

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Kadri Aan

TEISMELISTE MINAPILTI KUJUNDAVAD MÄLESTUSED: PEAMISED

TEEMAD JA OLULISUSE PÕHJENDUSED

Magistritöö

Juhendajad: Pirko Tõugu, PhD; Anni Tamm, PhD

Läbiv pealkiri: Teismeliste isiklikult olulised mälestused

Tartu 2023

Teismeliste minapilti kujundavad mälestused: peamised teemad ja olulisuse põhjendused

Kokkuvõte

Magistritöö eesmärk oli teada saada 10.–12. klassi õpilaste isiklikult oluliste mälestuste teemad ja nende olulisuse põhjendused, võimalikud soolised erinevused mälestuste teemades ning kas ja kuidas on teemad ja põhjendused seotud vastaja mälestuse toimumisaegse vanusega. Uuringus osales 197 õpilast vanuses 16–19 ($M = 17,07$; $SD = 0,85$), kellest tüdrukuid oli 59,4%. Andmed koguti küsitlusega, kus paluti vabas vormis meenutada ja kirjutada enda jaoks olulisest minapilti kujundavast mälestusest, kui vana vastaja mälestuse ajal oli ning miks mälestust oluliseks peeti. Hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste teemadeks on käesoleva uuringu alusel kõige enam “haridus ja meisterlikkus“, seejärel „suhete“, „vaba aja“ ning „elu ja tervist ohustav teema“. „Suhete“ teemat kajastasid rohkem tüdrukud kui poisid. Mälestuste olulisuse põhjendusteks on kõige enam avastuslikke seletusi, seejärel tunde või emotsiooniga põhjendamist ning eluetapi muutusega seotud tähendusi. „Avastuslikest kogemustest“ oli „sisekaemuslike kogemusi“ 43% ning need olid hilisemast vanusest kui teiste põhjendustega mälestused. Siinses uurimuses olid mälestused vanusest 3,5–18, aga suur osa mälestustest oli hiljutistest sündmustest, eriti saavutuste ja suhete teemad.

Märksõnad: isiklikult olulised mälestused, autobiograafiline mälu, minapilt, tähendusloome, hilisteismeiga, sisekaemuslikud kogemused

Self-defining memories of late-adolescents: main themes and meaning-making**Abstract**

The aim of master thesis was to find out the themes and meaning-making of adolescents' self-defining memories, possible gender differences, and whether or how the themes and meaning-making are related to the respondent's age at the time of the memory. The sample consisted of 197 students aged 16–19 ($M = 17.07$; $SD = 0.85$), of whom 59.4% were girls. The data were collected by survey, where students were asked to freely recall and write about an important self-defining memory, how old the respondents were at the time of the memory, and why the memory was considered important. The themes of self-defining memories of late-adolescents are „education and mastery", followed by „relationships“, „recreation“, and „life-threatening topics“. The topic of „relationships“ was reported more by girls than by boys. The most common meanings of memories are „exploratory“ explanations, followed by „reasoning based on feelings or emotions“, and meanings connected to changes in life. 43% of the „exploratory explanations“ were „insight-experiences“, they were from a later age than memories with other meanings. In this study, the memories were from ages 3.5 to 18, of which a large proportion were recent events, especially the ones related to the topics of achievements and relationships.

Keywords: self-defining memories, autobiographic memory, self-concept, meaning-making, insight-experiences

Sissejuhatus

Teisme- ja varast täiskasvanuiga on peetud eriliselt oluliseks ajaks, kuna sel perioodil toimuvad seoses peatse täiskasvanuks saamisega noorte sotsiaalses elus suured muutused ning varasemate elusündmuste tähenduse üle mõeldes kujuneb arusaam oma identiteedist (Reese *et al.*, 2010). Autobiograafilised mälestused sisaldavadki oma mõtetele ja emotsioonidele konteksti ja tähenduse loomist (Pasupathi & Wainryb, 2010), kogemuse muutmist jutustavaks mälestuseks. McAdamsi järgi (2018) on parim viis inimese jaoks oluliste teemade kohta teada saada paludes neist jutustada, sest luues kirjeldust luuakse tähendust (McAdams, 2001). Terve isiksuse kujunemise protsessis on oma mälestuste kirjeldamine narratiivina oluline nii kliinilises, isiksuse- kui ka arengupsühholoogias (Singer *et al.*, 2013). Siinse töö eesmärk on uurida teismeliste isiklikult olulisi mälestusi (*self-defining memories*), autobiograafiliste mälestuste alaliiki ning analüüsida, mis teemasid teismelised käsitlevad ja kuidas nende olulisust põhjendavad.

Autobiograafiline mälu

Episoodiline mälu sisaldab sündmuste või episoodide informatsiooni isiklikus ajalises suhtes (Tulving, 2017). Autobiograafiline mälu on episoodilise mälu alaliik, mille puhul iseloomustab sündmuse meenutamist subjektiivne teadvustatus (Tulving, 2007). Autobiograafiline mälu on ainult inimesele omane mäluvorm enda kogemustest, luues isikliku ajalise, emotsionaalse ja tähendusraamistikku (Fivush, 2011). Autobiograafilistes mälestustes seostub mineviku „mina“ oleviku ja tulevikuga, võimaldades võtta käitumise aluseks laiemat ajaorientatsiooni, mistõttu on niisuguste mälestuste meenutamisel indiviidi psühholoogilises heaolus oluline roll (Montebarocci *et al.*, 2014; Nourkova & Vasilenko, 2018). Autobiograafilised meenutused võivad olla erinevatest eluperioodidest, üldisematest mälestustest kuni sündmuse-spetsiifiliseni, mis on aluseks nii ajas püsiva isiksuse kogemusele kui ka identiteedile (Goldner & Scharf, 2017). Autobiograafilise mälu informatsiooniühikuks on sündmus (ka mälestus) või episood, millel on ajaline algus ja lõpp, tegevus, üks või mitu osalist ning mäletaja (osalejana või sündmuse vaatlejana) (Tulving, 2017). Autobiograafiline mälu avaldub nii sotsiaalsetes ja kultuurilistes interaktsioonides indiviidi jaoks olulistest sündmustest jutustades (Nelson & Fivush, 2004) kui ka sotsiokultuurilise mudeli kaudu, kus inimene narratiivi kaudu oma elu mõtestab ja organiseerib (Thorne & McLean, 2002).

Autobiograafiliste mälestuste kaudu on kognitiivses, kliinilises ja neuropsühholoogias uuritud „mina“ ja emotsioonide kujunemist (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Nendes mälestustes tulevad esile nii lühi- kui ka pikaajalised eesmärgid (Conway & Williams, 2008), n.ö. elu pöördepunktides kujunevad ja muutuvad mälestuste tähendused (Rathbone *et al.*, 2008). Seega on mälestused seotud isiksuse ehk „mina“ kujunemisega (McAdams *et al.*, 2006). Conway ja Pleydell-Pearce'i (2000) *mina-mälu süsteem (Self-Memory System)* rõhutab „mina“ ja mälu vastastikust seotust, kus mälu on „mina“ jaoks andmebaas. „Mina“ on nende süsteemis komplekt käesoleva hetke eesmärkidest ja olulisusest, arusaamisest iseendast („töomina“ ehk *working self*), mis on piiratud autobiograafiliste teadmistega (Conway, 2005). „Töomina“ on vajalik ühtse ja järjepideva minapildi loomiseks – selleks aktiveeritakse valikuliselt varasemaid mälestusi, mis vastavad inimese eesmärkidele ja väärtustele; samas tuuakse esile ainult käesoleva hetke kontekstis olulised autobiograafilised mälestused (Conway, 2005).

Minapildi uurimiseks peaks meenutatav sündmus olema narratiiv, mis on autobiograafiline, isiklikul ajateljel jälgitav ning seostatav inimese isikliku mineviku ja tulevikuga (Fivush *et al.*, 2006; Tulving, 2017). Narratiivid ehk mälestused võivad sisaldada sündmusi, mõtteid, tundeid ja interpretatsioone endale või teistele esitamiseks (Pasupathi & Wainryb, 2010; Reese *et al.*, 2010), samuti kirjeldada isiklike sotsiaalseid rolle, väärtusi ja suhtumist (McAdams, 2018). Narratiiv võib olla samal ajal nii sisemine (ennast-definieeriv ehk *self-defining*) kui ka väline (sotsiaalne), sidudes minapildi ja mälu aja ning teiste inimestega (Gryzman & Mansfield, 2017). Minapildi areng on seotud isikliku kogemuse narratiiviga kahesuunaliselt ja vastastikuselt: olemasolev minapilt on oluline kogemuse narratiivi konstrueerimises, mis omakorda võib minapilti ka tugevdada või muuta (McLean, 2008; Pasupathi & Wainryb, 2010).

Isiklikult olulised mälestused

Siinses töös keskendutakse autobiograafiliste mälestuste alaliigile, isiklikult olulistele mälestustele (*self-defining memories*). Eestikeelsetes töodes on neid nimetatud ka minamääratlevateks (Sarapuu, 2015) ehk ennastmääratlevateks mälestusteks. Isiklikult olulised mälestused on inimese ja tema identiteedi jaoks tähtsad emotsionaalselt intensiivsed sündmused, mis peegeldavad tema jaoks olulisi küsimusi ja teemasid (Singer *et al.*, 2013). Neid mälestusi kasutatakse enda olemuse kirjeldamiseks ja defineerimiseks (Blagov & Singer, 2004), elu eesmärkide seadmiseks ja üldisemalt elule tähenduse loomiseks (Thorne *et al.*, 2004). Isiklikult olulisel mälestusel on järgnevad tunnused: see peab olema inimese jaoks

selge ja oluline tugevate tunnetega seotud mälestus praegu aktuaalse probleemi või teema kohta, mida on korduvalt meenutatud (Singer & Blagov, 2000). Konkreetne sündmus peab olema toimunud varem kui viimase aasta jooksul (Blagov & Singer, 2004).

Isiklikult oluliste mälestuste uurimine on jätkuvalt oluline, kuna on leitud nende seoseid heaoluga: positiivsed mälestused on seoses suurema heaoluga (Berntsen *et al.*, 2011) ja lähedustunde tajumisega (lapsevanemate esinemine meenutuses seostub meenutaja jaoks eraldatuse ja konfliktidega, aga eakaaslaste meenutamine lähedusega (McLean & Thorne, 2003)). Samuti on isiklikud mälestused seotud vaimse tervisega (seosed depressiooni (Werner-Seidler & Moulds, 2012), ärevuse (Sansom-Daly *et al.*, 2016), posttraumaatilise stressihäire (Sutherland & Bryant, 2005), Alzheimeri tõve (Haj & Allain, 2020) ja vananemisega (El Haj & Gallouj, 2019)).

Hilisteismeliste isiklikult olulised mälestused

Käesolev töö on keskendunud hilisteismeliste (10.–12. klass) uurimisele, kuna seda vanust peetakse narratiivse identiteedi tekkimise ajaks (Habermas & Bluck, 2000; Thorne *et al.*, 2004) ehk varasematele elusündmustele omistatakse tähendus, mis on identiteeti väljendav (McLean *et al.*, 2010). Vanus-normatiivsed arengulised ülesanded muutuvad täiskasvanuks saades (Arnett, 2007), mõjutades seda, kuidas inimesed integreerivad kogemusi isiklikeks lugudeks (Bohn, 2010).

Isiklikult olulised mälestused on seotud mäletaja vanusega sõltuvalt arengupsühholoogilistest etappidest. Alates lapseea amneesia lõppemisest, kui laps hakkab mälestustes sündmusi iseendaga seostama, algab autobiograafilise mälu kujunemine (Ross *et al.*, 2020). Kuni kaheksa-aastaste laste mälestused on rohkem fragmenteeritud, pole otseselt seoses muul ajal juhtunud sündmustega, pikaajalised käitumis- ja mõttemustrid pole veel välja kujunenud (Habermas & Bluck, 2000) ning nad tuginevad mälestustes rohkem faktilisele informatsioonile (Pasupathi & Wainryb, 2010). 16–17-aastased noorukid kirjeldavad olulistes mälestustes soove, emotsioone, mõtteid ja uskumusi juba oluliselt rohkem (Pasupathi & Wainryb, 2010). Täiskasvanuks saades on inimeste isiklikud mälestused detailsemad, keerukamad, tõlgenduste ja hinnanguterohkemad kui varem, mälestuste mõtestamine on muutunud (Pasupathi & Wainryb, 2010). See, millist tähendust inimene oma mälestustele omistab, määrab ka inimese suhtumise iseendasse (Liao *et al.*, 2018).

Autobiograafiliste mälestuste puhul on uuritud lisaks mäletaja praegusele vanusele ka mälestuse toimumise aega – kui vana oli meenutaja sündmuse toimumise ajal – ning mõnes

uurimuses ka seda, kui palju aega sellest on meenutamishetkeks möödas (*recency*) (Luchetti & Sutin, 2018). Mälestuse tähenduse kujunemist mõjutavad meenutaja tolleaged arengulised ülesanded (Hutmacher & Morgenroth, 2022). Varaseimad täiskasvanute mälestused on endast keskmiselt kolme- kuni nelja-aastasena, sest eelneb lapsea amneesia (Bauer *et al.*, 2014; Conway, 2005). On leitud, et nooremad lapsed meenutavad varasemast east mälestusi (Bauer *et al.*, 2014). Väga varased lapsepõlvemälestused võivad olla meeles katkendlikult ning ilma konkreetse põhjusega neid mäletada (Wells *et al.*, 2014). Hutmacher ja Morgenroth (2022) on leidnud, et varases noorukieas on mälestused pigem hiljutisest ajast ning teemaks on meenutaja jaoks eredad sündmused, näiteks üritused. Varajases täiskasvanueas muutuvad teemad rohkem orienteeritaks suhetele ja enda identiteedi kujunemisele (Hutmacher & Morgenroth, 2022). Siinses töös võivad hilisteismeliste mälestused olla eeltoodud teoreetiliste lähenemiste alusel alates kolmandast eluaastast, aga domineerida võivad pigem hiljutised sündmused.

Käesolevas töös uuritavale vanusegrupile viidatakse ka teiste vanusegruppidega läbi viidud uuringutes: 10.–30. eluaastat on vanemate täiskasvanute jaoks (keskmine vanus 60) peetud tagasivaates kõige suuremaarvulise autobiograafiliste mälestuste ajaks, seda nimetatakse „meenutamise muhuk“ (*reminiscence bump*) (Rubin *et al.*, 1998). Janssen, Chessa ja Murre (2005) on leidnud, et „meenutamise muhk“ ei ole sõltuv meenutaja vanusest (samad tulemused Conwayl (2005)) ning et meenutusi nii arvuliselt kui ka suurima erksuse poolest on kõige rohkem meestel 15.–18. eluaastast ning naistel 13.–14. eluaastast ($n = 1958$, vanus 11–70, (Janssen *et al.*, 2005)). Autorid põhjendavad meenutusmuhku asjaoluga, et teismeeas kodeeritakse sündmusi mällu intensiivsemalt kui teistes eluperioodides (diferentsiaalne kodeerimine) ning selle intensiivsuse tõttu meenutatakse neid edaspidi tihemini.

Isiklikult oluliste mälestuste dimensioonid, teemad ja olulisuse põhjendused

Isiklikult oluliste mälestuste kvantitatiivseks uurimiseks on neid kategoriseeritud mälestuste teemade põhjal (Blagov & Singer, 2004; Thorne *et al.*, 2004; Thorne & McLean, 2002) ning hinnatud erinevatel dimensioonidel (Blagov & Singer, 2004; Lardi *et al.*, 2010). Blagov ja Singer (2004) on oma varasema isiklikult oluliste mälestuste kategoriseerimismanuaali põhjal (2000) dimensioonidena toonud välja spetsiifilisuse taseme, tähenduse, sisu ja afektiivsuse.

Mitmetes varasemates autobiograafiliste või isiklikult oluliste mälestuste uuringutes on vastajale meenutuse teema või vihjesõna ette antud (romantilised suhted (McLean &

Thorne, 2003), positiivne vs. negatiivne sündmus (Ros & Latorre, 2010) jne) ning sellistes uuringutes pole saanud mälestuste teemasid uurida. Uuringuid isiklikult oluliste mälestuste teemade kohta on seega veel vähe läbi viidud.

McLean (2008) on leidnud, et hilisest teismeeast esimeste täiskasvanu aastateni esineb mälestustes rohkem muutustele suunatud lugusid. Teismeeast pärit meenutusi iseloomustab uudsus ja esmakordsuse kogemused, need mälestused on väga meelde jäävad, esiletungivad (Rubin *et al.*, 1998) ning püsivate eesmärkide näitamise kaudu olulised enesemääratlemiseks (Conway, 2005). Võib oletada, et sellised teemad nagu muutust tingiva moraaliga seotud sündmused, akadeemilised ja sportlikud eduelamused, isiklik meisterlikkus või kompetentsus ja võitmine, kuulumise teemad, konfliktid (Ivcevic *et al.*, 2010) kajastuvad ka siinses töös teismeliste isiklikult olulistes mälestustes, mille toimumisaeg on teismeiga. Täiskasvanuikka astumise arengulised ülesanded on seotud näiteks hariduse ja karjääri otsimise või planeerimisega (Arnett, 2007), muutuvad vanema-lapse suhted (McLean & Thorne, 2003), konstrueeritakse sotsiaalset identiteeti (ühiskonda sobitumine, grupi liikmelisus) ja võidakse proovida luua lähedasi intiimsuhteid (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Noored võivad end defineerida isikliku edu ja eesmärkide seadmise kaudu, rõhutades isiklikke saavutusi, näiteks suhete arendamist ja õppimisalast edu (McDarby *et al.*, 2020).

Thorne ja McLean (2001; 80% vastajatest olid 18–22-aastased) on kodeerinud isiklikult oluliste mälestuste teemasid järgnevalt: „eluohulik sündmus“, „vaba aeg ja avastamine“, „suhted“, „meisterlikkus ja saavutused“, „häbi ja süü“, „psühhoaktiivsete ainete kasutamine“ ja „määratlematu teema“. Niedzwienska (2003; 45–60-aastased) uurimuse mälestuste teemad olid „õnnetused“, „suhted“, „surm ja haigused“, „reisid“, „lapse sünd“, „karjääriteemad“, „varased lapsepõlve mälestused“, „avalikud üritused“, „pereüritused“, „konfliktid kaaslaste või ülemustega“, „auhinnad ja aarded“. 2004. aastal kodeerisid Thorne, McLean ja Lawrence 18.–23. aastaste noorte mälestuste teemad järgmiselt: „surelikkus“, „vaba aeg“, „suhted“ ja „saavutused“. Nimetatud uuringus leiti, et suhete teemat kajastas 29% vastanutest, eluohlikke sündmusi 27%, saavutusi 16% ja vaba aja teemasid 3%. Lardi ja ta kolleegide (2010; 18–22-aastased) uuringus olid teemad esindatud järgnevalt: „suhted“ 33%, „saavutused“ 28%, „eluohlikud olukorrad“ 16% ja „vaba aeg“ 13%. Käesolevas töös uuritakse hilisteismeliste mälestuste teemasid, mis on osa mälestuste sisu dimensioonist (Blagov & Singer, 2004; Lardi *et al.*, 2010), toetudes Thorne ja McLeani (2002) teemade kodeerimismanuaalile.

Hilisteismeliste mälestuste olulisuse põhjendused ja tähendusloome

Isiklikult oluliste mälestuste teemadel pole objektiivset tähendust, vaid see tuleneb meenutushetke minapildiga seotud teemadest ja konfliktidest ning seega on sündmuse tõlgendus ja hinnang meenutusajast sõltuv (Hutmacher & Morgenroth, 2022), mis on käesolevas töös hiline teismeiga. Tähenduse andmist on uurinud Hutmacher ja Morgenroth (2022), paludes vastajatel keskenduda eraldi sündmuse toimumisaegsele ja kogemuse praegusele tähendusele. Esimesel juhul tõid meenutajad välja situatsioonilisi karakteristikuid, aga praegusele ajale keskendudes sündmuseüleseid ja minapildi järjepidevust rõhutavaid seletusi. Hutmacher ja Morgenroth (2022) jagasid mälestuse olulisuse põhjendused kategooriatesse lisaks ajalisele raamistusele järjepidevuse ning praeguse hetke vs. mälestuse aja kontrastsuse alusel. Lisaks jagasid nad kõik põhjendused isiklikeks, situatsioonilisteks ja sotsiaalsete suhete kategooriateks.

Mälestustele tähenduse andmist on vähem uuritud, kuna varasemalt on tähendust seostatud pigem sündmuse motivatsioonilise küljega (Thorne *et al.*, 2004), vähem minapildiga. Hilisteismeliste mälestuste tähendust on McLean ja Thorne (2003) jaganud õppetunni saamiseks (*lesson learning*) ja sisekaemuslikuks kogemuseks (*gaining insight*). Õppetunni saamine tähendab mõju käitumisele edaspidistes sarnastes olukordades, sisekaemuslik kogemus tähendab muutust iseenda või teiste mõistmises ja laiaulatuslikku ning üldistavamat tähenduse omistamist (McLean, 2005). On leitud pöördvõrdeline seos vanuse ja õppetundide saamise vahel ja oletatud, et see tähenduse liik võib omane olla varasele või keskmisele noorukieale (McLean, 2005). Samuti on leitud, et õppetunni saamine ja sisekaemusliku kogemuse tähenduse omistamine meenutatavale sündmusele on hilisteismeeaks võrdselt esindatud (McLean & Thorne, 2003).

Soolised erinevused

Lapsepõlves kogetud meenutusvestluste ning hilisema meenutusoskuse vahel seoseid uurides on leitud, et tüdrukute kasvatuses kasutatakse rohkem emotsiooni- ja detailirohkeid meenutusi (Reese & Fivush, 1993) ning see on seoses hilisemate üksikasjalikemate mälestuste kirjeldustega (Fivush *et al.*, 2006). Kuna meenutusvestlustes on leitud erinevat lähenemist lastele olenevalt nende soost, on põhjust uurida soolisi erinevusi ka teismeliste ja täiskasvanute mälestustes.

Varasemate uurimuste põhjal pole selge, kas ja millised soolised erinevused esinevad isiklikult oluliste mälestuste teemades, kuna uuringud on jõudnud vastandlikele järeldustele. Thorne ja McLean (2002, 2003) ei leidnud soolisi erinevusi suhete, vaba aja või elu

ohustavate teemade sageduses, aga Niedzwienska uuringus (2003) leiti, et naised meenutavad rohkem sotsiaalseid ja suhetega seotud (hoolitsemine, aitamine, dialoogid) ning mehed võistluste või staatusega seotud teemasid. Isiklikult oluliste mälestuste teemasid ning nende soolisi erinevusi on veel vähe uuritud (Wood & Conway, 2006).

Uurimisküsimused ja hüpoteesid

Autorile teadaolevalt ei ole varem Eestis uuritud teismeliste isiklikult olulisi mälestusi, nende teemasid ja põhjendusi. Seni on olnud vähe uuringuid, kus piiramata ajaga, ilma vihjesõnadeta või suunamiseta on palutud meenutada ja kirjutada oma isiklikult olulisest mälestusest. Magistritöö eesmärk oli teada saada 10.–12. klassi õpilaste isiklikult oluliste mälestuste teemad ja nende olulisuse põhjendused, võimalikud soolised erinevused mälestuste teemades ning kas ja kuidas on teemad ja põhjendused seotud vastaja mälestuse toimumisaegse vanusega. Eelnevast lähtuvalt püstitati järgnevad uurimisküsimused ja hüpoteesid:

Uurimisküsimused:

1. Millised on hilisteismeliste oluliste mälestuste teemad ning kuidas need sooliselt erinevad?
2. Kuidas põhjendavad hilisteismelised esitatud mälestuse olulisust?
3. Kas ja millised on teismeliste oluliste mälestuste teemade, põhjenduste ja mälestuse toimumisaaja seosed?

Hüpoteesid:

1. Hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste peamised teemad on suhted ja meisterlikkus.
2. Hilisteismeliste tüdrukute isiklikes mälestustes esineb suhete teemat enam kui poistel.
3. Hilisteismeliste poiste isiklikes mälestustes esineb meisterlikkuse teemat enam kui tüdrukutel.
4. Sisekaemuslike tähenduste andmine mälestustele on positiivses seoses mälestusaegse vanusega.

Meetod

Valim

Kokku vastas küsitlusele 200 10.–12. klassi õpilast kahest Tallinna gümnaasiumist. Andmeanalüüsist jäeti välja kolme õpilase andmed, kes olid kas kõik uuritavad lahtrid tühjaks jätnud või kirjutanud, et sellist sündmust ei olnud. Küsitlusele vastanute vanus oli 16–

19 ($M = 17,07$; $SD = 0,85$) ja tüdrukuid oli vastanutest 59,4% ($n = 117$). Andmete kogumiseks oli taotletud eetikakomisjoni luba (TÜ inimuuringute eetikakomitee kooskõlastus nr 361/M-1).

Protseduur

Andmete kogumisele eelnes kirjalik nõusoleku küsimine koolidirektoritelt, seejärel isiklik pöördumine tuttavate koolipsühholoogide poole, kes leidsid testimiseks sobivad ajad ja ruumid ning organiseerisid 16–17-aastaste teismeliste vanematelt nõusoleku küsimise.

Andmekogumine leidis aset 20.okt – 31.dets 2022, toimudes suurelt osalt koolitunnis, milleks oli enamasti psühholoogia- või klassijuhatajatund, aga ka mõni teise aineõpetaja ärajäänud tund. Mõned õpilased said küsimustiku täitmise ka valikulise kodutööna. Küsimustiku said täita ainult lapsevanemalt nõusoleku saanud õpilased ja 18–19-aastased. Õpilasi teavitati, et vastamine on vabatahtlik, alternatiivne tunnitöö oli olemas (seda ei valitud).

Küsimustiku täitis suurem osa õpilasi internetiplatvormil *Google Forms* nutitelefonil, tahvelarvuti või kooli arvutiklassi vahendite kaudu. Kaks õpilast täitsid küsimustiku paberil ning nende täidetud küsimustikud võttis vastu ja pani kinnisesse ümbrikusse siinse uurimuse läbiviija. Küsimustiku täitmise aeg polnud piiratud, aga selleks kulus keskmiselt 30 minutit.

Mõõtmisvahendid

Uurimus oli osa uurimisprojektist „Autobiograafilised mälestused ja väärtused – minapildi alus“. Küsimustikus tuli vastata küsimustele taustaandmete, mälestuste (esimene, isiklikult oluline ning esimene oluline mälestus) ja väärtuste kohta. Käesolevas töös on uuritud olulist mälestust (*self-defining memory*), selle teemasid, põhjendusi ning mälestuse toimumise aegse vanuse seost mälestuse teemade ja põhjendustega. Küsitluses selgitati kõigepealt isiklikult olulise mälestuse mõiste tähendust ja tingimusi (Singeri ja Blagovi definitsioon (2000): vähemalt aasta tagune minapilti kujundanud konkreetne mälestus, mis on emotsioonidega seotud, sageli meenutatav ja sageli meenuv ning mis selgitab, milline inimene ma olen). Seejärel paluti mälestust meenutada: „püüdke meenutada, mis tookord toimus, millised olid Teie mõtted ja tunded...“ ning see „vabas vormis võimalikult täpselt“ kirja panna. Küsimustikus uuriti vastaja vanust mälestuse toimumise hetkel ning mälestuse olulisuse põhjendust küsimusega „miks te seda mälestust oluliseks peate?“.

Kodeerimine

Isiklikult oluliste mälestuste teemade kodeerimine põhineb Thorne ja McLeani (2001) kodeerimisskeemil. Oluliste mälestuste põhjenduste kodeerimisskeem on käesoleva töö käigus välja töötatud Hutmacheri ja Morgenrothi (2022) uurimuse alusel.

Mälestuste kodeerimist alustas käesoleva töö kirjutaja esimese 40 olulisuse põhjenduse kategoriseerimisest (20% vastustest). Nii suur vastuste hulk valiti sellepärast, et vastuste varieeruvuse tõttu oli vaja saada võimalikest kategooriatest paremat ülevaadet. Seejärel arutati vastused teiste kodeerijatega läbi (autor ja juhendajad), kodeeriti eraldi järgmised 30 vastust, arvutati kokkulangevusprotsent. Peale arutlust, kodeerimisskeemis paranduste tegemist ja uut kodeerimise kokkulangevuse proovimist (lõplik kokkulangevus autoril juhendajaga oli 90%) jätkas autor töö kodeerimisega iseseisvalt. Sama protseduur viidi läbi teemade kodeerimisskeemi loomisel, mille puhul enne autori iseseisvat kodeerimistöö jätkamist jõuti juhendajaga 100% kokkulangevuseni.

Isiklikult oluliste mälestuste teemad

Isiklikult oluliste mälestuste teemade kodeerimiseks kohandati Thorne ja McLeani (2001) manuaali. Teemad koos selgituse ja näidetega on esitatud Tabelis 1.

Tabel 1. Isiklikult oluliste mälestuste teemad

Teema nimetus	Teema kategooria sisu selgitus	Näited
I Elu või tervist ohustav sündmus	Sii kategooriasse kodeeriti mälestused, mis sisaldavad surelikkust, õnnetusi, haigestumisi või rünnakuid.	<i>Klaveriõpetaja tuli mulle kallale pärast seda kui olin klaveriteost mängides vea teinud. Olin sõbrannadega ja poistega öösel väljas; võõrad poisid hakkasid meiega rääkima ja kohe oli näha seda, et nad tahtsid alustada kaklust mis hiljem ka juhtus; olin kakluse vahel kinni; lõpuks jooksin kiiresti kaklusest eemale; teadsin, et olukord pole hea ning tahtsin oma sõbrannadega kiiresti ära saada.</i>
II Vaba aeg	Sii kategooriasse kuuluvad avastusi, lõbutsemist ja meelelahutuslikke tegevusi kajastavad mälestused.	<i>Sain esimest korda maal vennaga ise autoga sõita ja käike vahetada, ehk õppida autoga sõita: see oli päris äge. Filmisime terve päev koomiksit ja panime pärast videod kokku ka.</i>

III Suhted	Siia kategooriasse kodeeriti suhteid puudutavad mälestused.	<p><i>Leidsin inimese, kes mind mõistis ja ma armusin koheselt.</i></p> <p><i>Kreekas sõbrannal külas kirjutasin oma emale kuidas tahan varem koju tulla ja ei suuda 3 nädalat veel seal olla; ema saatis mu pikalt ja sõimas mind, et ma ei väärtusta oma kinki, ta ostis viimaste rahade eest selle ja ma olen tänamatu ja sitt laps; olin alati arvanud mu ema teab kui mul on midagi valesti, aga tollel hetkel ma tundsin ma end täiesti üksi maailmas.</i></p>
IV Haridus ja meisterlikkus	Siia kategooriasse kodeeriti huviharidust, meisterlikkust ja võistlusi, samuti haridusastme muutusi kirjeldavad mälestused.	<p><i>Ma läksin esimest korda korvpalli trenni, ja peale seda on see mu tervet elu kujutanud suurel määral.</i></p> <p><i>Läksin akrobaatika trenni, mis mulle meeldis, nägin seal kuulsat inimest ja sain teada, et ta on selle klubi omanik; jäin sinna trenni.</i></p>
V Õigesti või valesti käitumine	Siia kategooriasse kuuluvad mälestused, mis enda käitumise kohta moraalset hinnangu annavad.	<p><i>2019. aasta suvel jäin vanematele alkoholi tarbimisega vahele, pidime käima ka politseis; peale seda sündmust oli piinlik, kuid nüüd tagasi vaadates on see õpetanud mind väärtustama õigeid asju ja sellega kaasnevalt ka leidma uusi huvisid, mis tulevikus kasuks võivad tulla.</i></p> <p><i>Käisin lasteaia ning üks poiss lõi oma pea ära: läksin tema juurde ja üritasin aidata teda, et ta ei nutaks; käitusin väga õigesti, kuna õpetaja tuli ja hiljem kiitis mind.</i></p>
VI Määratlemata teema	Siia kategooriasse kuuluvad mälestused, kus teema ei ole selgelt määratletav.	<p><i>Mu ravitsejast vanaema rääkis mulle, millisena ta mind näeb ja milline ma olla võin jne.</i></p> <p><i>Vaatasin mingit filmi mis rääkis tulevikust ja mis teha peale kooli ja siis sain tänu sellele filmile aru, et kool ei aita mind päriselus edasi vaid pean ise juba hakkama kooli ajal looma endale selleks soodsat keskkonda, et elada võimalikult jõukat elu sest selleks sa saad ainult ise õppida ja pead suutma enda mentaliteedid nii hästi paika panna, et miski sind sellel teekonnal ei segaks sest koolist sa ei õpi kuidas kujundada oma elu enda pildi järgi.</i></p>

Isiklikult oluliste mälestuste põhjendused

Käesolev isiklikult oluliste mälestuste põhjenduste kodeerimisskeem toetub Hutmacheri ja Morgenrothi (2022) mälestuste põhjenduste manuaalile. Kuna siinses töös uuriti nii teemasid kui ka mälestuste olulisuse põhjendusi, siis erinevalt Hutmacheri ja Morgenrothi (2022) manuaalist põhjendusi teema alusel ei kategoriseeritud (Hutmacheril ja Morgenrothil: „eriline sündmus“, „traumaatiline kogemus“).

Hutmacheri ja Morgenrothi (2022) olulisuse põhjenduste põhikategooria „situatsiooniline“ jäi siin töös samamoodi nimetatuks, aga „enesekohane“ olulisuse põhjenduste kategooria nimetati ümber „avastuslikuks“. Nimetatud autorite kolmas põhjenduste põhikategooria „sotsiaalsed suhted“ nimetati ümber „tundel või emotsioonil põhinev“, kuna „suhted“ on siin töös olemas teemade kategooriates. Hutmacheri ja Morgenrothi (2022) manuaalis oli neljas põhikategooria „tähendust pole“, mis siin töös on see nimetatud „muu“, kuna tähendus võis küll olemas olla, aga see ei kuulunud eelnimetatud kategooriatesse (15 juhul), seda ei saanud täiendava infota tõlgendada (11 juhul), põhjenduse asemel oli teema (5 juhul) või see kattus küsimusega (6 juhul; näiteks „miks peate mälestust oluliseks“ vastus „sest see on oluline“). Siinse töö põhjendused koos selgituste ja näidetega on esitatud tabelis 2.

Tabel 2. Isiklikult oluliste mälestuste põhjendused

Põhjenduse kategooria nimetus	Põhjenduse kategooria sisu selgitus	Näited
I Avastuslik		
Sisekaemuslikud kogemused	Siia kategooriasse kuuluvad põhjendused, mis sisaldavad muutumist, enda kohta järelduste tegemist, avastamist ja mõistmist (<i>insight</i>).	<i>Peale venna peksmist tema kaitsmine - sealt tuli mul julgus, sest enne seda juhtumit ma olin väga arg laps; kuni tänase päevani ma ei tolereeri ebaõiglust ja vägivalda; sest see muutis minu arusaama elust, muutis mind julgemaks inimeseks. Oma eelmise poiss-sõbraga kohtumine - sest ta muutis mind inimesena nii palju ja see on mulle tähtis.</i>
„Minu esimene“	Siia kategooriasse kuuluvad põhjendused, mis sisaldavad esimest korda millegi kogemist, mis mõjutas harrastusi, huvisid, harjumusi või eelistusi.	<i>Mu esimene trenn on väga oluline, sest sport on mulle väga tähtis ja see on kujundanud mu tervet ülejäänud elu, sest ma tegelen sellega siitamaani.</i>

Minu iseloom ja enda kogemine	Siia kategooriasse kuuluvad põhjendused, mis rõhutavad enda kirjeldamist.	<i>Sest see näitab hästi mu ühte iseloomujoont, ma ei anna alla ka siis, kui tõenäosus on minu vastu. See näitab, et ma olen hooliv ja ootasin oma väikevenda väga.</i>
Maailma ja teiste inimeste tundma õppimine	Siia kategooriasse kuuluvad järeldused maailma kohta.	<i>Ma sain tollel hetkel aru, et mul ei ole mitte kedagi kellele toetuda emotsionaalselt ja ma ei saa mitte kedagi elus usaldada. Ärkasin öösel üles selle peale, et mu koer tõmbles maas – see aitas mul näha maailma reaalsemana.</i>
II Situatsiooniline		
Eluetapi algus või lõpp	Siia kategooriasse kuuluvad põhjendused, mis kajastavad eluetapi muutust.	<i>Põhikooli lõpetamine - sest see mälestus oli üks esimestest ja suurematest asjadest mille lõpetatud sain. Ma kolisin linnast maale, kus ma siiani elan.</i>
Elumuutused	Siia kuuluvad põhjendused, mis on seotud elumuutustega. Siin kategoorias on ka traumad.	<i>Vanema võõra mehega kohtumise järgsed vaimse tervise probleemid. Peale isa vangiminekut vanemateta jäämine ja vajadus ise hakkama saada.</i>
III Tunde või emotsiooniga põhjendamine		
Tugevad tunded	Siia kategooriasse kuulub põhjendus siis, kui mälestuse emotsioon on kõige olulisemana välja toodud.	<i>Lahkumineku sündmus tegi mulle kõige rohkem haiget, jäi meelde tugevate emotsioonide tõttu.</i>
Uhkus ja eneseteostus	Siia kategooriasse kuulub põhjendus siis, kui mainitakse eneseületust, motivatsiooni suurenemist või uhkust.	<i>Kuna võitsime siis see tähendab mulle palju ja annab motivatsiooni edasi pingutada. Kakluse keskele jäämine- kuna isegi kui ise kartsin mõtlesin piisavalt kiiresti välja mida tegema pean; olen uhke et võtsin end kokku ja kakluse juurest ära sain ning et sain oma sõbrannad kaasa tirida.</i>
Seotus ja kuuluvustunne	Siia kategooriasse kuulub põhjendus siis, kui kirjeldatakse seotust ja kuuluvustunnet.	<i>Kohtusin oma parima sõbrannaga - leidsin inimese kes on nagu minu teine pool. Koera surm - sest tegu oli kui mu parima sõbraga, kellega kasvasin üles alates 3 aastast.</i>

IV Muu

Määratlemata teema	Siia kategooriasse kuulub põhjendus järgmistel juhtudel: 1) kui põhjenduse asemel on teema või sündmus; 2) kui põhjendus kattub küsimusega („mina-pilti kujundav mälestus, mis on Teie jaoks oluline ning näitab Teie arvates, milline inimene Te olete...“ „Miks te seda mälestust oluliseks peate?“); 3) kui põhjendust ei saa täiendava infota tõlgendada; 4) kui põhjenduse kategooriat ei ole eelnevas loetelus.	<i>See oli minu esimene kips.</i> <i>Sest see sümboliseerib minu isiksust väga hästi.</i> <i>Sest see koolis käimine on oluline.</i> <i>Sest see ei jäta mind rahule ja käib alati kaasas; proovin sellest üle saada aga see ei lähe kergesti ära.</i> <i>Vanemad peaksid olema ausad lapsega ja rääkima kohe tõtt milline elu on ja millega peab leppima.</i>
„Ei tea“	Siia kategooriasse kuulub lihtsalt tähtsuse, olulisuse või meeldejäävuse nentimine.	<i>Sest, see oli meeldejääv.</i> <i>Sest see oli tähtis mu elus.</i>

Andmeanalüüs

Andmetöötluks kasutati IBM SPSS Statistics versiooni 26. Hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste teemade ja olulisuse põhjenduste uurimiseks toodi välja kirjeldavad statistikud. Teemade ja põhjenduste kategooriate vahelise seose uurimiseks kasutati hii-ruut testi. Soolise erinevuse hindamiseks mälestuste teemades kasutati Pearsoni hii-ruut testi ja Fisheri täpset testi, efekti suuruste mõõtmiseks Crameri V ja Phi ϕ statistikuid. Sisekaemuslike kogemustega põhjendamise ning teemade esinemise seotuse uurimiseks keskmise vanusega viidi läbi ühesuunaline dispersioonanalüüs (ANOVA).

Tulemused**Isiklikult oluliste mälestuste teemad ja nende sooline erinevus**

Et vastata esimesele uurimisküsimusele hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste peamise teemade ja nende soolise erinevuse kohta, kasutati kirjeldavaid statistikuid, mis on välja toodud tabelis 3.

Tabel 3. Isiklikult oluliste mälestuste teemade jaotumine sugude lõikes.

Teema	Poisid	Tüdrukud	Kokku
	<i>n</i> (% kategooriast)	<i>n</i> (% kategooriast)	<i>n</i> (% kõigist kõikidest kategooriatest)
Elu või tervist ohustav sündmus	14 (46,7)	16 (53,3)	30 (15,2)
Vaba aeg	24 (52,2)	22 (47,8)	46 (23,4)
Suhted	8 (17,4)*	38 (82,6)*	46 (23,4)
Haridus ja meisterlikkus	25 (41,7)	35 (58,3)	60 (30,5)
Õigesti või valesti käitumine	5 (71,4)	2 (28,6)	7 (3,6)
Määratlemata teema	3 (42,9)	4 (57,1)	7 (3,6)
„Ei tea“	1 (100,0)	0 (0,0)	1 (0,5)

Märkused. *statistiliselt oluline sooline erinevus, $p < 0,05$

Magistritöö esimese hüpoteesi järgi on hilisteismeliste isiklikes mälestustes kõige enam suhete ja meisterlikkuse teemat. Siinse uuringu järgi esines protsentuaalselt enim „hariduse ja meisterlikkuse“ teemat, seejärel „suhete“ ning „vaba aja“, ning „elu ja tervist ohustavat teemat“. Et uurida, kas mingit teemat on rohkem kui juhuslikult võiks eeldada, viidi läbi mitteparameetriline hii-ruut test, mille alusel on teemade osakaalus olemas statistiline erinevus, $\chi^2(3, n = 182) = 9,91, p = 0,019$. Analüüsi alusel oli „elu ja tervist ohustavat teemat“ vähem kui võiks eeldada ning „hariduse ja meisterlikkuse“ teemat oodatust rohkem.

Mälestuste teemade soolise jaotumise kohta oli püstitatud hüpoteesid, et tüdrukute mälestustes on rohkem suhete ning poiste meenutustes rohkem meisterlikkuse teemat. Mälestuste teemade esinemissageduste võrdlemiseks poiste ja tüdrukute seas oli piisavalt sageli mainitud teemad järgmised: „elu ja tervist ohustav sündmus“, „vaba aeg“, „suhted“, „haridus ja meisterlikkus“. Nende teemade soolise erinevuse uurimiseks viidi läbi hii-ruut analüüs, kus ilmnis statistiliselt oluline seos vastajate soo ning raporteeritud teemade vahel, $\chi^2(3, n = 182) = 13,30, p = 0,004; V = 0,270$. „Suhete“ teemat kajastasid tüdrukud rohkem kui poisid: tüdrukud 38 korral (82,6%) ja poisid kaheksal korral (17,4%). Erinevus on

statistiliselt oluline: $p < 0,001$; $\phi = 0,261$ (Fisheri täpne test). „Hariduse ja meisterlikkuse“ teemat kajastasid tüdrukud 35 korral (58,3%) ja poisid 25 korral (41,7%), teema sooline erinevus ei olnud statistiliselt oluline, $p = 0,482$ (Fisheri täpne test). „Elu ja tervist ohustavat teemat“ kajastasid poisid 14 korral (46,7%) ja tüdrukud 16 korral (53,3%), erinevus ei olnud statistiliselt oluline, $p = 0,30$ (Fisheri täpne test). „Vaba aja“ teemat kajastasid poisid 24 korral (52,2%) ning tüdrukud 22 juhul (47,8%) ning ka see erinevus polnud statistiliselt erinev, $p = 0,09$ (Fisheri täpne test).

Mälestuste olulisuse põhjendus

Et vastata teisele uurimisküsimusele hilisteismeliste mälestuste olulisuse põhjenduste kohta, kasutati kirjeldavaid statistiku, mis on välja toodud tabelis 4. „Situatsioonilise“ ja „tunde või emotsiooniga põhjendamise“ tähenduste alakategooriaid ei ole eraldi välja toodud, kuna nad on harvaesinevad ja tulemused võivad olla juhuslikud ning nende käsitlemine eraldiseisvana ei ole sisukas.

Tabel 4. Isiklikult oluliste mälestuste jaotumine olulisuse põhjenduste lõikes

Mälestuse olulisuse põhjendus	<i>n</i> (% põhikategoriast)	Kokku <i>n</i> (%)
I Avastuslik		82 (41,6)
Sisekaemuslikud kogemused	35 (42,7)	
„Minu esimene“	15 (18,3)	
Minu iseloom, järeldused enda kohta	19 (23,2)	
Maailma mõtestamine ja järeldused	13 (15,9)	
II Situatsiooniline		24 (12,2)
III Tunde või emotsiooniga põhjendamine		47 (23,9)
V Muu		44 (22,3)

Hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste põhjendusteks on käesoleva uuringu alusel protsentuaalselt kõige enam „avastuslikke“, seejärel „tunde või emotsiooniga põhjendamist“ ning „situatsioonilisi“ põhjendusi. Et uurida, kas mingit põhjenduste kategooriat on rohkem kui juhuslikult võiks eeldada, viidi läbi mitteparameetriline hii-ruut test, mille alusel on mälestuse põhjenduste kategooriate osakaalus olemas statistiline erinevus, $\chi^2(2, n = 153) = 33,45$; $p < 0,001$. Analüüsi alusel oli „sisekaemuslikke kogemusi“

rohkem kui võiks eeldada, „situatsioonilisi“ ja „tunde või emotsiooniga põhjendamist oodatust vähem.

Isiklikult oluliste mälestuste teemade ning nende olulisuse põhjenduste koosinemise hindamiseks on koostatud kooslustabel (tabel 5). Käesoleva uuringu põhjal esinesid kõige rohkem koos „avastuslikud põhjendused“ „suhete“ ning „hariduse ja meisterlikkuse“ teemaga.

Tabel 5. Isiklikult oluliste mälestuste teemade ja põhjenduste kooslustabel ($n = 145$)

Põhjendus	Elu või tervist ohustav sündmus n (%)	Vaba aeg n (%)	Suhted n (%)	Haridus ja meisterlikkus n (%)
Avastuslik	11 (7,6)	15 (10,3)	30 (20,7)	19 (13,1)
Situatsiooniline	4 (2,8)	3 (2,1)	4 (2,8)	12 (8,3)
Tundel või emotsioonil põhinev	7 (4,8)	15 (10,3)	11 (7,6)	14 (9,7)

Vanus isiklikult olulise mälestuse toimumise ajal

Kolmandale uurimisküsimusele mälestuste teemade, põhjenduste ja mälestusaegse toimumisaja kohta vastamiseks vaadeldi kirjeldavaid statistikuid ning et uurida, kas mälestusaegne keskmine vanus on eri teemade puhul sarnane või erinev, kasutati ühesuunalist dispersioonanalüüsi (*One-Way ANOVA* testi). Sõltuv muutuja oli mälestusaegne vanus ja sõltumatu muutuja isiklikult olulise mälestuse teema. Analüüs näitas, et erineva teemaga mälestuste vahel mälestusages keskmises vanuses erinevust ei olnud, $F(3,177) = 2,006$; $p = 0,115$.

Kõige varasemaks isikliku mälestuse toimumise ajaks raporteeriti mälestus 3,5-aastasena ning kõige hilisemaks 18. eluaastast ($n = 195$; $M = 12,51$; $SD = 4,03$, mediaan 14,0; mood 16,0). Et teada saada, mis ajast mälestused vastavalt teemadele on, uuriti neid lisaks keskmisele vanusele ka vanusegrupiti. Selleks jagati mälestuse toimumisaegsed vanused kolme rühma: 3,5–12-aastased ehk varajane lapsepõlv kuni kooli minekuni, 7,5–12,5 ehk algkooli vanus ja 13–18 ehk teismelised. Teemade kategooriad on vanuserühmade kaupa välja toodud kooslustabelina (tabelis 6). Varajasest lapsepõlvest oli mälestusi 33 (18,2%), algkooli ajast 37 (20,4%) ja teismeeast 111 (61,3%). Et uurida, kas mingi vanuserühm oli mälestustes esindatud rohkem kui juhuslikult võiks eeldada, viidi läbi mitteparameetiline hii-ruut test, mille alusel eri vanuserühmade osakaalude vahel on olemas statistiline erinevus, χ^2

(2, $n = 195$) = 67,42, $p < 0,001$. Analüüsi alusel olid varajane lapsepõlv ja algkooliaeg esindatud vähem kui võiks eeldada ning teismeeast pärinevaid mälestusi oli oodatust rohkem.

Tabel 6. Mälestuste teemade ja mälestusaegsete vanusegruppide kooslustabel

Vanuserühm	Elu ja tervist ohustav sündmus <i>n</i> (%)	Vaba aeg <i>n</i> (%)	Suhted <i>n</i> (%)	Haridus ja meisterlikkus <i>n</i> (%)
Varajane lapsepõlv	5 (2,8)	8 (4,4)	9 (5,0)	11 (6,1)
Algkool	14 (7,7)	11 (6,1)	5 (2,8)	7 (3,9)
Teismeiga	11 (6,1)	27 (14,9)	32 (17,7)	41 (22,7)

Mälestusaegne vanus ja sisekaemuslikud põhjendused

Neljanda hüpoteesi uurimiseks, mille järgi mälestusaegse vanuse suurenedes antakse mälestustele rohkem sisekaemuslikku tähendust, viidi läbi ühesuunaline dispersioonanalüüs (Anova). Sõltumatu muutuja oli analüüsis „avastuslik põhjendus“, millest „sisekaemusliku põhjenduse“ alusel moodustati üks grupp ja ülejäänud kategooriate põhjal teine grupp („minu esimene“, „minu iseloom ja enda kogemine“, „maailma ja teiste inimeste tundma õppimine“); sõltuv muutuja oli mälestusaegne vanus. Sisekaemuslikke põhjendusi raporteerinud teismeliste mälestus oli hilisemast ajast kui nende teismeliste mälestus, kes raporteerisid mõne teise avastusliku põhjendusega mälestust, $F(1, 81) = 5,131$; $p = 0,026$; $\eta^2 = 0,06$. Sisekaemuslikke põhjendusi vaadeldi ka vanusegrupiti: kokku kirjeldas sisekaemuslikku tähendust siinses uurimuses 35 inimest vanusest 4–18, kellest neli olid selle tähenduse andnud varase lapseea, kaheksa noort algkooliea ning 23 noort teismeeaa aegsele mälestusele. Seega võib öelda, et mida vanemast ajast on mälestus, seda suurem on tõenäosus, et sellele antakse sisekaemuslik põhjendus.

Arutelu

Magistritöö eesmärk oli teada saada 10.–12. klassi õpilaste isiklikult oluliste mälestuste teemad ja nende olulisuse põhjendused, võimalikud soolised erinevused mälestuste teemades ning kas ja kuidas on teemad ja põhjendused seotud vastaja mälestuse toimumisaegse vanusega.

Mälestuste teemad

Esimene selle töö uurimisküsimus oli hilisteismeliste mälestuste teemade ning nende sooliste erinevuste kohta ning esimese hüpoteesi järgi peaks teemades kõige enam esinema

meisterlikkuse ja suhete teemat. Hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste teemadeks on käesoleva uuringu alusel kõige enam „hariduse ja meisterlikkuse“ teema (30,5% juhtudest), seejärel „suhete“ ning „vaba aja“ teema (mõlemad 23,4%) ning „elu ja tervist ohustav teema“ (15,2%). Magistritöö esimene hüpotees, et hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste peamised teemad on suhted ja meisterlikkus, sai seega kinnitust. Kuna isiklikult oluline mälestus on seotud inimese eesmärkidega (Sönmez, 2009), milleks keskkoolieas võivad olla kooli lõpetamine ning edasised haridusplaanid, siis võis see olla põhjuseks, miks siin töös hariduse ja meisterlikkuse teema teistest olulisem oli. Mälestuste teemade kohta oli magistritöös hüpotees, et tüdrukute mälestustes kajastatakse rohkem suhteid, mis leidis kinnitust. Sarnasele tulemusele on varasemalt jõudnud ka Niedzwienska (2003), kelle uurimuses naised kirjeldasid rohkem hoolitsemise ja aitamise lugusid. Siinses töös oli „suhete“ teema alla kodeeritud teismeeale omaseid esimesi romantiliste suhete kogemusi, konflikte ja tülisid kaaslase ja vanematega ning tihti ka seda, kuidas nad end selles olukorras tundsid. Autobiograafilistes mälestustes on näiteks emotsionaalset distantsseerumist leitud poistel rohkem kui tüdrukutel (Boyacioglu et al., 2017). Varasemalt on suhete teema tähtsuse kasvu seostatud just täiskasvanuks saamisega, kui muutuvad suhted vanemate ning kaaslastega (McLean & Thorne, 2003), alustatakse intiimsuhteid ja suhete kaudu kujuneb sotsiaalne identiteet (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Töö kolmas hüpotees oli, et poiste mälestustes on tüdrukutest rohkem „meisterlikkuse“ teemat. Siin töös selles teemas soolist erinevust ei leitud. Tüdrukuid on koolieas peetud rohkem sotsiaalseid suhteid tähtsustavaks kui poisse ning arvatavasti nad ka identifitseerivad end rohkem suhete kaudu (McLean & Breen, 2009), aga hariduse, meisterlikkuse ja saavutustega puutuvad igapäevaselt koolielus kõik noored kokku (Ivcevic et al., 2010). Hariduse ja meisterlikkuse tähtsus on vastavuses varasemates uuringutes välja toodud arenguliste ülesannetega, milleks on hariduse ja karjääri planeerimine (Arnett, 2007) ja enese defineerimine edu ja saavutuste kaudu (McDarby et al., 2020). Siin uuringus kodeeriti „hariduse“ ja „meisterlikkuse“ teemad ühe kategooria alla, kuna mõlemad mahtusid hariduse ja huvihariduse raamistikku. Need võivad olla ka kaks eraldi kategooriat, mida tulevikus tasuks uurida, selleks looks paremad võimalused suurem valim. Teismelistel on nii hariduse kui ka huviharidusega seotud palju võistluslikkust (Ivcevic et al., 2010) – koolide lõpetamised, katsed, trennide vahetamised, konkurssidel osalemised, võistluste võitmised ja edukad eksamid. See kõik on pingutust nõudev eesmärgi nimel tegutsemine, mille tulemused on inimesele olulised, sest tema oskused ja võimekus iseloomustab teda inimesena (Ivcevic et al., 2010). Kui tulevikus viia läbi uurimus, et võrrelda selle töö tulemusi teiste

vanusegruppide lõikes, siis võiks vaadelda hariduse ja meisterlikkuse teemasid eraldi kategooriatena. Võimalik, et juba tööealistel täiskasvanutel ei ole enam „meisterlikkuse ja hariduse“ teema teiste teemadega võrreldes esikohal (Lardi *et al.*, 2010). Kuna arengulised ülesanded mõjutavad isiklikult olulisi mälestusi (Bohn, 2010) ning need varieeruvad meestel ja naistel vanuselisel (Oesterle *et al.*, 2010), siis võivad soolised erinevused teemades ilmnedas erinevates vanusegruppides. Seega tasub uurida, kas isiklikult olulistes mälestustes on sooline erinevus üldistatav ka teistele vanustele või on see omane just noorukieale. Samuti võiks uurida mälestuste teiste teemade soolisi erinevusi erinevates vanusegruppides. Näiteks Thorne'i, McLeani ja Lawrence'i (2004) ja Lardi (2010) uuringutes osalesid 18–23-aastased, kes raporteerisid hariduse ja meisterlikkuse teemat siinsest vähem.

Siinsest uuringust tuli välja, et hilisteismeliste mälestused on suures osas hiljutisest ajast. Hariduse, võistluslikkuse ja meisterlikkuse küsimused on selles vanuses pidevalt esilekerkivad teemad just hiljutiste sündmuste tõttu (Lardi *et al.*, 2010). Edaspidi võiks uurida, kas hariduse ja meisterlikkuse tähtsustamine on üldistatav kõikidele Eesti hilisteismeliste, näiteks ka neile, kes on hilisteismeeas koolis käimise katkestanud või ära lõpetanud.

„Vaba aja“ teemad on käesolevas töös osakaaluna rohkem esindatud kui varasemates noorte täiskasvanutega läbi viidud uuringutes (Lardi *et al.*, 2010; Thorne *et al.*, 2004). Hutmacheri ja Morgenrothi (2022) järgi on varasele nooruseale omased näiteks üritustest rääkivad teemad. Siinset „vaba aja“ teemat iseloomustasid meelelahutuslikud tegevused ja lõbutsemine, mis kaudselt võib suhetega seotud olla, aga fookus on tegevusel.

Elu ja tervist ohustavate sündmuste osakaal isiklikult olulistes mälestustes tuli siinse töös varasematele töödele sarnane (Lardi *et al.*, 2010; Thorne *et al.*, 2004). Lardi (2010) järgi on elu ja tervist ohustavad sündmused noortele tähtsad, sest sellised sündmused võivad alati seks muuta suhteid lähedaste inimestega, nende rutiine ja edasist elukäiku.

Põhjendused

Isiklikult oluliste mälestustele tähenduse omistamist on hakatud viimastel aastatel rohkem uurima, nii mõjuna (*impact*) kui ka tähendusloomena (*meaning making*) (McAdams & McLean, 2013; Wood & Conway, 2006). Vastates käesoleva töö teisele uurimisküsimusele mälestuste olulisuse põhjendamise kohta, siis hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste põhjendusteks on käesoleva uuringu alusel kõige enam „avastuslikke“ (41,6% kõikidest põhjendustest), seejärel „tunde või emotsiooniga põhjendamist“ (23,9%) ning „situatsioonilisi põhjendusi“ (12,2%). 22,3% põhjendustest jäi kategooriasse „muu“, kuhu kuulusid sellised

mälestuste olulise põhjendused, mille sisu oleks pidanud täpsustama ehk mida ei saanud ilma täiendava infot tõlgendada.

Isiklikult oluliste mälestuste definitsiooni järgi on need mälestused osa elule tähenduse loomisest (Thorne *et al.*, 2004). Siinses töös tuli kõige suuremaks tähenduste loomise kategooriaks „avastuslikud põhjendused“ ning see kategooria sisaldas omakorda kolm inimese enda kohta käivat alakategooriat, mis kõik kirjeldavad enese identiteediga tegelemist ning maailma ja teiste inimeste tundma õppimist. Isiklikult olulisi mälestusi kasutataksegi enda olemuse kirjeldamiseks ja defineerimiseks (Blagov & Singer, 2004). Kuna hilisteismeiga peetakse narratiivse identiteedi tekkimise ajaks (Habermas & Bluck, 2000; Thorne *et al.*, 2004), siis peaks sellele vanusele tähendusloome kujundamine olema väga iseloomulik.

Varasemates töödes pole eeldatud, et tähendusloome oleks automaatne ja olemas kõigi oluliste mälestuste puhul, vaid on uuritud tähendusloomet kui õppetunni saamist (*lesson learning*), mis on omane eelkõige varasele või keskmisele noorukieale (McLean, 2005) ning sisekaemuslikke kogemusi (*gaining insight*), mis tähendab muutust iseenda mõistmises ja üldistavamalt tähenduse omistamist (McLean, 2005). Woodi ja Conway (2006) kodeeritud „sisekaemuslikud kogemused“ (*gaining insight*) võiksid vastata siinse uuringu „avastuslike põhjenduste“ esimesele alateemale, mis sisaldab muutust ja enese avastamist, siin töös on neid nimetatud „sisekaemuslikeks kogemusteks“. „Õppetunni saamine“ (*lesson learning*) võiks vastata ülejäänud „avastuslikele“ põhjendustele ehk alakategooriatele „minu esimene“, mis sisaldas teismeeale omaseid uudsuse või esmakordsuse kogemusi (Rubin *et al.*, 1998), „minu iseloom ja enda kogemine“ ning „maailma ja teiste inimeste tundma õppimine“ kategooriaid.

Sisekaemuslikke põhjendusi võib hilisteismeeaks olla õppetunni saamisega ühepalju (McLean & Thorne, 2003). Käesolevas töös leiti, et „sisekaemuslikke põhjendusi“ oli kõigist „avastuslikest“ põhjendustest 42,7%, mis on juba sarnane eelnimetatud autorite väitele. Vanuse suurenedes hakatakse varem kogetud sündmusi meenutades neile teadlikumalt tähendust omistama (Wood & Conway, 2006) ning just sisekaemuslikud põhjendused üldistavad ja annavad tähenduse laiemalt erinevatele eluvaldkondadele kui üksik konkreetne käitumine, olles nii oluline identiteedi kujundaja (McLean & Thorne, 2003).

Tähendusloome on otseses seoses ka mälestuste temadega, mille olulisust ja tähendust kaalutakse (Hutmacher & Morgenroth, 2022). Varasemalt on leitud, et inimesed annavad erinevates vanustes samalaadsetele sündmustele erineva tähenduse (Hutmacher & Morgenroth, 2022). Seda, kas teema määrab ära ka teatavad põhjendused, varasemalt uuritud

pole. Käesoleva uuringu põhjal esinesid kõige rohkem koos „avastuslikud põhjendused“ „suhete“ ning „hariduse ja meisterlikkuse“ teemaga. „Avastuslikud põhjendused“, mis siin töös kirjeldasid inimese olemust, mis teda on kujundanud ja muutnud, on peaaegu sama mis isiklikult olulise mälestuse olemus – inimese olemust kirjeldavad ja tema jaoks olulised küsimused ja teemad (Singer *et al.*, 2013). Hilisteismelistel on identiteedi kujunemine ning hariduslikud eesmärgid väga tihedalt seotud, hõlmates ka olulisi suhteid (Thorne *et al.*, 2004). Siinse töö tulemus „avastuslike põhjenduste“ koosinemisest „suhete“ ning „hariduse ja meisterlikkuse“ teemadega on teismeeale väga omane. Kui vaadelda „avastuslikke põhjendusi“ tähendusloomena (Lardi *et al.*, 2010; Wood & Conway, 2006), siis varasemates töödes on seda põhjenduseliiki raporteeritud kõige rohkem seoses „suhete“ teemaga, seejärel „saavutuste“, „vaba aja“ ning „ohu“ teemades (Lardi *et al.*, 2010; Wood & Conway, 2006).

Varasemalt on tähendusloomet ehk sisekaemuslikke kogemusi või õppetunni saamist uuritud erineva meetodikaga. Siin töös uuriti mälestuse olulisust avatud küsimusega „miks te seda mälestust oluliseks peate?“, peale isiklikult olulise mälestuse palumist ja mälestusaegse vanuse uurimist. Sarnaseid uurimusi, kus kirjalikult ajapiiranguta palutakse inimesel meenutada ja kirja panna nii isiklikult olulist mälestust (vabas vormis ja ilma vihjesõnadeta), ning seejärel küsitakse samuti vabas vormis mälestuse olulisuse põhjendust, varasemalt läbi viidud ei ole. Wood ja Conway (2006) väidavad, et kirjalikult eraldi tähenduse küsimine paneb vastaja seda ekstra otsima ning tähenduse suurus ja mõju pole enam sama mis eelnevalt. Nimetatud autorid kodeerisid tähendusloomet (õppetunni saamist või sisekaemuslikku kogemust) mälestuse kirjeldusest (samuti Blagov ja Singer, 2004), aga soovitasid paralleelselt andmete võrdlemiseks ka numbrilisel skaalal mälestuse tähenduse hindamist uurida (Wood & Conway, 2006). Mälestustest spontaanseid vihjeid tähendusloomele otsides on mitmetes varasemates töödes tähendusloomena kodeeritud ainult sisekaemuslikud kogemused ja õppetunni saamine: Thorne'i ja ta kolleegide uuringus (2004) leiti tähendusloomet 23–31% mälestustest, Wood ja Conway (2006) 40–50% mälestustest ning Lardi (2010) uuringus 57% mälestustest. Samuti võivad tähendusloome hinnangute erinevused tuleneda sellest, kuidas tähendusloome kohta on küsitud, näiteks etteantud väidetena, skaalana või vaba vastusena.

„Situatsioonilisi“ (v.a Hutmacher & Morgenrothi töö, 2022) ja „tunde või emotsiooniga põhjendamist“ oleksid varasemad uuringud lugenud tähenduse mitteomamiseks (Thorne *et al.*, 2004; Wood & Conway, 2006). Sündmuste olulisuse põhjendamine situatiivsete sündmustega, näiteks kolimise või uude kooli minekuga, on keskmisele teismeeale veel omane ning võib näidata ka eneseväljendamisoskuste või üldistamisoskuse

väheseid, aga arenemas oskusi. „Tunde või emotsiooniga põhjendamine“ kujunes kodeerimisel välja omaette kategooriaks, kui küsitluse vastaja põhjendas mälestust rõhutades tunnet. Tunde tähtsus mälestuse põhjendamisel võis saada põhjenduse nimetamisel olulisemaks selle tõttu, et küsimustikus oli isiklike mälestuste definitsioonis öeldud, et need peavad olema emotsioonidega seotud. Teine võimalus on see, et küsitluses oli isiklikult olulise mälestuse ja põhjenduse vahel küsimus „milliseid tundeid tundsite sündmuse kogemise ajal?“ Võib-olla mõjutas see küsimus ka järgnevat põhjendust, kui tunnete omistati ekstra tähendus. Samas on isiklikult olulisi mälestusi peetud vahendiks, millega emotsioone reguleerida (Blagov & Singer, 2004) ning sel juhul on emotsioonide nimetamine ja nende esile toomine väga vajalik.

Siin töös on „situatsioonilisi“ põhjendusi nimetatud enim „hariduse ja meisterlikkuse“ teemaga seoses (6,6%). Hutmacher ja Morgenroth (2022) on varasemalt leidnud, et situatsiooniliste karakteristikutega põhjendati teemat siis, kui selle tähendust hinnati lähtuvalt mälestuse toimumise hetkest. Kuna varasemalt on teismeliste uuringute puhul leitud, et need kalduvad olema hiljutisest ajast (Hutmacher & Morgenroth, 2022), siis võivad situatsioonilised põhjendused käia koos teismeeale omaste oluliste temadega, näiteks „hariduse ja meisterlikkusega“.

Mälestuse olulisuse põhjendusi võib olla erinevaid – need sõltuvad nii teismelise arengustaadiumist, isiksuseomadustest (Graci & Fivush, 2017), noore keskkondlikust taustast kui ka mälestuse temadest (Fivush *et al.*, 2017). Mälestuse olulisuse põhjendust võisid siin uuringus mõjutada ka erineval tasemel eneseväljendusoskused, valmidus ennast avada, mälestuse tähenduse integreeritus ning ka aeg, kui pikalt või kui palju kordi on mälestusest mõeldud või räägitud.

Vanus mälestuse toimumise ajal

Kolmas uurimisküsimus oli põhjenduste ja mälestuse toimumisaja seoste kohta. Mälestuste meenutamine sõltub nii mälestusaegse vanusega seotud arengulistest ülesannetest kui ka sellest, mis on inimesele oluline sellel eluperioodil, kui ta varasemat sündmust meenutab (Hutmacher & Morgenroth, 2022). Mälestusele tähenduse andmine on seega ajas muutuv. Siinses uurimuses olid mälestused vanusest 3,5–18, aga suur osa isiklikult olulistest mälestustest oli pärit teismeeast, mis siinse valimi puhul tähendas hiljutisi sündmusi. Teismeliste hiljutiste sündmuste meenutamist on uurinud varasemalt ka Conway (2005), Hutmacher ja Morgenroth (2022) ning Lardi (2010). Hutmacher ja Morgenroth (2022) leidsid, et mälestuse toimumise hetkest lähtuvalt anti mälestusele tähendus rohkem

situatsiooniliste karakteristikute järgi, aga praeguse hetke tähendusest lähtudes rohkem enesekohane tähendus. Viimane on siin töös nimetatud „avastuslikuks kategooriaks“ ja sisaldab nii oma iseloomu kohta tehtud avastusi ja tundma õppimist, järeltundust enda ja maailma kohta kui ka mõtlemise ja suhtumise muutumise kogemust. Seda, mis hetkest lähtuvalt mälestuse olulisust hinnati, siinses magistritöös eraldi ei uuritud, aga seda võiks uurida edasistes töödes.

Varasemalt on leitud, et erinevas vanuses inimesed meenutavad kõige sagedamini just teismeeas toimunud sündmusi, seda nähtust nimetatakse „meenutamise muhuks“ (Rubin *et al.*, 1998). Siin töös on hilisteismelised meenutanud kõige rohkem hiljutisi sündmuseid, mis võib tuleneda mälu omadusest, et hiljutised sündmused meenuvadki kõige kiiremini (Luchetti & Sutin, 2018). Selline hiljutiste sündmuste meenutamine võib tähendada ka „meenutamise muhu“ nähtuse algust sündmuste intensiivsema kodeerimise tõttu mälu (diferentsiaalne kodeerimine, (Janssen *et al.*, 2005)). Kuna siinses uuringus ei küsitud vastajatelt, millisest ajalisest perspektiivist nad mälestuse olulisuse põhjendust kirjeldasid, siis seda võiks tähenduste erinevuste uurimiseks edaspidistes töödes sarnaselt Hutmacheri ja Morgenrothi tööle (2022) teha.

Mälestusaegne vanus ja sisekaemuslikud tähendused

Neljandale hüpoteesile, mille järgi sisekaemuslike tähenduste andmine mälestustele on seoses mälestusajaga vanuse suurenemisega, vastuse leidmiseks uuriti nii selle tähendusliigi seost keskmise mälestusaegse vanuse kui ka vanuserühmadega. „Sisekaemuslik põhjendamine“ kui enese tundma õppimine ja avastamine on siin töös „avastuslike“ põhjenduste alaliik (17,8% kõigist põhjendustest, 42,7% avastuslikest põhjendustest). Selliseid kogemusi kirjeldas siinses uurimuses 35 inimest vanusest 4–18, kellest neli olid seda kogunud varase lapseas, kaheksa noort algkoolieas ning 23 noort teismeeas. Käesolevas töös leiti, et vanuse suurenedes tõuseb avastuslike kogemuste osakaal, mis on kooskõlas varasemate uurimustega, mis põhjendavad seda arenguliselt suurema abstraktsioonivõime ning erinevast ajast pärit sündmustest enda kohta järeltunduste tegemisega (Thorne *et al.*, 2004).

Töö piirangud ja ettepanekud edaspidiseks

Magistritöö piiranguteks on andmete kogumine ainult kahest Tallinna gümnaasiumist. Siinse töö tulemusi ei saa üldistada kõigile Eesti hilisteismelistele, eriti nendele, kes ei käi keskkoolis. Samuti võiks edaspidi uurida, kas siinse töö tulemused on korratavad teistsuguses kultuuriruumis. Selleks, et teada saada, kas leitud teemad ja olulisuse põhjendused on

piiritletud vanuseliselt hilisteismeeaga, võiks tulevikus teha longituuduuringuid. Samuti annaks suurem valim paremaid võimalusi kategooriate täpsustamiseks ning seoste uurimiseks põhjenduste ja mälestusaegse vanusega.

Käesoleva töö olulisuse põhjendusi võiks proovida edaspidi kodeerida ka ainult olulise mälestuse sündmuse kirjelduse põhjal, mitte eraldi küsituna. Nii saaks võrrelda erinevate metoditega, kas tulemused avastuslikeks kogemusteks tulevad samad mis siinses töös. Samuti vajab edasist uurimist, milliste meetoditega on kõige parem tähendusloomet uurida, kas kodeerida seda spontaansetest mälestustest, küsida avatud küsimusega või anda vastajale täpsemaks hindamiseks skaalad.

Seni on uuritud rohkem spetsiifilisuse dimensiooni seotust vaimse tervisega (Blagov & Singer, 2004; Wright *et al.*, 2022), siin töös kirjapandud mälestustes ilmnunud eneseavamine annab samuti alust selliseid seoseid uurida. Kuna isiklikult olulised mälestused on juba definitsiooni järgi seotud inimese minapildiga (Singer & Blagov, 2000), siis võiks edaspidi uurida ka selliste mälestuste kirjelduste seoseid enesekirjeldusega, mida samuti uuringu aluseks olevas küsimustikus oli vastajatelt palutud, samuti seoseid heaolu, enesetõhususe, isiksuseomaduste ja afektiivsusega.

Kokkuvõte

Käesolev magistritöö annab ülevaate hilisteismeliste isiklikult oluliste mälestuste põhiteemadest ning nende olulisuse põhjendusest. Mälestused sisaldasid pikemaid ja lühemaid sündmuste ja tähenduste kirjeldusi, eneseavamist ja järeldusi ning olid väärtuslikud andmed hilisteismeliste oluliste teemade ja tähendusloome uurimisel. Leiti, et kõige olulisemad teemad teismeliste isiklikult olulistes mälestustes on „haridus ja meisterlikkus“, „suhted“, „vaba aeg“ ning „elu ja tervist ohustavad teemad“. Kõige enam põhjendati teema olulisust „avastuslike tähendustega“, mis iseloomustasid või kirjeldasid inimest ennast, seejärel olid osakaaludelt järgmised põhjendused „tunde või emotsiooniga põhjendused“ ja „situatsioonilised“ ehk elumuutustega seotud tähendused. Avastuslike põhjendusi on eelnevates töödes märgitud kui tähendustloovad kategooriad ning neid oli siin töös kõigist põhjendustest 41,6%. Avastuslikest põhjendustest on peetud sisekaemuslike kogemusi arenguliselt omaseks täiskasvanueale ning nende osakaal „avastuslikest põhjenduste“ kategoorias oli 42,7%. Magistritöös uuriti ka mälestusaegset vanust ning leiti, et 61% mälestustest oli teismeeast, mis võib tuleneda hiljutiste sündmuste kergemast meenutamisest või „meenutamise muhu“ nähtuse algusest.

Isiklikult oluliste mälestuste meenutamine võib olla osa inimese eneseregulatsioonist ja abivahend varasemate kogemuste esiletoomise kaudu emotsioonide reguleerimiseks (Blagov & Singer, 2004). Nende meenutamine võib aidata tegeleda hetkeprobleemidega, kogetavat mõista ja mõtestada (Ritchie *et al.*, 2014). Isiklikult oluliste mälestuste meenutamine on oma identiteediga tegelemine, minapildi ajas püsivaks ja koherentseks muutmise (Fivush, 2011). Seega on selle mälestuseliigi uurimine vajalik nii heaolu ja vaimse tervise uurimiseks (Wright *et al.*, 2022) kui ka inimesele endale kogemuste, tähenduste ja minapildi mõtestamiseks (McLean, 2005).

Tänuõnad

Tahan väga tänada oma juhendajaid Anni Tamme ja Pirko Tõugut, et nad on suure pühendumuse ja järjekindlusega kommenteerinud ning suunanud kogu magistritöö valmimise protsessi. Nad on mind motiveerinud ja toetanud sellistel hetkedel, kui eneseusk ära hakkas kaduma. Tänan ka koolipsühholooge Priit Arget ja Janne Kristi Jaaksonit, kes aitasid andmete kogumist organiseerida. Tänan kõiki küsitlusele vastanud noori oma teemade ja väga isiklike kogemuste jagamise eest ja oma lähedasi emotsionaalse toetuse eest.

Kasutatud kirjandus

- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives, 1*(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bauer, P. J., Tasdemir-Ozdes, A., & Larkina, M. (2014). Adults' reports of their earliest memories: Consistency in events, ages, and narrative characteristics over time. *Consciousness and Cognition, 27*, 76–88. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.04.008>
- Berntsen, D., Rubin, D. C., & Siegler, I. C. (2011). Two versions of life: Emotionally negative and positive life events have different roles in the organization of life story and identity. *Emotion, 11*(5), 1190–1201. <https://doi.org/10.1037/a0024940>
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four Dimensions of Self-Defining Memories (Specificity, Meaning, Content, and Affect) and Their Relationships to Self-Restraint, Distress, and Repressive Defensiveness. *Journal of Personality, 72*(3), 481–511. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x>
- Bohn, A. (2010). Generational differences in cultural life scripts and life story memories of younger and older adults. *Applied Cognitive Psychology, 24*(9), 1324–1345. <https://doi.org/10.1002/acp.1641>
- Boyacioglu, I., Akfirat, S., & Yılmaz, A. E. (2017). Gender differences in emotional experiences across childhood, romantic relationship, and self-defining memories. *Journal of Cognitive Psychology, 29*(2), 137–150. <https://doi.org/10.1080/20445911.2016.1216996>
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self☆. *Journal of Memory and Language, 53*(4), 594–628. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>

- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, *107*(2), 261–288.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Conway, M. A., & Williams, H. L. (2008). Autobiographical memory. In *Learning and Memory: A Comprehensive Reference* (pp. 893–909). Elsevier Ltd.
- El Haj, M., & Gallouj, K. (2019). Self-defining Memories in Normal Aging. *Current Aging Science*, *12*(1), 43–48. <https://doi.org/10.2174/1874609812666190429130052>
- Fivush, R. (2011). The Development of Autobiographical Memory. *Annual Review of Psychology*, *62*(1), 559–582. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131702>
- Fivush, R., Booker, J. A., & Graci, M. E. (2017). Ongoing Narrative Meaning-Making Within Events and Across the Life Span. *Imagination, Cognition and Personality*, *37*(2), 127–152. <https://doi.org/10.1177/0276236617733824>
- Fivush, R., Haden, C. A., & Reese, E. (2006). Elaborating on Elaborations: Role of Maternal Reminiscing Style in Cognitive and Socioemotional Development. *Child Development*, *77*(6), 1568–1588. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00960.x>
- Goldner, L., & Scharf, M. (2017). Individuals' Self-Defining Memories As Reflecting Their Strength and Weaknesses. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *27*(2), 153–167. <https://doi.org/10.1017/jgc.2016.32>
- Graci, M. E., & Fivush, R. (2017). Narrative meaning making, attachment, and psychological growth and stress. *Journal of Social and Personal Relationships*, *34*(4), 486–509.
<https://doi.org/10.1177/0265407516644066>
- Grysmán, A., & Mansfield, C. D. (2017). What Do We Have When We Have a Narrative? *Imagination, Cognition and Personality*, *37*(2), 105–126.
<https://doi.org/10.1177/0276236617733823>

- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, *126*(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Haj, M. E., & Allain, P. (2020). Self-defining Memories and their Contribution to the Sense of Self in Alzheimer’s Disease. *Current Alzheimer Research*, *17*(6), 508–516. <https://doi.org/10.2174/1567205017666200807184942>
- Hutmacher, F., & Morgenroth, K. (2022). The beginning of the life story: The meaning of the earliest autobiographical memory from an adult perspective. *Applied Cognitive Psychology*, *36*(3), 612–622. <https://doi.org/10.1002/acp.3948>
- Ivcevic, Z., Pillemer, D. B., & Brackett, M. A. (2010). Self-esteem memories and school success in early adolescence. *Applied Cognitive Psychology*, *24*(9), 1265–1278. <https://doi.org/10.1002/acp.1628>
- Janssen, S., Chessa, A., & Murre, J. (2005). The reminiscence bump in autobiographical memory: Effects of age, gender, education, and culture. *Memory*, *13*(6), 658–668. <https://doi.org/10.1080/09658210444000322>
- Lardi, C., D’Argembeau, A., Chanal, J., Ghisletta, P., & Van der Linden, M. (2010). Further characterisation of self-defining memories in young adults: A study of a Swiss sample. *Memory (Hove, England)*, *18*(3), 293–309. <https://doi.org/10.1080/09658211003601522>
- Liao, H.-W., Bluck, S., & Westerhof, G. J. (2018). Longitudinal Relations Between Self-Defining Memories and Self-Esteem: Mediating Roles of Meaning-Making and Memory Function. *Imagination, Cognition and Personality*, *37*(3), 318–341. <https://doi.org/10.1177/0276236617733840>

- Luchetti, M., & Sutin, A. R. (2018). Age differences in autobiographical memory across the adult lifespan: Older adults report stronger phenomenology. *Memory*, *26*(1), 117–130. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1335326>
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, *5*(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. P. (2018). Narrative Identity: What Is It? What Does It Do? How Do You Measure It? *Imagination, Cognition and Personality*, *37*(3), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- McAdams, D. P., Bauer, J. J., Sakaeda, A. R., Anyidoho, N. A., Machado, M. A., Magrino-Failla, K., White, K. W., & Pals, J. L. (2006). Continuity and Change in the Life Story: A Longitudinal Study of Autobiographical Memories in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*, *74*(5), 1371–1400. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00412.x>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McDarby, M., Mroz, E., Bluck, S., & Carpenter, B. (2020). How Will I Be Remembered? Reflection on Virtues in Self-Defining Memories Across Adulthood. *Innovation in Aging*, *4*(Supplement_1), 418–419. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.1350>
- McLean, K. C. (2005). Late Adolescent Identity Development: Narrative Meaning Making and Memory Telling. *Developmental Psychology*, *41*(4), 683–691. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.683>
- McLean, K. C. (2008). Stories of the young and the old: Personal continuity and narrative identity. *Developmental Psychology*, *44*(1), 254–264. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.254>

- McLean, K. C., & Breen, A. V. (2009). Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being. *Developmental Psychology*, 45(3), 702–710. <https://doi.org/10.1037/a0015207>
- McLean, K. C., Breen, A. V., & Fournier, M. A. (2010). Constructing the Self in Early, Middle, and Late Adolescent Boys: Narrative Identity, Individuation, and Well-Being. *Journal of Research on Adolescence*, 20(1), 166–187. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00633.x>
- McLean, K. C., & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, 39(4), 635–645. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.4.635>
- Montebarocci, O., Luchetti, M., & Sutin, A. R. (2014). Age, memory type, and the phenomenology of autobiographical memory: Findings from an Italian sample. *Memory*, 22(3), 295–306. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.786093>
- Nelson, K., & Fivush, R. (2004). The Emergence of Autobiographical Memory: A Social Cultural Developmental Theory. *Psychological Review*, 111(2), 486–511. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.2.486>
- Nourkova, V. V., & Vasilenko, D. A. (2018). On the advantage of autobiographical memory pliability: Implantation of positive self-defining memories reduces trait anxiety. *Memory (Hove, England)*, 26(7), 869–881. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1420195>
- Oesterle, S., David Hawkins, J., Hill, K. G., & Bailey, J. A. (2010). Men's and Women's Pathways to Adulthood and Their Adolescent Precursors. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1436–1453. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00775.x>

- Pasupathi, M., & Wainryb, C. (2010). On telling the whole story: Facts and interpretations in autobiographical memory narratives from childhood through midadolescence. *Developmental Psychology, 46*(3), 735–746. <https://doi.org/10.1037/a0018897>
- Rathbone, C. J., Moulin, C. J. A., & Conway, M. A. (2008). Self-centered memories: The reminiscence bump and the self. *Memory & Cognition, 36*(8), 1403–1414. <https://doi.org/10.3758/MC.36.8.1403>
- Reese, E., & Fivush, R. (1993). Parental styles of talking about the past. *Developmental Psychology, 29*(3), 596–606. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.3.596>
- Reese, E., Jack, F., & White, N. (2010). Origins of adolescents' autobiographical memories. *Cognitive Development, 25*(4), 352–367. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2010.08.006>
- Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Cadogan, S., & Sedikides, C. (2014). Affective Responses to Self-Defining Autobiographical Events. *Self and Identity, 13*(5), 513–534. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.863222>
- Ros, L., & Latorre, J. M. (2010). Gender and age differences in the recall of affective autobiographical memories using the autobiographical memory test. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 950–954. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.002>
- Ross, J., Hutchison, J., & Cunningham, S. J. (2020). The Me in Memory: The Role of the Self in Autobiographical Memory Development. *Child Development, 91*(2). <https://doi.org/10.1111/cdev.13211>
- Rubin, D. C., Rahhal, T. A., & Poon, L. W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition, 26*(1), 3–19. <https://doi.org/10.3758/BF03211366>

- Sansom-Daly, U. M., Bryant, R. A., Cohn, R. J., & Wakefield, C. E. (2016). Rumination and self-defining memories in the context of health concerns. *Memory*, *24*(7), 939–948.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2015.1059860>
- Sarapuu, E. (2015). *Enesehinnangu seosed mina-kontseptsiooni ja identiteedi suhtes olulise autobiograafilise mälestusega*. Uurimistöo. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-Defining Memories, Scripts, and the Life Story: Narrative Identity in Personality and Psychotherapy: Healthy Narrative Identity. *Journal of Personality*, *81*(6), 569–582.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12005>
- Singer, J. A., & Blagov, P. S. (2000). *Classification System and Scoring Manual for Selfdefining Autobiographical Memories*. http://www.self-definingmemories.com/Classification_System___Scoring_Manual_for_SDMs.pdf
- Sönmez, C. C. (2009). *Self-Defining Memories: Characteristics and the link with self-concept and goals*. Koç University, 3-93. <http://www.self-definingmemories.com/382949.pdf>
- Sutherland, K., & Bryant, R. A. (2005). Self-defining memories in post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, *44*(4), 591–598.
<https://doi.org/10.1348/014466505X64081>
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2002). Gendered Reminiscence Practices and Self-Definition in Late Adolescence. *Sex Roles*, *46*(9/10), 267–277.
<https://doi.org/10.1023/A:1020261211979>
- Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M. (2004). When Remembering Is Not Enough: Reflecting on Self-Defining Memories in Late Adolescence. *Journal of Personality*, *72*(3), 513–542. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00271.x>
- Tulving, E. (2007). *Mälu*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Tulving, E. (2017). *Episoodilise mälu elemendid*. Ilmamaa.

- Wells, C., Morrison, C. M., & Conway, M. A. (2014). Adult Recollections of Childhood Memories: What Details can be Recalled? *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *67*(7), 1249–1261. <https://doi.org/10.1080/17470218.2013.856451>
- Werner-Seidler, A., & Moulds, M. L. (2012). Characteristics of self-defining memory in depression vulnerability. *Memory*, *20*(8), 935–948. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.712702>
- Wood, W.-J., & Conway, M. (2006). Subjective Impact, Meaning Making, and Current and Recalled Emotions for Self-Defining Memories. *Journal of Personality*, *74*(3), 811–846. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00393.x>
- Wright, A. C., Moody, E., Browne, J., & Cather, C. (2022). Self-defining memories among persons with mental health, substance use, cognitive, and physical health conditions: A systematic review. *Memory (Hove, England)*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/09658211.2022.2042565>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, **Kadri Aan**,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „**Teismeliste minapilti kujundavad mälestused: peamised teemad ja olulisuse põhjendused**“, mille juhendajad on **Pirko Tõugu ja Anni Tamm**, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kadri Aan

15.05.2023