

Tartu Ülikool  
sotsiaalteaduste valdkond  
psühholoogia instituut

Amalia Udre

**SOTSIAALSE TEADVELOLEKU SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA**

Uurimistöo

Juhendaja: Liisi Ausmees

Jooksev pealkiri: Sotsiaalse teadveloleku seosed heaoluga

Tartu 2024

**Sotsiaalse teadveloleku seosed subjektiivse heaoluga****Lühikokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli luua selgust, kas sotsiaalne teadvelolek on ühe Eesti valimi puhul seotud subjektiivse heaoluga ja õnnelikkusega. Viidi läbi veebiküsimustik 231 Eesti inimesega, kellest 184 (79,7%) olid naised ja kelle vanus varieerus 18–88 eluaasta vahel, keskmise vanusega 33 ( $SD = 15,7$ ), ning koguti andmeid nende tajutava heaolu ja õnnelikkuse kohta. Sotsiaalset teadvelolekut uuriti pildiülesannete abil, kus sotsiaalses olukorras tuli valida erinevate objektide vahel. Tulemused näitasid, et antud valimi puhul sotsiaalne teadvelolek ei ole seotud õnnelikkusega ja subjektiivse heaoluga. Selgus, et antud ülesannete kasutamine sotsiaalse teadveloleku näitajana võib olla problemaatiline, sest ülesandekogumi psühhomeetrilised näitajad olid pigem kehvad. Uuringu tulemused lisavad kinnitust, et sotsiaalse teadveloleku konstrukti mõõtmisvahendeid tuleb arendada ja täiendada, et vältida tulevikus ebausaldusväärseid tulemusi.

*Märksõnad:* sotsiaalne teadvelolek, üldine eluga rahulolu, hedooniline heaolu, õnnelikkus, vanus, sugu

## **The relationships between social mindfulness and subjective well-being**

### **Abstract**

The aim of this research was to clarify whether social mindfulness is associated with subjective well-being and happiness in a sample from Estonia. An online questionnaire was conducted with 231 Estonian individuals, of whom 184 (79,7%) were women and whose ages ranged from 18 to 88 years, with an average age of 33 ( $SD = 15,7$ ), to collect data on their perceived well-being and happiness. Social mindfulness was investigated through image tasks involving choices between different objects in social situations. The results indicated that in this sample, social mindfulness is not associated with happiness and subjective well-being. It emerged that using these tasks as indicators of social mindfulness may be problematic, as the psychometric properties of the task set were rather poor. The study's findings confirm that the measurement tools for the construct of social mindfulness need to be developed and refined to avoid unreliable results in the future.

*Keywords:* social mindfulness, overall life satisfaction, hedonic well-being, happiness, age, gender

## Sissejuhatus

Meie kaasaegses kiire tempoga arenevas maailmas, kus individualism ja enesekesksus sageli võtavad juhtrolli, võib hea elu otsing muutuda püüdmatuks ettevõtmiseks. Isikliku edu ja materiaalsete saavutuste (mida seostatakse tihti just individualismiga) tagaajamine jätab meid sageli tühjuse ja võõrandumise tundega ning paneb igatsema midagi sügavamat ja tähendusrikkamat. Just selles kontekstis kerkib esile sotsiaalse teadlikkuse kontseptsioon, pakkudes sügavat teed tõeliselt rikastavale ja mõtestatud eksistentsile.

Siin aga kerkib esile küsimus, mis on hea elu ja mida on selle jaoks inimestel vaja? Selle üle on mõtiskletud pikalt ning siimaani käsitletakse antud teemat teadusuuringutes kahest perspektiivist. Nendeks on hedonism ja eudaimonism (Ryan & Deci, 2001). Küreene Aristippus, kes elas aastatel 435–356 eKr, uskus, et elu eesmärk on kogeda võimalikult palju naudingut. Ta leidis, et õnn koosneb ainult meeldivatest kogemustest ja rõõmutundest (Moore, 2019). Seevastu Aristoteles (384–322 eKr) pooldas eudaimonismi, väites, et tõeline õnn tuleneb vooruslikust elamisest, mida ta määratles hinge ja vooruste vahelise harmooniana, mis on saavutatav isiku täieliku potentsiaali realiseerimisega (Ryff jt., 2021).

Mõlemad filosoofiad on nüanssidega säilinud tänapäevani, illustreerides kestvat vaidlust hea elu olemuse üle. Nendele arvamustele lisades tutvustasid Oishi ja Westgate, 2021. aastal alternatiivina hedonismile ja eudaimonismile psühholoogiliselt rikka elu kontseptsiooni, mida iseloomustab mitmekesisus ja kogemuste rikkus. Nad väitsid, et täisväärtuslik elu eeldab tõenäoliselt segu hedonistlikust mugavusest ja rõõmust, sihikindlatest eudaimoonsetest püüdlustest ja psühholoogiliselt rikka elu mitmekesistest kogemustest. Need Vana-Kreeka filosoofiast lähtuvad vaatenurgad pakuvad jätkuvalt rohkelt materjali mõtisklemiseks selle üle, mis on elu kõrgeim hüve.

## Sotsiaalne teadvelolek

Sotsiaalset teadlikkust võib määratleda kui suurenenud tähelepanelikust ja siirast muret teiste heaolu vastu, hõlmates empaatiat, kaastunnet ja lahket meelt. See kujutab endast transformatiivset nihet meie mõtteviisis, kus fookus laieneb endast kaugemale ja hõlmab kõigi elusolendite omavahelist seotust. Sotsiaalse teadveloleku arendamisega võime tugevdada sotsiaalseid sidemeid, anda positiivset panust meie ümbritsevasse maailma ja avada uks hea ellu (Van Doesum jt., 2013).

Mis on näide sotsiaalse teadlikkuse ilmingust igapäevaelus? Kõige lihtsam näide oleks selline olukord: inimene seisab kohvikus järjekorras kiirel hommikutunnil. Jõudes kassani ja valides endale koogitükki selgub, et ühte koogitüüpi on alles veel 4 tükki, aga teise tüüpi on alles vaid üks viimane tükk. Võttes arvesse seda, et taga on veel mitu inimest järjekorras, valitakse seda koogi, mida on rohkem üle jäänud selleks, et järgmisel inimesel jääks ka valikuvõimalus. Lihtsamalt öeldes on seletus ongi sotsiaalne teadlikkus teiste inimestega arvestamine enda valikut tehes.

Lisaks sotsiaalsele teadlikkusele räägitakse ka prosotsiaalsusest. Prosotsiaalsel käitumisel on indiviididele mitmeid positiivseid mõjusid, sealhulgas suurenenud enesehinnang ja elu mõttekuse tunne. Samuti soodustab otsuste langetamine, mida tajutakse prosotsiaalsena, koostööle suunatud käitumist. Need näited illustreerivad prosotsiaalsuse mitmekesisust olemust, mis võib hõlmata näiteks heategevust, ulatuslikku abistamist või isiklikest hüvedest loobumist kellegi teise kasuks. Selleks et paremini mõista erinevaid prosotsiaalseid käitumisi, eristatakse kahte valdkonda: aktiivne ja reaktiivne prosotsiaalsus. Need valdkonnad esindavad erinevaid lähenemisviise positiivsete sotsiaalsete suhete loomiseks, mida sageli seostatakse usalduse, turvatunde ja individuaalse heaoluga. Aktiivne prosotsiaalsus hõlmab teiste vajaduste etteaimamist ja olukordade teadlikku kujundamist teiste huvides, samal ajal kui reaktiivne prosotsiaalsus seisneb, et isik järgib võimalused, mis pakuvad võimalust prosotsiaalseks käitumiseks, kui need tekivad (Van Doesum jt., 2019).

### **Sotsiaalne teadvelolek ja inimestevahelised suhted**

Koostöökäitumine, mis esineb kõikjal looduses, on inimühiskonna arengu võtmeks. Sotsiaalne teadvelolek viitab teiste inimeste valikute austamisele ja kaitsmisele inimestevahelises suhtluses. Seetõttu võib eeldada, et kõrge sotsiaalne teadvelolek soodustab inimeste vahel koostööd. Kõrge sotsiaalne teadvelolek soodustab lähedasi suhteid ja hõlbustab inimestevahelist suhtlust, samas kui madal sotsiaalne teadvelolek põhjustab usaldamatust ja pahameelt. Sotsiaalselt teadvelolev käitumine on inimestevaheliste ja intiimsete suhete parandamisel ja loomisel ülioluline. Dou jt. (2018) tõestasid enda eksperimendis, et need osalejad, kes tegid sotsiaalset teadvelolekut väljendavaid valikuid küsimustikkus, käitusid ennast hiljem läbiviidud mängus koostööaltimalt.

Kas sotsiaalne teadvelolek võib empaatia ja koostöö vastupidiste mõistetega negatiivselt seotud olla? Sotsiaalne teadvelolek soodustab tõenäoliselt usaldust ja koostööd, samas kui sotsiaalne vaenulikkus suurendab tõenäoliselt usaldamatust, distantsi või isegi

agressiooni. Van Lange ja Van Doesum (2015) leidsid enda uurimuses, et pidev sotsiaalne tähelepanematus võib olla sotsiaalse vaenulikkuse tagajärjeks. Sotsiaalne teadvelolek viitab kõrgemale kalduvusele valida mitteainulaadne valik, sotsiaalne vaenulikkus tähendab aga kõrgemat kalduvust valida unikaalne valik, piirates sellega teise inimese võimalusi. Sellisena esindavad selles paradigmas sotsiaalne teadvelolek ja sotsiaalne vaenulikkus kahte ekstreemsust, mille vahel on ükskõiksus.

### **Subjektiiivne heaolu**

Ajalooliselt on subjektiiivse heaolu uuringud enamasti keskendunud inimeste demograafilistele tunnustele, nagu tervis, haridus, ja iseloomuomadustele nagu ekstravertsus ja optimism. Ühe uuringu käigus leiti, et õnnelikud inimesed on noored, terved, haritud, optimistlikud, usklikud, abielus ja kõrge enesehinnanguga (Wilson, 1967). Uuemates uurimustes on aga rõhutatud, et õnnelikud inimesed on positiivse ellusuhtumisega, majanduslikult jõukamates ühiskondades elavad ja piisavalt ressursse omavad inimesed. Samuti on tähelepanu pööratud sellele, et inimeste õnn sõltub isiklikest eesmärkidest ja toimetulekustrateegiatest (Diener jt., 2018).

Hiljutised uuringud on toonud esile ka kultuurilisi erinevusi hea elu tajumises. Näiteks Ameerika ja Jaapani erinevused hea elu elementide osas kajastavad erinevusi kultuurilistes väärtushinnangutest. Näiteks perega suhted ja tervis on mõlemas kultuuris olulised, kuid teised aspektid nagu usk ja füüsiline vorm on ameeriklastele ja jaapanlastele selgelt erineva prioriteediga. Vanuse mõju hea elu mõtestamisele on samuti oluline, näiteks vanemad inimesed hindavad tervist rohkem kui nooremad, kes peavad olulisemaks head töökohta (Willroth jt., 2024).

Siiski on mitmeid üldisi tegureid, mida sageli seostatakse heaolu ja hea eluga vanusele ja kultuursele taustale vaatamata. Esimeseks selleks teguriks on inimeste suhete kvaliteet. Olles sotsiaalsed olendid saavad inimesed tõeliselt õitseda vaid siis, kui tunnevad kuuluvust, kogevad tähendusrikkaid sidemeid teistega ning kui nendel on olemas toetav võrgustik, mis toidab isikliku kasvu ja heaolu. Sotsiaalne teadlikkus on siin tähtis, kuna see toimib sillana, võimaldades inimestel luua ühendusi, mis põhinevad empaatial ja mõistmisel. Tõeliselt teisi kuulates, nende emotsioone tunnustades ja vastates kaastundlikul viisil, loome me keskkonna, mis soodustab usaldust ja vastastikust toetust. Selliste sügavate suhete loomine ja hoidmine on aluseks sellele, et luua täiuslikumaid ja rahuldustpakkuvamaid inimsuhteid (Diener & Eunkook, 1997).

Teiseks teguriks on füüsiline tervis. Hea elu saavutamiseks on oluline hoolitseda oma füüsilise tervise eest. See hõlmab regulaarset treenimist, tasakaalustatud toitumist, piisavat puhkust ja une ning regulaarset tervisekontrolli. Füüsilist aktiivsust on vaja ka vaimse heaolu tagamiseks, kuna on leitud, et need tingimused, mis mõjutavad psühholoogilist heaolu, on seostatud rohkesti vähese kehalise aktiivsusega (Morris & Roychowdhury, 2020).

Kolmandaks on raha ja materiaalne heaolu. Selle punkti puhul tuleb pidada meeles, et raha ja materiaalsed vahendid ei taga iseenesest heaolu, kuid nende olemasolu võib pakkuda stabiilsust ja võimalusi elu erinevate (ka mittemateriaalsete) aspektide nautimiseks. Oluline on ka see, et raha ei ole ainus heaolu allikas ning selle tähtsus võib varieeruda indiviiditi. Huvitavaks avastuseks oli see, et inimestel tunnevad vajadust töötada mitte ainult sellepärast, et see toob raha ja loob materiaalsed heaolu, vaid ka sel põhjusel, et töötada tunnevad inimesed ennast kasutuna ja see võib tuua kaasa emotsionaalset distressi. Siit võib välja tuua, et inimesed töötavad kahel põhjusel (Skidelsky & Skidelsky, 2012):

- raha teenimine, selleks, et võimaldada enda jaoks mugavat elu
- selle jaoks, et tunda ennast vajalikuna ja veeta aega kasuga.

Van Doesum jt. (2019) leidsid, et sotsiaalne teadvelolek mõjutab sügavalt ka meie enda emotsionaalset ja vaimset seisundit. Arvukad uuringud on rõhutanud lahke ja altruistliku käitumise ning parema psühholoogilise heaolu vahelist positiivset seost. Kui me pühendume isetu tegudele ja ulatame abistava käe neile, kes seda vajavad, kogeme eesmärgitunnet, rahulolu ja omaenda eneseväärtuse tõusu. Pöörates tähelepanu välismaailmale, nihutame fookust enda muredest ja ebakindlusest (mis võivad sageli olla stressi ja rahulolematuse allikaks) väljapoole. Selle muutuse läbi avastame endas sügava täidetuse tunde, mis tuleneb positiivse erinevuse tegemisest teiste eludes (Van Doesum jt., 2019).

Lisaks sellele võib sotsiaalne teadlikkus luua lainetusefekti, levides meie kogukondades ja aidates kaasa harmoonilisemale ja kaastundlikumale ühiskonnale. Kui me kehastame sotsiaalset teadlikkust, inspireerime teisi sama tegema, luues kaastunde ringi. Väikesed heateod, korrutatuna mitmete inimeste poolt, omavad potentsiaali tekitada sügavaid ja kaugeleulatuvaid muutusi, luues teed tugevamate sotsiaalsete sidemete, vähemate sotsiaalsete ebavõrdsuste ning üldise heaolu paranemiseni (Van Lange & Van Doesum, 2015).

## **Käesolev uurimistö**

Kokkuvõtvalt uurib antud töö sotsiaalse teadveloleku seoseid subjektiivse heaolu näitajatega, sealjuures nii subjektiivse heaolu kognitiivse (eluga rahulolu) kui emotsionaalse (positiivne ja negatiivne afekt) komponendiga. Antud juhul on tegemist ankeetküsitlusega, mille uuritavad täidavad ühel korral. Sotsiaalse teadveloleku mõõtmisel kasutatakse praktilisi ülesandeid, kus osalejatel tuleb valida mitmest objektist kas eristuvat või mitte. Selle töö põhihüpoteesiks on: inimesed, kelle sotsiaalse teadveloleku tase on kõrgem, annavad kõrgemat hinnangut enda õnnelikkusele ja eluga rahulolule.

## **Eesmärgid ja hüpoteesid**

Antud töö eesmärgiks on uurida kas sotsiaalne teadvelolek on Eesti puhul seotud kogetud subjektiivse heaoluga ja õnnelikkusega. Samuti uuritakse seoseid vastajate sooga ja vanusega.

### Uurimisküsimused

1. Kas sotsiaalsel teadvelolekul esineb seoseid vanusega ja sooga?
2. Kas sotsiaalne teadvelolek on seotud emotsionaalse kogemusega?
3. Kas sotsiaalse teadveloleku ja üldise eluga rahulolu vahel esineb seos?
4. Kas sotsiaalne teadvelolek on seotud sotsiaalsete suhetega rahuloluga?

### Hüpoteesid

1. Inimesed, kellel on kõrgem sotsiaalse teadveloleku tase, annavad kõrgemat hinnangut enda eluga rahulolule ja subjektiivsele heaolule.
2. Need inimesed, kellel on kõrgem sotsiaalse teadveloleku tase, hindavad ennast õnnelikumaks.

## **Meetod**

### **Valim**

Valim koosnes 231 Eestis elavast täiskasvanust, kellest 184 (79,7%) olid naised ja 45 (19,5%) olid mehed. Kaks osalejat ei soovinud oma sugu täpsustada. Osalejate vanus varieerus 18–88 eluaasta vahel, keskmine vanus oli 33 ( $SD=15,7$ ) ning kõige sagedasem vanus oli 22.

Osalejad erinesid ka haridustaseme poolest. Kõrgharidusega oli 116 osalejat (50,2%), keskharidusega 97 (42%), keskeriharidusega 13 (5,6%). Üks vastaja oli algharidusega, kolm kutseharidusega ja üks jätnud haridustaseme märkimata.

### Mõõtevahendid

Sotsiaalse teadlikkuse mõõtmiseks kasutatakse 12 küsimust, mis olid eelnevalt kasutatud sarnases uurimuses (Kirkland, et al., 2022). Iga küsimuse puhul on tegemist 3-4 pildiga, millel on erinevad söödavad ja mitted söödavad asjad, nagu näiteks kommid ja vihmavarjud. Neist üks on alati teistest erinev (nt. värvi poolest) ja ülejäänud on täpselt ühesugused. Osaleja peab iga kord tegema valiku, kujutades ette, et pärast teda teeb oma valiku ka üks teine inimene.

Hedoonilise heaolu mõõtmiseks kasutatakse esiteks Dieneri eluga rahulolu skaala (Satisfaction with Life Scale, SWLS), kus on 5 väidet, mida osaleja hindab skaalal 1-7 (1 – *ei ole üldse nõus* kuni 7 – *olen täiesti nõus*). (Diener jt., 1985) Tegemist oli ühefaktorilise mõõtevahendiga, millega hinnati vaid üht subjektiivse heaolu kognitiivset komponenti. Hinnati ka skaala sisemist konsistentsust kasutades McDonaldi omegat ( $\omega = 0,85$ ).

Samuti kasutatakse positiivse ja negatiivse afekti skaalat (*Positive and Negative Affect Schedule*) millega hinnati, kui võrd on vastaja viimaste nädalate jooksul kogunud erinevaid tundmusi või emotsioone. (Watson jt., 1988) Küsimustik koosnes kümnest positiivsest ja kümnest negatiivsest afekti kirjeldavast väljendist. Vastaja pidi hindama, mil määral on ta viimasel ajal pakutud emotsiooni kogunud viiepallilisel skaalal (1- väga vähe või üldse mitte; 5- äärmiselt või väga suurel määral). Hinnati nii positiivse kui ka negatiivse afektiga seotud alaskaalade sisemist kooskõla ( $\omega_{PA} = 0,91$ ;  $\omega_{NA} = 0,92$ ).

Erinevate eluvaldkondadega rahulolu hindamiseks oli 5-punktine skaala (1 – *ei ole üldse rahul*, 2 – *pigem ei ole rahul*, 3 – *ei tea/ei oska öelda*, 4 – *pigem olen rahul*, 5 – *olen väga rahul*; 99 – *ei saa/ei soovi vastata*). Hinnang tuli anda 11 eluvaldkonnale: füüsiline tervis, õpingud, töö, paarisuhe, pereelu, sõprussuhted, rahaline olukord, elukoht/kodu, vaba aja hulk, välimus ja vaimne tervis. Antud töös kasutati sotsiaalsete suhetega ehk armuelu, pereelu ja sõprusega rahulolule antud hinnanguid.

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

Kuna küsimustik on veebipõhine, on selle juures raskem tagada seda, et osalejaid ei mõjuta sekkuvad muutujad. Nendeks võivad sellisteks olla segav keskkond küsimustiku täitmise ajal, mitte iseseisev küsimustikku täitmine ja muu.

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

### **Protseduur**

Kõik uuringus kasutatavad skaalad ja küsimused koondati ühte küsimustikku. Osalejad vastasid veebipõhisele küsimustikule, mis sisaldas nii demograafilisi küsimusi kui ka küsimusi, mis puudutasid üldist eluga rahulolu. Sotsiaalse teadveloleku uurimiseks kasutati küsimusi, kus üks valikutest on teistest erinev ja teised ühesugused. Küsimustik sisaldas ka teisi küsimusi, mis ei ole seotud kõne all oleva uurimusega, kuna see küsimustik oli koostatud kasutamiseks kolme erineva juhendatava töödes. Andmete kogumine toimus LimeSurvey platvormi abil. Kokkupandud küsimustikku levitati 26. septembrist kuni 7. novembrini 2023. aastal psühholoogia instituudi meililistides, oma sõprade ja tuttavate seas Facebooki ja Instagrami vahendusel ning tudengiorganisatsioonide seas meili vahendusel. Vanemate inimeste kaasamiseks saadeti küsimustik meili teel ka erinevatele Eesti päevakeskustele. Tartu Ülikooli psühholoogia eriala tudengitel oli uuringus osalemise eest võimalik saada ka 0,5 katsepunkti.

### **Uuringu eetiline külg**

Uuringu läbiviimiseks saadi kooskõlastus Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (otsuse protokoll nr 379/T-20). Uurimisega seotud eetilisi kaalutlusi järgitakse antud töös täielikult. Osalejatele antakse teave uuringu eesmärkidest, protseduuridest ja oodatavatest tulemustest ning küsitakse nende nõusolekut. Andmed koguti anonüümselt ning konfidentsiaalsust hoiti kogu uurimise ajal.

### **Statistiline analüüs**

Tulemuste analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogrammi JASP (versioon 0.18.3). Summaskooride normaaljaotuslikkust hinnati asümmeetria- ja järsakuskordajate alusel (vahemik -1 kuni 1). Sotsiaalse teadveloleku küsimuste vastuste põhjal arvutati koondtunnus, kusjuures võeti arvesse ka seda, kas küsimus sisaldas 3 või 4 valikut. Vähem valikuid võib tuua kaasa eristuva objekti valimise tõenäosuse suurenemise läbi juhuslikkuse (3 objekti puhul on juhuslikult eristuva objekti valimise tõenäosus  $\sim 0,33$ , samas kui 4 objekti puhul on

juhuslikult eristuva objekti valimise tõenäosus 0,25). Selleks anti koondskooris igale 4 valikuga küsimuse skoorile kaaluks 1,33, samas kui 3 valikuga küsimuse skooriks jäi 1. Seeläbi võrdsustati koondskooris erineva valiku arvuga küsimuste skooride osakaalud. Antud koondskoorist jäeti välja küsimus number seitse mis oli teiste küsimustega negatiivselt korreleeritud (vt. Tabel 2). Sotsiaalse teadveloleku skaala (11 küsimust) puhul hinnati ka sisemist kooskõla ( $\omega = 0,41$ ).

Andmestikku tekitati ka uus üldise eluga rahulolu tunnus, kuhu liideti kokku SWLS skaala viie väite vastuste skoorid. Sama oli tehtud ka positiivse ja negatiivse afekti skaaladega. Nende koondtunnuste seoste uurimiseks kasutati mitteparameetrilist korrelatsioonikoefitsienti ehk Spearman Rho testi.

Sotsiaalse teadveloleku ehk eristuvate valikute osakaalude seoseid sooga uuriti, kasutades Hii-ruut testi. Eristuvate valikute seoseid vanusega uuriti sõltumatute tunnuste t-testi (Mann-Whitney) abil.

## Tulemused

### Sotsiaalse teadveloleku skaala üksikküsimuste analüüs

Esiteks vaadati sotsiaalse teadveloleku skaala üksikute küsimuste jaoks eristuvate ja mitteeristuvate valikute osakaalu, mida saab näha Tabelis 1. Kõige rohkem eristuvaid ehk madalamat sotsiaalset teadvelolekut väljendavaid asju valiti kolmandas (138 osalejat, 59,7%), viiendas (127 osalejat, 55%), ja üheksandas (114 osalejat, 49,4%) küsimustes. Sotsiaalset teadvelolekut peegeldavaid valikuid, ehk mitteeristuvaid asju valiti küsimustes SoTe1 (181 osalejat, 78,4%), SoTe2 (169 osalejat, 73,2%), SoTe4 (165 osalejat, 71,4%) ja SoTe8 (182 osalejat, 78,8%).

#### Tabel 1

*Sotsiaalse teadveloleku vastuste protsentuaalne jagunemine*

	Vastus	N	%
SoTe1	0	181	78,4
	1	50	21,6
SoTe2	0	169	73,2
	1	62	26,8
SoTe3	0	93	40,3

	1	138	59,7
SoTe4	0	165	71,4
	1	66	28,6
SoTe5	0	104	45,0
	1	127	55,0
SoTe6	0	157	68,0
	1	74	32,0
SoTe8	0	182	78,8
	1	49	21,2
SoTe9	0	117	50,6
	1	114	49,4
SoTe10	0	126	54,5
	1	105	45,5
SoTe11	0	135	58,4
	1	96	41,6
SoTe12	0	138	59,7
	1	93	40,3

*Märkus.* SoTe – sotsiaalse teadveloleku uurivad küsimused, 0 – mitteeristuv valik, 1 – eristuv valik.

Järgmisena uuriti iga küsimuse jaoks korrelatsiooni ülejäänud küsimustega, ning leiti, et seitsmes küsimus on ülejäänud küsimustega negatiivselt seotud. Seetõttu oli otsustatud seda kõikidest analüüsides ja koondskoorist välja jätta.

## **Tabel 2**

*Sotsiaalse teadveloleku skaala iga küsimuse korrelatsioon ülejäänud küsimustega (Item-rest correlation)*

Küsimus	Korrelatsioon ülejäänud küsimustega
SoTe1	0,202
SoTe2	0,100
SoTe3	0,031

SoTe4	0,198
SoTe5	0,096
SoTe6	0,151
SoTe7	-0,031
SoTe8	0,202
SoTe9	0,238
SoTe10	0,215
SoTe11	0,141
SoTe12	0,197

---

*Märkus.* SoTe – sotsiaalse teadveloleku skaala küsimused

Uurides eraldi küsimuste seoseid vastajate vanusega Mann-Whitney testi abil olid saadud järgmised tulemused. Statistiliselt oluline seos ilmnes ainult teise ( $U = 4028,5$ ,  $p = 0,007$ ,  $r_{rb} = -0,231$ ), kolmanda ( $U = 8265$ ,  $p < ,001$ ,  $r_{rb} = 0,288$ ) ja kümnenda ( $U = 7977$ ,  $p = 0,007$ ,  $r_{rb} = 0,206$ ) küsimuse puhul. Teiste küsimustega ilmnemiseid veidi nõrgemad seosed: SoTe1 ( $U = 3608$ ,  $p = 0,028$ ,  $r_{rb} = -0,203$ ), SoTe4 ( $U = 6520$ ,  $p = 0,019$ ,  $r_{rb} = 0,197$ ), SoTe9 ( $U = 7728,5$ ,  $p = 0,037$ ,  $r_{rb} = 0,159$ ), SoTe11 ( $U = 5519$ ,  $p = 0,054$ ,  $r_{rb} = -0,148$ ).

Kõige nõrgemad seosed ilmnemiseid järgmiste küsimuste puhul: SoTe5 ( $U = 6755$ ,  $p = 0,765$ ,  $r_{rb} = 0,023$ ), SoTe6 ( $U = 5313,5$ ,  $p = 0,295$ ,  $r_{rb} = -0,085$ ), SoTe8 ( $U = 4027,5$ ,  $p = 0,298$ ,  $r_{rb} = -0,097$ ), SoTe12 ( $U = 6056$ ,  $p = 0,468$ ,  $r_{rb} = -0,056$ ).

Uurides seoseid sooga Hii-ruut testi abil selgus, et statistiliselt oluline seos ilmnes ainult kolmanda küsimuse puhul ( $X^2 = 12,24$ ,  $p = 0,002$ ). Veidi nõrgem seos ilmnes ka üheksanda küsimusega ( $X^2 = 7,45$ ,  $p = 0,024$ ).

Sotsiaalse teadveloleku küsimuste puhul oli iga vastaja jaoks koostatud koondskoor ( $N = 231$ ,  $M = 9,49$ ,  $SD = 2,39$ ,  $min = 1,33$ ,  $max = 14,31$ ), kus liideti kokku eristuvate valikute skoorid, mis tähendab, et suurem koondskoor väljendab madalamat sotsiaalset teadvelolekut. Koondtunnuse ühedimensioonilise mudeli sobivusindeksid olid järgmised:  $X^2 = 79,97$ ,  $df = 44$ ,  $RMSEA = 0,059$ ,  $SRMR = 0,07$ , mis tähendab, et koostatud koondtunnust saab pidada ühedimensiooniliseks.

**Sotsiaalse teadveloleku seosed vanuse ja sooga**

Peale üksikküsimuste seoste vanusega ja sooga analüüsimist, kontrollisin seoseid ka sotsiaalse teadveloleku koondtunnusega. Mann-Whitney test näitas, et sotsiaalse teadveloleku koondtunnusel ei ilmnenud statistiliselt olulist seost sooga ( $U = 4223$ ,  $p = 0,836$ ,  $r_{rb} = 0,02$ ). Kontrollides seost vanusega Spearman rho korrelatsioonikordaja abil ei ilmnenud samuti statistiliselt olulist seost ( $\rho = 0,019$ ,  $p = 0,777$ ).

**Sotsiaalse teadveloleku seosed subjektiivse heaolu näitajatega ja õnnelikkusega**

Üldise eluga rahulolu ja sotsiaalse teadveloleku seost uurisin mitteparameetrilise korrelatsioonikoefitsienti ehk Spearmani rho abil. Statistiliselt olulist seost aga ei ilmnenud ( $\rho = 0,082$ ,  $p = 0,215$ ).

Hedoonilise heaoluga ehk positiivse ja negatiivse afekti summaskooridega ei ilmunud samuti statistiliselt olulist seost. Positiivse afekti ja sotsiaalse teadveloleku vahel ei leitud statistiliselt olulist seost ( $\rho = 0,021$ ,  $p = 0,746$ ). Negatiivse afekti summaskooriga ei leitud samuti statistiliselt olulist seost ( $\rho = -0,027$ ,  $p = 0,683$ ).

Sotsiaalse teadveloleku ja õnnelikuse vahel ei ilmnenud statistiliselt olulist seost ( $\rho = 0,053$ ,  $p = 0,419$ ).

Uuriti ka sotsiaalse teadveloleku seoseid armuelu, pereelu ja sõprusega rahuloluga. Ühegi uuritud rahulolu aspekti osas ei leitud statistiliselt olulist seost: armuelu ( $\rho = 0,041$ ,  $p = 0,553$ ), sõprus ( $\rho = 0,019$ ,  $p = 0,776$ ) ja pereelu ( $\rho = -0,010$ ,  $p = 0,876$ ).

### Arutelu

Uurimistöö eesmärgiks oli luua selgust, kas sotsiaalne teadvelolek toob kaasa kõrgemaid subjektiivse heaolu ja õnnelikkuse hinnanguid Eesti valimi puhul. Samuti oli eesmärgiks uurida, kas need näitajad erinevad soolises ja vanuselises lõikes.

Esmalt uuriti, kas sotsiaalsel teadvelolekul esines seoseid vanuse ja sooga. Selgus, et nii vanusega kui ka sooga ei ilmnenud koondtunnusel statistiliselt olulisi seoseid. Samas aga uuriti seoseid üksikute küsimuste ja nende kahe tunnusega ning saavutati järgmised tulemused. Vanus oli positiivselt seotud teise, kolmanda ja kümnenda küsimustega. Uurides milles võiks seisneda seos just nende küsimustega, vaadati pilte mis uurimuse käigus kasutati. Teises küsimuses kasutati äratuskella pildi, kus üks variantidest oli heleroheleline ja teine hõbedane. Leitud seos võib olla tingitud sellest, et vanemad inimesed eelistavad vanamoodsamat ja värvilisemat äratuskella. Kolmanda küsimuse jaoks olid kasutatud rohelist ja punast värvi tasside pildid. Seos vanusega oli üllatav, kuna antud piltide puhul ei ole arusaadav, mis värvi eelistavad vanemad või nooremad inimesed. Arvatavasti võisid inimesed selle küsimuse puhul valida tuginedes enda isiklikule värvieelistusele. Kümnendas küsimuses kasutati aga sinist ja kollast värvi rätikute pilte, ning siin võis samuti vastuseid mõjutada inimeste isiklik värvi eelistus rohkem, kui antud ese unikaalsus.

Uurides üksikute küsimuste seoseid sooga ilmnis statistiliselt oluline seos ainult kolmanda küsimusega ( $X^2 = 12,24, p = 0,002$ ), kus olid kasutusel samuti pildid värvilistest tassidest. Siin võib väita, et naised valisid punast värvi rohkem ja meeste eelistuseks oli rohelist värvi tass. Veidi nõrgem seos ilmnis ka üheksanda küsimusega ( $X^2 = 7,45, p = 0,024$ ) kus olid esitatud roheliste ja kollaste kinkekarpide pildid. Siin võisid samuti mehed eelistada rohelist värvi ja naised rohkem kollast värvi.

Teiseks uuriti kui tugevad on seosed sotsiaalse teadveloleku ja üldise eluga rahulolu vahel. Selgus, et sotsiaalne teadvelolek ei ole eluga rahuloluga seotud. Uurides seoseid hedoonilise heaolu komponentidega ei ilmunud samuti seost. Vaatamata sellele, et seosed olid väga nõrgad, oli sotsiaalse teadveloleku ja positiivse afekti seos positiivne ja negatiivse afektiga seos negatiivne. See tähendab, et esimene hüpotees (Inimesed, kellel on kõrgem sotsiaalse teadveloleku tase, annavad kõrgemat hinnangut enda eluga rahulolule ja subjektiivsele heaolule) kinnitust ei leidnud.

Järgmiseks otsiti vastust küsimusele, kas sotsiaalne teadvelolek on seotud õnnelikkusega. Nende kahe tunnuse vahel statistiliselt olulist seost samuti ei ilmnenud.

Seetõttu ei leidnud ka teine hüpotees (Need inimesed, kellel on kõrgem sotsiaalse teadveloleku tase, hindavad ennast õnnelikumaks) kinnitust.

Uuriti ka seoseid sotsiaalsete suhetega rahulolu, ehk sõpruse, pereelu ja armueluga rahulolu, ja sotsiaalse teadveloleku vahel kuid statistiliselt olulisi seoseid ei ilmnenud ühegi aspektiga.

Antud uuring oli suunatud sotsiaalse teadveloleku ja subjektiivse heaolu vaheliste seoste uurimisele veebiküsitluse abil. Kahjuks näitasid tulemused, et sotsiaalse teadveloleku mõõtmiseks kasutatud ühedimensioonilise skaala sisemine kooskõla oli madal, mis võib kahjustada saadud leidude kehtivust. Sellise tulemuse võisid põhjustada alljärgnevad tegurid.

Esiteks võisid skaala üksikküsimused olla ebapiisavalt järjepidevad või ei pruukinud adekvaatselt kajastada sotsiaalse teadveloleku olemust. See ebajärjepidevus viitab sellele, et üksikud küsimused ei pruugi üksteisega tihedalt seotud olla ja ei moodusta ühtset tervikut, mis mõõdaks sama nähtust. Varasemad uurijad nagu Van Doesum jt. (2013) kasutasid sarnaseid küsimusi ja küsimuste arv oli selle uurimuse omaga sarnane. Seetõttu ei saa väita, et küsimuste lisamine lahendaks sisemise reliaabluse probleemi.

Vastajad läbisid veebiküsimustikku kontrollimata tingimustes, mis tähendab, et autor ei saa kindlalt väita, et nende valikuid ei mõjutanud ebamugav keskkond või soovitud muudelt isikutelt. Järgnevates uurimustes peaks läbi viia kas küsimustikku või eksperimenti kohapeal, kus saab kindlaks teha, et osalejaid ei sega ühiskondlikud mõjutajad.

Lisaks võis valimi demograafiliste muutujate, nagu vanus, kultuuriline taust ja sotsiaalsed kogemused, heterogeensus tuua kaasa muutlikkuse selles, kuidas vastajad üksusi mõistsid ja neile reageerisid. Selline mitmekesisus võib viia erinevate tõlgendusteni ja nõrgendada skaala sisemist järjepidevust.

Sisemisele reliaablusele tuginemine on olnud ammu arutelu teemaks. See võib olla skaala kvaliteedi kriteeriumina vähem oluline kuna skoor esindab laia mõistet. See kehtib eriti selliste uurimuste nagu antud teadustöö puhul, kuna sotsiaalse teadveloleku mõõtmiseks kasutati küsimusi erinevate värviliste piltidega, mis sisaldasid erinevaid esemeid. Vastajate jaoks võivad mõned esemed või värvid omada isiklikku väärtust ning seetõttu mõjutada ka valikut. Seega võib skaala sisemine reliaablus olla tingimata madalam (ilma skaala üldist kvaliteeti kahjustamata), kuna sellise keeruka konstrukti tervikuna esindamiseks tuleb kaasata suur hulk erinevaid elemente.

Ühes varasemas uuringus leiti, et vaatamata päris madalale sisemisele usaldusväärsele saab kordustesti reliaablus olla kõrge ning sarnase uurimuse jaoks ka olulisem mõõdik: Altmann ja Roth (2023) on uurinud sotsiaalse teadveloleku paradigmat, eriti välja tuues selle skaala usaldusväärset ja valiidsust. Uurides sotsiaalse teadveloleku seoseid empaatiaga ja muude isiksuse mõõdikutega selgus, et sotsiaalse teadveloleku skaala et sisemise kooskõla näitajad olid piiripealsed, aga kordustestireliaablus oli suhteliselt kõrge, ning lõpptulemusena peeti saadud tulemusi usaldusväärseteks ja tõesteks. Tänu sellele, et testi viidi läbi mitu korda, oli võimalik hinnata selle mõõtmisvahendi kordustestireliaablust. Selle uurimistöö puhul ei saa kordustestireliaablust hinnata, kuna test viidi läbi vaid ühel korral. Siin tuleb mainida ka seda, et isegi kui kordustestireliaablus on kõrge, ei tähenda see, et mõõtmisvahendi valiidsus on kõrge. Inimesed võivad anda sama vastuse erinevatel testimiskordadel, aga me ei saa järeldada, et need vastused ikka peegeldavad sotsiaalset teadvelolekut.

### **Uurimistöö piirangud**

Üheks uurimistöö puudujäägiks võib lugeda asjaolu, et enamik valimist koosnes noortest täiskasvanutest ja naistest. Tõenäoliselt kuulusid nende hulka peamiselt üliõpilased, kes olid kõige rohkem motiveeritud küsimustikule vastama, kuna uuringus osalemise eest anti neile katsepunkte. Seepärast ei ole võimalik teha kindlaid järeldusi sooliste ja vanuseliste erinevuste kohta. Tulevikus tuleks püüda kaasata rohkem meessoost ja vanemaalisi vastajaid, et tagada uuringu tulemuste usaldusväärsus ja esinduslikkus.

Teiseks puuduseks on sotsiaalse teadveloleku skaala madal sisemine kooskõla, mis muudab saavutatud tulemusi vähem usaldusväärseteks. Skaala koosnes vaid kaheteistkümnest väitest, mis võis olla sellise laia konstrukti uurimiseks mitte piisav. Samuti olid küsimustikus kasutatud erinevate esemetega pildid, sealhulgas ka söödavad esemed, mis võisid mõjutada vastajate valikuid sõltuvalt isiklikest eelistustest.

Sotsiaalset teadvelolekut mõõdavad küsimused asusid pika küsimustiku kõige lõpus ning see võis samuti mõjutada vastajate tähelepanelikkust ja süvenemist ülesandesse. Vaatamata sellele, et iga küsimuse juures oli instruksioon, mis väitis, et isik peab meeles pidama, et peale teda valib veel järgmine inimene, võisid inimesed sellele küsimustes edasi liikudes vähem tähelepanu pöörata ja tugineda enda eelistustele.

### **Edasised uurimused**

Tulevastes sotsiaalse teadveloleku uuringutes tuleks pöörata rohkem tähelepanu andmete kogumisele ja sisemise valiidsuse uurimisele, ehk läbi viia mitu testimiskatset, selle jaoks, et oleks võimalik hinnata ka kordustestireliaablust. Lisaks sellele peaks kindlasti kasutama eraldi küsimustikku, selleks et osalejaid mitte segadusse ajada muude küsimustega ja ülesannetega. Järgnevalt, peaks andmeid koguma kindlates tingimustes, kus saab kindel olla, et miski ei sega osalejate tähelepanu ja ei mõjuta tulemusi.

Sarnaste uurimuste puhul tuleks kasutada ka kontrolltingimust. Õigel katsel peab olema kontrolltingimus ehk katsetingimust, mis võimaldab kindlaks teha, millest saadud tulemused olid tingitud. Sotsiaalse teadveloleku uurimisel aitaks see aru saada, kas valikuid mõjutas see, et inimene tegi valikuid "sotsiaalses kontekstis" või hoopis esemete värv, kuju, koostis vms.

Samuti peaks modifitseerima sotsiaalset teadvelolekut mõõtvaid küsimusi nii, et inimesed ei tugineks enda isiklikele eelistustele söögis ja värvides. Samas aga on see raske, kuna kõikides küsimustikes on siia maani kasutusel olnud just pildid erinevat värvi esemetest, ehk siis lahenduseks oleks uute sotsiaalse tähelepanelikkuse hindamise meetodite välja töötamine.

## Kasutatud kirjandus

- Altmann, T., & Roth, M. (2023). *Testing the social mindfulness paradigm: Longitudinal evidence of its unidimensionality, reliability, validity, and replicability in a sample of health care providers*. Plos One:  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0281738>
- Diener, E., & Eunkook, S. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 189-216.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 253-260. Nature Human Behaviour.
- Dou, K., Wang, Y.-J., Li, J.-B., Li, J.-J., & Nie, Y.-G. (2018). Perceiving high social mindfulness during interpersonal interaction promotes cooperative behaviours. *Asian Journal of Social Psychology*, 97-106.
- Kirkland, K., Van Lange, P. A., Van Doesum, N. J., Acevedo-Triana, C., Amiot, C. E., Ausmees, L., Dim. (2022). *Social mindfulness predicts concern for nature and immigrants across 36 nations*. Scientific Reports: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25538-y>
- Moore, A. (2019). *Hedonism*. The Stanford Encyclopedia of Philosophy:  
<https://plato.stanford.edu/ENTRIES/HEDONISM/>
- Morris, T., & Roychowdhury, D. (2020). Physical activity for health and wellbeing: the role of motives for participation. *Health Psychology Report*, 391-407.
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2021). *A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning*. Psychological Review: <http://dx.doi.org/10.1037/rev0000317>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. Annual Reviews:  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health. B M.

- T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele, *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* (92-135).
- Skidelsky, R., & Skidelsky, E. (2012). *How Much Is Enough? The Love of Money, and the Case for the Good Life*. London: Penguin Books.
- Social mindfulness predicts concern for nature and immigrants across 36 nations*. (2022). S: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25538-y>
- Van Doesum, N. J., de Vries, R. E., Blokland, A. A., Hill, J. M., Kuhlman, D. M., Stivers, A. W., Van Lange, P. A. (2019). Social mindfulness: Prosocial the active way. *The Journal of Positive Psychology*, 183-193.
- Van Doesum, N. J., Van Lange, D. A., & Van Lange, P. A. (2013). Social Mindfulness: Skill and Will to Navigate the Social World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86-103.
- Van Lange, P. A., & Van Doesum, N. J. (2015). Social mindfulness and social hostility. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18-24.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Willroth, E. C., Pfund, G. N., Mroczek, D. K., & Hill, P. L. (2024). Perceptions of a good life: Associations with culture, age, wellbeing, and health. *European Journal of Personality*, 405-425.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *B Psychological Bulletin*, 67(4) (294-306).

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

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*Amalia Udre*