

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Chrislen Jessica Salumets

PAARISUHE, ISIKSUSEOMADUSED JA DIGITEHNOLOOGIATE KASUTAMINE

Magistritöö

Juhendajad: Kariina Laas, PhD

Karin Täht, PhD

Tartu 2024

Paarisuhe, isiksuseomadused ja digitehnoloogiate kasutamine

Kokkuvõte

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli eestindada Paarisuhte Skaala (*The Couple Relationship Scale, CRS*) (Anderson, et al., 2022) ning kaardistada paarisuhte toimimise, erinevate digitehnoloogiate kasutamise ja probleemsuse näitajate ning isiksuseomaduste vahelised seoseid, arvestades sooliste erinevustega. Andmete kogumiseks kasutati nn lumepallimeetodit. Valimi moodustasid 459 paarisuhtes olevat isikut, kelle keskmine vanus oli 33,62 eluaastat ($SD = 10,50$). Tulemustest võib järeldada, et kõik sobitumisindeksid viitasid Paarisuhte Skaala 1-faktorilise mudeli sobivusele. Paarisuhte toimimine on seotud neurootilisusega, paarisuhte pikkusega ning probleemse interneti kasutamise, probleemse nutitelefoniga kasutamise ning ilmajäämishirmuga. Naised hindasid meestest kõrgemalt oma paarisuhte toimimist, nende avatus kogemusele oli suurem kui meestel ning nad olid meestest sotsiaalsemad ja meelekindlamad. Samas olid nad meestest neurootilisemad ja neil oli meestest suurem ilmajäämishirm. Kõik sobitumisindeksid viitasid Paarisuhte Skaala 1-faktorilise mudeli sobivusele.

Märksõnad: paarisuhe, isiksuseomadused, digitehnoloogia, Paarisuhte Skaala

Couple relationship, personality traits and use of digital technologies**Abstract**

The aim of this master thesis was to adapt *The Couple Relationship Scale (CRS)* (Anderson et al., 2022) and to map the relationships between the couple relationship functioning, problematic use of different digital technologies, and personality traits, taking into account gender differences. The so-called snowball method was used to collect data. The sample consisted of 459 individuals in couple relationships, whose average age was 33.62 years ($SD = 10.50$). From the results, it can be concluded that the functioning of the couple relationship is related to neuroticism, the length of the relationship, and problematic internet use, problematic smartphone use, and fear of missing out. Women rated the functioning of their couple relationship higher than men, they were more open to experience than men, and they were more social and confident than men. At the same time, they were more neurotic than men and had a greater fear of loss than men. All fit indices indicated the suitability of the single-factor model of *The Couple Relationship Scale*.

Keywords: couple relationship, personality traits, digital technologies, *The Couple Relationship Scale*

Infotehnoloogia on viimastel aastakümnetel kiiresti arenenud, pakkudes rohkelt uusi võimalusi, kuid nõudes ka head kohanemisvõimet (Muise & Impett, 2013). Nutitelefonidest on saanud inimeste poolt küberruumis toimetamiseks enimkasutatud seade, mis on hakanud viimasel ajal edastama süle-, tahvel- ja lauaarvuteid (Shams et al., 2019). Tänapäeval kanname nutitelefone mugavalt oma taskus ja omame kõikjal ligipääsu internetile. See on teinud infovahetuse mugavaks ja kiireks, kuid muutnud meid tehnoloogiast järjest enam sõltuvaks (Chan & Li, 2020). Üha omasemaks käitumismustriks on saanud paljudele inimestele püüd hallata ja töödelda infot kohe, kui see laekub. Nutitelefonidest on saanud meie abimehed, aga ka segajad. Nutitelefonide üha suureneva levikuga on kaasnenud palju arutelusid ja läbiviidud uuringuid selle positiivsete ja negatiivsete seoste kohta inimeste üldisele heaolule (Chan, 2018).

2024. aastal on maailmas 4,88 miljardit nutitelefonide kasutajat, mis teeb 60,42% inimestest maailmas nutitelefonide omanikeks (Turner, 2024). Sealjuures on nutitelefonide kasutajate arvu kasv olnud väga kiire, sest näiteks 2014. aastal oli vaid 1,01 miljardit kasutajat (Turner, 2024). Nutitelefonid pakuvad kasutajatele mitmesuguseid rakendusi, mis aitavad oma elu juhtida (Campbell, 2015). Tänu laialdasele funktsionaalsusele on nutitelefonide kasutamine muutunud oluliseks elu osaks ning kuna nutitelefonide kasutusvõimalused on laiemad, siis on need muutnud inimeste igapäevaelu rohkemgi kui varem laua- ja mobiiltelefonid (Jung, 2014). Nutitelefonid on inimeste jaoks olulised, sest need annavad tunde, et teised on alati kättesaadavad, kui neid vajatakse ning need hõlbustavad sotsiaalsete sidemete suurenemist ja säilitamist, mis võib heaolu küll suurendada (Chan, 2018), kuid on tõendeid ka nende seadmete negatiivsete seoste kohta, näiteks isiklikule heaolule ja inimestevahelistele suhetele (Lapierre & Lewis, 2018; McDaniel & Coyne, 2016; Roberts & David, 2016; Turkle, 2015).

Inimesed on oma olemuselt sotsiaalsed olendid ja me oleme loomupäraselt motiveeritud looma ja säilitama inimestevahelisi suhteid, sest sotsiaalsed sidemed tekitavad positiivseid emotsioone ja heaolu (Castro & Zautra, 2016). Seega on inimeste jaoks oluline, et nad oleksid kaasinimestega ühenduses ja seda ka tänapäevases tehnoloogia poolt juhitud maailmas, mis võimaldab inimestel suhelda ka virtuaalselt (Shams et al., 2019). Samas on sotsiaalsetes suhetes inimeste jaoks oluline vahetu näost-näkku suhtlus, mida võib aga sagedane nutitelefonide kasutamine negatiivselt vähendada, muutes näost-näkku suhtlust harvemaks või alandades selle kvaliteeti (Rotondi et al., 2017). Mõnede inimeste puhul võib sagedane virtuaalne suhtlemine viia ka näost-näkku suhtluse kadumiseni (Shams et al., 2019). See võib olla negatiivselt seotud inimese heaoluga, millele annab kinnitust uuring, et inimeste

heaolu sõltub rohkem näost-näku ja vähem tehnoloogia poolt vahendatud suhtlusest ning liigne internetikasutus võib inimeste heaolu alandada, kui selle tulemusena väheneb näost-näku suhtlus (Schiffrin et al., 2010). Selline tulemus on loogiline, kuna suurem osa inimkonna ajaloo jooksul on silmast-silma suhtlemine olnud peamine viis, kuidas suhteid luuakse ja säilitatakse ning on tõestatud, et see on heaolu oluline komponent (Hadley et al., 2022). Näost-näku suhtlust peetakse kõige rikkalikumaks meedia kanaliks, mis võimaldab kõige paremini edastada emotsioone ning sotsiaalseid vihjeid (Kim, 2017). Lisaks on selle puhul tagasiside vahetu ning suhtlemine isiklikum ja emotsionaalsem, samal ajal kui häälsuhtlus, kas lauatelefonide või mobiiltelefonide kaudu, on vähem rikkalik, sest selles puuduvad visuaalsed vihjed (Chan, 2018). Kuigi nutitelefonid võimaldavad ka videokõnesid, on näost-näku suhtlus siiski rikkamaks vahendiks, mis edastab videokõnet eelkõige vestluspartnerile keskendumise ja sotsiaalse kohaloleku poolest (Kahlow et al., 2020). Nutitelefonid võimaldavad kasutada suhtlemisel erineva rikkusega meediat, sest nende abil saab teha video- ja häälkõnesid, saata tekstisõnumeid ja e-kirju. Paraku kasutatakse nutitelefone sagedamini tekstisõnumite saatmiseks või sotsiaalmeedias viibimiseks kui videokõnedeks (Garrett et al., 2023).

Kuna nutitelefonide tehnoloogia on kiiresti levinud kogu maailmas, on üha rohkem muret tekitanud see, kuidas need seadmed võivad piirata meie suhtlemise kvaliteeti teistega ja kahjustada inimestevahelisi suhteid (Lapierre & Custer 2020). Teadlased on märkinud nutitelefonide kasulikkust ja olulisust, hõlbustamaks juurdepääsu ja säilitamiseks sidemeid teistega (Wellman & Rainie, 2012). Samas on ka väidetud, et nutitelefonide kasutamisel keskenduvad inimesed ühenduse võtmise kui sisukama vestluse arendamisele, mistõttu nutitelefonide levik on viinud suhtluse kvaliteedi halvenemiseni (Turkle, 2015).

Paarisuhe ja paarisuhtega rahulolu

Paarisuhtena käsitletakse käesolevas töös romantilist paarisuhet, mille iseloomulikeks tunnusteks on vastastikune kiindumus, kirg ja suhte järjepidevus (Yaman & Yavuz, 2020). Paarisuhted on inimese elus väga olulised, kuna paarisuhte loomist peetakse oluliseks inimese arenguülesandeks, millel on tähtis roll inimese täiskasvanuks saamisel (Rauer et al., 2013) ning romantilise paarisuhte loomine on tavaliselt inimeste jaoks oluliseks elueesmärgiks (Wängqvist et al., 2016). Paarisuhteid võib pidada üheks keskseks aspektiks inimeste elus. Kui paarisuhtega ollakse rahul, võib see olla inimese jaoks heaolu allikas. Samas kui suhtes ebaõnnestutakse, võib see põhjustada tugevat kurvastust (Brehm et al., 2002). Paarisuhte kvaliteet on üheks inimese üldise eluga rahuloluga seotud teguriks, mis

tähendab, et kvaliteetses paarisuhtes elavad inimesed on õnnelikumad ja oma eluga rohkem rahul (Demir, 2008). Paarisuhte kvaliteet väljendab inimeste subjektiivset hinnangut paarisuhtele ning seda on käsitletud kui paarisuhtega rahulolu. Paarisuhte kvaliteet sõltub inimese ootustest paarisuhtele ja selle erinevatele aspektidele (Roswell & Coplan, 2013). Romantilise suhte puhul tähendab rahulolu inimese isikulisest hinnanguid tema tunnete oma suhte kohta partneriga. Suhtega rahulolu saavutamiseks peavad partnerid rahuldama teineteise vajadusi ja soove (Gerlach et al., 2018).

Paarisuhtega rahulolu võib muutuda suhte arengu jooksul. Seda iseloomustab mesinädalate efekt (*honeymoon effect*), mille kohaselt paarisuhte alguses kalduvad partnerid esialgu üksteist tegelikkusest positiivsemana tajuma, kuid aja jooksul muutuvad arusaamad realistlikumaks (Bühler et al., 2021). On leitud, et paarisuhtega rahulolu pärast abiellumist järgneva ühe-kahe aasta jooksul väheneb ning seejärel stabiliseerub (Lorber et al., 2015). Kuid on saadud ka tulemusi, mille kohaselt jätkub suhtega rahulolu langus järgnevatel aastatel ning saavutab madalpunkti 10 aasta möödudes (Bühler et al., 2021). Järgnevalt hakkab paarisuhtega rahulolu uuesti kasvama, kuid selleks ajaks on paljud paarisuhted, milles on toimunud tugev rahulolu langus, lõppenud (Bühler et al., 2021). Käesolevas töös läbiviidud uuringus on keskmine paarisuhte kestus ligikaudu 10 aastat ehk rahulolu mõttes selle madalpunkti juures.

Paarisuhtega rahulolus on täheldatud meeste ja naiste vahel väikseid erinevusi. Selle kohta on leitud, et meestel on see veidi kõrgem kui naistel, kuid selline tulemus kehtib üksnes pereteraapias osalevate paaride kohta ehk populatsioonipõhiselt statistilist erinevust meeste ja naiste paarisuhtega rahulolus ei esine (Jackson et al., 2014). Samuti on leidnud kinnitust, et meeste ja naiste paarisuhtega rahulolu muutused aja jooksul on sarnase trajektooriga ehk mõlemast soost partneritel avaldub mesinädalate efekt ja sellele järgnev paarisuhtega rahulolu langus (Bühler et al., 2021).

Paarisuhe ja isiksuseomadused

Paarisuhtega rahulolu sõltub muuseas inimese isiksuseomadustest (Demir, 2008). Üheks levinumaks isiksuseomaduste kirjeldamise viisiks on Suure Viisiku mudel, mille kohaselt on inimese peamisteks isiksuseomadusteks neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelekindlus (Goldberg, 1992). Neurootilisus väljendab kalduvust negatiivsete emotsioonide nagu viha ja ärevus kogemiseks. Ekstravertsus väljendab inimese kalduvust saada positiivseid emotsioone välistest tegevustest nagu suhtlemine, kõrge ekstravertsusega inimestele on iseloomulik kõrge sotsiaalsus ning keskendumine pigem

paljudele tegevustele kui ühele tegevusele sügavuti. Avatus kogemusele näitab kuivõrd inimesele on loomupärane huvi uute teadmiste, kogemuste ja uudisega vastu, kuivõrd ta eelistab loovust ja vaheldusrikkust. Sotsiaalsus näitab inimese kalduvust väärtustada häid suhteid, olla kaasinimeste suhtes usaldav, abivalmis ja kompromissidele orienteeritud. Meelekindlus seisneb soovis olla distsiplineeritud ning käituda etteavatsetult mitte spontaanselt (Goldberg, 1992).

Suure Viisiku isiksuseomaduste osas on leitud, et meestel on neurootilisuse ja meeleskindluse tase madalam kui naistel (Schmitt et al., 2017). Vähemal määral on tuvastatud soolisi erinevusi ekstravertsuses ja avatuses kogemusele. Soolisi erinevusi isiksuseomadustes selgitatakse isiksuse kujunemisega sotsialiseerumisprotsessi käigus, kusjuures suuremad soolised erinevused kujunevad ühiskondades, milles järgitakse rohkem meeste ja naiste traditsioonilisi soorolle (Schmitt et al., 2017).

Paarisuhtega rahulolu ja Suure Viisiku isiksuseomaduste kohta on tehtud mitmeid uuringuid (Malouff et al., 2010; Najarpourian et al., 2012; Vater & Schröder-Abé, 2015) ning kõige enam on kinnitust leidnud neurootilisuse ja paarisuhtega rahulolu vaheline seos. Kõrgema neurootilisusega inimestel on paarisuhtega rahulolu madalam ning neil esineb ka rohkem lahtusi, mida võib seostada asjaoluga, et kõrgema neurootilisusega inimesed on tundlikumad negatiivsete sündmuste suhtes ja nad saavad sotsiaalsetest interaktsioonidest vähem positiivseid emotsioone. Teine paarisuhte rahuloluga seotud isiksuseomadus on sotsiaalsus, mille puhul on leitud, et kõrgema sotsiaalsusega inimestel on paarisuhtega rahulolu kõrgem. Kõrgema sotsiaalsusega inimesed suudavad paremini luua ja säilitada suhteid inimestega ning nad on partnerite käitumise suhtes andestavamad. Kõrgema meeleskindlusega inimesed saavutavad samuti paarisuhtes kõrgema rahulolu, sest nad suudavad paremini oma käitumist kontrollida ning nad on rohkem pikaajalistele eesmärkidele ja tulemustele orienteeritud. Ekstravertsuse ja avatus kogemusele osas ei ole aga uurimustulemused andnud kinnitust seose kohta paarisuhte rahuloluga (Schaffhuser et al., 2014).

Paarisuhted on vajalikud ning seetõttu on tähtis teada, kuidas need arenevad ja toimivad (Miller & Tedder, 2011) ja millised tegurid kujundavad paarisuhtega rahulolu. Varasemad uuringud paarisuhtega rahulolu teemal on keskendunud mitmete tegurite, mis kujundavad suhteid rahulolu. Nendeks on näiteks üksteise toetamine, suhtlemine, empaatia, mõistmine, hoolivus, seksuaalsus ja vastastikune sõltuvus (Fletcher et al., 2013). Samas on vähem uuritud tehnoloogia, sh nutiseadmete kasutamise seost paarisuhtega.

Paarisuhe ja nutiseadmed

Seni tehtud uuringute põhjal saab tuua välja mitmeid mehhanisme, kuidas nutiseadmete kasutamine on paarisuhte ja selle kvaliteediga seotud. Nutiseadmete kasutamine võib paarisuhtega rahulolu nii suurendada kui vähendada.

Suhtega rahulolu sõltub Goodman-Deane et al. (2016) uurimistulemuste kohaselt sellest, millist suhtluskanalit kasutatakse. Suhtega rahulolu sõltub kõige enam rikkamate kommunikatsioonikanalite kasutamisest, seega oluline on näost-näku suhtlus. Nutitelefonide kasutamise kontekstis on oluline, et inimese suhtega rahulolu on kõrgem siis kui suheldakse rohkem video- ja häälkõnede vormis ning madalam, kui suhtlus toimub rohkem tekstisõnumite põhisedelt. Chan ja Li (2020) uurisid samuti nutitelefonide kasutamist seost suhtega rahuloluga ning nende järelduseks on, et näost-näku suhtlus on inimsuhetes suure tähtsusega. Nutiseadmetega kasutusega seonduvalt on oluline, kas see asendab või täiendab näost-näku suhtlust. Kui nutiseadmeid kasutatakse täiendavalt näost-näku suhtlusele, siis on see seotud kõrgema suhtega rahuloluga.

Nutitelefoniid võimaldavad inimestega suhelda, mis tähendab, et neid saab kasutada ka paarisuhte partneriga suhtlemisel. Lapierre ja Custer (2020) viisid läbi 4331 inimesega uuringu Ameerikas, mille eesmärk oli uurida, kuidas nutitelefoni kasutamine ja sellega seonduv hõivatus nutitelefoniist olid seotud paarisuhtes suhtlemisega ning suhte rahuloluga. Tulemusena selgus, et nutitelefoni kasutamine oli seotud romantilises paarisuhtes olevate partnerite vahelise suhtluse suurenemisega. Partnerite vahelise vahendatud suhtluse suurenemine ennustas rohkem kiindumuslikku suhtlust. Seevastu oli aga suurem hõivatus nutitelefoniist otseselt seotud väiksema kiindumusliku suhtluse ja madalama rahuloluga suhtes (Lapierre & Custer 2020). Lenhart ja Duggan (2014) toovad välja, et tehnoloogiliste seadmete kasutamine võib paarisuhtes olevate inimeste vahelist suhtlust suurendada, sest nad saavad suhelda ka siis, kui nad viibivad üksteisest eemal. Nimetatud autorite poolt läbiviidud uuringus väitsid 21% paarisuhtes olevatest inimestest, et nad tunnevad end oma partneriga tänu sellele, et saavad sõnumite abil suhelda, lähedasemana. Toma ja Choi (2016) on samuti jõudnud tulemuseni, et telefonikõnede ja sõnumite kaudu suhtlemine üksteisest eemaloleku ajal on positiivselt seotud suhtega rahuloluga. Selline suhtlus suurendab partneri idealiseerimist ning kõige kõrgem suhtega rahulolu on partneritel, kes üksteisest eemaloleku ajal suhtlevad omavahel igapäevaselt. Nutitelefonide kasutamine ja paarisuhte tajutud kvaliteet võivad olla ka omavahel positiivselt seotud, kuna võimalus partneriga ühenduses olla võib suurendada vastastikust usaldust. Sellele viitab Cizmeci (2017) kvalitatiivse uuringu

tulemus, milles osalenud isikud kirjeldavad, et nutiseadmete kasutamine annab neile tunde, et nende partner on kogu aeg „kohal“, kuna temaga on võimalik igal hetkel nutiseadme kaudu suhelda. Samuti tuli selles uuringus välja, et osa inimesi jagab nutiseadme kaudu GPS-põhiselt oma asukohta või saadab sageli spontaanselt fotosid, millega ta annab teada oma tegemistest ning mis annab teise partneri jaoks kindlustunnet, et partner ei peta teda (Cizmeci, 2017). Paarisuhtes olevad inimesed saavad kasutada nutitelefone ka ühisteks tegevusteks nagu videote vaatamine, uudiste lugemine ja mängude mängimine, mis ühtaegu on ühiseks vaba aja veetmise vormiks ning lisaks võivad anda sisendit omavahelisteks aruteludeks, mis kokkuvõttes võib suurendada paarisuhtega rahulolu (Rumondor, 2019).

Nutiseadmete kasutamises on tuvastatud, et naised kulutavad võrreldes meestega rohkem aega sotsiaalmeedia kasutamisele ja sõnumite vahendusel suhtlemisele, seevastu mehed kasutavad elektroonilisi seadmeid rohkem mängude mängimiseks (Twenge & Martin, 2020). Samas tervikuna nutiseadmete kasutamisel kulutatud ajas ei ole meeste ja naiste vahel selgeid erinevusi (Ivanova et al., 2020). Siiski on leitud, et meestel esineb võrreldes naistega rohkem problemaatilist internetikasutust, mis häirib inimese isiklikku, sotsiaalset ja tööelu, kuigi tulemused on riigiti erinevad ja sõltuvad kultuurikeskkonnast (Baloğlu et al., 2020).

Nutitelefonide kasutamine võib vähendada paarisuhtega rahulolu kui suhtepartnerid kulutavad nutiseadmetega tegelemisele palju aega ja see muutub teise partneri jaoks häirivaks. Digitegevuste arvelt väheneb aeg, mis kulub sidemete loomisele ja hoidmisele teistega (Turkle, 2012, 2015; Twenge, 2017). Seda seisukohta kinnitab uurimistulemus, mille kohaselt on paarisuhtega rahulolu madalam inimestel, kes sagedamini kasutavad nutitelefonit tekstisõnumite vahendusel suhtlemiseks (Halpern & Katz, 2017). Liigne sotsiaalmeedia kasutamine võib tekitada armukadedust ja kahtlusi ning hõlbustada abielupaaride ja pühendunud partnerite vahelist petmist (Abbasi, 2019; Demircioğlu & Köse, 2018; Valenzuela et al., 2014). Sotsiaalmeedia puhul on probleemiks, et osade inimeste jaoks on selle kasutamine sõltuvust tekitav ning sotsiaalmeedia kaudu suheldakse küll palju erinevate sõprade-tuttavatega, kuid samal ajal võib väheneda suhtlus oma paarisuhte partneriga (Abbasi, 2019). Lenharti ja Duggani (2014) uuringuraporti kohaselt väitsid 25% partneritest ja abielus olijatest, et nende partnerid kulutasid rohkem aega nutitelefoni tegelemisele kui koosolemisele. Samuti 25% uuringus osalejatest leidsid, et kui nende partner kodus nutiseadet kasutab, siis see vähendab tema tähelepanu teise partneri suhtes. 8% uuringus osalenutest märkis, et neil on olnud tülisid, sest üks partneritest kasutab nutiseadmeid liiga palju (Lenhart & Duggan, 2014). Paarisuhtes võib tekkida probleeme, kui partnerite ootused üksteise nutitelefoni kasutusele on erinevad (Cizmeci, 2017). Noortel on nutitelefonide

kasutamine väga levinud ning seetõttu võib ühel partneril esineda ootus, et ta on nutitelefoni kaudu pidevalt kättesaadav. Seetõttu olukorrad, kus üks partner teise partneri sõnumile piisavalt kiiresti ei vasta, võivad tekitada vastaspooles ärevust ja kahtlusi, mis võib vähendada suhte kvaliteeti (Cizmeci, 2017). Seega mitte ainult liiga kõrge, vaid ka liiga madal nutiseadmete kasutus võib tekitada paarisuhtes probleeme, kui see ei vasta ühe partneri ootustele.

Nutiseadmete kasutamisel paarisuhtes on probleemiks *phubbing*, mis tähendab olukorda, kus inimesed veedavad vestluse ajal aega oma mobiiltelefoni kontrollimisele ning mis viib inimestevahelise suhtluse hooletusse jätmiseni. Kuna mobiiltelefoni kannavad tänapäeval kõik inimesed endaga igal pool kaasas, on *phubbing* peaaegu vältimatu. Seda võib esineda kõikjal- igapäevaste tegevuste, loengute, söögikordade, koosolekute, sotsiaalsete koosviibimiste või partneriga vestlemise ajal (Davey et al., 2018). Sellega tegelevad inimesed jätavad sageli oma paarisuhte unarusse, kuna ei suhtle enam oma partneriga mõtestatult. Mobiiltelefoni, tekstisõnumite või sotsiaalmeedia rakenduste sirvimine partneri juuresolekul on kõik näited *phubbingust* (Roberts & David, 2016). Uurimistulemused ei ole andnud ühest vastust, kas *phubbing* on paarisuhte rahuloluga negatiivselt seotud või mitte (Roberts & David, 2016; Shams et al., 2019). On aga leitud, et *phubbing* on positiivselt seotud mõlema partneri paarisuhte rahuloluga, mida on põhjendatud sellega, et tänapäeval peavad inimesed nutitelefoni kasutamist nii oluliseks, et nad eeldavadki seda, et partnerid saavad sellega tegeleda kaaslase poolt piiranguid panemata (Aljasir, 2022). Mõned uuringud on uurinud ka *phubbingu* ja isiksuseomaduste seoste kohta. Çikrikci et al. (2022) uuring näitas, et kõrgema neurootilisusega inimesed kalduvad rohkem *phubbingule*, mis võib olla põhjendatud sellega, et kõrge neurootilisuse inimestel on keerulisem sotsiaalsetes situatsioonides hakkama saada. Çikrikci et al. (2022) uuring näitas ühtlasi, et kõrgema neurootilisusega inimestel on madalam eluga rahulolu, mille üheks võimalikuks põhjuseks suhete kontekstis on, et nende kõrgem kalduvus *phubbingule* kahjustab suhteid, mille tulemusena ei vasta suhted inimese poolt soovitud, mis omakorda toob kaasa madalama eluga rahulolu. Arenz ja Schnauber-Stockmann (2023) poolt tehtud metaanalüüs näitas, et neli Suure Viisiku isiksuseomadust on *phubbinguga* seotud. Rohkem esineb *phubbingut* kõrgema neurootilisuse, madalama avatus kogemusele, madalama sotsiaalsuse ja madalama meelekindlusega inimestel.

Przybylski ja Weinstein (2013) viisid läbi kaks eksperimenti, milles nad uurisid, kuidas paarisuhtes olevate inimeste puhul mobiiltelefoni nähtaval kohal olemine on seotud vestluse kvaliteedi ja paarisuhte tajumisega. Ilmnes, et kui telefon oli katse käigus nähtaval, siis tajusid partnerid omavahelist ühendust, lähedust ja vestluse kvaliteeti madalamatena.

Viies läbi katse erinevate vestlusteemadega, selgus, et telefoni kohalolek avaldab vestluse kvaliteedi tajumisele rohkem mõju siis, kui arutusel on paari jaoks kõrgema tähendusrikkusega teemad. Misra et al. (2016) poolt läbiviidud eksperimendid andsid sarnase tulemuse, et nutiseadme kohalolek partnerite vahelise vestluse ajal, isegi kui seadet ei kasutata, kuid hoitakse käes või laual, vähendab vestluse kvaliteeti ning selliste vestluste ajal tuntakse partneri suhtes vähem empaatiat.

Eraldi on uuritud ka sotsiaalmeedia kasutamist ning selle seost paarisuhte rahuloluga. Üheks levinuimaks sotsiaalvõrgustikuks, mida nutiseadmes kasutatakse, on *Facebook*. Näiteks Saslow et al. (2013) uurisid seda, kui võrd pakuvad *Facebooki* profiilifotod uudset viisi paarisuhtes olevate inimeste identiteetide väljaselgitamiseks ning kui võrd see on seotud paarisuhte rahuloluga. Ristlõikeuuringust selgus, et isikud, kes postitasid ühiseid profiilipilte *Facebooki*, tunnevad end oma suhtega rohkem rahulolevana ja on oma partneriga lähedasem kui inimesed, kes seda ei tee. Samuti leiti, et need, kes on oma suhtega rahulolevad, jagasid sotsiaalmeedias tõenäolisemalt suhetega seotud teavet. Ka Dainton (2013) uuris *Facebooki* kasutamise seost rahuloluga paarisuhtes. Autor kaasas valimisse 189 kolledži üliõpilast, kes on romantilistes suhetes. Uuringu tulemusena selgus, et *Facebooki* kasutamine on positiivselt seotud paarisuhte rahuloluga, kui inimene jagab seal oma suhte staatust. Elphinston ja Noller (2011) uurisid, kuidas inimese osalemine *Facebookis* on seotud tema suhte rahulolu, kogemuse ja armukadedusega. Uuringust selgus, et *Facebooki* kasutamine on seotud suhtega rahulolematusena ning seda seostatakse kognitiivse armukadeduse ja jälgimiskäitumise kogemustega. Seega, Elphinston ja Noller (2011) ning Dainton (2013) on jõudnud erinevatele uurimistulemustele, kuidas *Facebooki* kasutamine on paarisuhte rahuloluga seotud.

Töö eesmärgid, hüpoteesid ja uurimisküsimused

Eelnevast lähtuvalt on magistritöö eesmärgiks kaardistada paarisuhte toimimise, erinevate digitehnoloogiate kasutamise ja probleemsuse näitajate ning isiksuseomaduste vahelised seosed, arvestades sooliste erinevustega. Seni on sarnaseid muutujaid uuritud üldjuhul paarikaupa, seega toob see töö olulise panuse nende omavaheliste seoste mõistmisse. Antud uuring aitab paremini mõista digitehnoloogiate kasutamise rolli paarisuhtes ning aitab pöörata tähelepanu paarisuhte hoidmisel digitehnoloogiate kasutamise muustritele. Lisaks on üheks magistritöö eesmärgiks Paarisuhte Skaala (*The Couple Relationship Scale, CRS*) (Anderson et al., 2022) eestindamine.

H1: Digitehnoloogiate kasutamisega seotud problemaatilisemad muustrid on seotud kehvema paarisuhte toimimisega.

H2: Kõrgem neurootilisus on seotud kehvema paarisuhte toimimisega.

H3: Mehed annavad paarisuhte toimimisele kõrgemaid hinnanguid kui naised.

H4: Naistel on kõrgem neurootilisuse tase kui meestel.

H4.1. Naistel on kõrgem meelekindluse tase kui meestel.

Uurimisküsimus: Kuivõrd digitehnoloogiatega kasutamise seotud mustrid on seotud paarisuhte toimimisega, arvestades nii paarisuhte pikkuse, vastajate vanuse, isiksuseomaduste kui sooliste erinevustega?

Meetod

Valim

Valimi moodustasid 459 paarisuhtes olevat isikut, kellest 321 (69,9%) olid naised ning 137 (29,8%) mehed. Üks (0,2%) vastanu ei soovinud sugu avaldada. Vastajad olid vanuses 18 kuni 76 eluaastat, keskmine vanus oli 33,62 eluaastat ($SD = 10,50$). Keskmine vastanute paarisuhte pikkus oli 9,74 aastat ($SD = 9,31$; $Min = 0,08$; $Max = 54$) ning kooselu pikkus 8,30 aastat ($SD = 9,13$; $Min = 0$; $Max = 54$). Üks (0,2%) vastanutest oli algharidusega, 11 (2,4%) põhiharidusega, 160 (34,9%) keskharidusega, 166 (36,2%) bakalaureusekraadiga ning 121 (26,3%) magistri- või doktorikraadiga.

Protseduur

Paarisuhtet uuriva küsimustiku valimisel kaaluti mitmeid erinevaid võimalusi. Üheks variandiks oli *The Couples Satisfaction Index (CSI)* küsimustik (Funk & Rogge, 2007) ning teiseks variandiks *Relationship Assessment Scale (RAS)* küsimustik (Hendrick, 1988). Pärast põhjalikku analüüsi otsustasime kasutada *The Couple Relationship Scale (CRS)* küsimustikku (Anderson et al., 2022), kuna see on lühike ning kergesti täidetav.

Uuringu läbiviimiseks saadi Tartu Ülikooli eetikakomiteelt kooskõlastus (385/T-13). Andmete kogumiseks kasutati nn lumepallimeetodit, küsitlus viidi läbi elektrooniliselt internetikeskkonnas (*Tartu Ülikooli LimeSurvey; survey.ut.ee*) ja levitati sotsiaalvõrgustikes *Facebook* ja *Reddit*, tehes paarisuhtes olevatele täiskasvanud isikutele suunatud postitus. Postituses tutvustati uurimistöö eesmärki, anti teavet selle kohta, kes on uuringusse oodatud osalema, ja lisati link *Tartu Ülikooli LimeSurvey* platvormil asuvale küsimustikule. Samuti rõhutati, et uuringus osalemine on vabatahtlik ning anonüümne. Küsimustiku täitmine võttis aega umbes 15-30 minutit.

Mõõtevahendid

Sotsiaaldemograafilised andmed, mida on kirjeldatud valimi kirjelduse all: sugu, vanus, haridustase ning paarisuhte ja kooselu pikkused.

Ilmajäämishirmu mõõtmiseks kasutati *Fear of Missing out Scale (FoMo)* (Przybylski et al., 2013) eestikeelset versiooni. Skaala koosnes 10 väitest ning vastajad said väidetega nõustumist väljendada 5-pallisel skaalal (1- ei ole tõene, 5- eriti tõene). Eestikeelse versiooni Cronbach'i $\alpha = 0,79$ (Raudlam, 2018). Käesolevas töös oli ilmajäämishirmu skaala Cronbach'i $\alpha = 0,81$.

Probleemse nutitelefoniga kasutamise mõõtmiseks kasutati *Smartphone Addiction Scale (SAS-SV)* lühendatud versiooni (Kwon et al., 2013). Skaala koosnes 10 väitest ning vastajad said väidetega nõustumist väljendada 6-pallisel skaalal (1- üldse ei nõustu, 6- väga nõustun). Lühendatud versiooni Cronbach'i $\alpha = 0,91$ (Kwon et al., 2013). Käesolevas töös oli probleemse nutitelefoniga kasutamise skaala Cronbach'i $\alpha = 0,87$.

Probleemse interneti kasutamise mõõtmiseks kasutati *Young's Internet Addiction Test (IAT)* lühendatud versiooni (Pawlikowski et al., 2013). Skaala koosnes 12 väitest ning vastajad said väidetega nõustumist väljendada 5-pallisel skaalal (1 - üldse mitte, 5 - alati). Lühendatud versiooni Cronbach'i $\alpha = 0,90$ (Pawlikowski et al., 2013). Käesolevas töös oli probleemse interneti kasutamise skaala Cronbach'i $\alpha = 0,89$.

Paarisuhte toimimise mõõtmiseks kasutati *The Couple Relationship Scale (CRS)*, Paarisuhte Skaala lühendatud versiooni (Anderson et al., 2022). Skaala koosnes 9 väitest ning vastajad said väidetega nõustumist väljendada 10-pallisel skaalal. See küsimustik eestindati antud magistr töö raames. Lühendatud versiooni Cronbach'i $\alpha = 0,93$ (Anderson et al., 2022). Käesolevas töös oli paarisuhte kvaliteedi skaala Cronbach'i $\alpha = 0,94$.

Isiksuseomaduste mõõtmiseks kasutati Suure Viisiku isiksusetesti (*XS5*) lühendatud versiooni (Konstabel et al., 2017). Küsimustik koosnes 30 väitest ning iga väide mõõtis ühte viiest isiksuseomadusest: neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelegiindlus. Iga alaskaala kohta oli kokku 6 väidet. Vastajad said väidetega nõustumist väljendada 7-pallisel skaalal vahemikus -3 kuni 3 (-3 - täiesti vale, 0 - ei õige, ega vale; neutraalne, 3 - täiesti õige). Alaskaalade Cronbachi alfad on järgmised: neurootilisus $\alpha = 0,78$; ekstravertsus $\alpha = 0,71$; avatus kogemusele $\alpha = 0,61$; sotsiaalsus $\alpha = 0,51$; meelegiindlus $\alpha = 0,69$ (Konstabel et al., 2017). Käesolevas töös olid alaskaalade Cronbachi alfad järgmised: neurootilisus $\alpha = 0,77$; ekstravertsus $\alpha = 0,76$; avatus kogemusele $\alpha = 0,57$; sotsiaalsus $\alpha = 0,56$; meelegiindlus $\alpha = 0,67$.

Andmeanalüüs

Andmete analüüsimisel kasutati programmi RStudio (versioon 2023.12.1+402) ning programmeerimiskeelt R (versioon 4.3.2) (R Core Team, 2023). Sugudevaheliste erinevuste uurimiseks kasutati Mann-Whitney U-Testi ning muutujate vaheliste seoste leidmisel kasutati Spearmani korrelatsioonianalüüsi, sest andmed ei olnud normaaljaotusega. Mitmest regressioonanalüüsi kasutati selleks, et ennustada paarisuhte toimimist mitme erineva sõltumatu muutuja kaudu. Kinnitava faktoranalüüsi abil uuriti, kui hästi kirjeldab ühefaktoriline faktorstruktuur Paarisuhte Skaalat.

Tulemused

Töö üheks eesmärgiks oli Paarisuhte Skaala (*The Couple Relationship Scale, CRS*) eestindamine. See oli põhjalik ja mitmeetapiline protsess, mis hõlmas tõlkimist, arutelu ja piloteerimist. Küsimustiku esialgne tõlge inglise keelest eesti keelde toimus psühholoogide ja inglise filoloogi abiga, et tagada väidete keeleline korrektsus ja asjakohasus. Protsessi käigus koostati mitu tõlkeversiooni, mida seejärel põhjalikult analüüsiti ja arutati. Peale arutelusid valiti välja kõige paremini sobivad sõnastused. Küsimustiku esialgseks testimiseks kaasati 4 inimest, kellelt paluti lisada omapoolsed muudatusettepanekud. Tagasiside vaadati juhendajatega koos üle ning tehti vajalikud parandused.

Kinnitava faktoranalüüsi mudeli sobivuse põhjalikumaks hindamiseks kasutati sobitumisindekseid RMSEA, SRMR, TLI, ja CFI. Indeksite läved (Marsh et al., 2004) hästi andmetele sobituvate mudelite puhul on järgmised: RMSEA ja SRMR soovituslikud väärtused võiks olla väiksemad kui 0,08; TLI ja CFI väärtused võiksid olla suuremad kui 0,9. Tulemused näitavad, et 1-faktorilise mudeli RMSEA = 0,088; SRMR = 0,046; CFI = 0,996 ning TLI = 0,994, mis tähendab, et antud mudeli sobivus on hea. Kinnitav faktoranalüüs tehti kogu valimile ($N = 459$) ning parameetrite arvutamise meetodiks valiti WLSMV (*robust weighted least squares*). Faktorlaadungid on välja toodud Tabelis 1.

Tabel 1*Paarisuhte Skaala 1-faktorilise mudeli väidete faktorlaadungid*

Väide	Faktorlaadung
1. Pühendumine	0,81
2. Usaldamine	0,62
3. Turvalisus	0,79
4. Ühtekuuluvus	0,88
5. Aktsepteerimine	0,82
6. Läbisaamine	0,87
7. Füüsiline lähedus	0,77
8. Õnnelikkus	0,89
9. Heaolu	0,66

Muutujad koguvalimil ja sugude-vahelises võrdluses on välja toodud Tabelis 2. Mann-Whitney U-testi tulemused näitavad, et mehed ja naised erinesid üksteisest olulisel määral kuue muutuja osas 11-st ($p < 0,05$) ning kõik need kuus muutujat olid naiste poolt hinnatud oluliselt kõrgemalt kui meeste poolt. Naised hindasid meestest oluliselt kõrgemalt oma paarisuhte toimimist ($U = 18753, p < 0,05$), nende avatus kogemusele oli oluliselt suurem kui meestel ($U = 15647, p < 0,001$) ning nad olid meestest oluliselt sotsiaalsemad ($U = 17651, p < 0,001$) ja meelekindlamad ($U = 18774, p < 0,05$). Samas olid nad meestest oluliselt neurootilisemad ($U = 18736, p < 0,05$) ja neil oli meestest oluliselt suurem ilmajäämishirm ($U = 19305, p < 0,05$).

Tabel 2
Muutujate kirjeldavad statistikud kogupalimil ja sugude-vahelises võrdluses

Muutuja	Kogupalim				Mehed		Naised		U	p-väärtus
	M	(SD)	Min	Max	M	(SD)	M	(SD)		
Paarisuhte toimimine (CRS)	7,92	(1,87)	1,00	10,00	7,70	(1,80)	8,03	(1,89)	18753	p < 0,05
Ilmajäämishirm (FoMo)	2,44	(0,71)	1,00	4,60	2,35	(0,73)	2,47	(0,69)	19305	p < 0,05
Probleemne nutitelefone kasutamine (SAS-SV)	2,38	(0,95)	1,00	6,00	2,31	(0,90)	2,41	(0,95)	20578	p = 0,28
Probleemne interneti kasutamine (IAT)	2,09	(0,64)	1,00	4,50	2,14	(0,69)	2,06	(0,60)	23310	p = 0,31
Neurootilisus	-0,71	(1,08)	-3,00	2,50	-0,92	(1,04)	-0,65	(1,07)	18736	p < 0,05
Ekstravertsus	0,33	(1,06)	-2,83	3,00	0,23	(1,09)	0,38	(1,05)	19902	p = 0,11
Avatus kogemusele	0,84	(0,87)	-1,83	2,83	0,51	(0,93)	0,98	(0,80)	15647	p < 0,001
Sotsiaalsus	1,07	(0,81)	-2,00	2,83	0,85	(0,92)	1,16	(0,75)	17651	p < 0,001
Meelekindlus	0,84	(0,92)	-2,17	2,83	0,67	(0,92)	0,91	(0,91)	18774	p < 0,05
Paarisuhte pikkus aastates	9,74	(9,31)	0,08	54	9,54	(8,91)	9,83	(9,50)	21897	p = 0,94
Kooselu pikkus aastates	8,3	(9,13)	0	54	8,38	(9,11)	8,27	(9,17)	22286	p = 0,82

Märkus. Kogupalim $N = 459$, mehed $n = 137$, naised $n = 321$, M = keskmine skoor, SD = keskmise skoori standardhälve, Min = miinimum väärtused, Max = maksimum väärtused. Statistiliselt olulised soolised erinevused on rõhutatud kirjas.

Korrelatsioonanalüüsi tulemused (Tabel 3) näitavad, et 12-st analüüsi kaasatud muutujatest olid enamik statistiliselt olulises seoses paarisuhte toimimisega (ennustatav tunnus), kuid seosed on pigem nõrgad. Isiksuseomadustest ja digitehnoloogiate kasutamisega seotud muutujatest on kõik seotud paarisuhte toimimisega. Kõige tugevamini on paarisuhte toimimisega seotud neurootilisus ($\rho > -0,32$; $p < 0,001$) ja probleemne interneti kasutamine ($\rho > -0,31$; $p < 0,001$), mis tähendab, et paarisuhte toimimist hindasid kõrgemalt isikud, kellel on madalam neurootilisus ja vähem probleemne internetikasutus. Samuti on enamik ennustavaid tunnuseid omavahel oluliselt seotud ning mõned seosed on tugevad (näiteks vanus ja paarisuhte pikkus $\rho > 0,71$; $p < 0,001$ ning paarisuhte ja kooselu pikkus $\rho > 0,94$; $p < 0,001$). Tugev on seos ka probleemse nutitelefoni kasutamise ja probleemse interneti kasutamise vahel ($\rho > 0,73$; $p < 0,001$) – mida probleemsem on neist üks, seda probleemsem on ka teine. Haridus ei ole seotud paarisuhte toimimisega ega digitehnoloogiate kasutamisega, vaid muutujatest ainult neurootilisusega ($\rho > -0,14$; $p < 0,01$).

Tabel 3

Muutujate omavahelised korrelatsioonid koguvalimil (Spearmani ρ)

Muutuja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Paarisuhte toimimine	-											
2. Ilmajäämishirm	-0,28***	-										
3. Probleemne nutitelefoniga kasutamine	-0,26***	0,56***	-									
4. Probleemne interneti kasutamine	-0,31***	0,53***	0,73***	-								
5. Neurootilisus	-0,32***	0,46***	0,44***	0,43***	-							
6. Ekstravertsus	0,21***	-0,03	-0,17***	-0,18***	-0,42***	-						
7. Avatus kogemusele	0,19***	-0,03	-0,09	-0,05	-0,14**	0,37***	-					
8. Sotsiaalsus	0,19***	-0,11*	-0,15**	-0,13**	-0,21***	0,04	0,27***	-				
9. Meelekindlus	0,24***	-0,30***	-0,38***	-0,44***	-0,56***	0,31***	0,08	0,21***	-			
10. Vanus	-0,06	-0,23***	-0,27***	-0,29***	-0,26***	0,05	-0,02	0,03	0,16***	-		
11. Haridus	0,07	-0,07	-0,06	-0,07	-0,14**	0,07	0,09	0,09	0,18**	0,27***	-	
12. Paarisuhte pikkus	-0,10*	-0,11*	-0,14**	-0,15**	-0,19***	0,05	-0,13**	0,04	0,14**	0,71***	0,18***	-
13. Kooselu pikkus	-0,09*	-0,11*	-0,13**	-0,14**	-0,18***	0,06	-0,13**	0,02	0,11*	0,71***	0,20***	0,94***

Märkus. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Lähtudes töö eesmärkidest ja põhinedes teooriale, korrelatsioonianalüüsile ning sooliste erinevustele, koostati Tabelis 4 välja toodud kuus regressioonimudelit. Ilmajäämishirm, probleemne nutitelefoni kasutamine ning probleemne interneti kasutamine on omavahel oluliselt tugevalt seotud muutujad, mistõttu tuli multikollineaarsuse vähendamiseks valida mudelisse korruga üks. Väga tugevalt on seotud ka paarisuhte ja kooselu pikkused, mistõttu tuli valida mudelisse samuti üks. Ka vanus ja paarisuhte pikkus on omavahel oluliselt tugevalt seotud. Tugevalt seotud tunnuseid ei kaasatud koos samasse mudelisse.

Mitmese regressioonianalüüsi tulemused näitavad, et esimene regressioonimudel (mudel 1) on statistiliselt oluline ($F(8, 447) = 8,95; p < 0,001$) ja seletab ära 13,8% sõltuva tunnuse variatiivsusest. Kolme muutuja ennustusvõime on statistiliselt oluline: ilmajäämishirm ($\beta = -0,16; t = -3,13; p < 0,01$), neurootilisus ($\beta = -0,17; t = -2,69; p < 0,01$) ja paarisuhte pikkus ($\beta = -0,12; t = -2,72; p < 0,01$) ennustavad paarisuhte toimimist oluliselt. Ülejäänud viis muutujat ei ennusta statistiliselt oluliselt paarisuhte toimimist.

Teine regressioonimudel (mudel 2) on statistiliselt oluline ($F(8, 447) = 8,22; p < 0,001$) ja seletab ära 12,8% sõltuva tunnuse variatiivsusest. Kolme muutuja ennustusvõime on statistiliselt oluline: probleemne nutitelefoni kasutamine ($\beta = -0,11; t = -2,16; p < 0,05$), neurootilisus ($\beta = -0,22; t = -3,55; p < 0,001$) ja paarisuhte pikkus ($\beta = -0,13; t = -2,79; p < 0,01$) ennustavad paarisuhte toimimist oluliselt. Ülejäänud viis muutujat ei ennusta statistiliselt oluliselt paarisuhte toimimist.

Kolmas regressioonimudel (mudel 3) on statistiliselt oluline ($F(8, 447) = 9,45; p < 0,001$) ja seletab ära 14,5% sõltuva tunnuse variatiivsusest. Kolme muutuja ennustusvõime on statistiliselt oluline: probleemne interneti kasutamine ($\beta = -0,19; t = -3,65; p < 0,001$), neurootilisus ($\beta = -0,19; t = -3,21; p < 0,01$) ja paarisuhte pikkus ($\beta = -0,14; t = -3,01; p < 0,01$) ennustavad paarisuhte toimimist. Ülejäänud viis muutujat ei ennusta statistiliselt oluliselt paarisuhte toimimist.

Neljas regressioonimudel (mudel 4) on statistiliselt oluline ($F(8, 447) = 9,86; p < 0,001$) ja seletab ära 15% sõltuva tunnuse variatiivsusest. Kolme muutuja ennustusvõime on statistiliselt oluline: ilmajäämishirm ($\beta = -0,17; t = -3,35; p < 0,001$), neurootilisus ($\beta = -0,19; t = -2,99; p < 0,01$) ja vanus ($\beta = -0,17; t = -3,71; p < 0,001$) ennustavad paarisuhte toimimist oluliselt. Ülejäänud viis muutujat ei ennusta statistiliselt oluliselt paarisuhte toimimist.

Viies regressioonimudel (mudel 5) on statistiliselt oluline ($F(8, 447) = 9,01; p < 0,001$) ja seletab ära 14% sõltuva tunnuse variatiivsusest. Kolme muutuja ennustusvõime on

statistiliselt oluline: probleemne nutitelefon kasutamine ($\beta = -0,12$; $t = -2,44$; $p < 0,05$), neurootilisus ($\beta = -0,24$; $t = -3,88$; $p < 0,001$) ja vanus ($\beta = -0,17$; $t = -3,74$; $p < 0,001$) ennustavad paarisuhte toimimist oluliselt. Ülejäänud viis muutujat ei ennusta statistiliselt oluliselt paarisuhte toimimist.

Kuues regressioonimudel (mudel 6) on statistiliselt oluline ($F(8, 447) = 10,6$; $p < 0,001$) ja seletab ära 16% sõltuva tunnuse variatiivsusest. Kolme muutuja ennustusvõime on statistiliselt oluline: probleemne interneti kasutamine ($\beta = -0,21$; $t = -4,05$; $p < 0,001$), neurootilisus ($\beta = -0,22$; $t = -3,57$; $p < 0,001$) ja vanus ($\beta = -0,19$; $t = -4,13$; $p < 0,001$) ennustavad paarisuhte toimimist oluliselt. Ülejäänud viis muutujat ei ennusta statistiliselt oluliselt paarisuhte toimimist.

Kõikide mudelite puhul kontrolliti jääkide normaaljaotuslikkust, asümmeetriakordaja ning ekstsessi arvutamise teel. Väärtused jäid vahemikku -1,19 kuni -1,11 ning 4,04 kuni 4,43. Kõikides mudelites jäid paarisuhte toimimist usaldusväärselt ennustama kolm kategooriat: isiksuseomadustest madalam neurootilisus (kõik mudelid), ajafaktorist lühem paarisuhte pikkus või noorem vanus (vastavalt mudelid 1-3 ja 4-6) ning probleemse digitehnoloogia kasutamise seotud faktoritest probleemne interneti kasutamine (mudelid 3 ja 6), probleemne nutitelefon kasutamine (mudelid 2 ja 5) ning ilmajäämishirm (mudelid 1 ja 4). Need mudelid, mis kasutasid sõltuva muutujana mitte paarisuhte pikkust, vaid vanust (mudelid 4-6), olid parema seletusvõimega ning kõige paremaks osutus mudel, kus digitehnoloogia kasutamise faktoritest oli ennustajaks probleemne interneti kasutamine (seletusvõime 16%).

Tabel 4*Regressioonimudelid paarisuhte toimimise ennustamiseks*

Sõltumatu muutuja	Mudel 1	Mudel 2	Mudel 3	Mudel 4	Mudel 5	Mudel 6
	β	β	β	β	β	β
Sugu	0,08	0,08	0,06	0,08	0,08	0,06
Neurootilisus	-0,17**	-0,22***	-0,19**	-0,19**	-0,24***	-0,22***
Ekstravertsus	0,06	0,04	0,03	0,05	0,02	0,02
Avatus kogemusele	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,10
Sotsiaalsus	0,07	0,07	0,07	0,06	0,06	0,07
Meelekindlus	0,01	0,00	-0,02	0,01	-0,00	-0,03
Paarisuhte pikkus	-0,12**	-0,13**	-0,14**	-	-	-
Vanus	-	-	-	-0,17***	-0,17***	-0,19***
Probleemne interneti kasutamine (<i>IAT</i>)	-	-	-0,19***	-	-	-0,21***
Probleemne nutitelefonide kasutamine (<i>SAS-SV</i>)	-	-0,11*	-	-	-0,12*	-
Ilmajäämishirm (<i>FoMo</i>)	-0,16**	-	-	-0,17***	-	-

Märkus. β – standardiseeritud regressioonikordaja, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$. Statistiliselt olulised muutujad on toodud välja rõhutatud kirjas.

Arutelu

Käesoleva töö eesmärgiks oli kaardistada paarisuhte toimimise, erinevate digitehnoloogiate kasutamise ja probleemsuse näitajate ning isiksuseomaduste vahelised seosed, arvestades sooliste erinevustega. Seni on sarnaseid muutujaid uuritud üldjuhul paarikaupa, seega toob see töö olulise panuse omavaheliste seoste mõistmisse. Lisaks oli üheks magistritöö eesmärgiks Paarisuhte Skaala (*The Couple Relationship Scale, CRS*) (Anderson et al., 2022) eestindamine.

Esimene hüpotees väitis, et digitehnoloogiate kasutamisega seotud problemaatilisemad muustrid on seotud kehvema paarisuhte toimimisega. Hüpotees leidis kinnitust. Antud leid vastab ka eelnevalt käsitletud uuringute tulemustele, mille põhjal leiti, et nutitelefoni kasutamine võib vähendada paarisuhtega rahulolu, juhul, kui digitegevuste arvelt väheneb see aeg, mis kulub paarisuhtes sidemete loomisele ja hoidmisele (Turkle, 2012, 2015; Twenge, 2017). Halpern ja Katz (2017) uuring kinnitab, et paarisuhtega rahulolu on madalam inimestel, kes sagedamini kasutavad nutitelefoni tekstisõnumite vahendusel suhtlemiseks (Halpern & Katz, 2017). Lisaks on ka sotsiaalmeedia puhul probleemiks see, et osade inimeste jaoks on selle kasutamine sõltuvust tekitav, sotsiaalmeedia kaudu suheldakse küll palju erinevate sõprade-tuttavatega, kuid samal ajal võib väheneda suhtlus oma paarisuhte partneriga (Abbasi, 2019). Liigne sotsiaalmeedia kasutamine võib omakorda veel tekitada armukadedust ja kahtlusi ning hõlbustada partnerite vahelist petmist (Abbasi, 2019; Demircioğlu & Köse, 2018; Valenzuela et al., 2014). Lenharti ja Duggani (2014) töö toob esile, et 25% inimestest tajub, et nende partner veedab koos oldud ajast liiga suure osa nutiseadet kasutades, mis vähendab omavahelist tähelepanu ja võib viia tülide ning rahulolematuse tekkeni. Przybylski ja Weinstein (2012) uuringust ilmnes, et kui telefon oli katse käigus nähtaval, siis tajusid partnerid omavahelist ühendust, lähedust ja vestluse kvaliteeti madalamatena. Seega, digitehnoloogiate seos partnerite vahelise suhtlusega on märkimisväärne ja sellel on laialdane seos nii individuaalse heaoluga kui ka üldise paarisuhte rahuloluga. Sellest tulenevalt on tähtis, et partnerid teadvustaksid digitehnoloogiate kasutamise seost suhtega ja looksid selged kokkulepped, mis aitavad hoida ja tugevdada omavahelist sidet.

Teine hüpotees väitis, et vastaja kõrgem neurootilisus on seotud kehvema paarisuhte toimimisega. Hüpotees leidis kinnitust. See tulemus on vastavuses ka teoorias kajastatud leidudega, et isikuomadustest on kõige enam leidnud paarisuhtega rahulolu kontekstis kinnitust neurootilisuse ja paarisuhtega rahulolu vaheline seos. Kõrgema neurootilisuse

inimestel on paarisuhtega rahulolu madalam ning neil esineb ka rohkem lahtusi, mida võib seostada asjaoluga, et kõrgema neurootilisusega inimesed on tundlikumad negatiivsete sündmuste suhtes ja nad saavad sotsiaalsetest interaktsioonidest vähem positiivseid emotsioone (Malouff et al., 2010; Najarpourian et al., 2012; Vater & Schröder–Abé, 2015).

Soolistest erinevustest paistis välja muster, kus naised andsid suuremale osale muutujatest kõrgemad hinnangud. Naised hindasid paarisuhte toimimist võrdlemisi kõrgemaks kui mehed. Antud tulemus on aga vastuolus teoreetilises osas avastatud leidudega. Nimelt on vastupidiselt läbiviidud uuringu tulemustele leidnud Jackson et al. (2014), et meestel on see veidi kõrgem kui naistel, kuid see kehtib vaid nende paaride seas, kes käivad pereteraapias. Samas üldise populatsiooni seas ei ole täheldatud naiste ja meeste vahel erisusi. Seega hüpotees, et mehed annavad paarisuhte toimimisele kõrgemaid hinnanguid kui naised, ei leidnud kinnitust. Tulemustest selgus veel, et naised on uutele kogemustele rohkem avatud, sotsiaalsemad ja meelekindlamad kui mehed. Siiski on naised meestest neurootilisemad ning nad kogevad kõrgemat ilmajäämishirmu kui mehed. Antud tulemused on vastavuses teoorias kajastatud uuringuga, kus meestel on nii neurootilisuse tase kui ka meelekindluse tase madalam kui naistel (Schmitt et al., 2017). Hüpoteesid, et naistel on kõrgem neurootilisuse tase ja ka kõrgem meelekindluse tase kui meestel, leidsid kinnitust. Teiste isiksuseomaduste korral selliseid erisusi meeste ja naiste seas ei täheldatud. Soolisi erinevusi isiksuseomadustes selgitatakse isiksuse kujunemisega sotsialiseerumisprotsessi käigus, kusjuures suuremad soolised erinevused kujunevad ühiskondades, milles järgitakse rohkem meeste ja naiste traditsioonilisi soorolle (Schmitt et al., 2017).

Lisaks hüpoteesidele esitati uurimisküsimus, millega püüti tulemusi üldistada muutujate seoseid samaaegselt uurides. Seega uuriti, kui võrd digitehnoloogiatega kasutamisega seotud mustrid on seotud paarisuhte toimimisega, arvestades nii paarisuhte pikkuse, vastajate vanuse, isiksuseomaduste kui sooliste erinevustega. Analüüsid korruga mitmeid muutujaid, selgus, et paarisuhte toimimisega on oluliselt seotud isiksuseomadustest madalam neurootilisus, ajafaktoritest lühem paarisuhte pikkus või noorem vanus ning probleemse digitehnoloogia kasutamisega seotud faktoritest probleemne interneti kasutamine, probleemne nutitelefoni kasutamine ning ilmajäämishirm. Ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus, meelekindlus ja sugu ei ole oluliselt seotud paarisuhte toimimisega. Need tulemused rõhutavad, et paarisuhte toimimine sõltub rohkem konkreetsetest käitumuslikest ja emotsionaalsetest teguritest kui üldistest isiksuseomadustest või soolisest erinevusest.

Paarisuhte Skaala (*The Couple Relationship Scale, CRS*) on algselt loodud selleks, et kiiresti hinnata paarisuhete erinevaid aspekte paariteraapia sessioonide ajal (Anderson et al.,

2022). Paarisuhte Skaala töötati välja olemasolevate mõõdikute piirangute ületamiseks, mis on kas liiga pikad, näiteks *Systemic Therapy Inventory of Change, STIC* (Pinsof et al., 2015), või mitte piisavalt kõikehõlmavad, näiteks *The Couples Satisfaction Index, CSI* (Funk & Rogge, 2007). Küsimustiku valideerimiseks viisid autorid läbi uuriva faktoranalüüsi. Algselt eeldati, et skaala laadib kahele faktorile: üks esindab üldisi paarisuhte aspekte ja teine isiklikku heaolu. Siiski näitas analüüs, et eristus vaid üks faktor, mille omaväärtus oli suurem kui 1,00 ning kirjeldusvõime 64,7% tunnuste variatiivsusest (Anderson et al., 2022). Sarnaselt ilmnis kinnitava faktoranalüüsi tulemustest, et kõik sobitumisindeksid viitasid Paarisuhte Skaala 1-faktorilise mudeli sobivusele. Seega võib öelda, et eestikeelsena on sobiv 1-faktoriline mudel, mis koosneb 9 väitest, kuid küsimustikku peaks testima valimil teraapiakontekstis, et näha, kas dimensioonides tuleb erinevusi või mitte.

Käesolevas töös esineb ka paar piirangut. Esiteks lumepallivalimi kasutamine tähendab, et uuritavatel ei olnud võrdsed võimalused valimisse sattumiseks, mistõttu ei saa uuringutulemuste põhjal teha väga kaugeleulatuvaid järeldusi ega üldistusi teha. Teiseks on töö piiranguks digitehnoloogiate kasutamise hindamisel kasutatud mõõtevahendite subjektiivsus. Küsitluste põhjal kogutud andmed põhinevad vastajate endi hinnangutel oma käitumisele ja kogemustele, mis võivad olla mõjutatud nende praegusest meeleolust või sellest, kuidas nad oma digitehnoloogiate kasutamist tajuvad. Samas tuleb märkida, et hoolimata lumepallimeetodist, saadi läbi *Reddit*i ja *Facebook*i uuringusse 30% mehi ning erineva haridustausta ja vanusega inimesi.

Kokkuvõttes näitavad käesoleva uuringu tulemused, et paarisuhte toimimine on seotud nii isiksuseomaduste, eelkõige neurotilisusega, suhte pikkuse ja vanusega kui ka interneti ja nutitelefoni kasutamisega. Arvestades infotehnoloogia kiiret arengut viimastel aastakümnetel ja nutitelefoni muutumist peamiseks vahendiks inimestevahelises suhtluses, on oluline teadvustada nende seost inimsuhetele ja heaolule. Nutitelefoni pakuvad küll mugavust ja kiiret ligipääsu informatsioonile, kuid nõuavad kasutajatelt head kohanemisvõimet ja tasakaalu virtuaalse suhtlemise ning näost-näku suhtlemise vahel.

Kasutatud kirjandus

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences, 139*, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Anderson, S. R., Johnson, L. N., Miller, R. B., & Barham, C. C. (2022). The Couple Relationship Scale: A brief measure to facilitate routine outcome monitoring in couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 48*(2), 464-483. <https://doi.org/10.1111/jmft.12541>
- Aljasir, S. (2022). Present but absent in the digital age: testing a conceptual model of phubbing and relationship satisfaction among married couples. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2022*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/1402751>
- Arenz, A., & Schnauber-Stockmann, A. (2023). Who “phubs”? A systematic meta-analytic review of phubbing predictors. *Mobile Media & Communication, 20501579231215678*. <https://doi.org/10.1177/2050157923121567>
- Baloğlu, M., Şahin, R., & Arpacı, I. (2020). A review of recent research in problematic internet use: gender and cultural differences. *Current Opinion in Psychology, 36*, 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.008>
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D. & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationships*. Third Edition. McGraw-Hill.
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 147*(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Campbell, S. W. (2015). Mobile Communication and Network Privatism: A Literature Review of the Implications for Diverse, Weak, and New Ties. *Review of Communication Research, 3*(1), 1–21. <https://doi.org/10.12840>
- Castro, S. A., & Zautra, A. J. (2016). Humanization of social relations: Nourishing health and resilience through greater humanity. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 36*(2), 64-80. <https://doi.org/10.1037/teo0000040>
- Chan, M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: an analysis of smartphone use from a life course perspective.

Computers in Human Behavior, 87, 254–262.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.027>

Chan, M. & Li, X. (2020). Smartphones and psychological well-being in China: Examining direct and indirect relationships through social support and relationship satisfaction.

Telematics and Informatics, 54, 101469. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101469>

Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2022). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life.

International Journal of Mental Health and Addiction, 20(1), 44–56.

<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>.

Cizmeci, E. (2017). Both Sides of the Coin: Smartphones in Romantic Relationships of Youth. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(63).

Dainton, N. (2013). Relationship maintenance on Facebook: Development of a measure, relationship to general maintenance, and relationship satisfaction. *College Student Journal*, 47, 113-121.

Davey, S., Davey, A. & Raghav, S. K. (2018). Predictors and consequences of "phubbing" among adolescents and youth in India: an impact evaluation study," *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17

Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>

Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. G. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1), 414-428. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>

Elphinston, R. A. & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-5.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>

Fletcher, G., Simpson, J. A., Campbell, L. & Overall, N. C. (2013). *The Science of Intimate Relationships*. Wiley-Blackwell.

- Funk, J. L. & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Garrett, S. L., Burnell, K., Armstrong-Carter, E. L., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Linking video chatting, phone calling, text messaging, and social media with peers to adolescent connectedness. *Journal of Research on Adolescence, 33*(4), 1222-1234. <https://doi.org/10.1111/jora.12871>
- Gerlach, T. M., Driebe, J. C. & Reinhard, S. K. (2018). *Personality and romantic relationship satisfaction*. In V. Zeigler-Hill, T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*(1), 26-42. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>
- Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T. & Clarkson, P. J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior, 57*, 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.053>
- Hadley, L. V., Naylor, G., & Hamilton, A. F. D. C. (2022). A review of theories and methods in the science of face-to-face social interaction. *Nature Reviews Psychology, 1*(1), 42-54. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00008-w>
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior, 71*, 386-394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly, 91*, 655-668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>

Jung, Y. (2014). What a smartphone is to me: Understanding user values in using smartphones. *Information Systems Journal*, 24(4), 299–321. <https://doi.org/10.1111/isj.12031>

Kahlow, J. A., Coker, M. C., & Richards, R. (2020). The multimodal nature of Snapchat in close relationships: Toward a social presence-based theoretical framework. *Computers in Human Behavior*, 111, 106409. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106409>

Kim, J. H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.004>

Konstabel, K., Lönnqvist, J. E., Leikas, S., García Velázquez, R., Qin, H., Verkasalo, M., & Walkowitz, G. (2017). Measuring single constructs by single items: Constructing an even shorter version of the “Short Five” personality inventory. *PloS one*, 12(8), e0182714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182714>

Kwon, M., Kim, D-J., Cho, H. & Yang, S. (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PloS one* 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

Lapierre, M. A., & Lewis, M. N. (2018). Should it stay or Should it go now? Smartphones and relational health. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 384–395. <https://doi.org/10.1037/ppm0000119>

Lapierre, M. A. & Custer, B. E. (2020). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile media & communication*, 9(2), 155-176. <https://doi.org/10.1177/2050157920935163>

Lenhart, A. & Duggan, M. (2014). *Couples, the Internet, and social media*. Vaadatud 01.04.2024, <https://policycommons.net/artifacts/620416/couples-the-internet-and-social-media/1601623/>

- Lorber, M. F., Erlanger, A. C. E., Heyman, R. E., & O’Leary, K. D. (2015). The honeymoon effect: Does it exist and can it be predicted?. *Prevention Science, 16*(4), 550-559.
<https://doi.org/10.1007/s11121-014-0480-4>
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 124-127.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.004>
- Marsh, H. W., Hau, K.-T., & Wen, Z. (2004). In Search of Golden Rules: Comment on Hypothesis-Testing Approaches to Setting Cutoff Values for Fit Indexes and Dangers in Overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) Findings. *Structural Equation Modeling, 11*(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(1), 85–98.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Miller, J., & Tedder, B. (2011). The discrepancy between expectations and reality: Satisfaction in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 21*, 572-583.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior, 48*(2), 275-298. <https://doi.org/10.1177/00139165145397>
- Muise, A. & Impett, E. A. (2013). Can You See How Happy We Are? Facebook Images and Relationship Satisfaction. *Social Psychological and Personality Science, 4*(4), 411-418. <https://doi.org/10.1177/1948550612460059>
- Najarpourian, S., Fatehizadeh, M., Etemadi, O., Ghasemi, V., Abedi, M. R., & Bahrami, F. (2012). Personality types and marital satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, 4*(5), 372-383.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young’s Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1212-1223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>

- Pinsof, W. M., Zinbarg, R. E., Shimokawa, K., Latta, T. A., Goldsmith, J. Z., Knobloch-Fedders, L. M., Chambers, A. L., & Lebow, J. L. (2015). Confirming, validating, and norming the factor structure of the Systemic Therapy Inventory of Change Initial and Intersession. *Family Process, 54*, 464–484. <https://doi.org/10.1111/famp.12159>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(3), 237-246. <https://doi.org/10.1177/026540751245382>
- R Core Team (2023). R: A Language and Environment for Statistical Computing. R Foundation for Statistical Computing. (*No Title*)
- Raudlam, M. (2018). *Ilmajäämishirmu (FoMO) küsimustiku adapteerimine ja valideerimine eesti keelde*. Adaptation and validation of Estonian fear of missing out (FoMO) scale; Unpublished Master's thesis, University of Tartu, Tartu, Estonia.
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology, 49*(11), 2159-2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54*, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roswell, H. C., & Coplan, R. J. (2013). Exploring links between shyness, romantic relationship quality, and well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science, 45*(4), 287-295. <https://doi.org/10.1037/a0029853>
- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology, 63*, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.09.001>

- Rumondor, P. C. (2019). Is There an Application for Improving Marital Satisfaction? An Overview of Smartphone Usage in Urban Young Adults' Marital Interactions. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 97-112. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1190718>
- Saslow, L. R., Muise, A., Impett, E. A., & Dubin, M. (2013). Can you see how happy we are? Facebook images and relationship satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4(4), 411-418. <https://doi.org/10.1177/194855061246005>
- Schaffhuser, K., Allemand, M., & Martin, M. (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of Personality*, 28(2), 120-133. <https://doi.org/10.1002/per.1948>
- Schiffirin, H., Edelman, A., Falkenstern, M., & Stewart, C. (2010). The associations among computer-mediated communication, relationships, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 299-306. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0173>
- Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'Brien, K., Remmert, B., & Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective. *International Journal of Psychology*, 52, 45-56. <https://doi.org/10.1002/ijop.12265>
- Shams, M., Iftikhar, U. & Ali Raja, A. (2019). Impact of attachment styles on relationship satisfaction: mediating role of phubbing behavior. *IBT Journal of Business Studies (JBS)*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.46745/ilma.jbs.2019.15.01.13>
- Toma, C. L., & Choi, M. (2016). Mobile media matters: Media use and relationship satisfaction among geographically close dating couples. In *Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing* (pp. 394-404).
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in the digital age*. Penguin Books.
- Turner, A. (2024). *How many smartphones are in the world?* Vaadatud 28.03.2024, <https://www.bankmycell.com/blog/how-many-phones-are-in-the-world>

- Twenge, J. M. (2017). *Have smartphones destroyed a generation?* The Atlantic.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence, 79*, 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior, 36*, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.034>
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality, 29*(2), 201-215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Wellman, B. & Rainie, L. (2013). If Romeo and Juliet had mobile phones. *Mobile media & communication, 1*(1), 166-171. <https://doi.org/10.1177/2050157912459505>
- Wängqvist, M., Carlsson, J., van der Lee, M., & Frisén, A. (2016). Identity development and romantic relationships in the late twenties. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 16*(1), 24-44. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1121819>
- Yaman, N., & Yavuz, E. (2020). Relationship beliefs and satisfaction of university students: The mediating role of mate selection attitude and meaning of marriage. *Journal of International Social Research, 13*(75).

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Chrislen Jessica Salumets,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Paarisuhe, isiksuseomadused ja digitehnoloogiate kasutamine“, mille juhendajad on Kariina Laas ja Karin Täht, 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 4.0, 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.

Chrislen Jessica Salumets

13.05.2024