Küsimustikest ja äpist tulenevate strateegiapaljususe näitajate korrelatsioon test- ja kontrollgrupis

Tundus, et **mida rohkem sõltub strateegiate kasutamine olukorrast, seda vähem kindlaid toimetulekustrateegiaid isikud kasutasid ehk kui isik kasutab eri olukordades palju erinevaid strateegiaid, siis tihti või valdavalt kasutatavate strateegiate arv on tal väike.** Mõlemad muutujad on aga ainult küsimustike pinnalt, st see on see, mida inimene arvab, et ta teeb. Kuna SLTOK muutuja erines formaadilt äpi pinnalt arvatud muutujast („mõnikord, sõltub olukorrast“ vastused vs. kasutatud strateegiate arv), jättis uurimistöö autor selle muutuja kõrvale ja vaatas vaid küsimustike pinnalt arvatud kindlalt (tihti, enamasti) kasutatavate toimetulekustrateegiate muutuja (STRAK) ja äpis realselt mitmete kasutatud toimetulekustrateegiate muutuja (STRAP) ning NEOC vahelisi seoseid.

**Hüpotees 1:** kõrge E, kõrge C madal N ja kõrge O isikuomadustel on tugev positiivne seos paindliku toimetulekustiiliga.

Kirjeldava statistika joonistelt (Joonised 6-10) on selgelt näha, et **kontrollgrupis olid tunduvalt neurootilisemad, vähem ekstravertsed, vähem avatud, vähem meelekindlad**, aga umbes sama sotsiaalsed inimesed kui testgrupis.

#### Descriptives Plots



Joonised 6-10. Isikuomaduste muutujad test- ja kontrollgrupis

Koondis oli kõigi äpi kasutajate (N=81) puhul E ja küsimustike pinnalt strateegiate paljususe näitaja STRAK vahel nõrk positiivne seos ( $r=0.262$ ,  $p<0.05$ ). E ja äpi pinnalt strateegiate paljususe näitaja STRAP vahel oli seos negatiivne, kuid olematu ( $r=-0.087$ , statistiliselt ebaoluline). Ainult **testgrupis** (N=48, vt Tabel 2) oli E ja STRAK ning STRAP vahelised seosed olematud (vastavalt  $r=0.220$  ja  $r=0.138$ , mõlemad statistiliselt ebaolulised). Ehk siis **keskmisest suurema ekstravertsuse ja kasutatavate toimetulekustrateegiate paljususe alusel määratletud paindliku toimetuleku vahel seost 48-inimesega testgrupis ei õnnestunud leida.**

Koondis oli kõigi äpi kasutajate (N=81) puhul C ja küsimustike pinnalt toimetulekustrateegiate paljususe näitaja STRAK vahel nõrk positiivne seos ( $r=0.106$ , statistiliselt ebaoluline). C ja äpi pinnalt toimetulekustrateegiate paljususe näitaja STRAP vahel oli nõrk negatiivne seos ( $r=-0.211$ , statistiliselt ebaoluline). Ainult **testgrupis** (N=48, vt Tabel 2) oli C ja STRAK ning STRAP vahelised seosed negatiivsed ja olematud (vastavalt  $r=-0.082$  ja  $r=-0.167$ , mõlemad statistiliselt ebaolulised). Ehk siis **keskmisest suurema meelekindluse ja kasutatavate toimetulekustrateegiate paljususe alusel määratletud paindliku toimetuleku vahel seost 48-inimesega testgrupis ei õnnestunud leida.**

Koondis oli kõigi äpi kasutajate puhul N ja küsimustike pinnalt toimetulekustrateegiate paljususe näitaja STRAK vahel olematu negatiivne seos ( $r=-0.093$ , statistiliselt ebaoluline). N ja äpi pinnalt toimetulekustrateegiate paljususe näitaja STRAP vahel oli nõrk positiivne seos

( $r=0.389$ ,  $p<0.001$ ). Ainult **testgrupis** ( $N=48$ , vt Tabel 2) oli N ja STRAP vaheline nõrk positiivne seos ( $r=0.349$ ,  $p<0.05$ ), seevastu STRAK vaheline seos oli negatiivne ja olematu ( $r=-0.102$ , statistiliselt ebaoluline). Ehk siis ilmnes **statistiliselt oluline nõrk positiivne seos neurootilisuse ja selle vahel kui mitut toimetulekustrateegiat isik äpis kasutas (STRAP)**.

Koondis oli kõigi äpi kasutajate ( $N=81$ ) puhul O ja küsimustike pinnalt toimetulekustrateegiate paljususe näitaja STRAK vahel nõrk positiivne seos ( $r=0.328$ ,  $p<0.01$ ). O ja äpi pinnalt toimetulekustrateegiate paljususe näitaja STRAP vahel oli nõrk positiivne seos ( $r=0.224$ ,  $p<0.001$ ). Ainult **testgrupis** ( $N=48$ , vt Tabel 2) oli O ja STRAP vaheline seos olematu ( $r=0.240$ , statistiliselt ebaoluline), seevastu O ja STRAK vahel oli nõrk positiivne seos ( $r=0.332$ ,  $p<0.001$ ). Ehk siis ilmnes **statistiliselt oluline nõrk seos keskmisest kõrge avatuse (O) ja selle vahel kui mitut toimetulekustrateegiat isik arvab, et ta kasutab (STRAK) ning nõrk seos avatuse (O) ja realselt kasutatud strateegiate paljususe vahel kogu valimis**.

Hüpotees 1 (kõrge E, kõrge M, madal N ja kõrge O on **tugev positiivne seos** paindliku toimetulekustiiliga) ei leidnud tõestust. Testgrupis oli E ja C seos mitmete toimetulekustrateegiate kasutamisest tuletatud paindlikkusega olematu. Küll aga ilmnes **statistiliselt oluline nõrk seos keskmisest kõrge avatuse (O) ning selle vahel kui mitut toimetulekustrateegiat isik arvab, et ta kasutab (STRAK)**. Samuti ilmnes **statistiliselt oluline nõrk positiivne seos neurootilisuse ja selle vahel kui mitut toimetulekustrateegiat isik äpis kasutas (STRAP)**. N ja STRAP vahel oli nii testgrupis kui kontrollgrupis nõrk positiivne seos. Seejuures oli kontrollgrupi seos veidi tugevam. **Ehk siis mida suurem neurootilisuse näitaja, seda rohkem toimetulekustrateegiaid isik äpis realselt kasutas**.

**Hüpotees 2:** kõrge O ja kõrge C ning positiivse tuju profiili vahel on tugev positiivne seos paindliku toimetulekustiiliga, st avatuse ja meelekindluse seadumused aitavad koos **positiivse meeleoluga** ennustada paindliku toimetulekustiili esinemist rohkem kui kõik kolm eraldi;

Alternatiivne hüpotees: **positiivne meeleolu** on kohaneva (**paindliku**) toimetulekustiili unikaalne **prediktor**.

Hüpoteesi 1 puhul selgus, et C ja paindliku toimetulekustiili seos testgrupis oli negatiivne ja olematu. Samuti selgus hüpoteesi 1 puhul statistiliselt oluline nõrk seos keskmisest kõrge avatusega (O) ja selle vahel kui mitut toimetulekustrateegiat isik arvab, et ta kasutab (STRAK). Seega tugevat seost kõrge O ja kõrge C ning paindliku toimetulekustiili vahel ei saa 48-

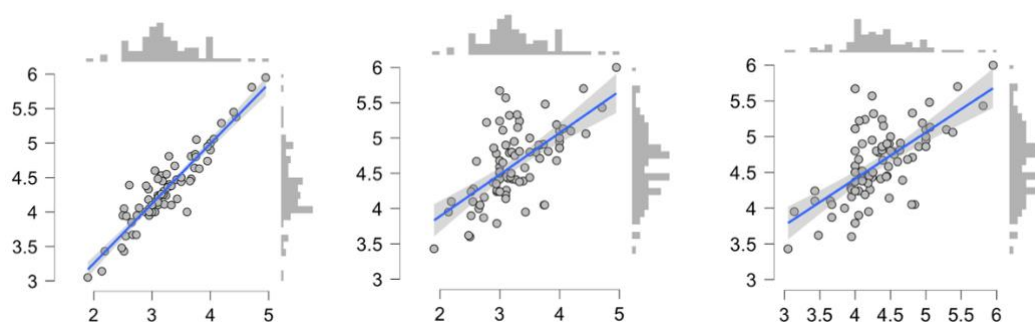
inimesega testgrupist järeldada. Tekkis küsimus - kas O, C ja positiivse tuju profiili pinnalt koos on võimalik ennustada paindlikku toimetulekustiili esinemist või mitte?

Esiteks, **positiivse tuju profiil** – eeldatavasti on positiivses tujus inimene keskmiselt rõõmus (KRÕM), keskmiselt heas tujus (KHT) ja keskmiselt rahulik (KRAH). KHT-KRÕM ehk keskmise hea tuju ja keskmise rõõmsameelsuse vahel oli väga tugev, statistiliselt oluline positiivne seos nii kogu 81-inimesega valimis ( $r=0.933$ ,  $p<0.001$ ) kui testgrupis (vt Tabel 2,  $r=0.936$ ,  $p<0.001$ ) ja isegi kontrollgrupis (vt Tabel 3,  $r=0.911$ ,  $p<0.001$ ). KRAH-KRÕM ehk keskmise rahulikkuse ja keskmise rõõmsameelsuse vahel oli tugev, statistiliselt oluline positiivne seos nii kogu 81-inimesega grupis ( $r=0.647$ ,  $p<0.001$ ) kui testgrupis (vt Tabel 2,  $r=0.648$ ,  $p<0.001$ ) ja isegi kontrollgrupis (vt Tabel 3,  $r=0.631$ ,  $p<0.001$ ). KRAH-KHT ehk keskmise rahulikkuse ja keskmise hea tuju vahel oli samuti tugev, statistiliselt oluline positiivne seos veidi tugevam kontrollgrupis (Vt Tabelid 2 & 3,  $r=0.693$ ,  $p<0.001$ ; koondis  $r=0.655$ ,  $p<0.001$ , testgrupis  $r=0.650$ ,  $p<0.001$ ).

*KRÕM – KHT*

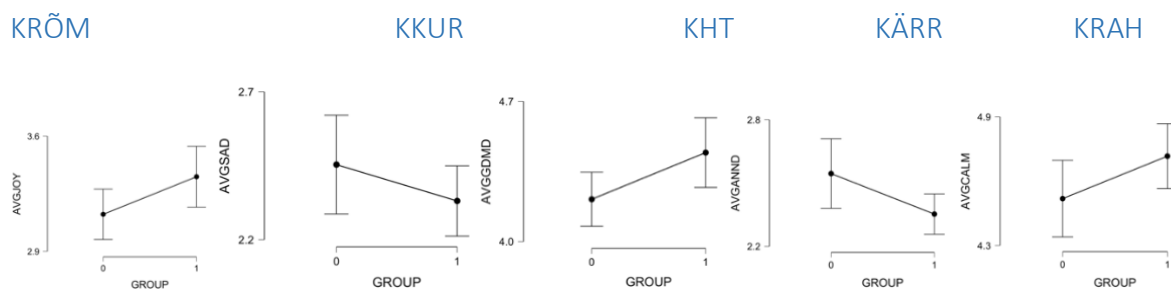
*KRÕM – KRAH*

*KHT - KRAH*



Joonised 11-13. Äpist tulenevate positiivse tuju keskmise nädala profiili muutujate omavahelised seosed

Selgus, et **testgrupil oli võrreldes kontrollgrupiga positiivsem keskmise tuju profiil, st testgrupp oli kontrollgrupist keskmiselt rõõmsam, vähem kurb, rohkem heas tujus, vähem ärritunud ja rahulikum kui kontrollgrupp** (vt jooniseid 14-18). Ehk siis põhimõtteliselt test- ja kontrollgruppidesse jaotamine teatud isiksuseomaduste profiili alusel (kõrge ekstravertsus, kõrge avatus, madal neurootilisus (emotsionaalne stabiilsus), kõrge meelekindlus) sai valideeritud ning valideeritud sai seeläbi ka positiivse isikuomaduste profiili konstrukt.



Joonised 14-18. Äpist tulenevate keskmise tuju nädala profiili 5 sätumust test- ja kontrollgrupis

**Tugevad ja väga tugevad seosed hea tuju, rõõmsameelsuse ja rahulikkuse vahel näitavad, et positiivse tuju profiili konstrukt peab paika.** JASP-i reliaablusanalüüsi kohaselt oli kogu grupi (N=81) nende kolme muutuja reliaabluskoeffitsient Cronbach'i  $\alpha = .90$ , st konstruktil tundub olevat väga hea usaldusväärsus.

Kui nüüd võrrelda KRÕM, KHT ja KRAH positiivse tuju konstrukti kolme muutujat isiksuse seadumustega, siis selgub, et positiivse tuju profiil avatusega (O) kogu valimi (N=81) puhul oluliselt ei seostunud. Seevastu **kontrollgrupis** ilmnes O ja KÄRR ehk avatuse ja keskmise ärrituvuse vaheline mõõdukas positiivne seos (vt Tabel 3,  $r=0.482$ ,  $p<0.01$ ) ning mõõdukas negatiivne seos KRAH ehk keskmise rahulikkusega ( $r=-0.516$ ,  $p<0.01$ ). Kontrollgrupis ilmnes ka nõrk positiivne seos avatuse (O) ja KKUR ehk keskmise kurvameelsuse vahel ( $r=0.369$ ,  $p<0.05$ ). Ehk siis kontrollgrupis – mida avatumad, seda keskmiselt ärritunud, keskmiselt kurvemad ja vähem rahulikud isikud.

Õnnestus tuvastada **statistiliselt olulised nõrgad seosed kogu valimi (N=81) positiivse tuju profiili ja meelekindluse (C) vahel** (KRÕM-C  $r=0.291$ ,  $p<0.01$ ; KHT-C  $r=0.220$ ,  $p<0.05$ ; ja KRAH-C  $r=0.244$ ,  $p<0.05$ ). Seejuures oli see statistiliselt oluline nõrk seos tugevam kontrollgrupi poolel (Vt Tabel 3, KRÕM-C  $r=0.370$ ,  $p<0.05$ ). Kontrollgrupil oli ka statistiliselt oluline negatiivne seos meelekindluse ja KKUR ehk keskmise kurbusega ( $r=-0.353$ ,  $p<0.05$ ). Ehk siis rohkem meelekindlamad isikud on keskmiselt positiivsemas tujus ja vähem meelekindlamad on keskmiselt negatiivsemas tujus.

Kogu valimi (N=81) puhul oli statistiliselt olulised **nõrgad kuni mõõdukad negatiivsed seosed positiivse tuju profiili ja neurootilisuse (N) vahel** (KRÕM-N  $r=-0.272$ ,  $p<0.05$ ; KHT-N  $r=-0.332$ ,  $p<0.01$ ; ja KRAH-N  $r=-0.401$ ,  $p<0.001$ ). Seejuures olid tugevamad seosed testgrupi poolel (Vt Tabel 2, KRÕM-N  $r=-0.306$ ,  $p<0.05$ , KHT-N  $r=-0.381$ ,  $p<0.01$ ; KRAH-N

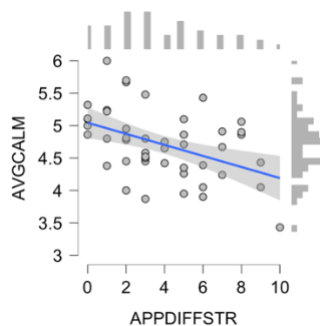
### Paindliku toimetulekustiili prediktorid

$r=-0.440$ ,  $p<0.01$ ). Seevastu kontrollgrupis olid neurootilisusel nõrgad kuni mõõdukad positiivsed seosed negatiivse tuju profiiliga (Vt Tabel 3, KÄRR-N,  $r=0.357$ ,  $p<0.05$ ; KKUR-N  $r=0.525$ ,  $p<0.01$ ). Ehk siis mida vähem neurootiline inimene (st mida stabiilsem), seda positiivsem ta tuju ja mida neurootilisem inimene, seda keskmiselt negatiivsem ta tuju.

Hüpotees 2 ei leidnud muutujate kahekaupa individuaalsel võrdlusel ega korrelatsioonianalüüsiga tõestust. **Tugevat** seost kõrge O ja kõrge C ning paindliku toimetulekustiili vahel ei saa 48-inimesega testgrupist järeldada, ja tundub, et ka avatus (O) ei seostu kogu koondgrupi (81 inimese) näitel oluliselt ka positiivse tuju profiiliga. Seevastu **statistiliselt oluliselt seostusid positiivse tuju profiiliga nõrgalt positiivselt meelekindlus (C) ja nõrgalt kuni mõõdukalt positiivselt madal neurootilisus (N)**.

Alternatiivne hüpotees, et **positiivne meeleolu** on kohaneva (**paindliku**) toimetulekustiili unikaalne **prediktor** ei leidnud tõestust. **Pigem vastupidi**. Testgrupis oli keskmise rahulikkuse ja äpis kasutatud toimetulekustrateegiade paljususe vahel mõõdukas negatiivne seos (vt Tabel 2, KRAH-STRAP  $r=0.466$ ,  $p<0.01$ ), st positiivse isiku profiili grupis - mida keskmiselt rahulikum inimene, seda vähem kindlaid toimetulekustrateegiaid ta kasutab.

#### STRAP - KRAH



Joonis 19. Äpist tuleneva toimetulekustrateegiapaljususe näitaja ja keskmise rahuliku tuju profiili seos

Samas, äpis kasutatud toimetulekustrateegiade paljususe ja keskmise ärrituvuse vahel oli nii test- kui kontrollgrupis mõõdukas positiivne seos (vt Tabel 2 & 3, KÄRR-STRAP vastavalt  $r=0.441$  testgrupis ja  $r=0.495$  kontrollgrupis, mõlemas  $p<0.01$ ). Ilmnes statistiliselt oluline nõrk positiivne seos keskmise kurvameelsuse ja kasutatud toimetulekustrateegiade paljususe vahel – kontrollgrupis oli seos veidi tugevam, kui ikkagi nõrk (vt Tabel 2 & 3, KKUR-STRAP vastavalt  $r=0.388$  testgrupis ja  $r=0.420$  kontrollgrupis, mõlemas  $p<0.01$ ). Ehk mida keskmiselt ärritavam ja kurvem inimene, seda rohkem kindlaid toimetulekustrateegiaid ta kasutab.

**Hüpotees 3: stabiilse kiindumusstiiliga** isikud kasutavad teistest rohkem kohanevat (paindlikku) toimetulekustiili, st lähisuhetes madalal ärevusel (ANX) ja madalal vältivusel (AVD) on tugev positiivne seos paindliku toimetulekustiiliga.

Kiindumusstiilid olid määratletud järgmiselt: stabiilne (ECR=1) madala ärevuse ja madala vältivuse puhul (mõlemad näitajad <2.5); ärev (ingl k *preoccupied* ECR=2) kui vältivus oli madal ja ärevus kõrge (vältivus <2.5 ja ärevus >3,5), vältiv (ingl k *dismissive* ECR=3) kui ärevus oli kõrge ja vältivus madal (ärevus <2.5 ja vältivus >3.5) ning kartlik (ingl k *fearful* ECR=4) kui mõlemad näitajad olid kõrged (kui mõlemad on >3.1).

Kõigi küsimustikele lõpuni vastanud isikute (N=132) kiindumusstiilid olid järgmised:

**Tabel 4. Kiindumusstiilid algses valimis (N=132) nii test- kui kontrollgrupis.**

Testgrupp (N=75)		Kontrollgrupp (N=57)	
STABIILNE	50	STABIILNE	22
ÄREV	19	ÄREV	21
VÄLTIV	6	VÄLTIV	12
KARTLIK	0	KARTLIK	2

Ehk siis ainult küsimustikele vastanute testgrupis on stabiilse täiskasvanu kiindumusstiiliga inimesi tunduvalt rohkem, kartliku stiiliga inimesed olid vaid kontrollgrupis, vältiva stiiliga inimesi oli kontrollgrupis rohkem ja äreva stiiliga oli umbes sama palju, aga kuna testgrupis oli rohkem inimesi, siis ärevaga oli testgrupis tegelikult rohkem kui kontrollgrupis. Kuna ärevus kiindumusstiili puhul seostub kõrge enesekehtestamisega, siis kõik need andmed on suhteliselt normandmed, st nii nagu oli eeldada testgrupi ja kontrollgrupi puhul.

Selleks, et vaadata kiindumusstiili ja paindliku toimetulekustiili vahelisi seoseid (millest osad tulenesid äpi andmetest) oli ikkagi vaja vaadata ka 81-inimesega nii äpile kui küsimustikele vastanud isikute gruppi. 81-sest grupist olid 46 isikut stabiilse kiindumusstiiliga (ECR=1), 24 äreva (ECR=2), 10 vältiva (ECR=3) ja 1 inimene (ECR=4) kartliku kiindumusstiiliga. Kogu 81-sest grupis kasutasid küsimustike andmetel 46-st stabiilse kiindumusstiiliga (ECR=1) isikust vaid 8 inimesel enam kui 8 (st 50% ja enam 16-st toimetulekustrateegiat STRAK), st

17,39% ning omakorda neist vaid 3 inimest ehk 6,52% kasutasid ka äpis 6 ja enam (50% äpis kasutatud 13-st, st STRAP näitaja) toimetulekustrateegiast. 24-st äreva (ECR=2) kiindumusstiiliga isikust kasutasid 6 inimest (25%) enam kui 8 (st 50% ja enam 16-st toimetulekustrateegiat), kellest 4 (16,67%) kasutasid ka äpis 6 ja enam (50% äpis kasutatud 13-st) toimetulekustrateegiast. 10-st vältiva kiindumusstiiliga isikust kasutas 1 inimene (10%) 8 ja enam toimetulekustrateegiat küsimustike andmetel ja äpis kasutas ta kaks korda vähem ehk 4 strateegiat. Ainus kartliku kiindumusstiiliga isik kasutas küsimustiku andmetel 6 erinevat toimetulekustrateegiat, aga äpis vaid 4. **Tundub, et paljusid toimetulekustrateegiaid kasutavad peamiselt äreva kiindumusstiiliga isikud** ja alles seejärel stabiilse kiindumusstiiliga isikud. Ainus statistiliselt oluline nõrk positiivne seos kogu 81-inimesega grupi peale oli äpis kasutatud toimetulekustrateegiate paljususe ja kiindumusstiilide ärevusnäitaja vahel (STRAP-ANX ( $r=0.296$ ,  $p<0.01$ )). ehk siis ka hüpoteesi nr 3 ei õnnestunud tõendada.

Kuna olulisi seoseid, sh väga tugevaid, tugevaid, mõõdukaid ja nõrku oli päris palju (27 muutujat), siis uurimistöo autor otsustas, et kõige otstarbekam oleks teha siiski ka uuriv faktoranalüüs. Kui muutujaid oli 27, siis  $27*3=81$  ja kuna täiesti kokkusattumuslikult küsimustikke ja äppi täitnud grupp on samuti 81-pealine, siis tundus, et faktoranalüüsi saab teha (faktoranalüüsiks on vaja 3 korda rohkem inimesi kui on muutujaid).

Faktoranalüüsi KMO (Kaiser-Meyer-Olkin test, vt Tabel 5) ehk muutujate mudeliga seostatavus oli 0,633, st peaaegu 0,7, kuid mitte päris. Kui välistasin 3 alla 0,5 väärtusega muutujat, et mudeli seostatavust ja andmestikku parandada, siis ümardatuna tõusis KMO 0.7-ni.

**Tabel 5. Kaiser-Meyer-Olkin test**

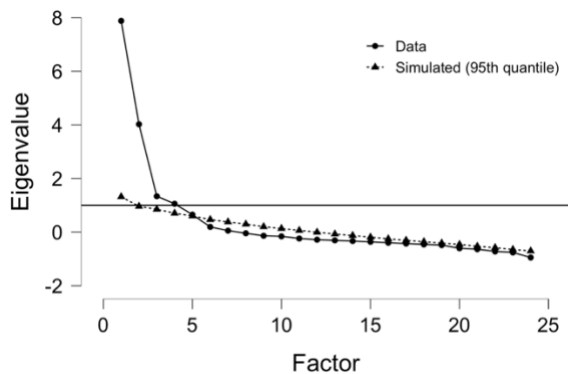
	<b>MSA</b>
Overall MSA	0.655
N	0.735
E	0.690
O	0.772
C	0.630
ANX	0.677
AVD	0.663
STRAK	0.677
STRAP	0.782
P3AP	0.550
KRÕM	0.452
KKUR	0.536
KHT	0.531

**Tabel 5. Kaiser-Meyer-Olkin test**

	MSA
KÄRR	0.527
KRAH	0.493
MRÕM	0.680
MKUR	0.715
MHT	0.727
MÄRR	0.635
MRAH	0.723
CNFLJOY	0.654
CNFLSAD	0.715
CNFLGDMD	0.717
CNFLANND	0.653
CNFLCALM	0.700

Cattelli kriteeriumi järgi (vt Joonis 20) tundus, et õige faktorite arv võis olla kas 3 või 4. Kuna 4 faktori puhul on Eigenvalue > 1, siis valisin 4 faktorit, sest neid defineeris ka mitu muutujat.

### Scree plot



Joonis 20. Faktorite scree plot

JASP väljastas kogu grupi kohta 4 faktorit järgmiste laadungitega:

**Tabel 6. Faktorlaadungid**

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Uniqueness
N					0.807
E					0.914
O					0.911
C					0.894
ANX					0.868
AVD					0.842
STRAK					0.949
STRAP					0.598
P3AP					0.857
KRÕM		1.005			0.117
KKUR				0.510	0.530
KHT		1.031			0.005
KÄRR				0.817	0.005
KRAH		0.681			0.465

**Tabel 6. Faktorlaadungid**

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Uniqueness
MRÖM	0.977				0.057
MKUR			0.786		0.166
MHT	1.014				0.003
MÄRR			0.934		0.003
MRAH	0.946				0.085
CNFLRÖM	0.806				0.076
CNFLKUR			0.739		0.235
CNFLHT	0.929				0.003
CNFLÄRR			0.875		0.002
CNFLRAH	0.903				0.129

Note. Applied rotation method is promax.

Seejuures on faktorite kumulatiivne väärtus 0.603, st 4 faktorit koos seletavad ära 60,3%, st enam kui 50% andmestikust, mis on päris hea ning ainuüksi faktor 1 seletab 24,3% andmestikust, mis on hea (vt Tabel 7).

**Tabel 7. Faktorite kumulatiivne väärtus**

	SumSq.	Loadings	Proportion var.	Cumulative
Factor 1	5.829		0.243	0.243
Factor 2	3.270		0.136	0.379
Factor 3	3.724		0.155	0.534
Factor 4	1.656		0.069	0.603

Struktuurmaatriksilt (vt Tabel 8) tundub, et Faktor 1 koondab tuju muutuse näitajaid pärast stressiolukorda, Faktor 2 koosneb nädala keskmise tuju näitajatest, Faktor 3 koondab keskmise tuju ja konfliktijärgse tujumuutuse vahet ning Faktor 4 koondab äpis kasutatud toimetulekustrateegiate paljususe näitaja, keskmise kurvameelsuse, keskmise ärrituvuse ning konfliktijärgse kurbuse ja ärrituse taseme näitajad.

**Tabel 8. Faktorlaadungite struktuurimaatriks**

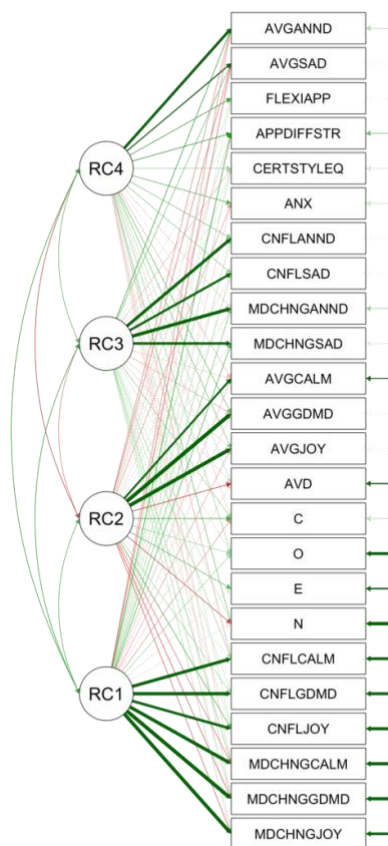
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
N				
E				
O				
C				
ANX				
AVD				
STRAK				
STRAP	0.472		0.538	
P3AP				
KRÖM	0.917			
KKUR	-0.468		0.544	
KHT	0.968			
KÄRR	-0.532	0.527	0.898	

Tabel 8. Faktorlaadungite struktuurimaatriks

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
KRAH		0.697		
MRÕM	0.931		0.457	
MKUR	0.548		0.866	
MHT	0.953		0.485	
MÄRR	0.503		0.972	
MRAH	0.913		0.496	
CNFRÕM	0.929	0.471		
CNFLKUR	0.418		0.838	0.420
CNFLHT	0.990			
CNFLÄRR	0.456		0.965	0.467
CNFLRAH	0.916			

Note. Applied rotation method is promax.

Täpsustavalt faktorite diagrammi (Joonis 21) vaadates, selgusid seoste tugevused. **Faktor 1** seostub tugevalt positiivse tuju muutusega kuni 2 tundi pärast probleem- või konfliktolukorda (CNFLRÕM, CNFLHT, CNFLRAH) ning kui palju muutus tuju probleemi- või konfliktijärgselt võrreldes positiivse tuju keskmise profiiliga nädalas (MRÕM; MHT, MRAH). Ehk siis kui palju paremaks niigi hea tuju pärast konflikti/probleemi muutus. Faktorit 1 võiks seega tinglikult nimetada **stressiolukorra järgseks positiivse tuju muutuseks ehk bounceback-iks**.



Joonis 21. Faktorite diagramm

**Faktor 2** seostub tugevalt positiivse tuju (rõõmu, hea tuju, rahulikkuse) keskmise nädala profiiliga ja nõrgalt N, E, O, C isiksuse seadumustega, seejuures neurootilisusega negatiivselt ja teiste näitajatega (E, O, C) positiivselt. Kuna seos neurootilisusega (N) oli negatiivne, siis võib tuletada, et madal N (stabiilsuse mõõde) seondub faktoriga 2 positiivselt. NEOC olid isiksuseomadused, mille alusel uurimistöösse katseisikuid otsisin. Faktor 2 seostub negatiivselt AVD ehk täiskasvanu kiindumusstiili vältivuse (ingl k *avoidance*) mõõtmega ehk siis madal vältivus seostub faktoriga 2 rohkem. Ehk siis faktor 2 võiks tinglikult nimetada **positiivse isikuomadustega isiku positiivseks tujuprofiiliks**.

**Faktor 3** tunnused on negatiivne tuju muutus kuni 2 tundi pärast probleemi või konflikti (CNFKUR, CNFLÄRR) ning kui palju tuju muutus probleemi- või konfliktijärgselt võrreldes isiku negatiivse tuju keskmise profiiliga nädalas (MKUR, MÄRR). Ehk siis kui palju niigi halb tuju halvenes pärast konflikti võrreldes nädala halva tuju näitajatega. Arvestades struktuurimaatriksit võiks Faktor 3 tinglikult nimetada **stressiolukorra järgseks halva tuju võimendumiseks**.

**Faktori 4** kõige tugevam seos on keskmise ärrituvusega (KÄRR). Samas seondub faktor 4 nii küsimustikest tuletatud toimetulekupaindlikkuse näitajaga (STRAK), aga ka äpis kasutatud toimetulekustrateegiate paljususe (STRAP) ning sellest tuletatud toimetulekupaindlikkuse näitajaga (P3AP). Nõrgad seosed olid faktoril 4 ka kiindumusstiili ärevuse näitajaga (ANX) ja konfliktijärgse negatiivse tujumuutuse näitajatega. Faktorit 4 võib määratleda kui **toimetulekureaktiivsust**.

Faktorite omavahelised seosed olid järgmised:

Tabel 9. Faktorite omavahelised korrelatsioonid

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Factor 1	1.000	0.271	0.322	0.319
Factor 2	0.271	1.000	-0.189	-0.279
Factor 3	0.322	-0.189	1.000	0.245
Factor 4	0.319	-0.279	0.245	1.000

Tundub, et faktor 1 on kõigi teiste faktoritega positiivses seoses, faktor 2 on aga negatiivses seoses faktoritega 3 ja 4, ning faktor 3 ja 4 on omavahel positiivses seoses. Ehk siis stressijärgselt halva tuju võimendudes +1 toimetulekureaktiivsus suureneb +1 ning toimetulekureaktiivsuse vähenedes stressiolukorra järgne halb tuju võimendub vähem. Ehk siis

tundub, et mida suurem on stress, millele reageerida, seda rohkem halb tuju võimendub. Samas, kui toimetuleku reaktiivsus väheneb -1, siis positiivse isikuomadustega isiku positiivne tuju paraneb +1. Kuna faktor 1 seondub positiivselt kõigi teiste faktoritega, siis **mida suurem on toimetulekureaktiivsus (suurem stress), mida võimendunum halb tuju, mida positiivsem positiivse isiku tuju, seda kiiremin taastub tuju pärast konflikti (bounceback, faktor 1).**

#### **4. Arutelu ja järeldused**

##### 4.1. Konstruktid

Leidis kinnistust **positiivse tuju profiili konstrukt**. Nagu arvatud, selgus valimi (N=81) ja testgrupi (N=48) andmetest, et positiivse tuju konstrukt koosneb rõõmsameelsusest, heast tujust ja rahulikkusest. Ilmnesid tugevad, statistiliselt olulised positiivsed seosed selle vahel kui keskmiselt rahulik ja rõõmus isik nädalas on (KRAH-KRÕM  $r=0.647$ ,  $p<0.001$ ) ja selle vahel kui keskmiselt rahulik ja heatujuline isik nädalas on (KRAH-KHT  $r=0.655$ ,  $p<0.001$ ). Keskmise heatujulisuse ja keskmise rõõmsameelsuse vahel oli positiivne seos isegi väga tugev (KHT-KRÕM  $r=0.933$ ,  $p<0.001$ ).

Leidis kinnitust **positiivse isikuomaduste profiili konstrukt ja seos positiivse tuju profiili konstruktiga**. Testgruppi paigutasin inimesi isikuomaduste kriteeriumide alusel: nn Eesti keskmisest (st võrreldes 3500-se juhendaja uurimuse võrdlusgrupiga) madalam N, keskmisest kõrgem E, keskmisest kõrgem O, keskmisest kõrgem C. Testgrupi määratlus põhines eeldusel, et sellistest isikuomadustest koosneb positiivse isiku isikuomaduste profiil. Gruppide võrdlusel selgus, et kontrollgrupis (N=33) olidki tunduvalt neurootilisemad, vähem ekstravertsed, vähem avatud, vähem meelegendad, aga umbes sama sotsiaalsed inimesed kui testgrupis. Selgus, et testgrupil oli võrreldes kontrollgrupiga ka positiivsem keskmise nädala tuju profiil, st testgrupp oli kontrollgrupist keskmisest rõõmsam, vähem kurb, rohkem heas tuju, vähem ärritunud ja rahulikum. Lisaks, **positiivsete isikuomaduste profiili olemasolu ja selle seost positiivse tuju konstruktiga kinnitas faktoranalüüsist ilmnenu faktor 2 (positiivse isikuomadustega isiku positiivne tujuprofiil).**

Arvestades testgrupi kui ülimalt positiivse inimese konstrukti, saab äpi tulemuste, gruppide võrdluse ja faktoranalüüsi pinnalt järeldada, et positiivsemate isikuomadustega inimene tõesti ongi keskmiselt rõõmsam, vähem kurb, rohkem heas tujus, vähem ärritunud ja rahulikum kui kontrollgrupi nn Eesti keskmine inimene. Ehk siis **kõrge ekstravertsuse (E), madala neurootilisuse (N), kõrge avatuse (O) ja kõrge meelegenduse (C) profiiliga inimeste ja**

**keskmisest rõõmsa, hea ja rahuliku tuju vahel võib järeldada seose olemasolu, kuid põhjuslikku seost järeldada päris ei saa.** Loogiline oleks muidugi eeldada, et isiksuse seadumused (suure viisku omadused, mis on päritavad) mõjutavad ka tuju seadumusi, st on **võimalik, et tuju kui selline võib olla isikuomadustega võrreldav stabiilne omadus.** Ka Nõlvak & Valk (2003) olid samal seisukohal, et meeleolu võib olla püsiv omadus (Isiksuse psühholoogia õpik, 2003, lk 172).

Lisaks, kõigi küsimustike täitnud isikute valimis (N=132) oli testgrupis stabiilse täiskasvanu kiindumusstiiliga inimesi 66,67% (50 isikut 75-st), st tunduvalt rohkem kui kontrollgrupis (22 isikut 57-st, st 38,6%). Ehk siis äpi tuju andmete, isikuomaduste profiili ja kiindumusstiili pinnalt saab järeldada, et **positiivse isiku profiilile vastavad isikud on valimis tõesti ka keskmiselt positiivsemas tujus ja stabiilsemates lähisuhetes.**

Leidis kinnitust toimetulekustrateegiate paljususe kaudu määratletud **toimetulekupaindlikkuse ehk paindliku toimetulekustiili konstrukti.** Fresco, jt (2006) eristavad toimetulekustiile toimetulekustrateegiatest – isikuomaduse laadsed eesmärgid või kavatsused toime tulla vs olukorraspetsiifilised reageerimise viisid (Fresco, jt, lk 204). Kui vastuseid BRIEF COPE küsimustikule saab käsitleda enesekohaste kavatsuste määratlusena kuidas isik plaanib toime tulla (toimetulekustiil), siis äpi vastused on juba olukorraspetsiifilised reageerimise viisid (strateegiad). Seega viidi uurimustöös kokku ja võrreldi nii stiilide kui strateegiate seoseid isikuomaduste ja tujuga. Äpi vastused valideerisid valdavalt 81 inimese poolt BRIEF COPE küsimustikus toimetulekustiilidena esitatud enesehinnanguid. Küsimustikes vastatud väidetavalt kasutatavate strateegiate arvust (P2K) tuletatud paindlikkus (STRAK) vahel oli nii test- kui kontrollgrupis tugev positiivne korrelatsioon (testgrupis  $r=0.737$  ja kontrollgrupis  $r=0.622$ ,  $p<0.001$ ). Äpis tegelikult kasutatud strateegiate arvust (STRAP) tuletatud paindlikkuse (P3AP) vahel oli nii test- kui kontrollgrupis väga tugev korrelatsioon (testgrupis  $r=0.823$  ja kontrollgrupis  $r=0.810$ ,  $p<0.001$ ). Tugevat ja väga tugevat korrelatsiooni arvestades **tundus alguses, et paindlikkuse konstrukti saab 6-8 ja enama kasutatava toimetulekustrateegia ehk toimetulekustrateegiate paljususe pinnalt määratleda.** Samas, NEOAC ja P2K ega P3AP tuletatud muutujate vahel ei õnnestunud seoseid leida. Seega, kuigi STRAK-P2K ja STRAP-P3AP omavahelised seosed olid tugevad ilmnnes, et **paindlikkust ikkagi 6-8 kasutatud strateegia pinnalt tuletada ei saa.**

Nõrku seoseid seletab ehk asjaolu, et kogemusväljavõte kestis ajaliselt vaid 1 nädala ja pikem kogemus oleks võimaldanud isikul kogeda rohkem erinevaid eluolukordi ja kasutada enamaid toimetulekustrateegiaid. Teine asjaolu, on see, et paindlikkuse määratlemisel **võiks toimetulekustrateegiate arvu lävi ehk olla madalam**, st näiteks juba 3 ja enama või 4-5 ja enama toimetulekustrateegia kasutamist saab ka ehk juba käsitleda toimetulekupaindlikkusena.

Uurimistöö autori algne eeldus, et paindlikku toimetulekut võiks tuletada sellest, et isik vastab BRIEF COPE küsimustikus enam kui 50%-le küsimustest „2“ ehk „mõnikord, sõltub olukorrast“ (SLTOK), ei leidnud kinnitust. SLTOK ja STRAK ehk kindlate strateegiate arv, mida küsimustikes väideti, et kasutatakse) olid nii test- kui kontrollgrupis tugeva negatiivse omavahelise seosega (testgrupis  $r=-0.764$  ja kontrollgrupis  $r=-0.749$ ,  $p<0.001$ ). Ehk siis saab järeldada, et mida rohkem sõltub strateegiate kasutamine olukorrast, seda vähem kindlaid toimetulekustrateegiaid isikud kasutasid.

#### 4.2.Hüpooteesid

Tugevat positiivset seost positiivse isiku isikuomaduste (madal N, kõrge E, kõrge O ja kõrge C) profiili konstrukti ja toimetulekupaindlikkusega (hüpootees 1) ei õnnestunud leida. Ei ole välistatud, et selliste seoste leidmiseks on vajalik tunduvalt suurem valim kui 48 isikut.

Konkreetsete isikuomaduste (NEO) ja toimetulekustrateegiate paljususest tuletatud toimetulekupaindlikkuse ehk küsimustikest selgunud paindliku toimetulekustiili (STRAK) ning äpist selgunud tegelike toimetulekustrateegiate kasutuse (STRAP) vahel siiski õnnestus leida **nõrkasid, kuid statistiliselt olulisi seoseid**. Samas, neid seoseid ei õnnestunud leida kõigi isikuomaduste näitajate ja paindlikkuse vahel ja mitte alati testgrupis, mõnikord ilmnes seos pigem kogu grupi (81 isikut) tasemel. Olulisi seoseid õnnestus leida testgrupis toimetulekupaindlikkuse ja neurootilisuse (N) ning avatuse (O) isikuomaduste vahel ning kogu valimi (81) tasemel lisandus ka ekstraversus (E). Testgrupi kõrgema ekstraversusega isikute ning meelekindluse (ka kogu valimi tasemel) ja toimetulekupaindlikkuse vahel seoseid ei õnnestunud leida.

Testgrupis ehk nende isikute seas, kes esindasid valimina positiivse isikuomaduste profiiliga isikuid, õnnestus tuvastada statistiliselt oluline nõrk positiivne seos avatuse (O) ja küsimustike pinnalt tuvastatava toimetulekustrateegiate paljususega (STRAK  $r=0.332$ ,  $p<0.001$ ).

Äpi pinnalt tuvastatud tegeliku toimetulekustrateegiatega paljususe ja testgrupi isikute avatuse (O) nõrk positiivne seos oli statistiliselt ebaoluline (STRAP  $r=0.240$ ). Samas, **kogu valimi (N=81) pinnalt oli ainult avatusel (O) statistiliselt oluline nõrk seos toimetulekustrateegiatega paljususega nii küsimustike kui äpi pinnalt ehk arvatavat paindliku toimetuleku stiili ja tegelikke toimetulekustrateegiatega kasutuspaindlikkust seob avatus** (vastavalt 0.328,  $p<0.01$  ja 0.224,  $p<0.001$ ).

Äpi ja kõiki küsimustikke täitnud valimi (N=81) pinnalt õnnestus leida nõrk, kuid statistiliselt oluline positiivne seos neurootilisuse (N) ja selle vahel, kui mitut toimetulekustrateegiat isik äpis väitis, et ta reaalsetes probleem- või konfliktolukordades kasutas (STRAP  $r=0.389$ ,  $p<0.001$ ). Ainult testgrupis oli N ja STRAP vahel nõrk positiivne seos ( $r=0.349$ ,  $p<0.05$ ). Ehk siis **mida neurootilisem inimene, seda enam ta tegelikkuses erinevaid toimetulekustrateegiaid kasutas**. See seondub Bolger & Zuckermani uuringutega, mille kohaselt kõrge neurootilisusega isikud kasutavad rohkem toimetulekustrateegiaid (Roesch, jt, 2009, lk 263-264), kuigi halvemate strateegiatega kasutust tuleks eraldi analüüsiga.

Kogu valimi (N=81) pinnalt õnnestus leida statistiliselt oluline nõrk positiivne seos ekstravertsuse (E) ja küsimustike pinnalt selgunud väidetavalt kindlalt kasutatavate paljude toimetulekustrateegiatega ehk paindliku toimetulekustiili vahel (STRAK  $r=0.262$ ,  $p<0.05$ ). Testgrupis olid nende kahe muutuja vahelised seosed positiivsed, aga olematud. Nii testgrupis kui kogu valimis (81) olid meelekindluse (C) ja toimetulekustrateegiatega paljususe vahelised seosed valdavalt negatiivsed, kuid olematud. Ehk siis **kõrge ekstravertsus ja kõrge meelekindlus ei seondu otseselt paljude toimetulekustrateegiatega kasutusega, st väga ekstravertsed ja väga meelekindlad isikud võivad kasutada nii paljusid kui ka väheseid erinevaid kindlaid toimetulekustrateegiaid**. Kogu valimis vaid küsimustike pinnalt selgunud seos ekstravertsuse (E) ja toimetulekustrateegiatega paljususe vahel, mida äpi andmed ei toetanud, võib viidata sellele, et **ekstraverdid valimis arvasid, et nad kasutavad rohkem toimetulekustrateegiaid kui nad tegelikult seda teevad**.

Ehk siis **kõrgem ekstravertsus (E) ja meelekindlus (C) mängivad vähem rolli paljude toimetulekustrateegiatega kasutamisel kui neurootilisus (N) ja kõige rohkem mängib rolli avatus (O)**. Kuigi valimi pinnalt selgunud seosed toimetulekustrateegiatega paljususe ja isikuomaduste vahel ei ole tugevad, on nad siiski olemas ja statistiliselt olulised ning hõlmavad praktiliselt kõiki suure viisiku omadusi. Sellest **võib tuletada, et toimetulekustrateegiatega**

**paljususe pinnalt tuletatud toimetulekupaindlikkus ei ole võib-olla niivõrd õpitud käitumine, vaid tegemist võib olla isikuomadustega võrreldava stabiilse omadusega.**

Ei ole välistatud, et positiivse isiku isikuomaduste ning toimetulekustrateegiate paljususe vahelisi tugevamaid seoseid on siiski võimalik tuvastada, kui lasta kasutada äppi kauem kui 1 nädala (nt 2 nädalat või 1 kuu).

Tugevat seost ühest küljest kõrge avatuse (O) ja kõrge meelekindluse (C) ning positiivse tuju profiili ja teisest küljest paindliku toimetulekustiili vahel (hüpotees 2) samuti ei õnnestunud leida. Hüpoteesi 1 puhul selgus, et avatuse (O) ja läbi paljude toimetulekustrateegiate kasutuse määratletud paindliku toimetulekustiili vahel on seos nõrk, mitte tugev ning et väga meelekindlad (C) isikud võivad kasutada nii paljusid kui ka väheseid erinevaid kindlaid toimetulekustrateegiaid. Ehk sai selles analüüsis saatuslikuks liiga paljude muutujatega ja lausa kahe konstrukti vahel seoste otsimine. Liiatigi, kui proovida tuvastada seost korruga kolme muutuja ja ühe konstrukti vahel, siis kahekaupa korrelatsioonide vaatlemisest ei piisa. Kuigi faktoranalüüsis selgus, et C ja O ning keskmise positiivse tuju profiili (KRÕM; KHT; KRAH) muutujad olid koondunud faktoriks 2, siis samas selgus, et paindlik toimetulek on pigem seotud keskmise negatiivse tuju profiili (KKUR; KÄRR) ja neurootilisusega (N).

Kogu valimis (N=81) oli mõõdukas positiivne seos keskmise ärrituvuse ja äpis kasutatud paljude toimetulekustrateegiate vahel (KÄRR-STRAP testgrupis  $r=0.441$  ja kontrollgrupis  $r=0.495$ , mõlemas  $p<0.01$ , vt Tabel 2 & 3) ning nõrk positiivne seos keskmise kurvameelsuse ja toimetulekustrateegiate paljususe vahel (KKUR-STRAP testgrupis  $r=0.388$  ja kontrollgrupis  $r=0.420$ , mõlemas  $p<0.01$ , vt Tabel 2 & 3). Ehk siis **mida keskmiselt ärritavam ja kurvem ning mida vähem rahulikum inimene, seda rohkem kindlaid toimetulekustrateegiaid ta kasutab**. See vastab Fresco, jt (2006) uuringutest selgunud eeldusele, et paindlik toimetulek on negatiivse afekti taseme prediktor (Fresco, jt, lk 205).

Samas, leidis iseenesest huvitavaid statistiliselt olulisi seoseid erinevate isikuomaduste ja positiivse tuju profiili konstrukti vahel. Kogu valimi (N=81) tasemel selgusid nõrgad positiivsed seosed positiivse tuju profiili ja meelekindluse vahel (KRÕM-C  $r=0.291$ ,  $p<0.01$ ; KHT-C  $r=0.220$ ,  $p<0.05$ ; ja KRAH-C  $r=0.244$ ,  $p<0.05$ ) ning nõrgad kuni mõõdukad negatiivsed seosed positiivse tuju profiili ja neurootilisuse vahel (KRÕM-N  $r=-0.272$ ,  $p<0.05$ ; KHT-N  $r=-0.332$ ,  $p<0.01$ ; ja KRAH-N  $r=-0.401$ ,  $p<0.001$ ). Ilmnes negatiivne seos

meelekindluse ja kurva tuju vahel (KKUR-C  $r=-0.353$ ,  $p<0.05$ ). Arvestades, et meelekindluse (C) ja toimetulekupaindlikkuse vahel hüpoteesi 1 all olulisi seoseid leida ei õnnestunud, saab järeldada siiski, et **meelekindlamad ja madalama neurootilisusega (stabiilse positiivsusega) inimesed on keskmiselt positiivsemas tujus ja vähem kurvad, isegi kui meelekindlus ei seostu paljude toimetulekustrateegiate kasutamisega.**

Kontrollgrupi tasemel selgusid statistiliselt olulised nõrgad kuni mõõdukad positiivsed seosed neurootilisuse ja nn negatiivse tuju profiiliga (KÄRR-N,  $r=0.357$ ,  $p<0.05$ ; KKUR-N  $r=0.525$ ,  $p<0.01$ ). Ehk siis **mida neurootilisem inimene, seda keskmiselt negatiivsem ta tuju ja vastupidi – mida madalama neurootilisusega (stabiilsema positiivsusega) inimene, seda positiivsem ta tuju.** Põhimõtteliselt kinnitab see leid varasemaid uuringuid, kuigi Schindler & Querengässer (2014) on leidnud, et neurootilisuse ja negatiivsete emotsioonide vaheline suhe on mõlemasuunaline, st mõlemad mõjutavad teineteist (viidatud läbi Schindler & Querengässer, 2019, lk 91). Positiivsete isikuomaduste profiiliga ja positiivsema tujuga testgrupis oli statistiliselt oluline mõõdukas negatiivne seos keskmise rahulikkuse ja äpis kasutatud paljude toimetulekustrateegiate vahel (KRAH-STRAP  $r=-0.466$ ,  $p<0.01$ ), st **mida keskmiselt rahulikum inimene, seda vähem kindlaid toimetulekustrateegiaid ta kasutab.**

Arvestades leitud negatiivse tuju seoseid toimetulekustrateegiate paljususega ja negatiivse tuju seoseid neurootilisusega (N), siis **tundub, et neurootilisus võiks olla modereeriv muutuja negatiivse tuju ja toimetulekustrateegiate paljususe vahel. Ehk siis tundub, et üks kindel isikuomadus määrab isiku tuju ja toimetulekukäitumise (neurootilisus kui prediktor).**

Kahjuks ei õnnestunud tõendada ka kolmandat hüpoteesi, et stabiilse kiindumusstiiliga isikud (ECR=1) kasutavad teistest rohkem kohanevat (paindlikku) toimetulekustiili. Pigem selgus, et palju erinevaid toimetulekustrateegiaid kasutavad rohkem äreva täiskasvanute kiindumusstiiliga isikud (ECR=2) ja alles siis stabiilse kiindumusstiiliga isikud. Ainus statistiliselt oluline nõrk positiivne seos kogu valimi puhul oli äpis kasutatud toimetulekustrateegiate paljususe ja kiindumusstiilide ärevusnäitaja vahel (STRAP-ANX ( $r=0.296$ ,  $p<0.01$ )). Võib oletada, et ärevus paneb inimesi ette valmistuma erinevateks võimalikeks olukordadeks ja nendes hakkama saamiseks. Seega, kui määratleda paindlik toimetulekustiil läbi toimetulekustrateegiate kasutamise paljususe, siis hüpotees ei leidnud tõestust. Samas võis uurimistöös osalenud grupi osas järeldada et **mida ärevam kiindumuse skaalal isik on, seda suurem on ta kasutatavate toimetulekustrateegiate arv või mida**

**madalam on isiku ärevus, seda vähem kindlaid toimetulekustrateegiaid ta kasutab.** Kolm kasutatud küsimustikku omavahel ei kattunud – üks mõõtis isikuomadusi, teine kiindumusstiili ja kolmas toimetulekustrateegiaid. Samas, on võimalik, et täiskasvanu kiindumusstiili ärevuse näitaja kattub osaliselt isikuomaduste neurootilisuse näitajaga ning ECR küsimustiku kasutamise võib ehk kordusuuringutes ära jätta.

#### 4.3. Uued leitud faktorid

Faktoranalüüsist ilmnest lisaks positiivse tuju ja positiivsete isikuomaduste profiili seoste veel ka faktorid, mida saab tinglikult nimetada **toimetulekureaktiivsuseks** (faktor 4), **bounceback**-iks ehk stressijärgselt hea tuju kiireks taastumiseks (faktor 1) ja **halva tuju võimendumiseks** (faktor 3).

**Toimetulekureaktiivsus** seondub nii küsimustikest kui äpist tuletatud toimetulekustrateegiate paljususega, konfliktijärgse negatiivse tujumuutuse näitajate ja ka ärevuse ning keskmise ärrituvuse näitajatega. Ehk siis võib tuletada, et mida keskmiselt ärritavam ja mida ärevama kiindumusstiiliga isik, seda rohkemaid toimetulekustrateegiaid ta kasutab, seda reaktiivsem ta on ja seda halvemaks muutub ta tuju pärast konflikte.

Emotsioonide regulatsioon hõlmab nii positiivsete emotsioonide nn üles reguleerimist kui ka negatiivsete emotsioonide alla surumist (Davidson, jt, 2000 – viidatud läbi Andreotti, Thigpen, Dunn, jt, 2013, lk 21). Juba individuaalseid äpi vastusfaile vaadeldes selgus, et osadel äpi kasutajatel pärast murede/probleemide/konfliktide esinemist tuju kas säilis samal heal tasemel nagu oli enne või lausa paranes. Kirjandusest selgus, et tegemist on nn **bounceback** ehk stressist tuju taastumise fenomeniga (käibesõnana on kasutatav ka vastupanuvõime ehk ingl k *resilience* – Simpson, 2005 – viidatud läbi Smith, jt, 2010, lk 166, 173). Faktor 3 viitas sellele, et niigi halb tuju halvenes pärast konflikti võrreldes nädala halva tuju näitajatega. Arvestades struktuurimaatriksit võiks Faktor 3 tinglikult nimetada **stressiolukorra järgseks halva tuju võimendumiseks**. See järgib eelnevaid uuringuid, mille kohaselt kõrge neurootilisusega isikud on stressoritele reaktiivsemad ja kogevad stressiga kokkupuute järgselt rohkem negatiivset afekti (Bolger jt, 1995 – viidatud läbi Roesch, 2009, lk 263, 264).

Kuna Moskowitz & Cote (1995) BCM mudeli kohaselt kogevad isikud tunduvalt suuremat positiivset afekti kui nad käituvad nt tulevad toime viisil, mis on sarnane nende

isikuomadustele, siis võib oletada et suure tõenäosusega kasutasid uuringus osalenud nii positiivse isiksuseomaduste ja tuju profiiliga isikud kui ka negatiivsema tuju profiiliga isikud nende isikuomadustele omaseid toimetulekustrateegiaid (ingl k *true to type* – viidatud läbi Roesch, 2009, lk 266). Ka Bolger & Zuckermani (1995) kohaselt on diferentseeritud valiku efektiivsuse mudeli kohaselt isikud rohkem reaktiivsed stressile, sest nad kasutavad vähem kohanevaid toimetulekustrateegiaid või kasutavad endale vastupidiste isikuomadustega strateegiaid, mis neile ei toimi ja stressi ei alanda (viidatud läbi *Idem*, lk 265). Oleks põnev vaadata, milliste isikuomadustega ja toimetulekustrateegiatega toimetulekureaktiivsus seondub ning kas isikute poolt kasutatud konkreetsed strateegiad vastavad nende isikuomadustele või mitte, kuid need küsimused jäävad mahu piirangute tõttu käesoleva töö raamidest välja.

Stressiolukorra järgset halva tuju **võimendumist** ja **bounceback'i** fenomene tuleks kindlasti täiendavalt uurida. Kui lihtsustatult positiivse profiiliga isikute positiivne tuju taastub kiiremini ja negatiivse profiiliga isikute negatiivne tuju võimendub veelgi, siis võib oletada, et **tegemist võib olla isikuomadustega seotud ja võrreldavate stabiilsete omadustega, mis on kesksed enesetõhususe seisukohast** (Hofstee, 2001, lk 32). Samas on bounceback'i nimetatud ka võimeks, mida ON võimalik arendada (Moos & Holahan, 2003 – viidatud läbi Smith, jt, 2010, lk 167). Seda ideed toetab ka emotsioonide eneseregulatsiooni puudutav kirjandus, mis määratleb emotsioonide reguleerimist kui võimet emotsioone reguleerivate oskuste kasutamise abil (sh emotsioonide modifitseerimine, aktsepteerimine) toime tulla negatiivsete emotsioonidega (Berking, jt, 2008 – viidatud läbi Schäfer, jt, 2020, lk 36). Kuna võimed seonduvad isikuomadustega ja on kas olemas või mitte, aga arendatavad on ikkagi oskused, siis selleks, et saaks teha järeldusi toimetuleku ja tuju taastamise õpitavuse osas on vaja teostada jätku-uuring.

Uurimistöö piiranguks oli valimi suurus. Kahju oli 132-st küsimustikele vastajast elimineerida 51 isikut, kes kas ei olnud täitnud äppi või ei olnud täielikult täinud küsimustikke, aga tuju muutujad tulid kahjuks ainult äpist. 81 isiku pinnalt, kellest osad olid testgrupis ja osad kontrollgrupis põhjanevaid järeldusi teha ei saanud, ainult eksploraatiivuuringut. Kindlasti muutis järelduste tegemise raskemaks ka konstruktide paljusus (positiivse isikuomaduste profiiliga isik, positiivse tuju profiil, toimetulekupaindlikkus). Lisaks, võis kogu grupp (N=132) olla kallutatud rohkem positiivsuse poole, kuna c.a. 50 inimest kuulusid heategevusorganisatsioonidesse, kuhu võib eeldada, et astuvad liikmeks rohkem abivalmimad ja positiivsemad inimesed. Samuti oli kontrollgrupp väiksem kui testgrupp. Osade äpi vastuste

pinnalt selgus, et kogu nädala jooksul paaril isikul probleeme või konfliktolukordi ei tekkinud – ilmselt oli üheks puuduseks ka probleemi või konflikti kui sellise määratlemata jätmine (või pigem äpi täitjate endale määratleda jätmine. Lisaks, osade äpi täitjate kommentaaride põhjal selgus, et äpi täitmine iseenesest juba muutis seda, kuidas inimesed probleeme lahendama asusid. Stressi ajal selgus oma tujus võib iseenesest mõjutada positiivset kohanemist (Davis, Zautra, & Smith, 2004; Zautra, Smith, Affleck, & Tennen, 2001 – viidatud läbi Smith, jt, 2010, kl 168). Ka see asjaolu võis äpile vastuseid mõjutada.

Kokkuvõtteks - tundub, et **positiivne tuju on positiivse isikuprofiiliga kaasnev nn sisemine sättumus, mitte oskus ning et neurootilisus ja negatiivne tuju on sisemised sättumused, mis ennustavad paljude toimetulekustrateegiate kasutamist.** See järgib Moskowitz & Cote (1995) BCM mudelit, kus afekt on teatud isikuomaduste ja keskkonnaspetsiifiliste käitumiste interaktsiooni tulem. Ehk siis positiivsete isikuomadustega isikud ongi suure tõenäosusega paremas tujus. Kuna oma sisemistele sättumustele vastupidine tegutsemine võib mõjuda tujule negatiivselt, siis on vaieldav, kas nn positiivsetel isikutel on midagi õpetada mitte nii positiivsete isikuomadustega ja negatiivsema tuju profiiliga isikutele. Negatiivsema tuju profiiliga isikud kasutavad niigi enamaid toimetulekustrateegiaid kui positiivse sättumusega isikud, ilmselt sellepärast, et mitmete erinevate toimetulekustrateegiate kasutus (nn toimetulekupaindlikkus) aitab neil paremini erinevates olukordades reageerida. Ei ole välistatud, et toimetulekus on määravam hoopis tegutsemine vastavalt sisemistele sättumustele. Kuna tegemist on eksploratiivuuringuga, siis enne üldistavate järelduste tegemist uuringus kasutatud piiratud valimi pinnalt tasuks leitud seoseid uurida suuremahulisemas uuringus.

## **5. Uuringu eetiline külg**

Küsimustike täitmine ja äpi alla laadimine on autori teada võrdustatud informeeritud teadlikud nõusoleku andmisega, seega eraldi vormi täitmist autor osalejatelt ei nõudnud. Koos küsimustikele vastamise palvega teavitas autor uurimistöös osalejaid, et viib läbi uurimistööd sellest, kuidas on omavahel seotud meeleolu, suhtestil, seadumused ja toimetulekumehhanismid ning et huvi korral edastatakse kõigile soovijatele uurimistöö kokkuvõtte või uurimistöö ise. Konsulterides juhendaja ja ka Tartu Ülikooli Inimuuringu Eetika Komiteega tõdeti, et katses osalevad täie tervise juures täiskasvanud, kel on võimalus vabatahtlikus uuringus osalemisest keelduda, ning et komitee luba ei olnud vaja.

## 6. Kasutatud kirjanduse loetelu

1. Aavik, T. (2020), Sotsiaalpsühholoogia, Sotsiaalse mina loengu videosalvestus;
2. Allik, J., Realo, A. & Konstabel, K. (toim. 2003) Isiksuse psühholoogia. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 357 lk;
3. Aldridge, A.A. & Roesch, S.C. (2008) Coping With Daily Stressors Modeling Intraethnic Variation in Mexican American Adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 30(3), 340-356;
4. Alliksoo, A. Täiskasvanute lähisuhete küsimustiku ECR-E struktuur ja valiidsus. Magistritöö, Tartu: Tartu Ülikool, 2010, 36 lk;
5. Andreotti, C., Thigpen, J.E., Dunn, M.J., Watson, K., Potts, J., Reising, M.M., Robinson, K.E., Rodriguez, E.M., Roubinov, D., Luecken, L. & Compas, B.E. (2013) Cognitive reappraisal and secondary control coping: associations with working memory, positive and negative affect, and symptoms of anxiety/ depression. *Anxiety, Stress, & Coping* (26:1) 20-35, <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2011.631526>;
6. Ben-Ari, R. & Hirshberg, I. (2009) Attachment Styles, Conflict Perception, and Adolescents' Strategies of Coping with Interpersonal Conflict. *Negotiation Journal* (January), 59-82;
7. BRIEF COPE küsimustik University of Miami, College of Arts & Sciences, Psychology kodulehelt: <https://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/scIbrCOPE.phtml>.
8. Chen, Y., Peng, Y., Xu, H. & O'Brien, W.H. (2018) Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development* 86(4), 347-363;
9. Cheng, C., Bobo Lau, H.-P. & Chan, M.-P.S. (2014) Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin* (140:6), 1582-1607;
10. Connor-Smith, J.K. & Flachsbart, C. (2007) Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 93(6), 1080-1107, DOI: 10.1037/0022-3514.93.6.1080;
11. Crisp, R. & Turner, R.N. (2014), *Essential Social Psychology*. 3rd edition. London: Sage Publications, 540 lk;
12. Fresco, D.M., Williams, N.L., & Nugent, N.R. (2006) Flexibility and Negative Affect: Examining the Associations of Explanatory Flexibility and Coping Flexibility to Each Other and to Depression and Anxiety. *Cogn Ther Res* (30), 201-210;

13. Friedman-Wheeler, D.G., Litovsky, A.R., Prince, K.R., Webbert, J., Werkheiser, A., Carlson, E., Hoffmann, C., Levy, K. & Scherer, A. (2019) Do Mood-Regulation Expectancies for Coping Strategies Predict Their Use? A Daily Diary Study. *International Journal of Stress Management* 26(3), 287-296;
14. Gaudreau, P., Blondin, J.-P., & Lapierre, A.-M. (2002) Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise* (3), 125-150;
15. Hofstee, W. K. B. (2001). The questionnaire construction of personality: pragmatics of personality assessment. In H. I. Braun, D. N. Jackson, & D. E. Wiley (Eds.), *The role of constructs in psychological and educational measurement*, 19-35;
16. Konstabel, K. (2020). Isiksus ja individuaalsed erinevused. Loengute konspekt;
17. Marrero-Quevedo, R.J., Blanco-Hernandez, P.J., & Hernandez-Cabrera, J.A. (2019) Adult Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personality. *Journal of Adult Development* (26), 41-56;
18. Nei, R.I.G. & Rostami, M. (2014) Role of honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness, conscientiousness and openness to experience personality dimensions, emotion regulation and stress coping strategies in predicting the quality of life in migraine peoples. *Journal of Mazandaran University Medical Sciences* 24(112), (pärsia k, abstrakt ingl k);
19. Nofle, E.E. & Shaver, P.R. (2006) Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality* (40), 179-208;
20. Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013) Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development* (15:1), 83-103;
21. Pavani, J.-P., Le Vigoroux, S., Kop, J.-L., Congard, A. & Dauvier, B. (2016) Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence Each Other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem-Focused Coping, Appreciation and Rumination. *Journal of Happiness Studies* (17), 2077-2095;
22. Prosen, S. & Smrtnik Vitulic, H. (2016) Emotion Regulation and Coping Strategies in Pedagogical Students with Different Attachment Styles. *Japanese Psychological Research* (58:4), 355-366, doi: 10.1111/jpr.12130;

23. Roesch, S.C., Aldridge, A.A., Vickers, Jr. R.R., & Helvig, L.K. (2009) Testing personality-coping diatheses for negative and positive affect: a longitudinal evaluation. *Anxiety, Stress & Coping* 22(3), 263-291;
24. Schindler, S. & Querengässer, J. (2019) Coping with sadness - How personality and emotion regulation strategies differentially predict the experience of induced emotions. *Personality and Individual Differences* (136), 90-95;
25. Schnabel, K. & Asendorpf, J.B. (2010) The Self-Concept: New Insights from Implicit Measurement Procedures, in B. Gawronski & B.K. Payne' (Eds), (2009) *Handbook of implicit social cognition*, New York: Guilford Press, 408-425.
26. Schäfer, A., Pels, F. & Kleinert, J. (2020) Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal of Emotional Education* (12:1), 35-47;
27. Smith, B.W., Tooley, E.M., Christopher, P.J. & Kay, V.S.(2010) Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal of Positive Psychology* (5:3), 166-176, DOI: 10.1080/17439760.2010.482186;
28. Stępa-Tykwińska, E., Basińska, M.A., Sołtys, M. & Piórowska, A. WYBRANE CECHY OSOBOWOŚCI FUNKCJONARIUSZY PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ JAKO PREDYKTORY ELASTYCZNOŚCI W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM. (2019) SELECTED PERSONALITY TRAITS AS PREDICTORS OF COPING FLEXIBILITY IN A GROUP OF OFFICERS OF THE STATE FIRE SERVICE. *Medycyna Pracy* 70(5), 555–565. (inglisekeelne abstrakt). <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00823>;
29. Yamasaki, K., Sakai, A. & Uchida, K. (2006) A Longitudinal Study of the Relationship Between Positive Affect and Both Problem- and Emotionfocused Coping Strategies. *Social Behavior and Personality* 34(5), 499-510;
30. Yildiz, M., Sahin, S., Batmaz, S., Songur, E. & Kutlutürk, F. (2017) The relationship between depression, anxiety, personality traits and coping strategies of patients with euthyroid Hashimoto's Thyroiditis. *The European Journal of Psychiatry* 31(3), 113-118.

## **7. Lisad**

S5v5-EE-30

Palun hinnake, kui võrd järgnevad kirjeldused Teie kohta kehtivad. Kirjutage sobiva vastusevariandi number iga kirjelduse ees olevasse kastikesse. Kasutage vastamisel järgmist skaalat:

See väide on ...

-3	-2	-1	0	1	2	3
Täiesti vale	Enamasti vale	Pigem vale kui õige	Ei õige ega vale; neutraalne	Pigem õige kui vale	Enamasti õige	Täiesti õige

Võib juhtuda, et tahaksite vastata mõne kirjelduse erinevatele osadele erinevalt. Püüdke sel juhul leida keskmine vastus, arvestades ka seda, kumb kirjelduse osa on Teie arvates tähtsam. Näiteks kui kirjelduse algus on Teie kohta "enamasti õige", lõpp aga "pigem vale kui õige", siis valige üks variantidest, mis jääb nende kahe vahele (0 või 1).

1 Ma olen sageli närviline, tunnen hirmu ja ärevust ning muretsen, et midagi võib halvasti minna.	18 Keegi ei saaks mind pidada ülbeks. Ma ei kiitle enda ega oma saavutustega.
2 Mulle meeldivad inimesed; ma olen sõbralik ja avatud ka võõrastega suheldes.	19 Ma olen aktiivne ja mulle meeldib kogu aeg tegutseda. Ma tunnen sageli, et olen energias pakatamas.
3 Mul on elav kujutlusvõime. Mulle meeldib fantaseerida ning oma mõtetel vabalt rännata lasta.	20 Mulle meeldib proovida erinevaid tegevusi, käia erinevates kohtades, proovida aeg-ajalt midagi harjumatu ja võõrapärast. Ma armastan uudsust ja vaheldust.
4 Ma usaldan inimesi ja usun, et nad on enamasti ausad ning heade kavatsustega.	21 Ma tean kindlalt, mida tahan saavutada ja teen selle nimel kõvasti tööd.
5 Ma olen pigem tõsine kui rõõmsameelne inimene. Ülevoolavat rõõmu olen ma tundnud harva.	22 Ma tunnen harva lootusetust; mul pole kalduvust end asjatult süüdistada. Ma olen endaga ja oma eluga üldiselt rahul.
6 Pooldan traditsioonilisi väärtusi. Mind peetakse pigem umbusklikuks teiste kultuuride ja inimrühmade väärtushinnangute suhtes.	23 Ma eelistan jääda tahaplaanile. Sageli lasen ma teistel rääkida või otsustada enda eest.
7 Ma tegutsen sageli kiirustades, mõtlemata oma tegude või otsuste tagajärgedele.	24 Minu tunded ei ole mulle olulised; enamasti ei pööra ma neile tähelepanu.
8 Mulle meeldib, kui ma saan tutvuda ja suhelda paljude inimestega. Ma naudin seltskonda - mida rohkem inimesi, seda parem.	25 Ma ei taha tegelda teiste inimeste probleemidega. Mind peetakse isekaks ja omakasupüüdlikuks.
9 Ma hindan kõrgelt kauneid kunste ja ilu. Muusika, luule ja kunst tekitavad minus sügavaid elamusi ja huvitavad mind tõeliselt.	26 Mul on raske kiusatustele vastu panna ning oma tahtmisi ja tundeid vaos hoida. Ma teen asju, mida hiljem kahetsen.
10 Ma olen järjekindel inimene ning armastan korda ja puhtust. Ma tahan, et iga asi oleks oma õigel kohal.	27 Ma ei taha olla tähelepanu keskpunktis. Mulle ei meeldi endast ega oma saavutustest rääkida.
11 Ma arvan endast hästi. Mulle meeldib oma teadmisi ja oskusi teistele näidata.	28 Ma usun, et olen mitmes mõttes teistest parem ja väärin teistest rohkem tähelepanu.
12 Ma ei otsi põnevust ega seiklusi. Mulle ei meeldi riskida.	29 Ma olen tasakaalukas inimene, keda on raske endast välja viia või vihale ajada.
13 Mind ei huvita abstraktsed ja teoreetilised ideed. Praktilise rakendusega ideed on minu arvates aja raiskamiseks.	30 Ma usun, et aususega ei jõua elus kuigi kaugele. Vajadusel püüan ma teisi enda huvides ära kasutada.
14 Ma lükkan sageli keerulisi või ebameeldivaid tegevusi edasi ning jätan alustatud asju pooleli. Mul on raske end kokku võtta, et teha seda, mida peaks.	31 Ma tunnen end tihti abitu ja otsustusvõimetuna, eriti keerulistes olukordades. Ma kaotan kergesti pea, kui tunnen, et ei saa hakkama.
15 Ma olen usaldusväärne inimene, kes peab tähtsaks seadusi ja kõlbelisi põhimõtteid. Ma pean oma lubadusi ning teen tööd hoolikalt ja põhjalikult.	32 Ma usun, et iga inimene väärrib lugupidamist. Ma tunnen kaasa inimestele, kel on elus vähem õnne kui minul.
16 Ma tunnen end teiste juuresolekul vabalt. Enamasti ei lase ma end häirida tõgamisest ega piinlikest olukordadest.	33 Ma tunnen sageli, et pole millegi tegemiseks piisavalt asjatundlik. Oma tegevuses ei ole ma kuigi efektiivne ega saavuta piisavalt palju.
17 Ma olen kangekaelne inimene, kes satub sageli vaidlustesse. Ma näitan välja, kui ma olen vihane, või kui keegi mulle ei meeldi.	34 Ma ei taha millegagi silma paista. Ma väldin endast rääkimist.

	<b>Täiskasvanute kiindumusstiili küsimustik ECR-E</b>	Ei ole üldse nõus 1	Pigem ei ole nõus 2	Ei oska öelda 3	Pigem olen nõus 4	Täiesti nõus 5
1.	Ma ei näita partnerile, mida ma tegelikult sisimas tunnen					
2.	Ma muretsen selle pärast, et mind võidakse maha jätta					
3.	Mulle meeldib olla partneriga lähedane					
4.	Ma muretsen palju oma suhete pärast					
5.	Muutun tõrjuvaks, kui partner püüab minuga lähedaseks saada					
6.	Ma muretsen selle pärast, et partner ei hooli minust sama palju kui mina temast					
7.	Mulle ei meeldi, kui partner tahab olla minuga liiga lähedane					
8.	Ma kardan olla mahajäetud ja hüljatud					
9.	Ma tunnen ennast ebamugavalt, kui pean endast partnerile rääkima					
10.	Ma soovin sageli, et partneri tunded minu vastu oleksid sama tugevad, kui minu tunded tema vastu					
11.	Ma tahan olla partneriga lähedane, kuid temaga suheldes püüan seda hoolsalt varjata					
12.	Sageli tahan partneriga väga lähedane olla, ent mõnikord on see soov teinud teda minu suhtes tõrjuvaks					
13.	Muutun närviliseks, kui suhe muutub liiga lähedaseks					
14.	Ma muretsen palju sellepärast, et olen üksi					
15.	Tunnen ennast hästi, kui räägin partnerile enda mõtetest ja tunnetest					
16.	Minu vajadus suure läheduse järele on mõnikord partnerid minust eemale peletanud					
17.	Ma väldin partneriga liiga lähedaseks saamist					
18.	Ma vajan pidevalt pidevalt partnerilt kinnitust, et ta armastab mind					
19.	Mul on suhteliselt kerge kellegagi lähedaseks saada					
20.	Leian, et mõnikord sunnin ma partnerit liigselt tundeid ja pühendumist meie suhetele välja näitama					
21.	Mul on raske sõltuda oma partnerist					
22.	Ma ei muretse eriti selle pärast, et mind võidakse hüljata					
23.	Ma eelistan partneriga mitte väga lähedane olla					
24.	Kui ma ei suuda partneris enda vastu huvi äratada, siis ärritun või vihastan					
25.	Ma räägin partnerile kõigest					
26.	Mulle tundub, et minu partner(id) ei taha olla suhetes sama lähedased kui mina					
27.	Tavaliselt ma arutan partneriga oma probleeme ja muresid					
28.	Kui mul ei ole parasjagu suhet kellegagi, siis tunnen ennast äreva ja ebakindlana					
29.	Tunnen end hästi oma partnerist sõltudes					
30.	Olen häiritud, kui ei saa olla partneriga niipalju koos kui mina tahaksin					
31.	Mulle on lihtne küsida oma partnerilt lohutust, nõu ja/või abi					
32.	Olen häiritud, kui partner ei ole minu kõrval siis, kui teda kõige rohkem vajan					
33.	Probleemide korral aitab mind partneriga rääkimine					
34.	Kui partner ei kiida minu mõtteid või tegevusi heaks, siis tunnen end tõeliselt halvasti					
35.	Ma pöördun tihti partneri poole, sealhulgas ka lohutuse ja julgustuse saamiseks					
36.	Mulle ei meeldi, kui partner veedab aega ilma minuta					

**Brief COPE - EST**

Allolevalt on 32 väidet sellest, kuidas inimesed tulevad toime stressiga. Toimetulekuviise on erinevaid ja inimesed on ka erinevad. Palun vasta mõeldes erinevatele stressiolukordadele oma elus ja sellele, kuidas Sa oled asjadele reageerinud. Iga väide puudutab konkreetset toimetuleku viisi. Mind huvitab mil viisil ja kui tihti just SINA tavaliselt stressiolukordades oled tegutsenud. Palun ära vasta lähtuvalt sellest, kas mingi lähenemine toimis või mitte – pigem lähtuvalt sellest, MIDA Sa tegid, kuidas tegelikult reageerisid. Püüa igat väidet teistest eraldi hinnata. Palun lähtu järgnevast vastamise skaalast:

- 1 = Seda ei tee ma mitte kunagi
- 2 = Seda teen ma mõnikord, sõltuvalt asjaoludest
- 3 = Seda ma ikka teen, nii umbes keskmiselt
- 4 = Seda teen ma väga palju või enamasti teen nii

1. Ma sukeldun töösse või teistesse tegevustesse, et mind häirivast asjast mitte mõelda.
2. Ma keskendun tekkinud olukorra lahendamisele.
3. Ma korrutan endale “See ei ole päriselt nii”.
4. Tarbin alkoholi või muid mõnuaineid, et end paremini tunda.
5. Pöördun teiste poole emotsionaalse toe saamiseks.
6. Annan alla, lähen asjaga kaasa ja ei püüa olukorda lahendada.
7. Hakkan midagi tegema, et olukorda parandada.
8. Keeldun usukumast, et midagi on juhtunud.
9. Valan oma ebameeldivad emotsioonid sõnadesse, et neist lahti saada.
10. Otsin abi ja nõu teistelt inimestelt.
11. Tarbin alkoholi või teisi mõnuaineid, et asjast üle saada.
12. Püüan vaadata asjale teises valguses, leida selles midagi positiivset.
13. Kritiseerin iseennast.
14. Püüan formuleerida strateegiat, mida teha.
15. Otsin kellelki lohutust ja mõistmist.
16. Loobun igasugustest püüetest asjaga toime tulla.
17. Otsin toimunud midagigi head.

*Paindliku toimetulekustiili prediktorid*

18. Viskan juhtunu üle nalja.
19. Teen midagi, et asjadest vähem mõelda – lähen kinno, vaatan telekat, loen, unistan, magan või shoppan.
20. Aktsepteerin reaalsust ja fakti, et asi juhtus.
21. Väljendan oma negatiivseid tundeid.
22. Püüan leida lohutust usust või oma uskumustest.
23. Püüan küsida teiste inimeste nõu või abi, mida nüüd siis ette võtta.
24. Õpin asjaga elama.
25. Mõtlen hoolega mida täpselt edasi teha.
26. Süüdistan iseennast juhtunus.
27. Palvetan või mediteerin.
28. Hoian end tagasi, et mitte liiga kiiresti reageerida.
29. Teen olukorra üle nalja.
30. Keskendun probleemile ja vajadusel lasen teistel asjadel jääda hetkeks tagaplaanile
31. Sunnin end ootama õiget aega, et midagi teha.
32. Jätan kõik muud asjad kõrvale ja keskendun probleemolukorra lahendamisele

PIEL SURVEY APP tekstifail

```
name|PIEL Mood Survey
author|Ilona Nurmela
author-email|I.nurmela.98@gmail.com
subject-id|16036129936777
start-date|26/10/2020
reminders|300
run|1,3,5|1200-1300,1530,1920
run|2,4|1230-1330,1600-1700,1920
run|6,7|1100-1300,1500-1600,1800-2000
run-for|7
random-ranges|1-5
can-run-once|0
can-test|1
exit-message|3|Aitäh vastamast!
alert-sound|1
#Below are the questions. Integers indicate the question number
1| Kui rõõmsana Sa end hetkel tunned? %TYPE list|1 väga vähe või üldse
mitte|2 vähesel määral|3 mõõdukalt|4 suurel määral|5 väga suurel määral
2|Kui kurvana Sa end hetkel tunned? %TYPE list||1 väga vähe või üldse
mitte|2 vähesel määral|3 mõõdukalt|4 suurel määral|5 väga suurel määral
3|Kui heas tujus Sa hetkel oled? %TYPE list||1 väga vähe või üldse
mitte|2 vähesel määral|3 mõõdukalt|4 suurel määral|5 väga suurel määral
4|Kui ärritatuna Sa end hetkel tunned? %TYPE list||1 väga vähe või
üldse mitte|2 vähesel määral|3 mõõdukalt|4 suurel määral|5 väga suurel
määral
5|Kui rahulikuna Sa end hetkel tunned? %TYPE list||1 väga vähe või
üldse mitte|2 vähesel määral|3 mõõdukalt|4 suurel määral|5 väga suurel
määral
6|Kas oled viimase 2h jooksul sattunud stressiolukorda, pidanud
lahendada probleemi või konflikti? %TYPE list|Jah|Ei %NEXT 7
7|Mida tegid kohe pärast stressiolukorda? (Järgneb 13 valikut, võid
valida mitu.) %TYPE checkbox|1 Ühtegi probleemi ei olnud|2 Püüdsin
probleemi kohe lahendada|3 Jätsin kõik kõrvalised tegevused, et
keskenduda olukorrale|4 Tegelesin millegi muuga|5 Püüdsin mõelda
positiivseid mõtteid|6 Keeldusin uskumast, et lugu on nii hull|7
Süüdistasin ennast|8 Kurtsin sõbrale/tuttavale/kaasale|9 Tarvitasin
alkoholi vm mõnuaineid|10 Aktsepteerisin olukorda|11 Tegin juhtunu üle
nalja|12 Distantseerusin probleemist|13 Planeerisin, mida teha
```

## *Paindliku toimetulekustiili prediktorid*

*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.*

*Ilona Nurmela*