

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Anni-Mari de Bruyn

**Armastuse väljendamine läbi personaalsete väärtuste**

Uurimistöö

Juhendaja: Toivo Aavik

Läbiv pealkiri: Armastus ja väärtused

Tartu 2024

## Armastuse väljendamine läbi personaalsete väärtuste

### Kokkuvõte

Käesoleva uurimuse eesmärgiks oli uurida seost inimeste isiklike väärtuste ja nende lähisuhtes esinevate armastuse komponentide vahel, mida esindab Sternbergi armastuse kolmnurga teooria. Uurimuses osales 105 inimest (24 meest, 80 naist, 1 muu). Uurimus viidi läbi Limesurvey küsimustiku abil, mis koosnes Sternbergi Love lühiversioonist (TLS-15) ja väärtuste portree küsimustikust (PVQ-3R). Püstitati hüpoteesid, et inimesed, kes peavad oluliseks Hedonismi, saavad Sternbergi armastuse kolmnurgas kõrgema Kireskoori ja inimesed, kelle jaoks on olulised konservatiivsed väärtused (Turvalisus, Traditsioonid ja Konformsus), saavad kõrgema skoori Pühendumuse skaalal ning et suhte pikkusel on statistiliselt oluline negatiivne seos Kirega. Leiti statistiliselt oluline negatiivne seos Hedonismi ja suhte pikkuse vahel ning esinesid statistiliselt olulised erinevused meeste ja naiste vahel selles, kui oluliseks nad peavad Hedonismi.

*Märksõnad:* armastus, isiklikud väärtused, lähisuhted, armastuse kolmnurga teooria

## Expressing Love Through Personal Values

### Abstract

The aim of this study was to explore the relationship between individuals' personal values and components of love in their close relationships, as represented by Sternberg's Triangular Theory of Love. The study involved 105 participants (80 women, 24 men, 1 other). Conducted using the Limesurvey, the questionnaire comprised Sternberg's Love Scale (TLS-15) and Portrait Values Questionnaire (PVQ-3R). Hypotheses were formulated that individuals who value Hedonism significantly would score higher in Passion, while those prioritizing conservative values (Tradition, Security and Conformity) score higher in Commitment scale. Additionally, it was hypothesized that relationship length would negatively correlate with Passion. The results indicated statistically significant negative correlation between Hedonism and relationship length, alongside gender differences in valuing Hedonism.

*Keywords:* love, personal values, Triangular Theory of Love, interpersonal relationships

### Armastuse väljendamine läbi personaalsete väärtuste

Armastus on kahtlemata üks olulisemaid emotsioone inimese elus, see mõjutab nii suhteid teistega, inimese enesetunnet, tervist kui ka elu üldist kvaliteeti (Baumeister ja Leary, 1995). Armastus on pakkunud inimkonnale huvi juba sajandeid, ent psühholoogide uurimistöö sellel teemal algas alles kahekümnenda sajandi teises pooles (Berscheid, 2010). Sellest ajast alates on armastust uuritud ja püütud ka psühhomeetriliselt mõõta (Berscheid, 2010), et paremini mõista selle olemust ja toimet. Oluline on märkida, et armastus on universaalne ja kehtib kõigi kultuuride, rasside, rahvuste, religiooni ja seksuaalse sättumusega inimeste kohta (Tobore, 2020). Samaaegselt on armastus keeruline nähtus, mida on raske üheselt defineerida, seda on püütud kirjeldada mitmel erineval moel, eristades näiteks erinevaid armastuse vorme (Berscheid, 2010; Sternberg, 1986). Samuti on välja pakutud mitmeid teooriaid, mis püüavad selgitada armastuse olemust ja dünaamikat (Sternberg, 1986).

Üks kõige populaarsemaid (Kowal jt, 2023) lähenemisi armastuse mõistmiseks on Sternbergi (1986) armastuse kolmnurga teooria (*Triangular Theory of Love*), mille kultuuriline universaalsus on kinnitust leidnud 37 riigis (Kowal jt, 2023). See mudel kirjeldab armastust kolme komponendina: Kirg, Lähedus (intiimsus) ja Otsus/pühendumus (seotus, kohustus). Kirg on armastuse motivatsiooniline komponent, selle kirglik ja intensiivne pool. Kire komponent sisaldab endas füüsilist külgetõmmet, imetlust ja põnevust, mis tekib kõige kiiremini, aga väheneb ajas. Lähedus on armastuse emotsionaalne komponent, milles on olulisel kohal usaldus ja hoolimine. Otsus/pühendumus on armastuse ratsionaalne pool, mis hõlmab endas kohustust ja truudust. Seotus hõlmab endas lühiajaliselt otsust kedagi armastada ja pikaajaliselt otsust seda armastust säilitada. Seotus suhte alguses praktiliselt puudub ning kasvab püsivalt suhte arenedes.

Kõik kolm komponenti on armastava suhte jaoks olulised, aga iga komponendi olulisus suhte jooksul muutub ning on erinev ka erinevates suhtes. Iga suhe läbib erinevad faasid, suhted on dünaamilised ja ajas muutuvad ning muutuvad ka komponentide tähtsus ja intensiivsus suhtes. Tüüpiliselt on Intiimsus ja Seotus pikaajalises suhtes väga tähtsad ning Kirg keskmine. Komponenti stabiilsus on Intiimsuse ja Seotuse puhul keskmiselt kõrge ning Kire puhul madal, teadlik kontroll selle üle on Seotuse puhul kõrge, Kire puhul madal ning Intiimsuse puhul keskmine. Suurim suhtega rahulolu ennustaja ei ole mitte tunded partneri vastu, vaid see, kuidas ta tajub partneri tundeid enda vastu ja selle võrdlus soovitud ideaaliga. Kuigi tegevus (*action*) ja tunnete väljendamine ei ole omaette armastuse komponendid, on

need väga olulised armastuse väljendamisel ja säilitamisel - ilma väljendusteta võib surra ka suurim armastus. (Sternberg, 1986)

Eelmainitud kolme erineva komponendi kombineerimisel on võimalik saada kaheksa erinevat tüüpi armastust (Sternberg, 1986):

1. *Armastuse puudumine (nonlove)* - mitte ühtegi komponenti
2. *Lähedus (liking)* - ainult Intiimsus (side ja soojus, aga ei midagi rohkem) - sõprus
3. *Meeletu kiindumus (sõge armumine) (infatuated love)* - Kirg ilma Läheduse ja Pühendumuseta - “armastus esimesest silmapilgust”
4. *Tühi armastus (empty love)* - ainult Seotus, vahel pikaajalises suhtes

Kombinatsioonid kahest nurgast

5. *Romantiline armastus (romantic love)* - Lähedus ja Kirg, kirglik armastus
6. *Kaaslus (seltsiarmastus) (companionate love)* - Intiimsus ja Otsus/pühendumus ilma Kireta, pikaajaline sõprussuhe
7. *Rumal armastus (fatuous love)* - Otsus/pühendumus ja Kirg - enda sidumine suhteks, mis toimub ainult Kire baasil ilma Läheduseta
8. *Täiuslik armastus (consummate love)* - tasakaalus kolm komponenti.

Kuna edukad pikaajalised paarisuhted on inimeste jaoks eluliselt olulised, on uuritud pikaajaliselt abielus olnud paaridelt nende kooselu edukuse “saladust”. Heim ja Heim (2023) viisid sellele küsimusele vastust otsides läbi uuringu üle 40 aasta suhtes olnud paaride seas ning tõid välja seitse peamist tegurit, mis aitavad suhteid hoida: pühendumus, altruism, ühised väärtused, hea suhtlus, kompromiss: vastastikune mõistmine, armastus ja mitte kunagi alla andmine. Ka Sternberg (1986) räägib pühendumuse tähtsusest suhte püsimisel. Tugev pühendumus suhtes on seotud suurema stabiilsuse ja suhte püsivusega (Rusbult jt, 1998) ning suhte kvaliteet sõltub suhte stabiilsusest ja püsivusest (Fletcher jt, 2000). Kui partnerid tunnevad ennast armastatuna, siis pakub see tunne paaridele turvatunnet konfliktsituatsioonides (Sasaki jt, 2023).

Varasemalt on leitud seoseid isiksuseomaduste ja suhte kvaliteedi vahel. Nii madal Neurootilisus kui ka kõrge Kohusetundlikkus ja Meeldivus viie faktori mudelis ennustavad kvaliteetsemaid lähisuhteid (Malouff jt, 2010; Smith ja Williams, 2016). Samas ekstravertsusel on nõrgem ja vähem järjekindel positiivne seos (Malouff jt, 2010) ning mõnes uuringus on sellel lausa vastupidine seos suhtega rahuloluga (Iveniuk jt, 2014).

Kuna personaalsed väärtused viitavad sellele, mida inimesed oluliseks peavad ning mõjutavad nende otsuseid, suhtumist, käitumist ja suunavad seda, kuidas inimesed oma elu elavad (Sagiv ja Schwartz, 2022), siis on loomulik oletada, et ka lähisuhted ei jää väärtustest

mõjutamata. Seda on oma uuringutes tõestanud van der Wal kolleegidega (2023) uurides personaalseid väärtusi seoses romantiliste suhete kvaliteediga, näidates, et väärtused on seotud kõrgema suhtega rahuloluga. Samuti jagavad romantilised partnerid sarnaseid väärtusi (Watson jt, 2004). Van der Wal kolleegidega (2023) leidsid, et just eneseületamise väärtuste (Heasoovlikkus, Kõikehaaravus) toetamine oli seotud parema romantilise suhte kvaliteediga.

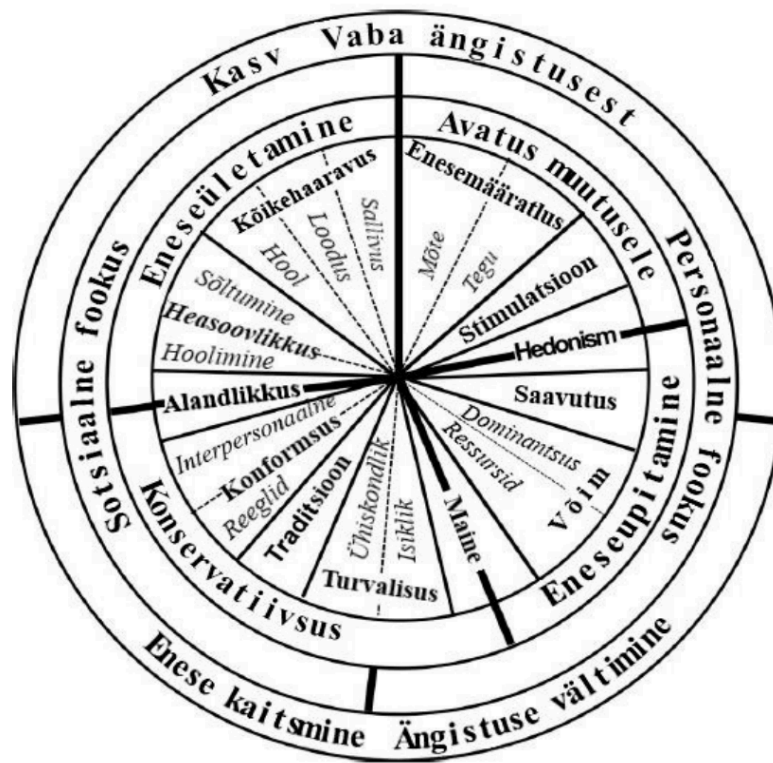
Väärtused defineerivad, mis on inimeste jaoks oluline ja mõjutavad inimeste taju, tunnetust ja käitumist ajas ning erinevates olukordades (Sagiv ja Schwartz, 2022). Viimastel aastakümnetel on väärtusi üsna palju uuritud. Enim on kasutatud väärtuste uurimiseks Schwartzi väärtuste teooriat (2006), mille kohaselt kasutatakse väärtusi kirjeldamiseks gruppide, ühiskondade ja indiviidide käitumise ja suhtumise motivatsiooni aluseid ning nende muutumist ajas. Schwartzi (2006) alusväärtuste teooria põhjal on väärtused universaalsed väärtuste süsteemid, mis kirjeldavad väärtusi, mida inimesed peavad oluliseks. Selle teooria kohaselt on inimestel rahvusvaheliselt tunnustatud 10 baasväärtust, mis on omavahel erinevalt seotud. Mõned väärtused on teineteisega vastuolus (nt Heasoovlikkus ja Võim), teised toetavad üksteist (nt Konformsus ja Turvalisus) (Schwartz, 2006). Need domeenid on järgmised: Enesemääratlus (*Self-direction*), Stimulatsioon (*Stimulation*), Hedonism (*Hedonism*), Saavutus (*Achievement*), Võim (*Power*), Turvalisus (*Security*), Konformsus (*Conformity*), Traditsioonid (*Tradition*), Heasoovlikkus (*Benevolence*) ja Kõikehaaravus (*Universalism*). Hiljem uuendas Schwartz kolleegidega (2012) varasemat baasväärtuste mudelit, lisades Maine (*Face*) ja Alandlikkuse (*Humility*) ning osadele väärtustele alaskaalad, millega kokku on 19 eristatavat väärtust. Need täiustatud väärtused ja nende motivatsioonilised eesmärgid jagunevad:

1. *Võim (Power)* - sotsiaalne staatus ja prestiiž, kontrolli omamine või domineerimine teiste inimeste ja ressursside üle (jaguneb: *domineerimine, ressursid*)
  - a. *Võim - domineerimine*: võimu saavutamine teisi kontrollides
  - b. *Võim - ressursid*: võimu saavutamine hoides kontrolli all materiaalseid ja sotsiaalseid ressursse
2. *Saavutus (Achievement)* - personaalne edu läbi kompetentsi demonstreerimise
3. *Hedonism (Hedonism)* - nauding ja meeleline rahulolu
4. *Stimulatsioon (Stimulation)* - põnevus, uudsus ja väljakutsed

5. *Enesemääratlus (Self-Direction)* - iseseisev mõtlemine ja tegutsemine, valimine, loomine, avastamine (jaguneb: *mõte, tegu*)
  - a. *Enesemääratlus - mõte*: vabadus ise enda eest mõtelda
  - b. *Enesemääratlus - tegu*: vabadus otsustada enda tegude üle
6. *Kõikehaaravus (Universalism)* - mõistmine, tunnustamine, tolereerimine ning kaitsmine kõikide inimeste ja looduse nimel (jaguneb: *hool, loodus, sallivus*)
  - a. *Kõikehaaravus - hool*: kõigi inimeste võrdsuse, õigluse ja kaitse tunnustamine
  - b. *Kõikehaaravus - loodus*: loodusliku keskkonna säilitamine
  - c. *Kõikehaaravus - sallivus*: endast erinevate inimeste aktsepteerimine ja mõistmine
7. *Heasoovlikkus (Benevolence)* - heaolu säilitamine ja suurendamine inimestel, kellega on sagedane personaalne kontakt (jaguneb: *sõltumine, hoolimine*)
  - a. *Heasoovlikkus - sõltumine*: olla usaldusväärne sisegrupi liige
  - b. *Heasoovlikkus - hoolimine*: pühendumus sisegrupi heaolule
8. *Traditsioonid (Tradition)* - traditsiooniliste, kultuuriliste, perekondlike või religioossete tavade ja ideede austamine, säilitamine ja kaitsmine
9. *Konformsus (Conformity)* - hoidumine tegevustest, kalduvustest ja impulssidest, mis võiksid häirida või kahjustada teisi ning rikkuda sotsiaalseid ootusi või norme (jaguneb: *reeglid, interpersonaalne*)
  - a. *Konformsus - reeglid*: kuuletumine reeglitele, seadustele ja formaalsetele kohustustele
  - b. *Konformsus - interpersonaalne*: teiste inimeste ärritamise või kahjustamise vältimine
10. *Turvalisus (Security)* - ühiskonna, suhete ja enese ohutus, harmoonia ja stabiilsus (jaguneb: *isiklik, ühiskondlik*)
  - a. *Turvalisus - isiklik*: turvalisus ennast ümbritsevas keskkonnas
  - b. *Turvalisus - ühiskondlik*: turvalisus ja stabiilsus ühiskonnas laiemalt
11. *Maine (Face)* - enda maine hoidmine ja alanduse vältimine turvalisuse ja võimu saavutamiseks
12. *Alandlikkus (Humility)* - suuremas pildis enda tühisuse tajumine.

Schwartzi väärtuste teooria põhineb ringikujulisel mudelil (vt Joonis 1), kus kõrvuti paiknevad väärtused on omavahel kooskõlas ning nende poole võib püüelda samal ajal,

vastastikku paiknevad väärtused on vastandid ning nende poole samal ajal püüdlemine ei ole võimalik (Schwartz jt, 2012).



Joonis 1. Schwartzi baasväärtuste ringmudel (Schwartz jt, 2012)

Väärtuste ühiseid omadusi on kuus ja need on järgmised (Schwartz jt, 2012):

1. Väärtused on tihedalt seotud emotsioonidega. Kui tekib vastuolu mingi väärtusega, kogetakse negatiivset emotsiooni. Kui väärtus on täidetud, tuntakse positiivset emotsiooni.
2. Väärtused on seotud eesmärkidega, mis motiveerivad tegudele.
3. Väärtused on tegude ja olukordade ülesed. Väärtused ei ole olukorra spetsiifilised normid, vaid midagi suuremat, mis hõlmab kõiki situatsioone.
4. Väärtused on kriteeriumid, mille alusel inimene teeb (enamasti alateadlikult) otsuseid. Väärtuste põhjal otsustamine muutub teadlikuks siis, kui otsuste variantide tagajärjed tekitavad erinevate väärtuste vahel konflikte.
5. Väärtused on tähtsuse põhjal järjestatavad. Erinevad väärtuste hierarhiad iseloomustavad inimesi kui indiviide.



## 6. Üks tegu võib olla mõjutatud mitme väärtuse poolt korraga.

Väärtusi on peetud suhte harmoonia tuumaks (van der Wal jt, 2023). Uuringud on näidanud, et suhte kontekstis keskendumine teiste abistamisele, mida väljendavad eneseületuse väärtused, on seotud rohkem suhteid toetavate hoiakutega, sisemise motivatsiooniga suhte hoidmiseks ja suurema vastuvõtlikkusega oma partneri vajadustele (van der Wal jt, 2023).

Hedonistlik lähenemisviis tugineb ideele, et inimese tegutsemist motiveerib soov kogeda naudingut ja vältida ebamugavust ning hõlmab ka seksuaalse iha rahuldamist, mis on loomulik inimvajadus. Schwartzi väärtuste teooria kohaselt kuuluvad enesekesksega seotud väärtused personaalse fookusega dimensiooni alla (Schwartz, 2006). Kuna Hedonismi väärtuse pooldajatel on suurem seksuaalne iha ja seda just eriti meestel (Holmberg ja Blair, 2009), siis võib ka eeldada, et nad peavad oluliseks Kire elementi suhtes. Personaalse fookusega Hedonismile vastanduvad sotsiaalse fookusega konservatiivsed väärtused (v.a. Isiklik Turvalisus) (Schwartz jt, 2012). Seega konservatiivsed, stabiilsust ja turvalisust hindavad inimesed võivad oluliseks pidada suhte pikaajalisust ja sellest tulenevalt pühendumust suhtes.

Kuna ühiseid väärtusi on peetud üheks oluliseks paaride eduka kooselu näitajaks, on uuritud seoseid inimeste isiklike väärtuste ja romantiliste suhete kvaliteedi vahel (van der Wal jt, 2023). Siiski ei ole uuritud, kuidas on inimeste väärtused seotud nende armastuse komponentidega. Suhte kvaliteeti ja heaolu taset on uuritud seoses ambivalentsuse olemasoluga suhetes (Zoppolat jt, 2023), kus näidati, et ambivalentsus suhtes on seotud madalama suhtega rahulolu ning üldise heaoluga. Seega võib arvata, et stabiilsus ja pühendumus tõstab suhte kvaliteeti. Madey ja Rodgers (2009) leidsid Sternbergi kolmnurga teooria, kiindumusstiilide ja suhtega rahulolu seoseid uurides, et turvalise kiindumusstiiliga kaasneb suurem Intiimsuse ja Pühendumuse tase, mis omakorda on seotud kõrgema suhtega rahuloluga.

### **Uurimisküsimus ja hüpoteesid**

Varasemad uuringud on leidnud kultuuridevahelisi erinevusi väärtuste ja armastuse stiilide vahel (Lange jt, 2015; Sanrı ja Goodwin, 2012). Autorile teadaolevalt ei ole siiani keegi uurinud seoseid Schwartzi väärtuste teooria ja Sternbergi armastuse kolmnurga teooria vahel.

Kuna varasemad uuringud on näidanud, et suhtes olevate inimeste sarnasus väärtustes ja huvides on oluline suhte eduks ja pikaajalisuseks (Jin jt, 2017), siis soovisin näha, kas inimesed, kes on pikemas suhtes, omavad sarnaseid väärtusi ning kuidas on see seotud armastuse kolmnurga tippudega.

Käesoleva uurimistöo uurimisküsimus on välja selgitada Schwartzi väärtuste seos Sternbergi armastuse kolmnurga komponentidega, et mõista, kas inimeste väärtusi teades oleks võimalik prognoosida, milline armastuse komponent (Intiimsus, Kirg või Otsus/pühendumus) nende lähisuhtes võiks domineerida.

Kuna varasemalt on leitud, et Hedonismi väärtuse pooldajatel on suurem seksuaalne iha ja seda just eriti meestel (Holmberg ja Blair, 2009), siis võib ka eeldada, et nad peavad oluliseks Kire elementi oma lähisuhtes. Sellest tulenevalt püstitasin hüpoteesi:

**H1:** Mida olulisemaks peab inimene oma elus Hedonismi, seda kõrgem on tema skoor Sternbergi Kire skaalal.

Lähtudes sellest, et personaalse fookusega Hedonismile vastandub sotsiaalse fookusega konservatiivsus, püstitasin hüpoteesi:

**H2:** Mida olulisemaks peab inimene konservatiivseid väärtusi (Traditsioonid, Konformsus, Turvalisus), seda kõrgem on ta skoor Sternbergi Pühendumuse skaalal.

Uuringud on näidanud, et seksuaalse külgetõmbe vähenemise põhjuseks on uudsuse vähenemine, mis tuleneb pikaajalise sama inimesega koosolemise monotoonsusest (Sprecher jt, 2006). Sternbergi (1986) järgi on armastuse intiimsuse komponendi suurim vaenlane stagnatsioon ning liiga suur etteaimatavus võib õhnestada intiimsuse taset lähisuhtes. Seega on uudsus oluline seksuaalse külgetõmbe säilitamiseks ja sideme tugevdamiseks romantilises armastuses. Arvestades eelmainitud ja mesinädala efekti (*honeymoon effect*) (Lorber jt, 2015), mille kohaselt uuemates suhtes on partneritel suurem suhtega rahulolu kui paaridel, kes on olnud koos kauem, pakub mulle huvi, kuidas suhte pikkus on seotud armastuse komponentidega ja kas pikemas suhtes väheneb kirg, mida on võimalik mõõta Sternbergi Kire skaalaga? Sellest tulenevalt püstitasin hüpoteesi:

**H3:** Suhte pikkusel on statistiliselt oluline negatiivne seos Kirega.

Uurimistöös uurin ka võimalikke sugudevahelisi erinevusi. On võimalik, et sugu mõjutab seda, kuidas inimesed armastuse erinevaid komponente väärtustavad. Lemieux ja Hale (1999) poolt läbiviidud uurimuses pidasid naised Intiimsust ja Seotust meestest olulisemaks. Mehed on hinnanud Kire komponenti olulisemaks kui naised (Lange jt, 2015). Põhinedes eelnevatele tulemustele, püstitasin hüpoteesi:

**H4:** Esinevad statistiliselt olulised erinevused meeste ja naiste vahel selles, kui oluliseks nad peavad Hedonismi.

## Meetod

### Valim

Valim koosnes 105 inimesest: 24 meest (23%), 80 naist (76%), 1 muu. Muu jätsin sugudevahelisest võrdlusest välja. Uuringus osalejate keskmine vanus oli 35,01 aastat (SD=10,96), mehed: M=31,71, SD=9,78; naised: M=36,01, SD=11,23), vanim vastaja oli 74- ja noorim 20-aastane. Vastajate seas oli vanuselisest enim 25-aastaseid vastajaid.

Haridustasemelt oli kõige rohkem bakalaureusekraadiga (34%) vastanuid. Enamus paare (94%) olid suhtes vastassoolise partneriga, 6 vastajat omas samasoolist partnerit. Enamik vastajate suhteseis: 32% vallaline, pean ennast seotuks ühe konkreetse inimesega, 29,5% vabaabielus/visiitabielus, 27,6% abielus, 6% lahutatud, 5% vallaline, ei pea ennast kellegagi seotuks. Suhte pikkus aastates M=7,33, SD=7,63, pikim suhe 35 aastat, meestel vastavalt M=3,75, SD=3,78, (maks. 13) ja naistel M=8,48, SD=8,17, (maks. 35).

Küsimusele “Kas te olete hetkel kellesegi romantiliselt armunud?” vastas jaatavalt 76% vastanutest. 52% vastanutest vastas “väga palju” küsimusele “Kui palju te armastate seda inimest?” (M=4,2, SD=1,06), “mõõdukalt” 23%, “palju” 20%, “väga vähe” 3,8% ja “vähe” alla 1%.

Tunnussõna sisestas 88 vastajat, kuid ainult 17 nendest olid seda omavahel jaganud, seega oli valim liiga väike, et läbi viia paaridevahelisi võrdlusi.

### Protseduur

Uuringus osalemiseks palusin täiskasvanutel sotsiaalmeediakanalite vahendusel (Facebook, LinkedIn, Whatsapp) ning Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi meililistide kaudu täita küsimustik Limesurvey keskkonnas. Tartu Ülikooli psühholoogia tudengitele pakkusin küsimustiku täitmise eest 0,15 katsetundi.

Soovitasin osaleda inimestel, kes on mingis lähisuhtes ning soovitada küsimustiku täitmist ka oma partnerile, et oleks võimalik tulemusi anonüümselt võrrelda. Partnerite võrdluseks palusin vastajatel valida ning sisestada küsimustiku lõpus tunnussõna, mida oma partneriga jagada. Küsimustiku täitmisele kulus umbes 10-15 min.

Osamine oli vabatahtlik ja anonüümne ning vastajatel oli õigus vastamisest igal hetkel loobuda. Uuringu läbiviimiseks kasutasin Limesurvey keskkonda, mis tagas osalejate anonüümsuse. Enne küsimustiku täitmist esitati osalejatele informeeritud nõusoleku vorm.

Küsimustikus kogusin taustaandmeid, sealhulgas soo, vanuse, hariduse, tegevusala, suhte pikkuse ja partneri soo kohta. Armastuse kolmnurga hindamiseks kasutasin Sternbergi armastuse kolmnurga lühiversiooni TLS-15 küsimustikku ning isiklike väärtuste hindamiseks kasutasin Schwartzi väärtuste portree küsimustikku PVQ-3R.

### **Mõõtmisvahendid**

PVQ-3R on Schwartzi väärtuste portree küsimustiku (*The Portrait Values Questionnaire*) (Schwartz jt, 2012) täiendatud 19 väärtuse teoorial põhineva küsimustiku eesti keelde adapteeritud versioon (Tart, Realo ja Aavik, 2014), mis koosneb 57 väitest (vt Lisa 2) väärtuste ja seitsmest lisaküsimusest tervise olulisuse kohta (Dobewall ja Aavik, 2017). PVQ-3R koosneb erinevate eesmärkidega inimesi kirjeldavatest lausetest, kus iga lause viitab mingile väärtusele ning iga iseloomustava lause kohta peab küsimustiku täitja vastama küsimusele: „Palun lugege iga kirjeldust ja märkige igale reale, kuivõrd Teie moodi see inimene on.” Vastusevariandid on Likerti 6-pallisel skaalal: 1- pole üldse minu moodi, 6- väga minu moodi. Kasutasin PVQ-3R skaalat, kuna see on leidnud laialdast rahvusvahelist kasutust, sobib erinevas vanuses inimeste personaalsete väärtuste mõõtmiseks interneti teel jagatud küsitluse kaudu ning seda peetakse väga usaldusväärseks (Schwartz, 2012; Schwartz ja Cieciuch, 2022).

Sternbergi Love lühiversioon TLS-15 on adapteeritud Sternbergi 45-väitega *Triangular Love Scale* 'ist (TLS-45) ja eesti keelde adapteeritud (Aavik, 2023). TLS-15 on usaldusväärne (Cronbachi alfa Intiimsus=0,89, Kirg=0,89, Seotus=0,92, kogu TLS-15=0,95) ja 35 riigis valideeritud (Kowal jt, 2023) laialt kasutatav küsimustik, mis koosneb 15 küsimusest, mis on jagatud 3 dimensiooni (Intiimsus, Kirg ja Otsus/pühendumus) vahel, kus iga dimensiooni mõõdab viis küsimust viie vastusevariandiga Likerti skaalal 1-5, kus 1 = “Üldsegi mitte” ning 5 = “Äärmiselt palju”. Lisaks on küsimustikus täpsustavad küsimused olemasoleva lähisuhte kohta (vt Lisa 1). Defineerisin lähisuhte kui: “Lähisuhe on emotsionaalne ja/või füüsiline side kahe või enama inimese vahel, kus ilmnevad vastastikune toetus, usaldus, jagatud kogemused ja romantiline huvi.”

### **Andmeanalüüs**

Andmete analüüsi viisin läbi JASP vabavaralise programmi abil. Analüüsides kasutasin väärtuste tsentreeritud skooore (kõikide vastuste keskmise skoori ja iga väärtuse skoori vahe), mis näitasid väärtuste olulisust üle või alla keskmise ning armastuse komponentide summaarseid skooore. Tunnuste seose uurimiseks kasutasin korrelatsioonanalüüsi. Kuna andmed olid normaaljaotuslikud, kasutasin korrelatsiooni

koefitsendina Pearsoni  $r$ . Esimese kolme hüpoteesi kontrollimiseks leidsin TLS-15 ja PVQ-3R vahelised Pearsoni korrelatsioonikordajad. Tulemuste tõlgendamisel lähtusin olulisustõenäosusest  $p < 0,05$ . Viimase hüpoteesi kontrollimiseks viisin läbi keskmiste võrdlemise *Student t*-testiga. Uurimisküsimuse kontrollimiseks viisin läbi regressioonanalüüsid. Mudelites olid TLS-15 armastuse komponendid sõltuvaks tunnuseks ning PVQ-3R väärtused sõltumatuteks tunnusteks, andmete sobivust normaaljaotusele kontrollisin Shapiro-Wilk testiga. Kuna andmed olid normaaljaotuslikud, viisin läbi mitmese lineaarse regressiooni.

### Tulemused

Hüpoteeside H1, H2 ja H3 kontrollimiseks leidsin TLS-15 ja PVQ-3R vahelised korrelatsioonid (vt Tabel 1).

Tabel 1.

*PVQ Hedonismi ja konservatiivsete väärtuste vahelised seosed TLS armastuse komponentide ja suhte pikkusega*

PVQ väärtused	Kirg	Seotus	Lähedus	TLS kogusumma	Suhte pikkus aastates
Valim	105	105	105	105	105
Hedonism	0,111	0,095	0,074	0,102	-0,34***
Turvalisus	-0,011	-0,075	-0,06	-0,053	0,17
Konformsus	-0,0002846	-0,037	-0,129	-0,059	0,118
Traditsioonid	-0,221*	-0,132	-0,197*	-0,198*	0,142

*Märkus.* \* $p < 0,05$ , \*\*  $p = 0,005$ , \*\*\*  $p = 0,001$

Esimese hüpoteesi (H1) kontrollimiseks võrdlesin vastajate tulemusi TLS-15 Kire komponenti ( $M=17,94$ ,  $SD=5,29$ ) ja PVQ-3R Hedonismi ( $M=0,19$ ,  $SD=0,78$ ) väärtuste vahel. Korrelatsioonanalüüsi tulemusel selgus, et Hedonismi ja Kire vahel esines nõrk ( $r=0,111$ ), kuid statistiliselt mitteoluline seos ( $p=0,258$ ).

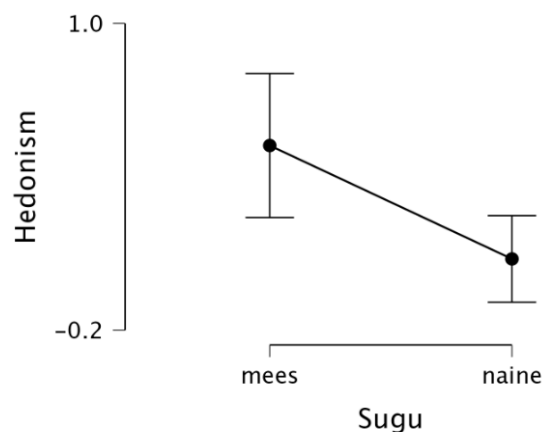
Teise hüpoteesi (H2) kontrollimiseks võrdlesin vastajate tulemusi TLS-15 Pühendumuse komponenti ( $M=19,06$ ,  $SD=5,45$ ) ja PVQ-3R konservatiivsete väärtuste Traditsioonid ( $M=-0,74$ ,  $SD=0,85$ ), Konformsus ( $M=-0,59$ ,  $SD=0,76$ ) ja Turvalisus ( $M=0,27$ ,  $SD=0,5$ ) vahel. Analüüsi tulemusel selgus, et Pühendumuse ning konservatiivsete väärtuste vahel esines nõrk negatiivne, kuid statistiliselt mitteoluline seos (vt Tabel 1). Seega hüpotees H2 kinnitust ei leidnud.

Üllatuslikult esines Traditsiooni väärtusel nii Kire, Läheduse kui ka TLS koguskoori vahel negatiivne statistiliselt oluline seos ( $p < 0,05$ ).

Huvitav leid oli Hedonismi ja suhte pikkuse vaheline negatiivne seos, mis valideerib Sternbergi mudelit – lühikest aega kestvates suhetes on naudingud väga olulised.

Eelnevast johtudes võrdlesin vastajate tulemusi TLS-15 Kire komponendi ja suhte pikkuse vahel (H3). Korrelatsioonanalüüsi tulemusel selgus, et suhte pikkuse ja Kire vahel oli nõrk negatiivne ( $r = -0,175$ ), kuid statistiliselt mitteoluline seos ( $p = 0,074$ ).

Viimase hüpoteesi (H4) kontrollimiseks võrdlesin Hedonismi väärtuse olulisust meeste ja naiste vahel, kasutades *Student t*-testi, mille tulemusena ilmnis, et meeste keskmine skoor Hedonismis ( $M = 0,55$ ,  $SD = 0,680$ ) oli statistiliselt oluliselt kõrgem kui naistel ( $M = 0,083$ ,  $SD = 0,784$ ),  $t(102) = 2,645$ ,  $p = 0,009$ , Coheni  $d = 0,616$  (vt Joonis 2.). Seega leidis kinnitust H4, et meestele on Hedonism märksa olulisem väärtus nende elus kui naistele.



Joonis 2. Hedonismi väärtuse jagunemine sugude lõikes, meeste keskmised skoorid on statistiliselt oluliselt kõrgemad kui naistel.

Huvitava tulemusena toon välja selle, et mehed hindasid kõiki armastuse komponente kõrgemaks kui naised (Tabel 2).

Tabel 2.

*TLS armastuse komponendid sugude lõikes*

	Kirg		Intiimsus		Seotus		TLS Kogusumma	
	mees	naine	mees	naine	mees	naine	mees	naine
Valim	24	80	24	80	24	80	24	80
Mediaan	22	17	24	19	24	20	68,5	54
Keskvärtus	20,75	17,13	22,25	18,53	21,38	18,36	64,38	54,01
Standardhälve	3,75	5,44	4,13	4,99	4,94	5,47	11,77	14,56
Haare	13	20	16	17	16	20	45	57
Miinumum	12	5	9	8	9	5	30	18
Maksimum	25	25	25	25	25	25	75	75

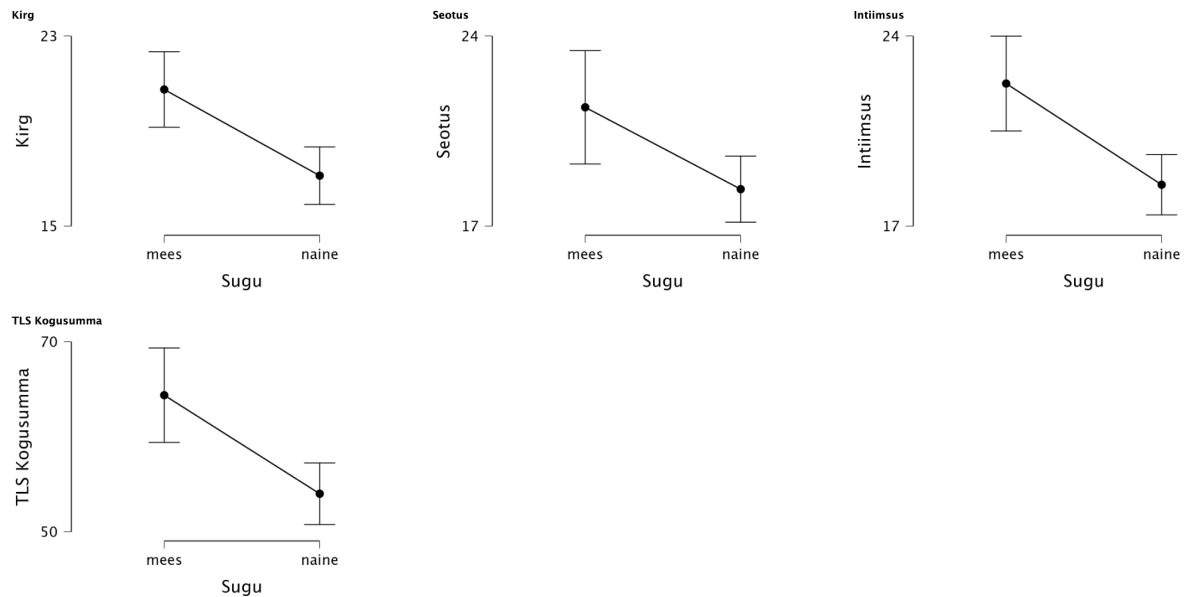
Sellest tulenevalt viisin läbi armastuse komponentide keskmiste võrdlemise sugude vahel, kasutades T-testi. Kuna Leveni testi põhjal esines dispersioonide olulisi erinevusi ( $p < 0,05$ ), kasutasin Welch testi, mille tulemusena ilmnes, et meeste keskmine skoor nii Kire, Läheduse kui Seotuse skaalal oli statistiliselt oluliselt kõrgem kui naistel (vt Tabel 3 ja Joonis 3).

Tabel 3.

*TLS armastuse komponentide keskmiste võrdlus sugude lõikes*

TLS Komponendid	Valimi suurus	Kesk- väärtus	Standard- viga	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Coheni <i>d</i>
Kirg	104	17,94	5,29	3,705	54,70	< 0,001	0,77
Seotus	104	19,06	5,45	2,554	41,37	0,014	0,578
Lähedus	104	19,42	5,03	3,684	45,04	< 0,001	0,813
TLS Kogusumma	104	56,42	14,51	3,572	46,136	< 0,001	0,783

*Märkus.* *t* – t-statistik, *df* – vabadusaste, *p* – tõenäosus, Coheni *d* – efekti suurus)



Joonis 3. Kire, Läheduse ja Seotuse komponendi ning TLS koguskoori jagunemine sugude lõikes, meeste keskmised skoorid on statistiliselt oluliselt kõrgemad kui naistel.

Soovides teada, kuidas oleks võimalik inimese väärtusi teades prognoosida, millist armastuse tüüpi ta kõige olulisemaks peab, viisin läbi regressioonanalüüsid. Alustasin TLS armastuse komponentide ja demograafiliste ning suhtenäitajate vahelisest analüüsist. Kuna partneri sugu ei vastanud lineaarse regressiooni eeldustele, eemaldasid selle suhtenäitajate hulgast enne regressiooni mudeli koostamist.

Lineaarne regressioon näitas, et vastus küsimusele “Kui palju Te armastate seda inimest?” ( $\beta=0,426$ ,  $t=7,338$ ), ennustas kõrgemat skoori Kire skaalal statistiliselt olulisel määral ( $p<0,001$ ), ülejäänud näitajad (vanus ( $\beta=0,011$ ,  $t=0,118$ ,  $p=0,906$ ), sugu ( $\beta=-0,1506$ ,  $t=-1,823$ ,  $p=0,071$ ), haridus ( $\beta=0,1476$ ,  $t=1,829$ ,  $p=0,070$ ), perekonnaseis ( $\beta=0,120$ ,  $t=1,361$ ,  $p=0,177$ ) ning suhte pikkus ( $\beta=-0,107$ ,  $t=-1,133$ ,  $p=0,260$ ) mitte. Mudel seletas 43,7% variatiivsusest Kire skaala skoorides, kohandatud  $R^2=0,40$ ,  $F(6,98)=12,685$ ,  $p=0,037$ . Lisades mudelisse PVQ väärtused Traditsioonid, Enesemääratlus, Võim, Heasoovlikus ja Kõikehaaravus, tõusis Kire regressioonikordaja 0,453-ni (kohandatud  $R^2=0,388$ ,  $F(11,93)=7,002$ ,  $p=0,08$ ), kuid ükski lisatud väärtus ei ennustanud skoori Kire skaalal statistiliselt olulisel määral.

Lineaarne regressioon näitas, et vastus küsimusele “Kui palju Te armastate seda inimest?” ( $\beta=0,55$ ,  $t=6,27$ ,  $p<0,001$ ) ning haridustase ( $\beta=0,252$ ,  $t=3,043$ ,  $p<0,003$ )



ennustasid kõrgemat skoori Seotuse skaalal statistiliselt olulisel määral, kuid ülejäänud demograafilised ja suhtenäitajad (vanus ( $\beta=0,004$ ,  $t=0,038$ ,  $p=0,97$ ), sugu ( $\beta=-0,113$ ,  $t=-1,337$ ,  $p=0,184$ ), perekonnaseis ( $\beta=-0,032$ ,  $t=0,356$ ,  $p=0,722$ ) ning suhte pikkus ( $\beta=-0,028$ ,  $t=-0,287$ ,  $p=0,775$ ) mitte. Seotuse mudel seletas 40,6% variatiivsusest Seotuse skaala skoorides, kohandatud  $R^2=0,37$ ,  $F(6,98)=11,176$ ,  $p=0,154$ . Lisades mudelisse PVQ väärtused Traditsioonid, Enesemääratlus, Võim, Heasoovlikus ja Kõikehaaravus, tõusis Seotuse regressioonikordaja 0,432-ni (kohandatud  $R^2=0,358$ ,  $F(12,92)=5,838$ ,  $p=0,110$ ), kuid ükski lisatud väärtus ei ennustanud skoori Seotuse skaalal statistiliselt olulisel määral.

Lineaarne regressioon näitas, et vastus küsimusele “*Kui palju Te armastate seda inimest?*” ( $\beta=0,53$ ,  $t=6$ ,  $p < 0,001$ ) ning haridustase ( $\beta=0,225$ ,  $t=2,695$ ) ennustasid kõrgemat skoori Läheduse skaalal statistiliselt olulisel määral ( $p=0,008$ ), kuid ülejäänud demograafilised ja suhtenäitajad (vanus ( $\beta=0,038$ ,  $t=0,384$ ,  $p=0,702$ ), sugu ( $\beta=-0,155$ ,  $t=-1,829$ ,  $p=0,071$ ), perekonnaseis ( $\beta=-0,003$ ,  $t=-0,03$ ,  $p=0,976$ ) ning suhte pikkus ( $\beta=-0,13$ ,  $t=-1,328$ ,  $p=0,187$ ) mitte. Läheduse mudel seletas 39,6% variatiivsusest Läheduse skaala skoorides, kohandatud  $R^2=0,359$ ,  $F(6,98)=10,712$ ,  $p=0,010$ . Lisades mudelisse PVQ väärtused Traditsioonid, Enesemääratlus, Võim, Heasoovlikkus ja Kõikehaaravus, tõusis Läheduse regressioonikordaja 0,459-ni (kohandatud  $R^2=0,388$ ,  $F(12,92)=6,504$ ,  $p=0,018$ ) ning väärtus Kõikehaaravus ( $\beta=0,318$ ,  $t=3,173$ ) ennustas kõrgemat skoori Läheduse skaalal statistiliselt olulisel määral ( $p=0,002$ ). Samuti ennustas sugu ( $\beta=-0,193$ ,  $t=-2,181$ ) Lähedust statistiliselt olulisel määral ( $p=0,032$ ).

Kõikide väärtuste ja armastuse komponentide vahelised seosed on Lisas 3 Tabelis 4, armastuse komponentide seos suhte näitajatega on Lisas 3 Tabelis 5.

### Arutelu

Käesoleva uurimuse eesmärgiks oli uurida seost inimeste isiklike väärtuste ja nende lähisuhtes esinevate armastuse komponentide vahel, mida esindab Sternbergi armastuse kolmnurga teooria. Kuna autorile teadaolevalt ei ole varasemalt uuritud seoseid Schwartzi väärtuste teooria ja Sternbergi armastuse kolmnurga teooria vahel, siis täiendab käesolev uurimus olemasolevaid teadmisi Eesti elanikkonna väärtuste ja lähisuhete kohta. Uurimistöö käigus kontrollisin mitmeid hüpoteese seoses TLS-15 (Armastuse skaala) ja PVQ-3R (Väärtuste küsimustik) vaheliste seostega.

Hedonismi väärtustavate inimeste jaoks on oluline naudingut kogemine ja samas ka sotsiaalsed suhted. Kuna hedonistlikke väärtusi oluliseks pidavad inimesed soovivad elu nautida ja on üldiselt rohkem huvitatud hetkelisest naudingust, oletasin, et nad peavad ka

lähisuhtes oluliseks Kirge, suhte motivatsioonilist komponenti. Püstitasin hüpoteesid, et mida olulisemaks peab inimene Hedonismi, seda kõrgem on tema skoor Sternbergi Kire skaalal ning inimesed, kelle jaoks on olulised konservatiivsed väärtused (Traditsioonid, Konformsus, Turvalisus), skoorivad kõrgemalt Sternbergi Pühendumuse skaalal. Kuigi Kire ja Hedonismi vahel esines nõrk negatiivne seos, ei olnud see statistiliselt oluline. Selle põhjuseks võivad olla valimi suurus ja kallutatud või kultuurilised eripärad.

Vastupidiselt minu esitatud hüpoteesile, mis eeldas, et konservatiivseid väärtusi oluliselt pidavad inimesed hindavad kõrgelt oma suhtes Seotust, esines Seotuse ja konservatiivsete väärtuste Turvalisus, Konformsus ja Traditsioonid vahel hoopis nõrk negatiivne seos, mis ei olnud statistiliselt oluline. Sarnane seos esines kõigi ülejäänud armastuse komponentide ning konservatiivsete väärtuste vahel. On võimalik, et konservatiivsust väärtustavad inimesed hindavad ka oma suhet konservatiivsemalt, hoidudes hinnangut andes kõrgemast võimalikust hinnangust. Või siis hoiab nende vajadus stabiilsuse, turvalisuse ja konformsuse järele muutuste eest, mis võib olla vajalik suhte kvaliteedi tõstmiseks. Huvitav leid oli väärtuse Traditsioonid negatiivne statistiliselt oluline seos Kire, Läheduse ja TLS koguskooriga, mis vajab täiendavat uurimist. Teadaolevalt peavad traditsioone hindavad inimesed oluliselt stabiilsust, kindlust ja traditsioonide järgimist (Schwartz, 2006) ning võivad rõhutada kohustuste ja vastutuse täitmist, jättes vähem ruumi spontaansele naudingule ja romantilisele lähedusele, mis omakorda võib viia rutiini ja igavuseni suhtes, vähendades kirge ja lähedustunnet partnerite vahel.

Statistiliselt oluline seos esines ka armastuse komponentide ja Enesemääratluse vahel. Enesemääratlus on vastandlik väärtus Traditsioonide suhtes. Enesemääratlus rõhutab autonoomiat, iseseisvust, isiklikku kasvu ja avatud suhtlust, mis võib viia rahuldustpakkuvamate suheteni.

Samuti esines huvitav seos Hedonismi ja suhte pikkuse vahel, kus lühiajalistes suhetes oli Hedonismi skoor kõrgem kui pikemates. See tulemus kinnitab Sternbergi mudelit, et lühikest aega kestvates suhetes on naudingud väga olulised. Samuti ennustasin, et suhte pikkusel tekib statistiliselt oluline negatiivne seos Kirega. Kuigi hüpoteesile vastavalt esines suhte pikkuse ja Kire vahel nõrk negatiivne seos, ei olnud see statistiliselt oluline.

Käesoleva uuringu statistiliselt mitteoluliste tulemuste põhjused võivad olla seotud valimi liiga väikese suuruse ja iseloomuga või tuleneda Eesti kultuurist sõltuvatest asjaoludest. Kultuurikontekst võib mängida rolli inimeste väärtuste hierarhia ja armastuse komponentide hinnangutes, kuna osa tulemusi erineb varasemates uuringutes leitud.

Uurisid sugudevahelisi erinevusi ja püstitasin hüpoteesi, et meeste ja naiste vahel esinevad statistiliselt olulised erinevused selles, kui oluliseks nad peavad Hedonismi, see hüpotees leidis kinnitust. Mehed peavad Hedonismi oma elus olulisemaks kui naised. Samuti hindavad mehed kooskõlas varasemate leidudega (Holmberg ja Blair, 2009; Lange jt, 2015) kõrgemalt Kire komponenti. Lisaks leidsin, et mehed hindasid kõiki armastuse komponente kõrgemaks kui naised, mistõttu vajavad soolised erinevused armastuse tajumises täiendavat uurimist. Siiski tuleb antud leidu suhtuda ettevaatlikkusega, arvestades käesoleva uuringu väikest meeste valimi suurust, mis võis mõjutada leitud seoseid.

Regressioonanalüüsid näitasid, et armastuse komponentide skooride ennustamisel on olulised tegurid vastus küsimusele "*Kui palju Te armastate seda inimest?*" ning haridustase (Seotuse ja Läheduse puhul). Esimest tegurit võib pidada iseenesestmõistetavaks. Samuti leidsin, et PVQ väärtused ei ennusta armastuse komponentide skoori oluliselt, välja arvatud Kõikehaaravus, mis ennustas kõrgemat skoori Läheduse skaalal.

Tulemustest selgub, et kooskõlas varasemate uuringutega (Van der Wal jt, 2023) on statistiliselt olulised positiivsed seosed Heasoovlikkuse ja Kõikehaaravuse ning armastuse komponentide vahel. Samuti esines statistiliselt oluline negatiivne seos Võimu ja armastuse komponentide vahel, mis on ootuspärane kuna Heasoovlikkus ja Võim on vastandlikud väärtused.

Käesoleva uuringu puuduseks võib pidada seda, et tegemist oli suhteliselt väikese valimiga, kus oli tugev naiste ülekaal ja liiga väike valim partnerite võrdluseks. Seetõttu on üldistavate järelduste tegemine piiratud. Samuti tuleb arvestada asjaoluga, et Sternbergi komponendid reflekteerivad hetke suhteseisu, need on ajas muutuvad, sõltuvad partnerist ega pruugi anda tegelikku ülevaadet, millised armastuse komponendid on vastaja jaoks olulised. Samuti võib oletada, et need, kes ei ole oma suhtega rahul või kellel on keeruline suhe, ei pruugi olla motiveeritud osalema antud küsimustiku täitmisel.

Suhete leidmisel ja hoidmisel võivad kattuvad väärtused mängida olulist rolli. Varasematest uuringutest on leitud, et suhtes olevate inimeste sarnasus väärtustes ja huvides on oluline suhte eduks ja pikaajalisuseks (Jin jt, 2017) ning väärtustega seotud konfliktid võivad olla oluliseks väljakutseks paaridele, eriti kui nad omavad vastandlikke seisukohti poliitilistes küsimustes (Afifi jt, 2020). Käesoleva uuringu edasiarendusel võiks olla võimalik inimese isiklike väärtusi teades ette ennustada, milline Sternbergi kolmnurga tipp nende jaoks oluline on. Selle abil saaks näiteks *online-dating* platvormides aidata sobivat partnerit leida. Samuti võib sellest kasu olla suhteprobleemide lahendamise sekkumiste väljatöötamisel ja nõustamisprotsessis.

Edasised uuringud võiksid vaadelda, kuidas väärtused suhte jooksul muutuvad - alguses võivad avatuse väärtused olla olulisemad, soodustades intiimsust ja lõbutsemist, samas kui hiljem võivad kasvada sotsiaalse fookusega väärtused, mis aitavad suhet säilitada kui uudsus hakkab tuhmuma. Lisaks võiks uurida, kas isiklike väärtuste muutumine võib olla seotud suhte pikkusega ning kas ja kuidas laste olemasolu on seotud armastuse komponentide ja isiklike väärtustega. Täiendavaid teadmisi annaks juurde inimeste kiindumusstiilide (*attachment style*) seostamine nende isiklike väärtuste ja armastuse komponentidega. Tulevased uuringud võiksid välja selgitada, kuidas ebaterve suhte tunnused nagu kontrolliv käitumine, emotsionaalne manipulatsioon ja konfliktide kordumine on seotud inimeste isiklike väärtustega. Kas teatud väärtuste domineerimine või puudumine või kombinatsioonid võivad viidata suhte ebatervele dünaamikale ning olla seotud vägivalga või emotsionaalse kuritarvitamise riskiga. Need uurimissuunad võivad aidata paremini mõista inimsuhete keerukust ja aidata kaasa suhete kvaliteedi parandamisele.

Käesoleva uurimistöö tulemused pakuvad täiendavat arusaamist nii armastuse, väärtuste kui lähisuhete omavahelistest seostest ja väärtuste rollist suhete dünaamikas ning juhivad tähelepanu soolistele erinevustele.

### **Tänuavaldused**

Soovin tänada kõiki, kes on seotud käesoleva tööga. Aitäh Toivo Aavikule töö juhendamise ja Annegrete Palule ning Helen Hallikule nõuannete eest. Tänan kõiki uuringus osalejaid.

**Kasutatud kirjandus**

- Afifi T. D., Zamanzadeh N., Harrison K., Torrez D. P. (2020). Explaining the impact of differences in voting patterns on resilience and relational load in romantic relationships during the transition to the Trump presidency. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0265407519846566>
- Aavik, T., & Dobewall, H. (2017). Where is the location of 'health' in the human values system? Evidence from Estonia. *Social Indicators Research*, 131(3), 1145–1162. doi:10.1007/s11205-016-1287-4
- Baumeister, R.F. and Leary, MR. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117: 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *The Annual Review of Psychology*, 61:1–25 doi:10.1146/annurev.psych.093008.100318
- Fletcher G. J. O., Simpson J. A., Thomas G. (2000). Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 933–940. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.933>
- Heim, C. & Heim, C. (2023). “How did you stay together so long?” Relationship longevity, a cross-generational qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(4), 781-801. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1111/jmft.12656>
- Holmberg, Diane and Blair, Karen L.(2009). Sexual Desire, Communication, Satisfaction, and Preferences of Men and Women in Same-Sex Versus Mixed-Sex Relationships. *Journal of Sex Research*, 46:1,57 — 66 <http://dx.doi.org/10.1080/00224490802645294>
- Iveniuk, J., Waite, L. J., Laumann, E., McClintock, M. K., & Tiedt, A. D. (2014). Marital conflict in older couples: Positivity, personality, and health. *Journal of Marriage and Family*, 76, 130–144. <https://doi.org/10.1111/jomf.12085>
- Kowal, M., Sorokowski, P., Dinić, B. M., Pisanski, K., Gjoneska, B., Frederick, D. A., ... & Sternberg, R. J. (2023). Validation of the Short Version (TLS-15) of the Triangular Love Scale (TLS-45) across 37 Languages. *Archives of Sexual Behavior*, 53(2), 839-857. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02702-7>
- Lange, R., Houran, J. & Li, S. (2015). Dyadic Relationship Values in Chinese Online Daters: Love American Style?. *Sexuality & Culture* 19, 190–215. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1007/s12119-014-9255-0>

- Lemieux, R., & Hale, J. L. (1999). Intimacy, passion, and commitment in young romantic relationships: Successfully measuring the triangular theory of love. *Psychological Reports, 85*(2), 497–503. <https://doi.org/10.2466/PR0.85.6.497-503>
- 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>
- Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research, 7*(2), 76–84.
- 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*, 124–127. DOI:10.1016/j.jrp.2009.09.004
- Rusbult C. E., Martz J. M., Agnew C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5*(4), 357–387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Sagiv, L. & Schwartz, S.H. (2022). Personal Values Across Cultures. *Annual Review of Psychology 73*:1, 517-546. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1146/annurev-psych-020821-125100>
- Sanrı, Ç. & Goodwin, R. (2012) Values and love styles in Turkey and Great Britain: An intercultural and intracultural comparison. *International Journal of Psychology, 48* (5), 837-845. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/00207594.2012.712697>
- Sasaki, E., Overall, N. C., Reis, H. T., Righetti, F., Chang, V. T., Low, R. S. T., Henderson, A. M. E., McRae, C. S., Cross, E. J., Jayamaha, S. D., Maniaci, M. R., & Reid, C. J. (2023). Feeling loved as a strong link in relationship interactions: Partners who feel loved may buffer destructive behavior by actors who feel unloved. *Journal of Personality and Social Psychology, 125*(2), 367–396. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/pspi0000419>
- Schwartz, S. H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue Française de Sociologie, 47*(4), 249-288. <https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>

- Schwartz S. H., Cieciuch J., Vecchione M., Davidov E., Fischer R., Beierlein C., Ramos A., Verkasalo M., Lönnqvist J.-E., Demirutku K., Dirilen-Gumus O., Konty M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>
- Schwartz S. H. (2016). *Coding and analyzing PVQ-RR data (instructions for the revised Portrait Values Questionnaire)*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35393.56165>
- Schwartz SH, Cieciuch J. (2022). Measuring the Refined Theory of Individual Values in 49 Cultural Groups: Psychometrics of the Revised Portrait Value Questionnaire. *Assessment*. Jul;29(5):1005-1019. doi:10.1177/1073191121998760.
- Smith, T. W., & Williams, P. G. (2016). Assessment of social traits in married couples: Self-reports versus spouse ratings around the interpersonal circumplex. *Psychological Assessment*, 28(6), 726–736. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/pas0000226>
- Sprecher, S., Schmeeckle, M., & Felmlee, D. (2006). The Principle of Least Interest: Inequality in Emotional Involvement in Romantic Relationships. *Journal of Family Issues*, 27(9), 1255-1280. <https://doi.org/10.1177/0192513X06289215>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Zoppolat, G., Righetti, F., Faure, R., & Schneider, I. K. (2023). A Systematic Study of Ambivalence and Well-Being in Romantic Relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 0(0) [ahead of print] <https://doi.org/10.1177/19485506231165585>
- Tart, I., Realo, A. & Aavik, T. (2014). PVQ adapteerimine (avaldamata materjalid).
- Tobore, O. (2020). Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in Psychology*, 11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>
- van der Wal, R. C., Litzellachner, L. F., Karremans, J. C., Buitter, N., Breukel, J., & Maio, G. R. (2023). Values in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0(0). [ahead of print] <https://doi.org/10.1177/01461672231156975>
- Watson D., Klohnen E. C., Casillas A., Nus Simms E., Haig J., Berry D. S. (2004). Match makers and deal breakers: Analyses of assortative mating in newlywed couples. *Journal of Personality*, 72(5), 1029–1068. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00289.x>

## LISA 1

## Sternbergi Love küsimustiku lühiversioon TLS-15 (Aavik, 2023)

Selles küsimustikus tunnete huvi selle vastu, mis toimub **inimestevahelistes suhetes**. Palun lugege iga väide läbi, mõeldes selle inimese peale, **keda Te armastate või väga hoolite** - Teie poiss-sõber/tüdruksõber/elukaaslane jne.

Mitu **aastat** on kestnud Teie praegune suhe? numbrid

Kas Te olete kellessegi praegu **romantiliselt armunud**? Jah/ei

Kui palju **Te armastate** seda inimest? Väga vähe, Vähe, Mõõdukalt, Palju, Väga palju

	Üldsegi mitte				Äärmiselt
1. Mul on soojad suhted oma partneriga.	1	2	3	4	5
2. Ma saan märkimisväärset emotsionaalset toetust oma partnerilt	1	2	3	4	5
3. Minu partner on mu elus väga olulisel kohal.	1	2	3	4	5
4. Mul on kindlust sisendav suhe oma partneriga	1	2	3	4	5
5. Ma tunnen, et minu partner tõesti mõistab mind.	1	2	3	4	5
6. Mu suhted oma partneriga on väga romantilised.	1	2	3	4	5
7. Ma leian, et mu partner on mulle isiklikult väga ligitõmbav.	1	2	3	4	5
8. Ma ei kujuta ette, et keegi teine suudaks mind nii õnnelikuks teha kui mu partner.	1	2	3	4	5
9. Minu ja mu partneri suhtes on midagi peaaegu maagilist.	1	2	3	4	5
10. Minu suhted minu partneriga on kirglikud.	1	2	3	4	5
11. Ma olen kindel, et minu suhe oma partneriga on stabiilne.	1	2	3	4	5
12. Ma pühendun kindlalt oma partnerile.	1	2	3	4	5
13. Ma olen kindel, et armastan oma partnerit.	1	2	3	4	5



14. Ma näen oma suhet partneriga püsivana.	1	2	3	4	5
15. Ma tunnen oma partneri ees vastutust.	1	2	3	4	5

**LISA 2****Schwartzi väärtuste portree küsimustik PVQ-3R koos terviseiga seotud lisaväidetega  
(Aavik ja Dobewall, 2017)**

**Juhend:** Järgnevalt on kirjeldatud lühidalt mõningaid inimesi. Palun lugege iga kirjeldust ja märkige igale reale, kuivõrd Teie moodi see inimene on.

**Vastusevariandid:** 1- pole üldse minu moodi, 2- pole minu moodi, 3- pisut minu moodi, 4- mõõdukalt minu moodi, 5- minu moodi, 6- väga minu moodi

**Väited:**

1. Talle on oluline asjadest oma arusaam välja kujundada.
2. Tema jaoks on oluline, et kogu ühiskonnas valitseks stabiilsus ja kord.
3. Talle on oluline mõnusalt aega veeta.
4. Tema jaoks on oluline vältida teiste inimeste endast välja viimist.
5. Tema jaoks on oluline kaitsta ühiskonnas neid, kes on nõrgemad ja haavatavamad.
6. Tema jaoks on oluline kohaneda erinevate muudatustega elus.
7. Ta tahab, et inimesed teeksid seda, mida ta neile ütleb.
8. Talle on oluline mitte kunagi uhkeldada ning ennast tähtsustada.
9. Tema jaoks on oluline looduse eest hoolitseda.
10. Tema jaoks on oluline, et teda kunagi ei häbistataks.
11. Talle on oluline otsida endale pidevalt erinevaid tegevusi.
12. Tema jaoks on oluline leida midagi positiivset igast olukorrast, kuhu ta on sattunud.
13. Talle on oluline oma lähedaste eest hoolt kanda.
14. Talle on oluline omada võimu, mida raha omamine pakub.
15. Tema jaoks on väga oluline vältida haigestumist ja hoida oma tervist.
16. Tema jaoks on oluline olla salliv kõikide erinevate inimeste ja inimrühmade suhtes.
17. Tema jaoks on oluline mitte kunagi rikkuda reegleid või eeskirju.
18. Tema jaoks on oluline oma tunnetega toime tulla nii, et need ei tee kahju talle ega teistele.
19. Talle on oluline ise oma elu üle otsustada.
20. Talle on oluline elus edasi jõuda, midagi saavutada.
21. Talle on oluline alal hoida traditsioonilisi väärtusi ja mõtteviise.
22. Tema jaoks on oluline, et inimesed, keda ta tunneb, teda täielikult usaldaksid.
23. Tema jaoks on oluline olla jõukas.

24. Tema jaoks on oluline luua vastastikust rahuldust pakkuvaid suhteid nii koolis, tööl, kodus kui ka vöörastega kohtudes.
25. Tema jaoks on oluline loodust kaitsvatest tegevustest osa võtta.
26. Talle on oluline mitte kunagi mitte kedagi pahandada.
27. Tema jaoks on oluline originaalselt mõelda.
28. Tema jaoks on oluline hoida ja kaitsta oma avalikku mainet.
29. Tema jaoks on väga oluline aidata endale kalleid inimesi.
30. Tema jaoks on väga oluline olla füüsiliselt terve ja heas vormis.
31. Talle on oluline tema isiklik kaitstuse ja turvatunne.
32. Tema jaoks on oluline olla kindel ja usaldusväärne sõber.
33. Tema jaoks on oluline riskida, et ellu põnevust tuua.
34. Talle on oluline omada võimu, et panna inimesi tegema seda, mida ta tahab.
35. Talle on oluline kõiki oma tegevusi iseseisvalt kavandada.
36. Tema jaoks on väga oluline vältida haigestumist.
37. Talle on oluline reeglitest kinni pidada isegi siis, kui keegi nende täitmist ei jälgi.
38. Tema jaoks on oluline olla väga edukas.
39. Tema jaoks on oluline järgida oma perekonna tavasid või üldisi usulisi kombeid.
40. Tema jaoks on oluline ära kuulata ja mõista endast erinevaid inimesi.
41. Talle on oluline, et riik oleks tugev ja suudaks kaitsta oma kodanikke.
42. Tema jaoks on väga oluline kaitsta oma tervist.
43. Talle on oluline elumõnuseid nautida.
44. Talle on oluline, et kõikidel inimestel maailmas oleksid elus võrdsed võimalused.
45. Tema jaoks on oluline olla alandlik ja tagasihoidlik.
46. Tema jaoks on oluline väärtustada oma kultuuri traditsioone.
47. Tema jaoks on oluline olla see, kes teistele korraldusi jagab.
48. Tema jaoks on oluline kõikidele seadustele alluda.
49. Talle on oluline saada igatsortu uusi kogemusi.
50. Talle on oluline omada kalleid asju, mis näitavad ta rikkust.
51. Talle on oluline kaitsta looduskeskkonda hävingu või saastamise eest.
52. Talle on oluline iga võimalust lõbutsemiseks kasutada.
53. Talle on oluline hoolitseda endale lähedaste inimeste kõikide vajaduste eest.
54. Talle on oluline, et inimesed tunnustaksid ta saavutusi.
55. Talle on oluline, et teda kunagi ei alandataks.
56. Talle on oluline, et tema oma riik end kõikide ohtude vastu kaitseks.

57. Tema jaoks on oluline mitte kunagi teisi inimesi välja vihastada.
58. Ta peab oluliseks, et kõiki inimesi koheldakse õiglaselt, sealhulgas isegi neid, keda ta ise ei tunne.
59. Talle on oluline vältida igasuguseid ohtlikke tegevusi.
60. Talle on oluline mitte otsida avalikku tähelepanu või kiitust.
61. Talle on oluline, et kõik ta sõbrad ja perekond võivad täielikult temale loota.
62. Tema jaoks on oluline olla vaba ja oma tegemiste üle ise otsustada.
63. Tema jaoks on oluline tunnustada inimesi isegi siis, kui ta nendega eri meelt on.

**LISA 3**

Tabel 4.

*Väärtuste ja armastuse komponentide vahelised seosed (Pearsoni r)*

PVQ väärtused	Kirg	Seotus	Lähedus	TLS kogusumma
Hedonism	0,111	0,095	0,074	0,102
Turvalisus	-0,011	-0,075	-0,06	-0,053
Konformsus	-0,0002846	-0,037	-0,129	-0,059
Traditsioonid	-0,221*	-0,132	-0,197*	-0,198*
Enesemääratlus	0,421***	0,4***	0,432***	0,424***
Võim	-0,554***	-0,551***	-0,577***	-0,57***
Stimulatsioon	-0,123	-0,109	-0,037	-0,095
Saavutus	-0,011	0,04	-0,0006787	0,011
Maine	-0,072	-0,042	-0,073	-0,065
Alandlikkus	-0,084	0,001	-0,05	-0,046
Heasoovlikkus	0,471***	0,472***	0,499***	0,489***
Kõikehaaravus	0,305***	0,29***	0,346***	0,319***

Märkus: \*p &lt; 0,05 , \*\* p = 0,005, \*\*\* p = 0,001

Tabel 5.

*Armastuse komponentide seos suhte näitajatega (Pearsoni r)*

TLS Komponent	Sugu	Vanus	Suhte pikkus	Kui palju Te armastate seda inimest?
Kirg	-0,138	-0,094	-0,179	0,602***
Seotus	-0,113	-0,096	-0,112	0,566***
Lähedus	-0,136	-0,092	-0,192	0,548***
TLS kokku	-0,131	-0,096	-0,174	0,621***

Märkus: \*\*\* p = 0,001

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele. Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*Anni-Mari de Bruyn*