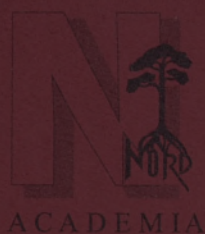


E
p
.
3
.
5
2
6
-
3
5

AKADEEMIA
NORD



UNIVERSITY
NORD

AKADEEMIA NORD TOIMETISED

PUBLICATIONS OF UNIVERSITY NORD

Vihik 35

ÜKSILDUSEST,
ELU- JA SUHTLUSSTIILIDEST
NING VESILOOGIKAST

Anti Kidron, Kristi Lapa,
Maria Teiverlaur

V:NORD:
KID
AKN Ko

Tallinn



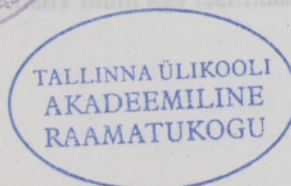
AKADEEMIA NORD TOIMETISED

PUBLICATIONS OF NORD UNIVERSITY

ALUSTATUD 1999

FOUNDED IN 1999

Maria Teiverlaur. Ühiskuse ja õksilduse tähendus ning seos inimese arenguga	5
Kristi Lapa. Elustiil ja subjektiivne heaolu seos	15
Anti Kidron. Suhtlusstiilid	16
Anti Kidron. Kivi ja vesi, kontaktstiilid ja loom	39



Vihik 35

**ÜKSILDUSEST,
ELU- JA SUHTLUSSTIILIDEST
NING VESILOOGIKAST**

**Anti Kidron, Kristi Lapa,
Maria Teiverlaur**

Tallinn 2007

© Akadeemia Nord ning Anti Kidron, Kristi Lapa ja Maria Teiverlaur, 2007

Kõik õigused on kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki osa paljundada ei elektroonilisel, mehaanilisel ega muul viisil.

Siili 14
13413 Tallinn
meil kirjastus@nord.ee

Toimetanud Ene Sepp

ISSN 1406-5762
ISBN 978-9985-9878-0-3

Sisukord

Maria Teiverlaur. Üksinduse ja üksilduse tähendusest ning seosest inимтunnetusega	5
Kristi Lapa. Elustiili ja subjektiivse heaolu seosest	15
Anti Kidron. Suhtlusstiilidest	31
Anti Kidron. Kivi ja vesi, kontekstilisus ja <i>koan</i>	39

nad vähendavad kaaslastele oma füüsilist ja psühholoogilist seisundit. Psühholoogias on viimasel ajal stressi kasvutõenäosuse hulgas järjest aktuaalsemaks muutunud üksilduse mõiste.

Eesti keele sõnaraamat (2006) andmoli tähendab üksindus üksinda olekut, üksildus aga üksildast olekut. Üksildasena tunneme end väljaspool olevana, unustatuna, mittevajaliku ja eiratud (Fisher 2001: 894), samal ajal kui üksinda olles ei pea me tundma end alati üksildasena.

Mõnikord on inimesel vaja olla mõnda aega üksinda, et puhata ümbritsevast inimestest, suurlinnakära jms. Pikaajaline üksiolek tekitab aga üksildustunde. Samal ajal oleneb vajadus üksinda olemise järele ka isiksusest eripärast. Nagu teada, meeldib skisoidsele isikusele üksioluline. RHK-10 (1995) põhjal eelistab skisoidne isiksus ülekaalukalt togevust, mida saab teha just üksinda.

Teiste isiksusetüüpide korral tuntakse tavaliselt rahuldust just kaaslaste keskel olemisest. Inimesel on vajadus olla kellegagi kontaktis või kuuluda teatud rühma ning üksildus on selle puuduse tunnetus, mis võib ulatuda kaose tundeni (Caznep, Ikonon 1989). Üksildustunne on seotud romantiliste, sõprus-, perekonna-, sotsiaal- ja suhtlussuhete defitsiidiga, kus isiksuslik võrgustik on kvalitatiivselt väga väike või ebaadekvaatne (Zeidner, Seklofske 1996).

Üksildustundega sageli kaasnev kurbustunne tuleneb eelkõige sellest, et ei ole leitud sõpra, kellega oleks intellektuaalne lähedus (Mun 1989). Üksildustunne tekkis evolutsiooniprotsessis seetõttu, et inimene hakkas bioloogilise soo jätkamise kõrval vajama ka hingelisel lähedusel põhinevaid suhteid (Bele 1989).

Üksildustunne ei ole omang ainult inimesele, vaid loomad võivad väga kurvastada ja näiteks võib koer selle tagajärjel isegi surra. Loomaaiatöötajate on hästi teada loomade suhtlus- ja infovajadus ning neil üksindusega kaasnevad käitumise muutused. Viimased võivad väljenduda õrnuse kadumises, suhetest eemaldumises nagu ka inimestel, kuigi inimestel on üksilduse ilmingud mitmekesisemad. (Oan 1989.)

Inimene jääb üksikuks siis, kui ta tunnetab, et ta ei ole sotsiaalsuhetes täisväärtuslik – sotsiaalsed suhted ei vasta sisemistele standarditele (Kyrpona 1989). Ka minevikukogemus on üks faktoreid, mis mõjutab nii üksikuks jäämist kui ka üksildustunde teket. Arvestades viimaseid fakte, saab järeldada, et väga suured ideaalid inimsuhete kvaliteedis mitte ainult ei mõju hävitavalt konkreetsetele suhetele, vaid tekitavad ka uute suhete loomist. Nõuda võib inimene jääda seisma silmitsi vaid enda kõrgete saavutamata ideaalidega ning kannatada üksilduse käes.

Enesehinnangu ja üksilduse seost analüüsides on öeldud, et madal enesehinnang, mis võib ümbritsevast võrandumisele, võib olla nii üksilduse põhjus kui ka tagajärg. Mida positiivsemalt inimene end hindab, seda vähem üksildasena ta end tunneb ja seda kompetentsem on ta suhtluses (Ilenao, Minema, Mopau 1989; Pyhmetrafin, Illelapp 1989). Üksikud inimesed esitavad teistega suheldes vähem küsimusi partacrite, vahetavad rohkem jututeemad, reageerivad aeglasemalt ümbritsevatele muutustele ning on rohkem orienteeritud iseendale kui vestluspartnerile (Pyk, Ilenao 1989). Üksikud inimesed tunnevad sageli intimsusehirmu. Need, kes tunnetavad kroonilist üksildust, on tiiga hübelikud, kannatavad arastlemise hirmu pärast ning neil on ametlik suhtlemine enam aranenud kui isiklik suhtlemine.

Üksinduse ja üksilduse tähendusest ning seosest inимтunnetusega

Maria Teiverlaur, PhD

Üksildus ja üksindus on väga levinud sõnad, mida inimesed kasutavad argikõnes ning millegi nad väljendavad kaaslastele oma füüsilist ja psühholoogilist seisundit. Psühholoogias on viimasel ajal stressi kasvu tõttu rahva hulgas järjest aktuaalsemaks muutunud üksilduse mõiste.

Eesti keele sõnaraamatu (2006) andmeil tähendab üksindus üksinda olekut, üksildus aga üksildast olekut. Üksildasena tunneme end väljaspool olevana, unustatuna, mittevajaliku ja eiratud (Fisher 2001: 894), samal ajal kui üksinda olles ei pea me tundma end alati üksildasena.

Mõnikord on inimesel vaja olla mõnda aega üksinda, et puhata ümbritsevatest inimestest, suurlinnakärast jms. Pikaajaline üksiolek tekitab aga üksildustunde. Samal ajal oleneb vajadus üksinda olemise järele ka isiksuslikust eripärast. Nagu teada, meeldib skisoidsele isiksusele üksiolemine. RHK-10 (1995) põhjal eelistab skisoidne isiksus ülekaalukalt tegevusi, mida saab teha just üksinda.

Teiste isiksusetüüpide korral tuntakse tavaliselt rahuldust just kaaslaste keskel olemisest. Inimesel on vajadus olla kellegagi kontaktis või kuuluda teatud rühma ning üksildus on selle puuduse tunnetus, mis võib ulatuda kaose tundeni (Садлер, Джонсон 1989). Üksildustunne on seotud romantiliste, sõprus-, perekonna-, sotsiaal- ja suhtlussuhete defitsiidiga, kus isiksuslik võrgustik on kvalitatiivselt väga väike või ebaadekvaatne (Zeidner, Saklofske 1996).

Üksildustundega sageli kaasnev kurbustunne tuleneb eelkõige sellest, et ei ole leitud sõpra, kellega oleks intellektuaalne lähedus (Мид 1989). Üksildustunne tekkis evolutsiooniprotsessis seetõttu, et inimene hakkas bioloogilise soo jätkamise kõrval vajama ka hingelisel lähedusel põhinevaid suhteid (Бейс 1989).

Üksildustunne ei ole omane ainult inimesele, vaid seda esineb ka loomadel. Isolatsioonis olevad loomad võivad väga kurvastada ja näiteks võib koer selle tagajärjel isegi surra. Loomaaiatöötajatele on hästi teada loomade suhtlus- ja infovajadus ning neil üksindusega kaasnevad käitumise muutused. Viimased võivad väljenduda õrnuse kadumises, suhetest eemaldumises nagu ka inimestel, kuigi inimestel on üksilduse ilmingud mitmekesisemad. (Оди 1989.)

Inimene jääb üksikuks siis, kui ta tunnetab, et ta ei ole sotsiaalsuhetes täisväärtuslik – sotsiaalsed suhted ei vasta sisemistele standarditele (Кутрона 1989). Ka minevikukogemus on üks faktoreid, mis mõjutab nii üksikuks jäämist kui ka üksildustunde teket. Arvestades viimaseid fakte, saab järeldada, et väga suured ideaalid inimsuhete kvaliteedis mitte ainult ei mõju hävitavalt konkreetsetele suhetele, vaid takistavad ka uute suhete loomist. Nõnda võib inimene jääda seisma silmitsi vaid enda kõrgete saavutamata ideaalidega ning kannatada üksilduse käes.

Enesehinnangu ja üksilduse seost analüüsides on öeldud, et madal enesehinnang, mis viib ümbritsevast võõrandumisele, võib olla nii üksilduse põhjus kui ka tagajärg. Mida positiivsemalt inimene end hindab, seda vähem üksildasena ta end tunneb ja seda kompetentsem on ta suhtluses (Пепло, Мицели, Мораш 1989; Рубинстайн, Шейвер 1989). Üksikud inimesed esitavad teistega suheldes vähem küsimusi partnerile, vahetavad rohkem jututeemat, reageerivad aeglase-malt ümbritsevatele muutustele ning on rohkem orienteeritud iseendale kui vestluspartnerile (Рук, Пепло 1989). Üksikud inimesed tunnevad sageli intiimsusehirmu. Need, kes tunnetavad kroonilist üksildust, on liiga häbelikud, kannatavad äraütlemise hirmu pärast ning neil on ametlik suhtlemine enam arenenud kui isiklik suhtlemine.

Sageli seostub üksildusega depressioon. Depressiooni ja üksilduse korrelatsioon $+0,38$ näitab, et üksildustunde intensiivistumise korral süveneb depressiivsus ja vastupidi (Янр 1989). Tänapäeval on kindlaks tehtud, et depressioon ja üksildustunne on oma olemuselt erinevad. Depressioon kujutab endast üldisemat ja globaalsemat üleelamist, kui seda on üksildus. Depressioon on üksildustundega võrreldes negativistlikum ja sisaldab suuremat rahulolematust. (Рук, Пепло 1989.) Samal ajal võib depressioon viia üksilduseni ja üksildus soodustada depressiooni arengut.

Ealistest iseärasustest tuleb esile tõsta pensionile minekut, tervise halvenemist või sõprade surma, mis võivad vähendada ka kontrollitunnet ümbritseva üle (Биксон, Пепло, Рук, Гудчайлдс 1989). Üksikult elavate inimeste hulk suureneb järsult vanusest 80 aastat, mida tuleb arvestada ka üksildustundma õppides. Leskede uuring üle 50aastaste naiste hulgas on näidanud, et 71% naistest arvas, et uued sõbrad ei saa asendada vanu. Need inimesed aga, kes olid kogu elu olnud üksi, kaebasid vähem üksilduse üle kui need, kes olid lahutatud või lesed. Vasturääkivaid andmeid on tervise kohta – nimelt on osa uuringute tulemusi näidanud, et abielus inimesed on parema tervisega ja elavad kauem kui üksikud, lesed või lahutatud, ent on ka uuringuid, mille põhjal abielus inimestel on halvem psüühiline tervis. Psüühiliselt terved vanad inimesed osalevad suhtluses, kusjuures naistel on vanaduses rohkem sõpru kui meestel (Кларк, Эндерсон 1989). Kõik need on arengutendentsid, kus üksindus on seotud ka üksildustundega.

Alati tuleb arvestada, et üksilduse tunnetus väljendub inimese kognitsioonides, mõtlemises, mis enamasti põhjustab negatiivse meeleolu – masendustunde, lootusetuse –, mis ei soosi aktiivset tegutsemist. Tänapäeval on kognitsioone intensiivselt uuritud ning on pööratud tähelepanu ka üksildustundega seostuval mõtlemisele.

Üksildustundega on seotud hulk erinevaid mõtteid, mis mõjutavad oluliselt inimese meeleolu ja teotahet. Mõistagi domineerivad ühel inimesel rohkem ühed, teisel teised negatiivsed automaatomõtted. Sageli peegeldavad üksildusega seotud automaatomõtted sotsiaalset ärevust, mädalat enesehinnangut, sotsiaalset kohanematust, usaldamatust, häbelikkust, põlatust jms. Lisas

ongi esile toodud tüüpilisi automaatomõtteid ja mitteadaptiivseid oletusi, mis on seotud üksilduse tunnetusega (Янр 1989); neile on lisatud ka vastavad käitumisviisid ja emotsioonid.

Tähtis on teada, et automaatomõtted, ükskõik millised need ka sisu poolest on, tekivad igal inimesel tahtmatult, automaatselt, osutuvad kasutuks ja usutavaks ning neist on raske vabaneda. See tähendab, et mõtted üksildusest tulevad teatud situatsioonides pähe märkamatuks ning on määrama tähtsusega meie tunnetuses. Automaatomõtete peegeldub maailm vähemal või suuremal määral moonutatuna. Meie mõtetest oleneb, kuidas me käitume ja milliseid emotsioone kogeme, ning sellest omakorda olenevad meie järgmised mõtted. Peab lisama, et inimesel esineb üksilduse tunnetuses nii teadlikke mõtteid kui ka alateadlikke hoiakuid. Nii teadlik kui ka alateadlik tunnetus loob meile tulevikunägemuse, mis on tähtis hakkamasaamises üksildustundega. Väga hea on, kui inimene suudaks igale üksildusega seotud mõttele leida alternatiivmõtteid, mis oluliselt avardaks tema tunnetust ja vähendaks seeläbi ka pessimistlikku meelestatust.

Üksilduse tunnetus on igal inimesel erinev. Mõnelgi võib see piirduda kerge norutundega, teisel aga võib esineda üksilduse intensiivse tunnetusega depressiivseid sümptomeid. Seega võib üksildustunne teatud juhtudel häirida oluliselt ka toimetulekut eluga.

Rõhutagem, et nii tugeval kui ka kergel määral väljendunud üksildustunde korral on muutunud inimese mõtlemine ja tajus. Üksilduse põhjused peituvad inimese kognitiivsetes protsessides (Рук, Пепло 1989). Et üksildusest tingitud stressiga paremini toime tulla, peaks õppima tundma oma mõtlemise eripära, püüdma teadvustada automaatomõtteid, avama end rohkem – suurendama eneseväljendusoskust, rakendama sotsiaalsete oskuste treeningut (nii suhteid luues kui ka neid säilitades) (*ibid.*).

Kindlasti ei ole endistest stereotüüpsetest mõtteviisidest kerge lahti saada, kuid mõnikord aitab iseennast muuta ka teiste tehtud vigade tähelepanemine, mis suurendab teataval määral psühholoogilist teadlikkust. Selleks on vaja aga õppida tundma üksildusega seotud psühholoogilisi uuringuid ja teooriaid ning inimese mõtlemise seaduspärasusi. Tähtis on oma mõtlemist muuta, et vähendada üksildustunnet ja sellega seotud käitumist. Väga oluline on vabaneda äärmusli-

kust, mustvalgest mõtlemisest, kõrvaldada mõtlemisvead ning jõuda probleemi mitmekülgsema tunnetuseni. Näiteks peaks juba mõtte „teised inimesed ei taha minu seltsis olla” laiem ja põhjalikum analüüs viima arusaamale, et leidub ju ka inimesi, kes ihkavad minu seltskonda, kuid ma ise olen neist eemale hoidnud ja võib olla isegi tõrjunud nende lähenemiskatsed. Jõudmine uue suhtumiseni vähendab üksildustundest tulevat olemise traagikat.

Kognitiivse psühhoteraapia põhimõtete tundmine osutub hädavajalikuks, kui on vaja vabaneda mõtetest, mis genereerivad mõõdukate või tugevate negatiivsete emotsioonidega – ärevuse ja depressiooniga – seotud

üksildustunnet. J. Kirk (1993) on väitnud, et kognitiiv-käitumuslik käsitlus on eelkõige eneseabi, mis ei aita üle saada mitte ainult hetkeprobleemidest, vaid ka ükskõik millistest sama tüüpi probleemidest tulevikus.

Üksinda olemine, mis ei tekita üksildustunnet, ei ole seotud häirivate, negatiivseid emotsioone genereerivate mõtetega üksildusest ega ole seega inimesele probleemiks. Üksildustunne, mis on aga seotud psüühiliselt häirivate, rusuvate mõtetega ja negatiivsete emotsioonidega, on psühholoogiline probleem nii inimesele, kes nende all kannatab, kui ka psühholoogidele, kes püüavad edasi uurida üksildustundega seotud fenomene.

Kasutatud allikad

Eesti keele sõnaraamat. ÕS 2006. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.

Fisher, D. F. 2001. Loneliness. – The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science. 3. ed. Vol. 2. New York etc.: John Wiley & Sons.

Kirk, J. 1993. Kognitiiv-käitumuslik uurimine. – Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi. Praktiline käsiraamat. Toim K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk, D. M. Clark. Fontes PMP, lk 27–69.

RHK-10. 1995 = Psüühika- ja käitumishäirete klassifikatsioon. RHK-10. Kliinilised kirjeldused ja diagnostilised juhised. Tartu Ülikool

Zeidner, M., Saklofske, D. 1996. Adaptive and Maladaptive Coping. – Handbook of Coping. Theory, Research, Applications. Eds. M. Zeidner, N. S. Endler. New York etc.: John Wiley & Sons, pp. 505–531.

Биксон Т. К., Пепло Л. Э., Рук К. С., Гудчайлдс Ж. Д. 1989. Жизнь старого и одинокого человека. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 485–511.

Вейс Р. С. 1989. Вопросы изучения одиночества. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 114–128.

Кларк М., Эндерсон Б. Г. 1989. Одиночество и старость. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 453–484.

Кутрона К. И. 1989. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации. – Лабиринты одиночества. Пер. с

англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 384–410.

Мид М. 1989. Одиночество самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 98–113.

Оди Д. Р. 1989. Человек существо одинокое биологические корни одиночества. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 129–51.

Пепло Л. Э., Мицели М., Мораш Б. 1989. Одиночество и самооценка. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 169–191.

Рубинстайн К., Шейвер Ф. 1989. Опыт одиночества. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 275–300.

Рук К. С., Пепло Л. Э. 1989. Перспективы помощи одиноким. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 512–551.

Садлер У. А., Джонсон Т. Б. 1989. От одиночества к аномии. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 21–51.

Янг Д. И. 1989. Одиночество депрессия и когнитивная терапия теория и ее применение. – Лабиринты одиночества. Пер. с англ. Сост. и ред. Н. Е. Покровский. Москва: Прогресс, стр. 552–593.

Tüüpilised automaatomõtted ja mitteadaptiivsed oletused ning neile vastavad käitumisviisid ja emotsioonid

	Tüüpilised automaatomõtted	Tüüpilised mitteadaptiivsed oletused	Tüüpiline käitumine	Tüüpilised emotsioonid
1. Sisutu olemine iseendaga	Mul ei ole üksinda midagi teha. Ma ei taha üksinda kuhugi minna. Ma ei suuda üksi olla. Kui ma olen üksinda, tunnen end teistest äralõigatuna. Jään alati üksi. Üksinda on kohutav olla.	Elul ei ole mõtet, kui seda pole kellegagi jagada. Minuga ei ole kõik korras, kui pean üksi olema. Parem juba mitte midagi teha, kui seda peab tegema üksi. Ma ei saa oma raskustest üle ilma kellegi abita.	Vähene käitumisaktiivsus. Enamik aega saadetakse mööda üksi olles.	Ärevus. Kurbus. Lootusetus. Isoleeritustunne. Igavus.
2. Madal enesehinnang	Mind ei vaja keegi. Olen inetu. Olen kurb ja igav. Ma ei suuda end muuta.	Inimesed ei talu absoluutselt teiste vigu. Et oleks sõpru, peab olema kütkestav, intelligentne, elav, taibukas jne.	Eemaldumine teistest inimestest.	Kurbus. Lootusetus. Tühisustunne.
3. Sotsiaalne ärevus	Ma ei tea, kuidas tegutseda selles situatsioonis. Teiste inimestega koos olles valdab mind ebameeldivustunne. Ma näitan end välja lollina. Ma tunnen, et jään vestlusest kõrvale.	Teised räägivad mind pidevalt taga. Kui ma teen mingi vea, naeravad inimesed minu üle ja tõukavad mind eemale.	Eemalehoid teistest inimestest, arglikkus, isoleeritus.	Ärevus.
4. Sotsiaalne kohanematus	Tundub, et keegi ei armasta mind, ja ma ei tea, miks see nii on. Inimesed naeravad minu üle ja väldivad mind.	—	Oskamatus käituda erinevates sotsiaalsetes olukordades ja kaaslaste halb mõistmine.	Kurbus.
5. Usaldamatus	Tunnen end kõige paremini üksi olles. Ma ei sarnane enamiku inimestega. Ma ei usalda kedagi.	Enamik inimesi on ainult enda eest väljas. Inimesed püüavad minu üle võimust võtta, kui saavad.	Sõprade vältimine, isoleeritus.	Meelekibedus.

6. Häbelikkus	Ma ei oska suhelda teiste inimestega. Erinen teistest ja ükski inimene ei suuda mind mõista. Ma ei taha oma probleemidega teisi tülitada. Tunded ja mõtted on mul peidetud sügavale sisemusse.	Kui inimesed teaksid, millest ma mõtlen, siis nad hülgaksid mu ja naeraksid minu üle. Inimesed ei taha teiste probleemidest kuulda.	Suhtlemises enamasti ei avane.	Seotud psühholoogilise isolatsiooniga.
7. Partneri valiku probleem	Vastassugupoole esindajatega pole kusagil kohtuda. Suhted vastassugupoolega lõpevad alati hingevaluga. Väga vähe on selliseid mehi/naisi, keda ma endale tahaksin. Kedagi ei saa võrrelda oma viimase armastatuga. Partnerid, keda ma pean võimalikuks, ei meeldi mitte kunagi mu sõpradele.	Pean leidma tõelise mehe/naise ega rahuldu vähemaga. Pean endist viisi otsima inimesi, kes mind kütkestavad, sõltumata sellest, kas me sobime teineteisega või mitte. Kohtumine uute inimestega on omamoodi naljakas ja ma ei mõtle sellest.	Potentsiaalsete intiimsuhteid alustatakse aeglaselt või ei valita kohaseid partnereid.	Emotsionaalne tühjus. Meelekibedus. Lootusetus.
8. Põlatus intiimsuhtes	Ma ei taha riskida, et uuesti valu kogeda. Minuga on midagi korraldust ära. Haaraksin kinni ükskõik mis suhetest. Ta vedas mind tööpoolest alt.	Kui keegi mind hülgab, siis see tähendab, et minuga ei ole kõik korras. Võib-olla pole ma suutnud parandada vigu, mida tegin minevikus. Kui inimesed minust tõeliselt hoolivad, siis ei ole neil õigust mind hüljata. Parem olla üks, kui uuesti riskida ja kannatada suhetest tekkinud lahkkelide tõttu.	Hoidumine võimalikest intiimsuhetest.	Tühisus- ja süütunne. Meelekibedus. Lootusetus. Emotsionaalne tühjus.
9. Muret tekitavad seksküsimused	Olen halb armastaja. Ma ei suuda lõõgastuda, olla vahetu ja tunda rõõmu seksi üle.	Seks on etendus, millele annab hinnangu teine inimene. Kui partner jääb vastutustundetuks, siis on minuga midagi korraldust ära.	Hoidumine seksuaalsest aktiivsusest.	Seotud emotsionaalse vaoshoituse ja seksplaanide nurjumisega. Häbelikkus. Ärevus.
10. Ärevus seoses emotsionaalsete kohustustega	Ma ei suuda talle anda seda, mis teda rahuldaks. Tunnen, et ta tunded lämmatavad minu.	Pean alati vastama oma partneri emotsionaalsetele ootustele. Pole aus pidada suhet, kus mõlemad pole võrdselt võ	Eemalehoid pikaajalistest intiimsuhetest. Emotsioonide	Ärevus ja hirm sattuda lõksu. Ambivalentsed

	Ta tahab mind rohkem kui mina teda. Tunnen, et olen sattunud lõksu. Liiga lähedaseks saades kaotan ma iseenda.	luvad. Et olen loonud suhte, ei ole enam tagasiteed.	raskendatud avaldamine.	emotsioonid.
11. Ohtlik passiivsus	Kõik probleemid suhetes tekkisid minu süü tõttu. Tundub, et ma ei suuda mõista, mida ma nendest suhetest soovin. Ma ei oska öelda, mida ma tunnen, kui ta mind maha jätab. Mind hakatakse alati hukka mõistma.	Kui keegi mind hukka mõistab, siis peab tal ka õigus olema. Inimesed peavad andma mulle küsimatagi seda, mida tahan. Kui mind keegi hukka mõistab, siis tähendab see, et ta kavatseb mind hüljata.	Seotud usu puudumisega suhetesse.	Seotud plaanide kokkuvõttega. Abitus. Ärevus. Ohutunne. Viha. Ambivalentsed emotsioonid.
12. Mitterealistlikud ootused	Minu partner ei käitu õigesti mõnikord isegi siis, kui ma palun tal muuta oma tegutsemist. Minu partner ei ole enam see inimene, kes ta oli alguses, kui me lähedaseks saime.	Ma tean, et igat asja saab teha õigesti või mitte. See on loomulik, et olen kannatamatu oma partneri tegude suhtes. Inimesed peavad aktseptsiooni minu ootusi või jätma mind rahule. Parem on elada üks kui pettuda teistes inimestes.	Suhete katkestamine oluliste põhjusteta.	Viha. Kannatamatus. Vaenulikkus. Seotud lootuste kokkuvõttega.

About the Author

Maria Teiveriäur has graduated from the Department of Psychology at Tartu State University in 1979; postgraduate courses in clinical psychology at Scientific Research Institute of Psycho-neurology of the name of V. M. Bekhterev in 1992; PhD in clinical psychology in 1992.

1979–2001 clinical psychologist, the head of Psychology Room at Jämejala Psychiatric Hospital; 1994 docent of psychology at Viljandi Culture College; 1997–2000 lecturer at the Institute of Economic Law and Politics; since 2000 docent at University Nord.

On the Meaning of Solitude and Loneliness
and Their Relation to Human Cognition

Summary

This article explains the meanings of the concepts of solitude and loneliness. Special attention has been paid to approaching the essence of loneliness as the issue of loneliness is a topical problem throughout the world. The article gives

a detailed overview of the automatic thoughts, maladaptive suppositions, emotions and behaviour accompanying the feeling of loneliness.

Autorist

Maria Teiverlaur on lõpetanud Tartu Riikliku Ülikooli psühholoogia erialal 1979; psühholoogiakandidaat (PhD) 1992 (V. M. Behterevi nim Psühhoneuroloogia Teadusliku Uurimise Instituut).

1979–2001 Jämejala Psühhiaatria haigla kliiniline psühholoog, psühholoogiakabineti juhataja; 1994 Viljandi Kultuurikolledži õppejõud; 1997–2000 Majandusõiguse ja Poliitika Instituudi õppejõud; aastast 2000 Akadeemia Nord õppejõud.

Tähtsamaid töid

Raamatud: „Stressi teejuht” (1997; kaasautorid A. Kasmel, A. Kidron, E. Rüütel, U. Traat), „Depressiooni ABC” (1998), „Mis on kognitiiv-käitumisteraapia?” (2000), „Ego kaitsemehhanismid” (2003), „Luuleteraapia” (2007).

Artikleid: „Inimese psüühilise seisundi uurimine ajatajumatsete abil” (1991), „Depressiivsete neuroosihaigete intuiitiivne aja ettekujutus raviprotsessis” (1992), „Using Intuitive Image of Time in Differentiation of Endogenous and Neurotic Depression” (1992), „Relationship between Human Age and Evaluation of One's Time” (1996), „Relationship between Self-assessment and Psychic State of Personality” (1996), „Increasing the Bibliotherapeutic Skills of the Librarians Dealing with Patients” (2000), „Earth's Fields and Their Influence on more Acute Psychic Illness” (2000), „Õiguspsühholoogia ainek ja selle õpetamisest kõrgkoolis” (2002), „Fundamentals of Personnel Management in Libraries” (2002), „Ajataju erinevates psüühilistes seisundites” (2002), „Konfliktide olemusest ja nende juhtimisest” (2003); „Isiksus ja toimetulek” (2005); „Religiooni olemusest ja osatähtsusest toimetulekus” (2005).

About the Author

Maria Teiverlaur has graduate from the Department of Psychology at Tartu State University in 1979; postgraduate courses in clinical psychology at Scientific Research Institute of Psycho-neurology of the name of V. M. Behterev in 1992; PhD in clinical psychology in 1992.

1979–2001 clinical psychologist, the head of Psychology Room at Jämejala Psychiatric Hospital; 1994 docent of psychology at Viljandi Culture College; 1997–2000 lecturer at the Institute of Economic Law and Politics; since 2000 docent at University Nord.



Elustiili ja subjektiivse heaolu seosest

Kristi Lapa, magister

Sissejuhatus

Tuhandeid aastaid tagasi koges Buddha, et eksistentsi olemusse kuulub kannatus. Tema jaoks ei olnud jõudmine nirvaanasse üksnes kannatuste tsükli katkestamine, vaid tagasipöördumine täiusliku õnne seisundisse. Kuigi see pole meditatsiooni otsene eesmärk, on õnn budistlikus filosoofias siiski oluline. Nii on kõigi aegade ning kultuuride vältel põlvkondade kaupa otsitud ja antud vasteid õnne mõistele. Kuigi kaua otsitud, on teadusuuringuid selles vallas tehtud alles viimastel aastatel ning on iseloomulik, et konstrukt *subjektiivne heaolu* (ingl *subjective well-being*) (Diener 1984) on kasutusele võetud üsna hiljuti.

Elustiil kui isiku mõtlemis- ja tegutsemisviis, mis kujuneb interaktsioonis ümbritsevaga, on kõige ehedam peegel, et vaadata ühiskonda ja selle muutusi aegade jooksul. Tänapäeval valitsevas postmodernistlikus peegelduses näeme vastuolulist pilti. Massikultuur ja globaalmaajandus on infoajastul loonud ühendatud maailma, milles võtame omaks üha pluralistlikuma mõtteviisi, tunnustades ja ülendades mitmekesisust. Viimane nõuab uut stiili – eklektikat, milles me liigume maitsekultuuri poole, mis pakub peagu lõputuid variante. Näiteks keskkooliõpilased, kes varem identisid end pelgalt väheste sotsiaalsete kategooriate kaudu, määratlevad end vähemalt tosina kategooriaga, mis kõik peegeldavad isesuguseid maitseid ja stiile. Keskme kaotus, mille postmodernistlik vaimsus on kaasa toonud, on muutunud üheks praeguse olukorra peamiseks iseloomustajaks.

Töös uuritakse elustiili ja subjektiivse heaolu seoseid. See on oluline, sest üksnes siis, kui suudame mõista rahulolu saavutamise teid kohase elustiili kaudu, võime leida motivatsiooni, et vaadata üle oma elustiil. Elu on vaja muuta, et väljuda väärtusvaakumist, mida võib vaadelda kui praegust kultuurisituatsiooni iseloomustava

segaduse ja ebakindluse sügavamat põhjust. Valitsevaks on saanud meedia ja popkultuuri ülevõim ning väljundiks tarbimishullus, mille mõju on sedavõrd suur, et need kujundavad ka kõiki teist laadi seoseid ühiskonnas, avaldades aina rohkem mõju tõelisustundele ning sellele, kuidas me ennast ja ümbritsevat maailma määratleme. Pealispinnad ja stiil on muutunud sisust üha tähtsamaks, seega on järjest raskem määratleda isiklikku identiteeti ning seeläbi kujundada elustiili neist mõjudest vabana.

Uurimistöös otsitakse vastust küsimusele, millised seosed valitsevad elustiili ja subjektiivse heaolu vahel. T. Johansson ja F. Miegel (1992: 23) on rõhutanud erinevate tasandite arvestamist elustiili käsitlemisel – olulisim on vahet teha ühiskonna, rühma ja isiksuse tasandil. Ühiskonna tasand võimaldab leida erinevate riikide, kultuuride ja ühiskondade sarnasusi ning erinevusi. Rühma tasand lubab vaadelda erinevaid ühiskonnakihte, sotsiaalseid positsioone ühe ühiskonna sees. Isiksuse tasandit uurides on oluline vaadelda ühelt poolt indiviidi tegevuskülge, teiselt poolt aga tema väärtusi.

Rühma tasandi elustiili uurimustes on loodud hulgaliselt elustiilitüpoloogiaid. Selles töös lähtub autor seevastu eelnimetatud isiksuse tasandi elustiilikäsitusest ning keskendub analüüsile, kuidas elustiili mentaal- ja käitumistasandi erinevus on seotud subjektiivse rahuloluga.

Toetudes W. Georgi (1998) elustiili tasandite teooriale ning W. D. Wellsi ja D. J. Tigerti (1971) elustiili mudelile, on lähtutud sellest, et inimese elus on kaks tasandit, mis määravad tema elustiili. Need on soovide, eesmärkide ja väärtuste tasand (edaspidi *mentaaltasand*) ning käitumistasand, st mida inimene tegelikult teeb ning kuidas ta oma väärtusi ja enda käsutuses olevaid ressursse kasutab.

Põhieesmärgist tuleneb töö **põhihüpotees: mida suurem on mentaal- ja käitumistasandi erinevus isiku elustiilis, seda madalam on isiku subjektiivse heaolu tase.** See on oluline küsimus, sest kui me ei taha, et tsivilisatsiooni majandusime lõpeb krahhiga, on vaja psühholoogilist kliimat kallutada elustiilis valitsevalt tarbimissuunitluselt enam väärtustama säästvat ja vaimset.

Lisaks on püstitatud järgmised **hüpoteesid:**

- 1) suurema sissetulekuga ei kaasne kõrgem subjektiivne heaolu;
- 2) vanuserühmiti ei erine oluliselt subjektiivne heaolu ja elustiili tasandid.

Vaadates ajas tagasi, näeme, et erinevaid elustiile oli üksjagu vähem, kuid rahulolevaid ja õnnelikke inimesi seevastu rohkem. Sestap ei loo autor eesmärgi saavutamiseks tarbimistüpoloogiaid lisaks neile, mis prevaleerivad elustiilikirjanduses, vaid pöörab tähelepanu järgmistele

ülesannetele:

- 1) selgitada elustiili ja subjektiivse heaolu olemust nähtuste teoreetilise käsitluse kaudu, et leida elustiili kujunemist mõjutavad muutujad;
- 2) selgitada välja, mida väärtustavad eri elustiilitasanditel isikud oma elus;
- 3) selgitada välja seosed elustiili erinevate tasandite (mentaal- ja käitumistasandi) ning subjektiivse heaolu vahel;
- 4) selgitada välja sissetulekute ja vanuse seos subjektiivse heaoluga.

Uurimistöö on jagatud kolme ossa, kus esimesed kaks on teoreetilist laadi ja kolmas on empiiriline uurimus.

Töö esimeses osas antakse ülevaade elustiili mõistest, vaadeldakse ühiskonnakorralduse ja elustiili seoseid, esitatakse kokkuvõtte seni tehtud uurimistest ja nende tulemusena väljatöötatud tüpoloogiast ning antakse elustiili ja subjektiivse heaolu omavahelise suhte oma teoreetiline määratlus, mida välja töötades on autor tuginenud eelkõige W. Georgi (1998), W. D. Wellsi ja D. J. Tigerti (1971) ning E. Dieneri (2000) teoreetilistele käsitlustele.

Teises osas on vaatluse all subjektiivse heaolu temaatika, kus lisaks mõiste defineerimisele ja seniste uuringute tutvustamisele on põhirõhk kasutatavate teoreetiliste mudelite analüüsil. Teema väärrib põhjalikumalt käsitlust, sest täna-

seni puudub üks tugev teooria, mis seletaks kõiki andmeid. Nii on olemas näiteks sotsiaalse võrdluse teooria (esindajad E. Diener, R. Biswas-Diener jt) ja adaptatsiooni teooria (esindajad E. Diener, S. Oishi, E. Suh jt), kuid mõlemad seletavad üksnes subjektiivse heaolu erinevaid aspekte. Et valdkond on praegu teooria loomise faasis, siis seda olulisem on tunda neid teooriad, mida lõimides saab teemat avada ja avardada. Selles uurimuses on keskendunud peamiselt kahele teoreetilisele vaatele ning empiirilises uuringus on kasutatud nende teooriate järgi välja töötatud skaalasid. Põhjalikuma vaatluse all on N. M. Bradburni (1969) subjektiivse heaolu teooria, millest lähtuvalt on subjektiivne heaolu kahe teineteisest sõltumatu dimensiooni – positiivse ja negatiivse afekti – funktsioneerimine, ning E. Dieneri (2000) edasi arendatud subjektiivse heaolu kontseptsioon, mille põhjal mõistetakse subjektiivset heaolu kui kognitiivsete ja afektiivsete hinnangute kogumit, mille inimene on oma elule andnud.

Kolmas osa on empiiriline uurimus, milles on kasutatud kvantitatiivset meetodit. Uuringu tulemusena selgitatakse välja erinevused elustiilitasandites (mentaal- ja käitumistasandis) ning neile vastavad seosed subjektiivses heaolus. Põhjalikuma vaatluse all on sissetulekute seos elustiili ja subjektiivse heaoluga.

Teadaolevalt puuduvad Eestis selleteemalised uurimistööd. Seni tehtud uurimused maailmas räägivad eelkõige elustiili suurest sõltuvusest moe- ja kultuuritööstuses valitsevatest trendidest, kus välja töötatud tüpoloogiatega hulgas on ülekaalus tarbimismudelid – ilmselt on seegi ajastu peegeldus.

Subjektiivse heaolu uurimustest saab kokkuvõttevalt esile tuua need eeldused, mis toetavad kõrgemat heaolu taset. Seniste uurimistulemuste alusel ennustavad kõrgemat subjektiivset heaolu järgmised asjaolud:

- 1) elu demokraatlikus ja stabiilses ühiskonnas, kus on piisavalt materiaalseid ressursse, et rahuldada põhivajadusi;
- 2) toetava pere ja sõpruskonna olemasolu;
- 3) huvitav töö ning adekvaatne sissetulek;
- 4) terveolek ja võimalused raviks tervisehädade korral;
- 5) olulised eesmärgid, mis on seotud väärtustega;
- 6) filosoofia või usk, mis juhendab, toetab ja pakub elu mõtet (Seligman, Diener 2004).

Töö üldfilosoofiline lähtealus on viimasel kümnendil humanistlikust psühholoogiast välja kasvanud positiivne psühholoogia, mille kujunemisele panid alguse M. E. P. Seligman ja M. Csikszentmihalyi. Nad on rõhutanud, et psühholoogid ei peaks ei uuringutes ega praktikas analüüsima ainult probleemi, vaid aitama ka inimestel muuta nende elu, et kogeda näiteks kõrgemat subjektiivset heaolu (Seligman, Csikszentmihalyi 2000). Viimasel ajal peetakse seda paradigmat psühholoogia tulevikusuunaks, kuna

1. Elustiil

Aristotelese arvates on inimkonna kõrgeim kogemus – igasuguse inimliku tegevuse ülim eesmärk – leida isiklik õnn, mis saavutatakse korrapärase elustiili kaudu ja meelepäraseid tegevusi harrastades (Vries 2002). M. Weberi (2002: 155) järgi on ühiskond korraldatud kokkuleppeliselt elustiilide aluseks olevate väärtuste põhjal. See läbi tekivad ka klassid, kus klass tähendab staatust ning elustiil seisuslikku kihistumist. P. Bourdieu (1984: 172) järgi on elustiil sotsiaalselt klassifitseeriv märgisüsteem. Elustiil on süstemaatiline sotsiaalsete kommete, valikute ja käitumiste kogum, mida tajutakse vastastikuses suhtes teiste elustiilidega.

Traditsiooniliselt on elustiilidega tegelnud pigem sotsioloogia kui psühholoogia. Üks sügavamaid muutusi 20. sajandi teisel poolel on olnud sotsiaalse klassi tähenduse muutumine. Sotsiaalne klassikuuluvus kaotas oma tähtsuse suure osa nn nivelleeritud keskklassiühiskonna tekkimisega. Üle kahe kolmandiku rahvastikut peab ennast tänapäeval keskklassi kuuluvaks. Samal ajal on ka keskklassi hulgas ebavõrdsus nii suur, et ostujõu kontsentreerumise tõttu ei saa väiksema sissetulekuga rühmad järgida suurema sissetulekuga inimeste tarbimisharjumusi. See on peamine struktuuriline põhjus, miks elustiilirühmad on saanud tekkida. Vertikaalse klassikihistumise asemele on astunud horisontaalne kihistumine elustiilide kaudu. (Banning 1987.)

W. D. Wells ja D. J. Tigert (1971) on avaldanud publikatsioonis "Activities, Interests and Opinions" elustiilikontseptsiooni. Elustiili võib määratleda ühelt poolt tarbimiskäitumise alusel (*buying style segmentation*), kus isiksuse elustiil väljendub summaarsena kõigi tema tarbitud toodete kaudu, ning teiselt poolt AIO mudeli alusel

seeläbi saame aidata inimestel elada õnnelikumat ja rahuldust pakkuvat elu nii perekonnas, tööl kui ka sõprade seas, mitte ainult lahendada tekkinud probleeme.

Uurimistöös püütaks leida elustiili ja subjektiivse heaolu vaheline seos, et rahulolu eelduste parema mõistmise kaudu aidata saavutada suuremat heaolu.

(*AIO segmentation*) ehk psühholoogiliste omaduste kogumi põhjal, kusjuures olulist rolli mängivad tegevused (*activities*), huvid (*interests*) ja arvamused (*opinions*).

W. Georg (1998) on andnud monograafias "Sotsiaalne olukord ja elustiil" tüpoloogia ülevaate 20. sajandi olulisematest teoreetilistest elustiilikäsitlustest (autorid on Thorstein, Veblen, Georg Simmel, Max Weber, Pierre Bourdieu, Hartmut Lüdtke, Gerhard Schulze). Lähtudes teooria ajaloolisest analüüsist, eristab ta analüütiliselt kolme tasandit:

- 1) **sotsiaalne olukord** – ressursid ja piirangud (majandus- ja kultuuriressursid, sotsiaalsed võrgustikud, sotsiaalmajanduslik staatus) ning sotsiaalse olukorra nn horisontaalsed tunnused (sugu, vanus, eluregioon ja elukohta vahetu ümbrus ning rühmadesse kuuluvus);
- 2) **mentaaltasand** – elueesmärgid, väärtusorientatsioonid, erialaspetsiifilised hoiakud;
- 3) **esteetilis-ekspressiivne käitumine** – kultuuritarbimine, vaba aja käitumine, korterisustus, toitumisharjumused, riietus, suhtlemine ja sõpruskonnad.

Ülalöeldust näeme, et elustiilis väljenduvad kokkuvõtvalt sotsiaalmajanduslik staatus, sotsiaalne roll, elusuundumused ja väärtushinnangud.

Kirjanduse analüüsi põhjal võib järeldada, et elustiili on valdavalt vaadeldud kui kogumit tarbimisharjumustest, arvamustest ja käitumisviisidest, st tegemist on kombinatsiooniga tüüpilisest käitumismallidest, mis määravad indiviidi minapildi ja väljenduvad nii individuaalsete

(psüühiliste, bioloogiliste jne) kui ka keskkonnaspetsiifiliste (sotsiaalsete, antropoloogiliste jne) faktorite kaudu. Samal ajal on ilmne, et üksnes tarbimisviisi ei saa samastada elustiiliga ning elustiili määratlemine ei baseeru pelgalt suvalistel isiklikel maitseelistustel (Banning 1987).

Uurides elustiili ja subjektiivse heaolu seoseid, toetub autor W. Georgi (1998) elustiili tasandite teooriale ning W. D. Wellsi ja D. J. Tigerti

2. Subjektiivne heaolu

Subjektiivne heaolu (SHO) on valdkond psühholoogias, mis uurib inimese hinnanguid oma elule. Need hinnangud võivad olla kognitiivsed (nt rahulolu elu ja suhetega) või afektiivsed, sisaldades sagedust, mille ulatuses inimene kogeb meeldivaid emotsioone (nt rõõmu) ja ebameeldivaid emotsioone (nt kurbust). Uuringutega ei ole püütud lihtsalt kirjeldada kliinilisi fakte, vaid inimeste positiivsete tasemetel erinevusi pikaajalises rahulolus (Diener 1984). Kuigi õnne või SHO idee on intrigeerinud mõtlejaid juba sajandeid, on seda süstemaatiliselt uuritud ja mõõdetud alles viimastel aastakümnetel.

Suurim proovikivi on olnud defineerida õnne nii, et seda saaks mõõta. Autor vaatleb N. M. Bradburni (1969) subjektiivse heaolu teooriat, mille järgi subjektiivne heaolu on kahe teineteisest sõltumatu dimensiooni – positiivse ja negatiivse afekti – funktsioneerimine, ning läh-
tub uurimistöös E. Dieneri (2000) edasi arendatud SHO käsitlesest, mille põhjal **subjektiivset heaolu käsitatakse kui kognitiivsete ja afektiivsete hinnangute kogumit, mille inimene on oma elule andnud.**

SHO näitab, kuidas inimesed oma elu hindavad, sisaldades selliseid muutujaid nagu eluga rahulolu, suhetega rahulolu, depressiooni ja ärevuse tase, positiivne tuju ja emotsioonid. Inimene hindab oma elu kognitiivselt, kui ta annab üldise hinnangu eluga rahulolule kui tervikule või hindab üksikuid aspekte oma elus. Hinnangu andmist võib mõjutada afekt, kui inimene kogeb ebameeldivaid ja meeldivaid tundeid, andes emotsionaalseid reaktsioone vastuseks sündmustele oma elus. Üldjuhul on kõrge heaolu tase kolme spetsiifilise faktori kombinatsioon (Diener 1984):

(1971) AIO mudelile, eristades elustiilis kolme tasandit: sotsiaal-, mentaal- ja käitumistasandit. Uurimuse põhihüpoteesi on järgmine: **mida suurem on erinevus mentaal- ja käitumistasandi vahel isiku elustiilis, seda madalam on isiku subjektiivse heaolu tase.** Hüpoteesi kontrollimiseks on autor teinud empiirilise uuringu.

- 1) sage ning intensiivne positiivne afektiivne seisund;
- 2) ärevuse ning depressiooni suhteline puudumine;
- 3) üldine eluga rahulolu.

Saame rääkida kõrge SHO inimeste puhul, kes kogevad enamasti üldist rahulolu ja sagedast rõõmu ning üksnes harva ebameeldivaid emotsioone, nagu kurbus ja viha, ning vastupidi, inimesel on madal SHO, kui ta on eluga rahulolematu, kogeb vähe rõõmu ja tunneb tihti negatiivseid emotsioone (nt viha ja ängistust).

Kirjanduse analüüsi põhjal võib järeldada, et SHO teaduslikul käsitlemisel on mitu teooriat, kuid puudub üks, mis seletaks kõiki andmeid. Nii on olemas näiteks sotsiaalse võrdluse teooria (*social comparison*), adaptatsiooni teooria jt, kuid igaüks neist seletab vaid SHO erinevaid aspekte, kasutades teatud üksikuid andmeid. Seega võib ütelda, et SHO valdkond on teooria ehitamise faasis. Teooriaid analüüsides oli märgata tugevamat seost elustiili ja subjektiivse heaolu vahel just kognitiivse kontseptsiooni kontekstis, mida allpool on kirjeldatud.

Kognitiivse käsitusviisi idee seisneb selles, et see, kuidas me suhtume maailmasse ja mõtleme sellest, määrab meie SHO. Kognitiivse SHO teoreetiline mudel on arenenud viimastel aastakümnetel. A. T. Becki (1967) järgi mõtlevad depressiivsed inimesed maailmast kaotusega leppival viisil (*self defeating way*) ja usuvad enam, et negatiivseid sündmusi on põhjustanud globaalsed ja stabiilsed tegurid. Nende arvates on tõenäoline, et negatiivsed sündmused juhtuvad nendega jätkuvalt.

R. J. Larsen ja E. Diener (1987) on öelnud, et see, mida inimene mõtleb oma emotsioonist, võib seeläbi kas tugevdada või nõrgendada emotsiooni intensiivsust. Isik, kes usub stoiliselt, askeetlikult, budistlikult või mõnel muul viisil, ning see, kui hõivatud või psühholoogiliselt seotud ta eesmärkide ja elu sündmuste kaudu on, mõjutab seda, kui intensiivselt isik reageerib elus ette tulevatele sündmustele. Õnnelikud inimesed on rohkem kogenud sündmusi, mida peetakse kultuuris ihaldusväärseks, kuid neil on ka kalduvus tõlgendada ja mõelda sündmustest kui positiivsetest (Lyubomirsky, Ross 1996; Seidlitz, Diener 1993).

Inimesed saavad suurendada oma SHO taset, kontrollides oma mõtteid. Näiteks on SHO suurendamine võimalik usu kaudu; suure toetuse sellele on leidnud uurijad religioone vaadeldes. On täheldatud, et religioosid inimesed on õnnelikumad kui mittereligioosid (Ellison 1991; Myers 1992; Pollner 1989). SHO on kõrgem isikul, kes keskendub võimetekohasele eesmärgile ega pööra tähelepanu liiga raskele eesmärgile (Emmons 1986, 1992). Optimism tuleviku suhtes võib suurendada SHOd. Pole lõpuni teada, kas kognitiivsed faktorid korreleeruvad SHOga otseselt, sest nende mõju võib avalduda ka mõne kolmanda muutuja (nagu temperamen-

di) kaudu, või kas kognitsioonidel on iseenesest ka sõltumatu pikaajaline mõju SHO-le.

Analüüsinud erinevaid heaoluteooriaid, näeb autor, et SHO käsitlus on aegade vältel teisenenud. Tänapäevased SHO uuringud on keskendunud psühholoogiliste protsesside variatiivsusele, arvestades mitmedimensioonilisuse mõju. 1980. ja 1990. aastail arendati teoreetilisi mudeleid ning jõuti selliste oluliste mõjuriteni nagu temperament, adaptatsioon ja sotsiaalne võrdlus. Veelgi varasemal ajal vaadeldi demograafilisi muutujaid, nagu sugu, vanus ja haridus.

SHO on praegu kiiresti kasvav uurimisvaldkond. Märkimisväärset potentsiaali on näidanud individuaalsete erinevuste ja SHO uurimine, sest inimese eesmärgid ja kognitiivne stiil ning tegevused mõjutavad SHOd. Välised sündmused on tihti vähem tähtsad SHO mõjutajad, kui arvatakse, ilmselt seepärast, et inimesed vähemalt osaliselt kohanduvad (adapteeruvad) nendega. Väärtused on seotud positiivselt SHOga neil inimestel, kes teevad seda, millesse nad usuvad ja mis on nende jaoks tähtis. Niisuguses olukorras kogevad isikud suurema tõenäosusega ka suuremat heaolutunnet. Tuginedes üldtoodule, püütakse selles uurimuses leida subjektiivse heaolu ja elustiili seosed.

3. Elustiili ja subjektiivse heaolu vaheline seos

Statistilisel analüüsil psühholoogias on täita kaks tähtsat eesmärki:

- 1) hinnata kahe parameetri omavahelise sõltuvuse määra – näiteks elustiili ja subjektiivse heaolu suhet;
- 2) hinnata konkreetse mõõtmistulemuse usaldusväärsust, et veenduda selles, et saadud tulemus pole juhuslik, ning välistada mõõtmisvead – näiteks testide statistiline töötlus.

Selles uurimistöös on peetud silmas mõlemat põhimõtet ning püütud neist lähtuvalt analüüsida seoseid elustiili ja subjektiivse heaolu vahel.

Toetudes W. Georgi (1998) elustiili tasandite teooriale, W. D. Wellsi ja D. J. Tigerti (1971) AIO mudelile ning E. Dieneri (2000) SHO käsitusele, püstitas autor **põhihüpoteesi: mida suurem on erinevus mentaal- ja käitumistasandi vahel isiku elustiilis, seda madalam on isiku subjektiivse heaolu tase.**

Lisaks on autor püstitanud järgmised **hüpoteesid:**

- 1) suurema sissetulekuga ei kaasne kõrgem subjektiivne heaolu;
- 2) vanuserühmiti ei ole olulisi erinevusi subjektiivses heaolus ja elustiili tasandites.

Hüpoteeside kontrollimiseks tegi autor empiirilise uurimuse.

Ankeetküsitlused korraldati Tallinna, Tartu, Jõhvi ja Kuressaare täisealiste elanike seas. Uurimuses osales 195 täiskasvanut vanuses 19–67 eluaastat. Väljastati 225 trükitud ankeeti, tagastati 198 (88%), millest 3 olid täidetud puudulikult, mistõttu neid ei analüüsitud.

Vastajad olid elukoha järgi Tallinnast 136 (69,75%), Tartust 21 (10,77%), Jõhvist 16 (8,20%) ja Kuressaarest 22 (11,28%). Mehi oli 77 (39,49%) ja naisi 118 (60,51%).

Perekonnaseisult oli vallalisi 40 (20,51%), vabaabielus 53 (27,18%), abielus 72 (36,92%), lahutatud 23 (11,79%), leski ei olnud ja vanematega koos elas 7 (3,58%) vastajat. Ülalpeetavaid ei olnud 71-l (36,41%), üks ülalpeetav oli 59-l (30,26%), kaks ülalpeetavat 44-l (22,56%), kolm ülalpeetavat 19-l (9,74%) ning neli ülalpeetavat kahel (1,6%).

Tööstaaž oli alla 3 aasta 32-l (16,41%), 3–5 aastat 29-l (14,87%), 5–10 aastat 47-l (24,10%) ja üle 10 aasta 87-l (44,61%) vastajal. Haridustasemelt oli keskharidusega 33 (16,92%), keskeriharidusega 37 (18,97%), rakenduskõrgharidusega 39 (20%), akadeemilise kõrgharidusega 72 (36,92%) ning magistrikraadiga 11 (5,64%) vastajat; õppureid oli 75 (38,46%).

Keskmine sissetulek oli alla 5000 krooni kuus 30-l (15,38%), 5000–10 000 krooni kuus 56-l (28,72%), 10 000 – 20 000 krooni kuus 63-l (32,31%), 20 000 – 30 000 krooni kuus 10-l (5,13%), 30 000 – 40 000 krooni kuus 3-l (1,54%) ja üle 40 000 krooni kuus 33-l (16,92%) vastajal.

Üürikorteris elas 25 (12,82%), korteris 94 (48,21%), majas 61 (31,28%), vanemate juures 9 (4,61%), mujal 6 (3%) vastajat.

Uurimistöös on autor lähtunud kvantitatiivmetodist ja kasutanud ankeetküsimustikku, mis koosneb sisult kolmest erinevast andmemahust, millest esimene osa on üldandmed, teises osas on vaatluse all elustiil ja kolmandas uuritakse subjektiivset heaolu.

Küsimustikku koostades on autor tuginenud alltoodud allikatele ning kasutanud loetletud teste ja küsitlusi.

Üldandmed on töö autor koostanud iseseisvalt, pidades silmas töö seisukohalt olulist üldinfot (nagu sissetulekute suurus, tööstaaž, haridus, vanus jm sotsiodemograafilised andmed).

Elustiili küsimustik (reliaablus = 0,903) on kaheosaline, millest esimeses annab uuritav hinnangu olemasolevale olukorrale oma elus, vastates küsimustele: "Palun hinnake oma elus ...". See küsimustiku osa mõõdab olemasolevat olukorda katseisiku elus ning annab üldpildi tema elustiili käitumistasandist (reliaablus = 0,8856). Küsimustiku teises pooles vastab isik küsimusele "Mida te soovite elus saavutada?". See mõõ-

dab soovitatavat olukorda ja annab üldpildi elustiili mentaaltasandist (reliaablus = 0,8939). Mida suurem on küsimustiku kahe osa tulemuste vahe, seda suurem on mentaal- ja käitumistasandi erinevus elustiilis. Vahet väljendatakse analüüsis protsentides. Hüpoteesi järgi peaks suurem vahe korreleeruma positiivselt SHO skaalal väiksema punktisummaga (ehk madalama subjektiivse heaolu tasemega).

Subjektiivset heaolu uurib autor kahe testiga – afekti tasakaalu küsimustiku ning eluga rahulolu skaalaga, et selgitada nii afektiivset kui ka kognitiivset komponenti subjektiivses heaolus.

N. M. Bradburni (1969) afekti tasakaalu küsimustikul (Affect Balance Scale (ABS); reliaablus = 0,3056) on kaks alaskaalat: positiivne afekt (reliaablus = 0,5807) ja negatiivne afekt (reliaablus = 0,3886).

Küsimustiku on eestindanud I. Kalus, kes on kasutanud seda 2004. aastal oma magistratöös Akadeemias Nord. Küsimustik põhineb N. M. Bradburni uuringutel, kus afekti tasakaal näitab, milline on indiviidil viimastel nädalatel valitsenud positiivse ja negatiivse emotsiooni suhe. Küsimustik koosneb 10 väitest, millest 5 tähistavad positiivset ja 5 negatiivset afekti. Hinnanguskaala on binaarne – jah/ei-vastused, nt väite "Kas oled viimaste nädalate jooksul ... olnud millestki elevil või väga huvitatud ..." küsimused 1–5 näitavad jah-vastuse korral positiivset afekti; küsimused 6–10 näitavad jah-vastuse korral negatiivset afekti (skaala: –1 kuni 1). Afekti tasakaal arvutatakse valemi kaudu, kus positiivsete ja negatiivsete afektide vahe jagatakse nende summaga (Bradburn 1969). Mida suurem on positiivne skoor, seda suurem on positiivse afekti kaal. Näiteks kui on 5 positiivset afekti ja 2 negatiivset afekti (klient on märkinud jah-vastusega), siis arvutuskäik $(5 - 2) / (5 + 2) = 0,42$ näitab positiivse afekti keskmist ülekaalu. (Bradburn 1969).

Teisena kasutab autor töös W. Pavoti ja E. Dieneri (1993) eluga rahulolu skaalat (Satisfaction With Life Scale – SWLS; Diener *et al* 1985); (reliaablus=0,8219), et uurida kognitiivset komponenti subjektiivses rahulolus. Skaala on eestindatud Tallinna Ülikoolis, kus seda on kasutanud M. Kriegeri (2003) ja E. M. Taltsi (2004) uurimistöodes. Vastata tuleb viiele küsimusele seitsmepalliskaalal, kuivõrd vastaja nõustub või ei nõustu esitatud väitega. Näiteks annab vastaja

väitele "Suurel määral on minu elu ideaalilähedane" oma hinnangu, märkides vastuse sobivasse lahtrisse (1 – kui ei nõustu üldse, kuni 7 – kui nõustub täielikult). Hinnates liidetakse küsimuste vastused seitsmepalliskaalal kokku ja saadakse eluga rahulolu skaala kogusumma. Võimalikud skoorid jäävad vahemikku 5–35. Mida kõrgem on skoor, seda suurem on eluga rahulolu.

4. Arutelu

Töö põhihüpotees (mida suurem on erinevus mentaal- ja käitumistasandi vahel isiku elustiilis, seda madalam on isiku subjektiivse heaolu tase) leidis kontrollimisel kinnitust. Analüüsides saadud tulemust seniste uuringutulemuste kontekstis, näeme, et eesmärgiteooriast lähtuvalt on isikud õnnelikumad, kui nad teevad edusamme neile oluliste eesmärkide saavutamisel ja käituvad kooskõlas oma väärtustega. Näiteks on R. A. Emmons (1986) öelnud, et inimesed kogevad enam positiivset afekti, kui nad õnnestuvad neile oluliste eesmärkide vallas, ning suuremat negatiivset afekti, kui nende eesmärgid on konfliktised. Seega on nad eluga rohkem rahul siis, kui nad saavutavad neile tähtsaid eesmärke. Samale järeldusele on jõudnud E. Diener, E. Suh, S. Oishi (1997): see, mis teeb inimesed õnnelikuks, sõltub nende väärtustest.

Eesmärgikesksust on täheldanud ka E. Diener ja F. Fujita (1995), st isiku SHOga olid enam seotud need ressursid, mis aitasid täita isiku eesmärke. Näiteks võib intelligentsus olla seotud õnnega sellele, kes soovib olla füüsik, aga mitte sellele, kes on keskendunud laborandi tööle. T. Kasser ja R. M. Ryani (1996) arvates võivad teatud eesmärgid rohkem õnne ennustada kui teised ja nii ei toeta kõik eesmärgid tingimusteta kõrget SHO taset. Näiteks isikud, kes väärtustavad väga kõrgelt raha, on harva õnnelikud. Need seisukohad toetavad kinnitust leidnud põhihüpoteesi.

Teine hüpotees, mille kohaselt suurema sissetulekuga isikud ei anna paremaid tulemusi subjektiivses rahulolus, leidis osalist kinnitust. Analüüsi tulemusena näeme, et see peab paika üksnes sissetulekute puhul, mis on suuremad kui 20 000 brutokrooni kuus; alla 20 000 brutokroonise kuusissetuleku korral on sissetulekute mõju rahulolule statistiliselt oluline. Vaadeldes saadud tulemust seniste uuringute kontekstis, näeme, et

Kvantitatiivse meetodiga kogutud uurimismaterjal, mis sisaldab infot üldiste sotsiodemograafiliste andmete, elustiili mentaal- ja käitumistasandi ning afektiivse ja kognitiivse subjektiivse rahulolu kohta, võimaldab arvulist mõõtmist ja järelduste tegemist statistilise analüüsi põhjal **andmetöötlusprogrammis SPSS** (Statistical Package for Social Sciences) 11.0 for Windows.

E. Diener ja R. Biswas-Diener (2000) on jõudnud järeldusele, et sissetulekute suurenemine ei kutsu ilmingimata esile muutusi rahulolu taseme suurenemises, seevastu vähenemisega kaasneb SHO taseme alanemine. Sissetuleku suurenemisel märgivad olulist rolli inimese eesmärgid ja neile, kellele raha pole enam nii tähtis, ei ole sissetuleku suurenemise või ka vähenemise mõju nii tuntav. Samal ajal on Lääne rahvaste seas on töötud tihti õnnetumad.

Adaptatsiooniteooria järgi kohaneb inimene oma sissetulekute muutusega kiiresti ja seepärast ei avalda see püsivamat mõju tema subjektiivse heaolu baastasemele. Sotsiaalse võrdluse teooria põhjal muutub koos jõukuse kasvuga ka see rühm, kellega inimene end võrdleb, sestap ei tunne keegi ennast kunagi piisavalt jõukana. Seos sissetulekute ja heaolu vahel on tugevam vaesemates maades. R. Veenhoveni (2001) järgi võib seda seletada inimese baasvajaduste rahuldamise teooriast lähtudes. Vaesemates riikides või väiksema sissetuleku puhul on sissetulek ja raha tähtsad, kuna need aitavad paremini rahuldada inimese baasvajadusi. Kui eluks hädavajalik on olemas, ei too edasine jõukuse kasv automaatselt kaasa suuremat rahulolu.

Kolmas hüpotees, mille kohaselt vanuserühmiti ei ole subjektiivses rahulolus ja elustiili tasandites olulisi erinevusi, leidis osalist kinnitust. Mõju puudus vanuses 30–50 eluaastat. Oluline mõju oli alla 30aastaste ja üle 50aastaste vanuserühmade. Alla 30aastastele oli iseloomulik üldine madal subjektiivne heaolu ja suur elustiilitasandite erinevus ning üle 50aastastele oli iseloomulik kõrge subjektiivne heaolu ja väike elustiilitasandite erinevus. Vanuse puhul on seni saadud uuringutulemused vastandlikud. On leitud, et vanus ei ole SHO ennustav tegur. Seevatu Rootsis aastail 1998–2000 tehtud uuringu põhjal inimeste rahulolu vanuse kasvades tõusis. Et nimetatud

uuritud korraldati arenenud ühiskonnas, siis näeb autor käesoleva uuringu puhul erisuste tekkepõhjusena meie ühiskonna kiiret muutumist, mis võib tekitada kohanemiskraskusi teatud vanuserühmadele, avaldades seeläbi mõju nende subjektiivsele heaolule ja elustiilile.

Kokkuvõtvalt võib ütelda, et õnnelik inimene on õnnistatud oskusega vaadata asju heast küljest; ta ei tähtsusta üle halbu sündmusi, elab majan-

Kokkuvõte

Töö eesmärk oli leida seoseid elustiili ja subjektiivse heaolu vahel. Esmalt andis autor ülevaate elustiili mõistest, ühiskonnakorralduse ja elustiili seostest, esitas kokkuvõtte seni tehtud uurimistest ja nende tulemusena väljatöötatud tüpoloogiast ning keskendus elustiili kujunemise aluseks olevate muutujate analüüsile.

Edasi oli vaatluse all subjektiivse heaolu temaatika, kus lisaks mõiste olemuse avamisele ja seniste uuringute tutvustamisele aetas autor põhirõhu kasutusel olevate teoreetiliste mudelite analüüsile. Et valdkond on praegu teoorialoomise faasis, siis on vaja tunda neid teooriad, mida integreerides saab teemat laiendada.

Küsitluse andmete analüüs (SPSSis korrelatsioonanalüüs, faktoranalüüs, t-test) ja ANOVA tulemused näitasid, et:

- 1) elustiili määravad peamised faktorid käitumistasandil on juhtpositsiooni ja materiaalse kindlustatuse faktor (16%), lähisuhete faktor (15%) ning tervise- ja vabaajakäitumise faktor (9%), mis kokku määravad umbes 40%;
- 2) elustiili määravad peamised faktorid mentaaltasandil on lähisuhete eesmärkfaktor (14%), tervise- ja vabaajakäitumise eesmärkfaktor (12%), juhtpositsiooni ja materiaalse kindlustatuse eesmärkfaktor (10%), mis kokku määravad ligikaudu 36%;
- 3) mida suurem on erinevus mentaal- ja käitumistasandi vahel isiku elustiilis, seda madalam on isiku subjektiivse heaolu tase;
- 4) alla 20 000 brutokroonise kuusissetuleku korral on mõju subjektiivsele heaolule oluline; üle 20 000 brutokroonise kuusissetuleku puhul sissetuleku mõju subjektiivsele heaolule ei leitud;
- 5) vanuse mõju subjektiivsele heaolule leiti alla 30aastaste ja üle 50aastaste vanuserühma-

duslikult kindlustatud oludes, on tugevalt sotsiaalselt seotud ja kasutab adekvaatselt ressursse, et liikuda lähemale oma väärtuseesmärkidele. Kui tegevus on kooskõlas isiku väärtustega, võib kogeda tegevusest pikaajalist rõõmu. Ka M. Csikszentmihalyi (1997) *flow*-mudel on isik õnnelik, kui ta on tavapäraselt seotud tegevusega, mis pakub talle huvi ning on tema jaoks paras proovikivi.

des. Iseloomulik oli alla 30aastastele üldine madal subjektiivne heaolu ja suur elustiilitasandite erinevus ning üle 50aastastele kõrge subjektiivne heaolu ja väike elustiilitasandite erinevus. Vanuserühmas 30–50 eluaastat vanuse mõju subjektiivsele heaolule ja elustiilitasandite erinevusele ei leitud.

Saadud tulemused kinnitavad autori **põhiseisukohti**.

1. Kui indiviid hindab oma elu kvaliteeti ja hinnang põhineb tema enda ainukordsetel kriteeriumidel, siis võrreldes enda olukorda enese loodud standardiga ja saades tulemuse, mille korral need tingimused ühtivad, kogeb inimene kõrgemat eluga rahulolu. Eluga rahulolu on järeldus seega kognitiivse tulemusele, kus kriteeriumid hinnangus sõltuvad hindajast, s.o mida suurem on erinevus inimese enese hinnatud elustiili tasandites, seda väiksem on rahulolu.
2. Suurema sissetulekuga isikud annavad paremaid tulemusi subjektiivses rahulolus üksnes seni, kuni on täidetud tingimused, mille korral on tagatud turvaline äraelamine ja igapäevavajaduste rahuldamine. Selle uuringu tulemusena selgus, et praegu on see meie ühiskonnas 20 000 kroonine brutokuusissetulek, üle mille ei ole sissetulekute mõju rahulolule tuntav.
3. Vanuse mõju leidis autor alla 30- ja üle 50aastaste seas. Seda võib seletada meie ühiskonnas aset leidvate kiirete muudatustega, mis põhjustab teatud rühmades kohanemiskraskusi. Samal ajal on eakamate suurem rahulolu ja elustiilitasandite väike erinevus seletatav kognitiivse lähenemise läbi, sest

elukogemus lubab end ja oma eesmäärke adekvaatsemalt määratleda.

Kokkuvõtvalt rõhutab autor uuringutulemuste olulisust. Viimastel kümnenditel on psühholoogid seisnud järjest enam silmitsi selliste maailmas üha laiemalt levinud probleemidega nagu depressioon, ärevus, üksildus ja posttraumaatiline stressihäire, mis on pidevalt suurenenud. Varrasemad psühholoogilised vaatenurgad ei ole olnud väga keskendunud positiivsele, mis aitaksid inimestel olla õnnelikumad ja rahulolevad. On loomulik, et inimesed, kes on rahulda-

nud oma materiaalsed põhivajadused, suunduvad oma psüühilise heaolu suurendamisele. Selline tendents vastab põhiosas ka A. Maslow isiksuse käsitlusele. Kui psühholoogid tahavad olla osalised avaliku arvamuse kujundamises ja dialoogis avalikkusega, siis on oluline mõista elustiili ja subjektiivse heaolu vahelisi seoseid. Saades aru, et elu võiks pakkuda palju enam rahuldust, kui kaoks lõhe elustiili mentaalsete (mida me hindame ja arvame) ning käitumuslike (kuidas me toimime) osade vahel, on võimalik elada täisväärtuslikumat elu.

Kasutatud allikad

- Banning, T. E. 1987. Werbung auf der Grundlage der Lebensstil-Forschung. – Werbeforschung & Praxis Nr. 32 (1), S. 1–8.
- Beck, A. T. 1967. Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. New York: Hoeber.
- Bradburn, N. M. 1969. The Structure of Psychological Well-being. Chicago: Aldine.
- Brückmann, J. 2001. Aktuelle Entwicklungen im Berliner Handel. Benutzte http://www.berlin.ihk24.de/share/bw_archiv/bw2001/0111007a.htm, 17.04.2006.
- Bächold, R. 1987. Auf die Grenzen. Benutzte http://relaunch.medialine.de/PM1D/PM1DB/PM1DBF/pm1dbf_koop.htm?snr=3297, 11.11.2005.
- Csikszentmihalyi, M. 1997. Finding Flow. New York: Basic Books.
- Diener, E. 1984. Subjective Well-being. – Psychological Bulletin no. 95, pp. 542–575.
- Diener, E. 2000. Subjective Well-being the Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. – American Psychologist no 55, pp. 34–43.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. 2000. New Directions in Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge. Available http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/N EW_DIRECTIONS.html, 20.12.2005.
- Diener, E., Fujita, F. 1995. Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-being: A Nomothetic and Idiographic Approach. – Journal of Personality and Social Psychology no. 68, pp. 926–935.
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. 1997. Recent Findings on Subjective Well-Being. – Indian Journal of Clinical Psychology, March. Available <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>, 11.10.2005.
- Ellison, C. G. 1991. Religious Involvement and Subjective Well-being. – Journal of Health and Social Behavior no. 32, pp. 80–89.
- Emmons, R. A. 1986. Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-being. – Journal of Personality and Social Psychology no 51, pp. 1058–1068.
- Emmons, R. A. 1992. Abstract versus Concrete Goals: Personal Striving Level, Physical Illness, and Psychological Well-being. – Journal of Personality and Social Psychology no. 62, pp. 292–300.
- Georg, W. 1998. Soziale Lage und Lebensstil: Eine Typologie. Opladen: Leske - Budrich.
- Johansson, T., F. Miegel. 1992. Do The Right Thing. Lifestyle And Identity In Contemporary Youth Culture. Malmö: Graphic Systems AB.
- Judge, T. 1990. Job Satisfaction as Reflection of Disposition: Investigating the Relationship and its Effects on Employee Adaptive Behaviors. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Illinois.
- Kasser, T., Ryan, R. M. 1996. Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. – Personality and Social Psychology Bulletin no. 22, pp. 280–287.
- Larsen, R. J., Diener, E. 1987. Affect Intensity as an Individual Difference Characteristic: A Review. – Journal of Research in Personality no. 21, pp. 1–39.
- Lyubomirsky, S., Ross, T. 1996. Changes in Attractiveness of Elected, Rejected, and Precluded Alternatives: A Comparison of "happy" and "unhappy" Individuals. Manuscript submitted for publication.
- Myers, D. G. 1992. The Pursuit of Happiness: Who is Happy – and Why. New York: William Morrow.
- Pollner, M. 1989. Divine Relations, Social Relations, and Well-being. – Journal of Health and Social Behavior no. 30, pp. 92–104.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. 2000. Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and

Well-being. – American Psychologist no 55, pp. 68–78.

Seidlitz, L., Diener, E. 1993. Memory for Positive versus Negative Life Events: Theories for the Differences between Happy and Unhappy Persons. – Journal of Personality and Social Psychology no. 64, pp. 654–664.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihayli, M. 2000. Positive Psychology: An Introduction. – American Psychologist no. 55, pp. 5–14.

Seligman, M. E. P., Diener, E. 2004. Beyond Money: Toward an Economy of Well-being. – Psychological Science in the Public Interest no. 5, pp. 1–31. Available <http://www.psych>.

uiuc.edu/~ediener/hottopic/1-31.pdf, 11.12.2005.

Vries, M. K. 2002. The Happiness Equations Meditations on Happiness and success Vermilion, Random House VK Ltd.

Veenhoven, R. 2001. What We Know about Happiness. Available <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/index.htm>, 12.10.2005.

Weber, M. 2002. Võimu ja religiooni sotsioloogiat. Tallinn: Vagabund.

Wells, W. D., Tigert, D. J. 1971. Activities, Interests and Opinions. – Journal of Advertising Research no. 11, pp. 27–35.

Relations Between Lifestyle and Subjective Well-Being

Summary

The current thesis examines the relations between lifestyle and subjective well-being. It is an important issue, since only if we are able to understand the ways of achieving satisfaction through a fitting lifestyle, may we find motivation to review our lifestyle. We need changes to emerge from the vacuum of values dominating our society, where mass media and the supremacy of pop culture have superiority and where the outlet is consumerism. The influence of the latter is vast enough to mould all other social relations, having an increasing effect on the sense of reality and how we define ourselves and the world around us. The problem is that surfaces and style are becoming exceedingly more important than content thus making it more difficult to define personal identity and form a lifestyle free of those influences which in turn causes harm to general satisfaction.

At present there are no research papers on the given subject. The researches done so far elsewhere, talk mostly about the lifestyle's major dependence on the ruling trends of the fashion and cultural industries, where the developed typology is mostly predominated by consumption models. Researching lifestyle from the view point of the individual has not been paid much attention to. The foundations, based on which a person forms his/her identity that echoes in his/her lifestyle, have not been analysed.

Swedish sociologists Johansson and Miegel (1992: 23) emphasise the consideration of different levels when looking at a lifestyle – it is most important to distinguish between the society, group and individual levels. The society level makes it possible to find commonalities and differences between different countries, cultures and societies. The group level enables the viewing of different layers of society and social positions within one society. When looking at the individual level, it is important, on one hand, to observe the individual's activity side and on the other hand, his/her values. In the current thesis, the author uses the individual level lifestyle

concept as a basis and focuses on the analysis of how the differences of the lifestyle's mental and behavioural levels are related to subjective satisfaction.

Leaning on Georg's (1998) lifestyle level theory and Wells and Tigert's (1971) lifestyle model we can see that a person has two levels that define his/her lifestyle. Those are the level of desires, goals and values (hereinafter referred to as the mental level) and the behavioural level, i.e. what the person actually does and how (s)he uses the resources at his/her disposal.

In accordance with the main objective the author raises the main hypothesis: the greater the difference between the mental and behavioural levels in a person's lifestyle, the lower the person's level of subjective wellbeing.

Additionally the author raises the following hypotheses:

- higher income does not concur higher subjective well-being;
- there are no significant differences in subjective well-being and lifestyle level differences by age groups.

Looking back in time, we see that there were significantly fewer lifestyles but on the other hand more satisfied and happy people. The author does not create additional consumption typologies prevailing in lifestyle literature for the purpose of achieving the objective, but focuses on the following tasks:

- to clarify the nature of lifestyle and subjective well-being through theoretical contemplation with an objective to find the factors influencing the formation of lifestyle;
- to determine what people on different lifestyle levels value in their lives;
- to determine the relations between the different lifestyle levels (mental and behavioural) and subjective wellbeing;

- to determine the correlation of income and age to subjective well-being.

The general philosophical basis is the paradigm that has emerged from humanistic psychology during the last decade – positive psychology. Lately namely this psychology is considered to be the trend of the future, since with the help of that we can help people not only solve problems, but also lead a happier and more satisfying life.

The thesis has been divided into three chapters, where the first two are theoretical and the third describes empirical research.

In the first chapter of the thesis, the author gives an overview of the definition of lifestyle, views the correlations between society's order and lifestyle, presents a summary of conducted researches and the typologies developed on the basis of the results; and gives a theoretical definition of the correlation between lifestyle and subjective well-being.

The second chapter covers the matter of subjective well-being, where the author emphasises the analysis of the theoretical models in use. The author views subjective well-being in the framework of Diener's (2000) concept, based on which well-being is comprehended as the selection of cognitive and affective appraisals given to one's life.

In the third chapter the author conducted an empirical survey based on the quantitative method, to verify the hypothesis. In order to conduct the survey, 225 copies of the questionnaire were issued. The interviews were conducted among the adult population of Tallinn, Tartu, Jõhvi and Kuressaare. Altogether 195 adults between the ages of 19 and 67 participated in the survey. The respondents were roughly divided by regions as follows: Tallinn 70 %, Tartu 10 %, Jõhvi 10 % and Kuressaare 10 %. About 40 % of the respondents were male and 60 % female. The average age of the respondents was 34 years.

44 % of the respondents had an average income under 10,000 kroons a month, and 56 % had an average income exceeding 10,000 kroons. The average income was below 20,000 kroons for 75 % and over 20,000 kroons a month for 25 % of the respondents.

The responses were analysed using the data processing program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 11.0 for Windows.

The results of the correlation analysis, factor analysis, T-Test analysis and ANOVA showed that:

1. The main factors determining a lifestyle on the behavioural level: factor of a managerial position and financial security (16 %), factor of close relationships (15 %) and the factor of health and leisure time behaviour (9 %) that together make 40 %.
2. The main factors determining a lifestyle on the mental level: the factor of close relationships (14 %), the factor of health and leisure time behaviour (12 %) and the factor of a managerial position and financial security (10 %), and that together make 36 %.
3. The greater the difference between the mental and behavioural levels in a person's lifestyle, the lower the person's level of subjective wellbeing; correlation analysis result (-0,559);
4. In the case of a gross income below 20,000 kroons the effect of the income on subjective wellbeing is considerable; over a gross income of 20,000 kroons there was no evident effect of income on subjective wellbeing;
5. The effect of age on subjective wellbeing was evident in the age groups under 30 and over 50 years of age. Characteristic to the age group under 30 was a general low subjective wellbeing and a substantial difference in lifestyle levels and to the age group over 50 years of age high subjective well-being and a low difference between lifestyle levels. In the age group of 30 – 50 no effect of age on subjective well-being and lifestyle level difference was discovered;

Conclusions:

1. The author concludes that if an individual values his/her quality of life and the assessment is based on his/her own unique criteria then comparing one's own situation with one's own standards gives a result where those conditions are the same, the

person is reporting a high satisfaction of life. Thus satisfaction of life is a conclusion to a cognitive result, where the assessment criteria depend on the assessor. Based on that the author concluded that the greater the difference between the lifestyle levels assessed by the person, the lower the satisfaction that was also confirmed by the result of the empirical survey.

2. In terms of the influence of incomes, the author concludes that people with a higher income give higher subjective satisfaction results only as long as the circumstances that guarantee secure living and the satisfaction of daily needs, are met. The current research results indicate that at this point in time in our society the level of income, over which the effect of income on satisfaction is no longer present, is a monthly gross income of 20,000 kroons.
3. The author discovered an effect of age among the age groups under 30 and over 50 – this may be explained by the rapid changes in our society that cause adaptation problems among some age groups. At the same time higher satisfaction can be explained through a cognitive approach based on which life experience allows the more adequate definition of oneself and one's objectives.

The author emphasises the importance of the survey results. Over the last decades psychologists have been faced with widely exceedingly spreading problems like depression, anxiety, loneliness and post-traumatic stress. The earlier psychological approaches were not focussed on the positive that could help people be happier and more content. It is natural that people who have satisfied their basic needs turn their attention to increasing their wellbeing. In principle such a tendency also corresponds to Maslow's comprehension of the individual. If psychologists wish to be present in the modelling of opinions and in dialogue with the public, then it is important to understand the relations between lifestyle and subjective well-being.

Bearing in mind the practical value of the survey the author emphasises the thesis' importance from the viewpoint of counselling. Through a better understanding of the prerequisites of satisfaction it is possible to expand a person's cogni-

tions in order to reduce the discord in that person's lifestyle and thus increase general satisfaction with life. It is important to understand that life could offer much more satisfaction if the gap between the lifestyle's mental (what we assess and believe) and behavioural (how we act) parts disappeared.

In the course of the current thesis the author reached an interesting question during the analysis of the factors affecting lifestyle modelling. Namely the question of identity change emerges in a post-modern world on the background of globalisation on one hand and fragmentation on the other, where concentration into interest groups starts affecting the modelling of a personal identity that also manifests in the choice of a lifestyle. The volume of this thesis didn't make it possible to dissect the subject in depth and gives future researchers an interesting challenge.

Autorist

Kristi Lapa on õppinud Taanis Bornholmi Ärikoolis majandust 1992–1993; on lõpetanud kõrgkooli I-Studium majandusharude finantsisti-ökonormati erialal *cum laude* 1997 ning Akadeemia Nord magistrantuuri psühholoogia erialal *cum laude* 2006.

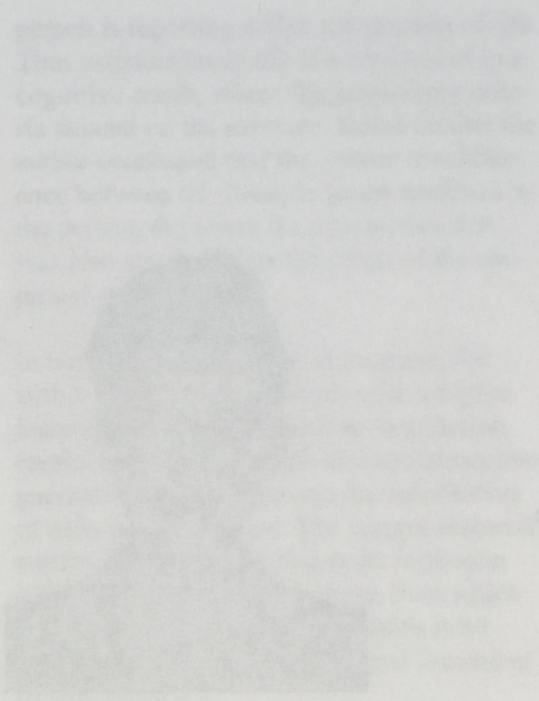
Aastast 1995 on ta töötanud klienditeeninduses pangandussektoris; a-st 2006 AS Sampo Panga privaatpanganduse kliendisuhete juht.



About the Author

From 1992 to 1993 Kristi Lapa studied economics at Bornholm Business School in Denmark. In 1997 she graduated *cum laude* from Higher School I-Studium as an economist. In 2006 Kristi received a master's degree *cum laude* in psychology from University Nord.

Since 1995 Kristi has been working in the client service sector of the private banking industry. Currently she is the head of CRM at Sampo Bank's Private Banking department.



About the Author

From 1992 to 1993 Kishu I. Das studied economics at Bonhilton University in London. In 1997 she graduated cum laude from Higher School I-Studium as an economist. In 2000 Kishu received a master's degree cum laude in psychology from University Nord.

Since 1995 Kishu has been working in the client service sector of the private banking industry. Currently she is the head of CRM at Banco Bank's Private Banking department.

Kishu I. Das is a professional writer and editor. She has written and edited several books and articles on economics, psychology, and business. She is currently working on a book about the psychology of money.

Suhtlusstiilid

Anti Kidron, PhD

Stiil on „Võõrsõnade leksikoni” järgi (Vääri, Kleis, Silvet 2000) ühtaegu nii iseloomulik väljenduslaad kui ka töötamis- või elamisviis. Suhtlemisstiilina võime määratleda kommunikatiivse käitumise individuaalset vormi, mis ilmneb teatud stabiilse kvaliteedi või püsitunnusena erinevais suhtlemisolukordades. Isikupärane stiil ilmneb suhete loomises, vestlemises, kehtestava käitumise olukorras jpt suhtlemise tüüpsituatsioonides.

Erich Fromm on käsitlenud suhtlemisstiilide erinevusi oma raamatus „Omada või olla” (2001). Tema järgi suhtlevad *omavas* ja *omastavas mooduses* isikud ühtaegu kalkuleerivalt ja kitsilt, teiselt poolt kaasinimesi ekspluateerivalt. Nad püüavad teistelt enam **saada** (emotsioone, infot, tunnustust jm) kui ise vastu **anda**. Nad üritavad vestlused ning väitlused hoida juhust ja spontaansust vältiva kontrolli all. Nad ei taha niivõrd jaotada ega ühineda kui endale võtta ja eralduda. Seevastu *olevas mooduses* isikud on ehedamad, spontaansemad, nad on valmis kaasinimest võtma endataolisena, teda tarbe korral aitama, väitluses ka vastaspoole seisukohti ja kogemusi arvesse võtma jne. Kui esimesena kirjeldatud tüüpi inimesed jutlevad teistega ja kohtlevad teisi enesekeskselt, otsekui (varjatud) monoloogi pidades, siis on teist tüüpi valmis vahetuseks ja dialoogiks. Umbes samal kombel on ka A. Maslow oma teoorias vastandanud puudulikkuse (*deficiency*) ja olemisele (*being*) pühendunud vajadustega isikuid. Mainitud autorite suhtlusstiilide käsitlus kätkeb selget eetilist paatost ning vastandab kitsalt enesekeskse ja madalamaid vajadusi rahuldava inimtüübi sotsiaalselt küpsemale isikule, kes lähtub elus kõrgemaist väärtusist ning küpsemaist vajadusist.

Individuaalne stiil on miski, mida me küll teiste inimeste juures kergesti märkame, ent mis üsna raskesti end kirjeldada ja kategoriseerida laseb. See on arvatavasti ka üks põhjusi, miks sotsiaalpsühholoogias on väga vähe esile toodud suhtlemisstiilide tüpoloogiaid. Siiski kirjeldab ena-

mik isiksusetüpoloogiaid üldjoontes ka eri tüüpi kujunevate isikute suhtlemisviisi eripära, mida võime tinglikult stiilinagi käsitada.

Suhtlemisstiile on kirjeldatud sageli temperamendiomadustest lähtuvalt. Alljärgnevas lähtume põhiliselt J. Strelau (1999) temperamenditüüpide käsitlusest.

Koleerikut iseloomustab rutakus, liikuvus, selged ja järsud tundemuutused, ärrituvus, energilisus, rapsivad žestid ning väljendusrikas miimika, keskmisest suurem konfliktsus ja agressiivsus.

Sangviinik on elav, liikuv, heatujuline, jutukas (sageli ka lobisemishimuline), kuid läbematu teisi kuulama, loob kergesti kontakte (ning vaheatab need uute vastu), orienteerub uues olukorras kiiresti.

Flegmaatik on tasakaalukas, rahulik, kinnine, vähe emotsionaalne, aeglane kontakte looma, kuid samal ajal visa ja usaldusväärne.

Melanhoolik on tundlik, haavuv, ettevaatlik, nõrga häälega, vähese jutuga, kuid hea kuulamisoskusega, suhteid luues väga valiv, väljendusvaese miimikaga, aeglase orienteerumismõimega, nõrga pingetaluvusega, tugeva stressi korral ärrituv, samal ajal aga mõistev, tähelepanelik ja delikaatne isik.

Kui koleerikud ja sangviinikud on enamasti ekstraverdid, on flegmaatikud ja melanhoolikud introverdid. Ekstraverte iseloomustab liikuvus, avatus, impulsiivsus, ekspansiivsus, vajadus uute muljete ja suhete järele, ent ka pealiskaudsus ja pidurdamatus. Introverdid on tasakaalukad ja rahulikud, nad elavad enam oma sisemailmas; nad on pidurdatud, kinnised, mõõdukad ning taluvad hästi üksindust.

Nii mõnigi isiksusetüpoloogia kirjeldab elus esinevaid suhtlemisstiile koomilises valguses. Näiteks on Theophrastos oma raamatus „Inimtüü-

bid“ (2000) iseloomustanud lipitseja, silmakirjatseja, meelitaja, mühaka, labatseja, rõvetsaja, iriseja, räpaka, ärpleja jpt suhtlemisstiile. Tänapäeva Ameerika autor L. Glass (1995) on aga kirjeldanud 30 raske inimtüübi (*toxic people*) hulgas nartsissisti, skandaalitsejat, kõsterdajat, kõiketeadjat, jäätükki jt kõigis neile iseloomulikes suhtlemisjoontes, jätmata – erinevalt Theophrastosest – lisamata ka tosin soovitus, kuidas probleemsete suhtlejatega hakkama saada. Mõni tema soovitus („Võtte asja huumoriga”) tähendab primitiivsete kaitsemehhanismide asendamist küpsetega, teised taotlevad häire ajutist neutraliseerimist („Ma ei tee sellest väljagi”), kolmandad julgustavad kõlvatule käitumisele tarmukalt vastu hakkama või isegi, nagu öeldakse, skandaali suure kella külge riputama. Ülekaaluka või psühhopaadist vastase korral soovib L. Glass väarikalt taanduda.

Mitu autorit on kirjeldanud Briggsi-Mayersi 16 isiksusetüübi suhtlemisstiilide erisusi intiimsuhtlemises, igapäevases koostöös, läbirääkimistel, erimeelsuste ja konfliktide lahendamisel.

Psühhoanalüütik K. Horney (1945) on toonud esile hulga **neurootilisi vajadusi**, mis initsieerivad suhtlemist ja suhete probleeme lahendades irratsionaalseid strateegiaid:

- 1) suurenenud vajadus armastuse ja tähelepanu järele;
- 2) vajadus hoolitseva partneri järele;
- 3) valmisolek leppida turvalisuse nimel vähesega;
- 4) võimuvajadus ja nõrkuse põlgamine;
- 5) teiste ärakasutamise vajadus;
- 6) tähtsus
- 7) tarve;
- 8) suurenenud vajadus saavutada isiklikku edu;
- 9) püüd olla teistest sõltumatu;
- 10) vajadus olla täiuslik (kardetakse kriitikat).

Nimetatud vajaduste kombineerumisel kujuneb kolm põhitüüpi, mis kõik paistavad silma neile omase suhtlusstiiliga (vt ka lisa).

Allaheitlikel on tugev tarve teiste inimeste ja lähisuhete järele. Nad püüavad suhelda võimalikult väikese psühholoogilise distantsiga ning neile on tähtis olla teistele vajalik, pälvida teiste heakskiitu, olla seltskonnas soovitud isik. Ehkki neile meeldib teisi inimesi millekski organiseerida, on nad meelsasti nõus ka sellega, kui keegi teine neid juhib. Neile sobivad kõik elukutsed,

kus sageli tuleb suhelda teiste isikutega. Samal ajal varjab järeleandlike pehme väline käitumisiis tihtipeale nende sisemist kibestumist ja vimma.

Vaenutsevad tüübid käsitavad teisi inimesi potentsiaalsete vastastena. Nad püüavad teised oma kontrolli alla saada ja maksku mis maksab edu saavutada. Neile on äärmiselt raske kaotusi taluda ning samal ajal püüavad nad teistega manipuleerida. J. Hayesi (2002) järgi väljendavad nad sageli rameda või väljakutsuva käitumisega oma tundeid ja mõtteid n-ö teiste arvelt: mida kaasinimesed tunnevad või mõtleavad, ei lähe neile korda. Nad hakkavad silma valju kõne ja salvavate väljenditega. Nad eelistavad kiiret karjääri võimaldavaid elukutseid, valides tegevusalaks sageli nt juristi või ettevõtja ameti.

Eraldujad tunnevad tugevat tarvet suhelda teistega suure psühholoogilise distantsiga. Nad soovivad tungivalt olla iseseisvad ja sõltumatud, pelgavad lähisuhteid ja kohustusi teiste vastu. Samuti ei soovi nad alluda sotsiaalseile normidele ega traditsioonidele. Selle tüübi esindajaid leiab hulgaliselt nt Clint Eastwoodi loodud filmikangelastes. Allumine normidele ja konventsioonidele tundub neile koormav. Tundes inimsuhete maailmas end ebakindlalt, eelistavad nad suurt iseseisvust võimaldavaid loomingulisi kutsealasid.

Üks kõige paremini välja töötatud suhtlusstiilide tüpoloogia on F. Schulz von Thuni liigitus. Tema järgi võib esile tuua kaheksa stiiliiki:

1) sõltuv ja abiootav tüüp:

- a) lepliku loomuga;
- b) ootab toetust, mõistmist ja abi;
- c) väldib vastandumisi ja lihvi teravusi;
- d) tarmuka kohtlemise korral on dominantsele partnerile kindel tugi;

2) abistav tüüp:

- a) abivalmis, pakub toetust;
- b) püüab olla teistele kasulik;
- c) pelgab jätta endast saamatu isiku muljet;
- d) ülehooldava käitumisega;

3) alistuv tüüp:

- a) tema enda heaolutunne jätab soovida, samal ajal arvab ta, et teised tunnevad end hästi;
- b) kaldub kurtma ja hädaldama;
- c) mängib märtrit ja süüdistab teisi;
- d) tõmbab ligi inimtüüpe, kes teda alandavad;

4) alandav-agressiivne tüüp:

- a) kamandav ja võimukas;
- b) kasvataja, õpetaja või juhina kasutab teisi kahjustavaid käitumismalle;
- c) arvustab, paneb diagnoose („Oled saamatu”) ja teeb pessimistlikke prognoose;
- d) süüdistab ning jagab juhtnööre;

5) **ennast tõestav tüüp:**

- a) üritab iga hinna oma väärtust välja näidata;
- b) pingutab mulje loomise nimel üle;
- c) enesekeskse hoiaku tõttu madala sensitiivsusega;
- d) üritab oma n-ö tühja kaarti teiste eest varjata;

6) **krolliv ja end maksmapanev tüüp:**

- a) suurema kontrollitarbega;
- b) pärsitud tundeeluga;
- c) surub nii endas kui ka teistes alla ohtlike impulsse;
- d) tema hoiakus peegeldub nõue „Tehkem nii, nagu mina ütlen”;

7) **distantseeruv tüüp:**

- a) väldib kontakte, eriti intiimsel tasandil;
- b) tunneb iseend võõrastele avades ebamugavalt;
- c) hoiab omaette;
- d) on vähese jutuga;

8) **laiavalt dramatiseeriv tüüp:**

- a) püüab kõik teised pühendada oma läbielamistesse;
- b) emotsionaalne ja artistlik;
- c) soovib iga hinna eest sattuda tähelepanu keskpunkti;
- d) on vilets kuulaja ning samal ajal lobisemishimuline.

Vene psühholoogid (Куницына, Казаринова, Погорьша 2001) on kirjeldanud järgmisi suhtlemisstiile: **instrumentaalne** (asjalik) ja **afektiivne** (emotsionaalne) stiil; otsene (sirgjooneline) **lääne-** ja otsesust vältiv **ida-** (Jaapani) stiil; kunstlik, toretsev, barokne stiil, mis on omane traditsioonilistele **araabia** kultuuridele, **lakooniline** stiil, täpselt **ritualiseeritud** stiil; **paindlik** ja **paindumatu**, **jäik** stiil; **altruistlik**, **manipuleeriv**, **misjonär**stiil; **naiselik** (empaatiiline) ja **mehelik** (asjalik) stiil.

Nagu eespool öeldud, tuleks suhtlemisstiilis vahet teha inimese vajadustest tuleneva ja interaktsioonis väljenduva stiili ning talle (stiili)omaste väliste käitumismaneeride ja -viiside vahel. Esimese muutmise näiteks suhtlemistreeningus pole kuigi perspektiivne – võime rääkida pelgalt stiili teatud hillitsemisest või varjamisest. Teist

stiilinäitajat on põhimõtteliselt võimalik tahteliselt muuta, ehkki see ei ole hõlbus ülesanne.

Sotsiaalse küpsemise ja kindla kutseala omandamisega muutub ning üldjuhul jätkab väljakujunemist ka individuaalne suhtlusstiil, mille olemasolu ja selle markeerimise valmisolek võimaldab inimesel täisväärtuslikumat eneseväljendust, mis kaudselt tugevdab tema eneseusku ning aitab tal toimida kehtestavalt ja mõjusalt. Samal ajal võime öelda, et analoogselt juhtimisstiiliga ei ole ka suhtlemisel adaptiivseim mitte niivõrd üks või teine konkreetne stiil, vaid võime sõltuvalt olukorrast oma stiili **varieerida**, niisiis vabaneda jäikusest. Just seda laadi enesearendamisele suunab näiteks niihästi psühholoogia kui ka transaktsiooniline analüüs jt rühmatreeningu ja nõustamise meetodid. W. Schutz (1966) on pidanud optimaalseks juhtumit, kus inimene suudab tarbe korral olla nii juht kui ka juhitud, suhelda suure või väikese psühholoogilise distantsiga, olla valmis läheduseks ja armastuseks, kuid taluda ka jahedaid suhteid ning seda, et teda ei armastata, toimida tarmukalt mingi rühma liikmena, ent osata tarbe korral olla ka üks, võtta meelsasti üle teiste abistaja osa, kuid taotleda endastmõistetavalt ka ise teistelt abi.

Nagu öeldud, on oma käitumislaidi varieerides eelis artistlikel inimtüüpidel, kes teistest enam oskavad teatud maneere või stiile n-ö näidelda. J. Moreno (Морено 2001) väitel pole põhiline siiski mitte käitumisviisi tõetruudus ega eredus, vaid inimeste sisemine valmidus improviseerida ning oma rolle modifitseerida. Tähelepanu väärib see, et nii NLP asjatundjad (Макдермот 2003), paljudes kordustrükkides ilmunud suhtlemiskäsiraamatute autor V. Birkenbihl (1995) kui ka tänapäeva üks mainekamaid sotsiaalpsühholooge P. Zimbardo (1992) on kinnitanud, et võttes üle või markeerides teatud rolle või muuttes oma väljendust (žeste, miimikat, kõnelemisviisi), muutub miski ka inimeste siseelus – motiivatsioonis, enesehinnangus, sotsiaalses tajus, hoiakuis, tegutsemisvalmiduses.

Omapärase mõtlemis- ja käitumisviiside tüpologia on esitanud Ameerika juhtimiskonsultandid A. Harrison ja R. Bremson (2002), kelle järgi inimeste kognitiivne stiil ehk maailma tunnetamise viis määrab paljuski ka nende tava teisi kuulata ja kõnetada ning kaasnimestega koostööd arendada. Järgmine skeem võib aidata inimesi organisatsioonis paremini tunda, eriti kui tegemist on probleemide ühisarutelu ja otsusta-

misega, inimeste nõustamisega, töövestlustega või konfliktide lahendamisega. Kuivõrd tunnetus, mõte määrab tegutsemise, oleks meil tarvis mõista seda üldist viisi, kuidas me ise ja keegi meie kolleegidest arutleb. Mõtlemises on kesksel kohal loogiliste järelduste tegemine, omaval koostöölastatud mudelitega opereerimine ning põhjendatud otsuste langetamine. Enamiku ajast me ei tunnista paraku endale selgesti, kuidas, millises paradigmas me mõtleme, äratundmisele jõuame ja tähtsaid järeldusi teeme. Miski meis mõtleb, ent mis ja kuidas, selle tunnetuseni pole kerge jõuda, nagu on kinnitanud A. Harrison ja R. Bremson, pidades oluliseks iseenda ja teiste mõtlemis-tegutsemis-suhtlemisstiilides selguse loomist.

Mõtlemise ja tegutsemise **idealistikule stiilile** on iseloomulik probleemide intuiitiivne käsitus ning kalduvus üldistada, kusjuures probleemide detailanalüüsist eelistatakse mööda hiilida. Idealistid ilmutavad suuremat huvi eesmärkide ja vajaduste vastu, neile on olulised ka inimlikud väärtused. Otsuseid langetades arvestavad idealistliku mõtlemistüübi esindajad subjektiivseid ja sotsiaalseid tegureid, nad proovivad siluda vastuolusid eri tõekspidamiste vahel, võttes kergelt ja ilma eriliste sisehehtlusega omaks ka teistsuguseid ideid ja seisukohti. Idealistid lahendavad edukalt sääraseid probleeme, kus kesksel kohal on emotsioonid, hinnangud ja muud subjektiivsed aspektid. Neile on omane utopistlik püüd kõike ja kõigega ühendada ning lepitada. Idealistide klassikaline küsimus on „Kuhu me läheme ja milleks?“. Nendega suheldes tundub teistele, et idealistid soovivad sama, mis nemadki. Nende käitumine on toetav, suhtlemine sujuv ja ladus. Idealistidele on sobiv rääkida väärtustest, visioonidest ja aadetest, ent tõsine viga oleks nende aatlemisest innustumist igavlevalt või irooniliselt võtta.

Süntheetilise stiili esindaja soovib luua midagi uut, kombineerida vastuolulisi ideid ja vaateid, eksperimenteerida. Sünteetia devii on „Aga kui ...“. Sünteetilise mõtteviisiga isikuile meeldib ühendada ja lepitada erinevaid seisukohti ning vaatenurki selleks, et luua mingi uus kontseptsioon. Nad märkavad vastuoksusi teiste teooriates ja mõtlevad ise välja uusi teooriaid. Sünteetiaile on omane näha maailma pidevas muutumises, mistõttu neile meeldivad muutused sageli ka muutuste eneste pärast. Sünteetilise arutle-

mistavaga inimesed muretsevad teistest vähem inimeste vastakate seisukohtade ja erimeelsuste pärast. Nad annavad endale aru, et täielikku üksmeelt ja isegi üksteise seisukohtade sügavat mõistmist on raske saavutada. Postmodernistliku mõtteviisi kandjate na ei usu nad elus ainult üht tõde; neile on omane paradoksaalne mõtlemine ning nende meelest on maailmas seda laadi isekorraldud loogika, paralleele võib tõmmata taoistliku *wu-wei* printsiibiga. Tervikut mõistes taibatakse, et asjad kulgevad oma rada ning rumalus oleks iga tühiasja pärast tõmmelda ja muretseda – niisugune võiks olla neid orienteeriv mõtteviis ka inimsuhetes. Sünteetiajad püüavad kaaslasi mõõdukas tempos tõmmata ennemini intellektuaalsesse arutellu kui tundeüllasesse vestlusesse. Ägedaloomulisele paistavad nad pisut liiga pikatoimelised ja ebapraktiliselt süsteemsed. Arusaamatuste korral lasevad nad end veenda dialektilise arutelu ning asjadest tervikpildi moodustamisega.

Pragmaatiline stiil põhineb vahetul isiklikul kogemusel ning säärase info kasutamisel, mis on suhteliselt lihtsalt kättesaadav. Pragmaatik üritab võimalikult kiiresti jõuda konkreetsele tulemusele, mis võib näiteks sünteetiajale mõistagi närvi- dele käia. Jättes väliselt pinnapealse, etteaimamatu ja mitte just kõige punktuaalsema isiku mulje, kontrollib pragmaatik üsna hästi olukorda. Tema devii on „Tehkem täna nii, eks homme näe, mis edasi saab“. Pragmaatiliselt mõtlevad inimesed tunnevad hästi konjunktuuri, on meeldivad suhtlejad ja kohanevad lodedalt oludega. Pragmaatilisest stiili parim näide on Tom Sawyeri planguvärvimise lugu. Muutnud esiotsa igava töö sõpradele põnevaks, nautis Tom mõnuga seda, kuidas teised tema töö ära tegid. Pragmaatikutele näivad idealistid ebaasjalike entusiastidena, analüütikud pusivad liiga pikalt niigi selgete asjade kallal, sünteetiajad ei saa aga rahu enne, kui on elunähtused mingisse terviklikku mudelisse haaranud. Nendega suheldes oleks tark pikki sissejuhatusi vältides kohe asja tuumast juttu teha ning kõneluses võimalikult tihti pruukida väljendeid „esmatähtis“, „kiireloomuline“, „tulemuslik“ ja „tõotab kasu“.

Analüütiline stiil on orienteeritud küsimuse või probleemi loogilisele, süstemaatilisele ja iga-

külgsel vaatlemisele. Enne otsuse langetamist koostavad nad probleemi lahendamise plaani, üritavad koguda ohtrasti infot ja objektiivseid fakte ning võtta arvesse ka leiduvad teooriad. Neil on kalduvus tunnetada maailma loogiliseratsionaalselt, hulgast seadustest determineeritu ja põhimõtteliselt etteaimatavana, mis otse kutsub elunähtusi süstematiseerima. Nad püüavad probleemide ühisaruteludel teisi mõjustada ülimalt loogiliste mõttekäikudega, selgitades kannatlikult oma mõttejärelt, mida nad tagatipuks kinnitavad hulga arvandmetega. Olles vähe emotsionaalsed, jätavad nad teistele endast mulje kui erakordselt terve mõistusega inimestest, kes ootavad sama ka teistelt. Analüütikutega suheldes tuleb olla valvas, et ei sattutaks nende loogiliste tõestusjadade võrku. Sobiv nali, mänglev suhtlemisviis ja pakiliste kiirprobleemide meenutamine toob analüütiku talle mugavalt arutlusorbiidilt tagasi, sundides jutlema igapäevasemal viisil.

Realistlik stiil põhineb alasti faktide tunnistamisel, tegelikkuses eksisteerivaks peetakse ainult seda, mida võib vahetult tunnetada, isiklikult näha, kuulda või kogeda. Realiste iseloomustab konkreetsus ja situatsiooni tõlgenduse korrigeerimine kindla eesmärgi nimel. Nendel inimestel on alati kiire, nad pöörduvad teiste poole lihtsa, avatud ja asjaliku maneeriga. Nad teevad panuse asjaoludele, mis on vastavuses konkreetsete faktidega. Oma ettepanekud esitavad nad lühidalt, selgelt ja konkreetselt. Jutlemine realistidega – kellest tähelepanuväärne protsent on kõrgel ametikohal – sunnib mobiliseerima oma oskust väljendada veenvalt, lühidalt ja sõnakalt.

D. Hellriegel, J. W. Slocum ja R. W. Woodman (1986, viidatud Vadi 2001 kaudu) on kirjeldanud tuntud isikutajuskeemile (nn Johari aknale) toetudes viit suhtlusstiili: ennast salgav, ennast kaitsev, ennast eksponeeriv, ennast kehtestav (teostav), endaga kokkuleppiv stiil.

Ennast salgav on teistele vähe avatud ega arvesta suuremat kaasinimeste tagasisidet. See toob kaasa enese eraldamise ja kadumise teiste hulka.

Ennast kaitsev on samuti vähe avatud, kuid ta arvestab teistelt saabuvat tagasisidet vägagi oluliselt. Nagu tüübi nimetusest sõltub, kalduvad siia kuuluvad inimesed käituma n-ö kaitseendis teisi süüdistades ja end õigustades.

End eksponeeriv kujuneb äärmise avatuse olukorras, kus teiste tagasisidet ei võeta peaaegu üldse arvesse. Samal ajal otsitakse teiste tähelepanu ja tunnustust.

End teostav on maksimaalselt end avav ja teiste tagasisidet maksimaalselt võstev isik. See stiil tähendab suurt spontaansust, ent on just selle tõttu raskesti realiseeritav.

Endaga kokkuleppiv on end keskmiselt avav ja teiste tagasisidet keskmiselt võstev isik, kes otsukui kaalutleb, millal olla impulsiivne ja siiras, millal end varjav.

Nimetatud stiile tuleks vaadelda siiski pigem olukorrast tingitud käitumisviiside kui inimeste püsivate kalduvustena.

Stiili kujunemises mängivad kaasa inimese füüsilised omadused, temperamenditüüp, avatus, pingetaluvus jt isiksuslikud iseärasused, ent ka kasvuperekond, kultuurikeskkond ja pikaajaline kutsetegevus. Siiski on raske piiri tõmmata näiteks temperamendiomaduste või NEO-PI-testi järgi mingisse tüüpi kuuluvusest tuleneva suhtlemisstiili ja isiksust kui tervikut peegeldava stiili vahel.

Niisiis võimaldab stiil end paremini väljendada ja paradoksaalselt ka oma loomust varjata. Varjamise isikupära on samuti stiil! Mõistagi on ekspressiivsemad ja artistlikumad inimtüübid väliselt silmatorkavama käitumisstiiliga. Teiselt poolt võib ebaadekvaatne stiil kahjustada ladusat suhtlemist teiste inimestega, raskendada kontaktide loomist ja usalduse võitmist ning põhjustada arusaamatusi.

Nagu kirjamehe või kunstniku stiili puhul võib ka suhtlemisstiilist rääkides mainida (välise) käitumise teatud (maneerlikku) esitlemist või selles sotsiaalse kuuluvuse või staatustunnuste rõhutamist. Näiteks teavad paljud pedagoogid, kuidas teismelised omavahel olles kasutavad slängi jt moekaid leksikaalseid vahendeid, mis kinnitavad, et nad on eakaaslastele omad. Kui tänapäeva postmodernsele kunstile ja kirjandusele on iseloomulik teiste autorite stiilitunnuste imiteeriv ülevõtmine jt stiilide segamise võtted, siis inimsuhtluses peetakse üha loomulikumaks tundeseisundite ja oma meelsuse imi-

teerimisest ehk mängit-semist. Suhtlemisstiilis võiks seega tinglikult esile tõsta kaks mõnevõrra vastandlikku plaani:

- a) stiil kui spontaanne isikupära esiletulek;
- b) stiil kui sihipäraselt näideldud käitumine.

Kokkuvõtvalt võime nentida, et stiil lisab indiviidi käitumisele isikupära ja suurendab sageli sel kombel ka tema mõjujõudu; teiselt poolt

Kasutatud allikad

- Birkenbihl, V. 1995. Signale des Körpers. Landsberg Lech.
- Fromm, E. 2001. Omada või olla. Tallinn: Mondo.
- Glass, L. 1995. Toxic People. New York: Simon & Schuster.
- Hayes, N. 2002. Sotsiaalsühholoogia alused. Tallinn: Külim.
- Harrison, A., Bremson, R. 2002. The Art of Thinking. Berkley Pub.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W., Woodman, R. W. 1986. Organizational Behavior. Fourth Edition. West Publishing Company (viidatud Vadi, M. 2001. Organisatsioonikäitumine. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus kaudu.)
- Horney, K. 1945. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York: Norton.
- Kidron, A. 2004. Suhtlemine. Tallinn: Mondo
- Schutz, W. 1966. The Interpersonal Underworld. Palo Alto: CA: Science and Behaviour. 1
- võimaldab isikutaju objekti stiilierisuste märkamine teda paremini mõista ning temaga adekvaatsemalt kohaneda. Stiil peegeldab inimese motivatsiooni (nt püüdu domineerida, abi otsida), ent ka enesehinnangut ja suhtlusoskuste taset. Lahtiseks jääb küsimus, kas (isikupärane) suhtlemisstiil ka isiku atraktiivsust suurendab ja kuivõrd kellegi stiil tema sotsiaalset kompetentsust peegeldab.
- Strelau, J. 1999. Temperament: A Psychological Perspective. New York, London: Plenum Press.
- Zimbardo, P. 1992. Psychology and Life. New York: HarperCollins.
- Theophrastos. 2000. Inimtüübid: antiikaja inimesepilt ja euroopa kultuuritraditsioon. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Thun, F. Schulz von. Homepage <http://www.schulz-von-thun.de/>, 20.04.2006.
- Vääri, E., Kleis, R., Silvet, J. 2000. Võõrsõnade leksikon. Tallinn: Valgus.
- Куницына В., Казаринова Н., Погольша В. 2001. Межличностное общение. Москва: Питер.
- Макдермот, Я. 2003. Введение в НЛП: современное руководство по инициированию персонального роста и достижению профессионального успеха. Москва: Эксмо.
- Морено Я. 2001. Психодрама. Москва: Апрель-пресс, Эксмо-пресс.

Suhtlemisvastuste küsimustik (Interpersonal Response Inventory. Bowen, 1990)

Küsimustik kirjeldab erinevaid suhtlusolukordi. Otsusta, kuivõrd kirjeldab iga lause sinu käitumist, kui sageli seda ette tuleb. Pane vastuse number väite lõppu (*mitte kunagi* – 1; *mõnikord* – 2; *enamasti* – 3; *alati* – 4).

1. Kui keegi minu tööd kiidab, siis ei näita ma välja, et mul on hea meel.
2. Kui inimesed on minu vastu ebasõbralikud, siis käitun ka mina nendega ebasõbralikult.
3. Inimesed peavad mind huvitavaks.
4. Võõraste inimeste seas on mul raske oma arvamust välja öelda.
5. Ma võin vabalt olla sarkastiline, kui see aitab mul oma eesmärgi saavutada.
6. Kui ma tunnen, et väärin suuremat palka, siis küsin seda.
7. Kui teised mu jutule vahele segavad, siis kannatan selle ära ega ütle midagi.
8. Kui inimesed minu tööd kritiseerivad, siis püüan leida viisi, kuidas nende kriitikat ümber lükata.
9. Ma oskan väljendada uhkust oma saavutuste üle ilma liigse hooplemiseta.
10. Inimesed kasutavad mind ära.

11. Kui see aitab mul oma tahtmist saada, siis räägin inimestele just seda, mida nad kuulda tahavad.
12. Leian, et mul on kerge teistelt abi paluda.
13. Ma laenan oma asju teistele isegi siis, kui ma seda tegelikult ei tahaks.
14. Kui ma jään mõnes vaidluses peale, on enamasti põhjuseks see, et ma võtan vaidluse juhtimise enda peale.
15. Kui ma kellestki tõesti hoolin, suudan ma väljendada talle oma tõelisi tundeid.
16. Kui ma kellegi peale vihastan, siis ma pigem surun viha maha, kui näitan välja.
17. Olen märganud, et inimesed vihastavad, kui ma nende tööd kritiseerin.
18. Ma olen kindel, et suudan oma õiguste eest seista.

Allaheitlik: 1, 4, 7, 10, 16

Agressiivne: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Kehtestav: 3, 6, 9, 12, 15, 18

Kui liita vastavatele küsimustele antud skoorid kokku, selgub, missugune käitumisstiil on vastajale kõige iseloomulikum.

Allikas: Kaia Kastepõllu e-õppe materjal

Communication Styles

Summary

As a communication style, we can define an individual form of communication behavior that occurs in the form of a certain stable quality or fixed trait in different situations of communication. An individual style expresses itself in creation of relationships, discussions, solutions of conflicts and other typical situations of commu-

nication. In the article, the following eight types of styles are described by professor F. Schulz von Thun: 1) dependant and expecting help, 2) helping, 3) submissive, 4) aggressive and humiliating, 5) self proving 6) controlling, 7) distancing, 8) dramatic.

Kivi ja vesi, kontekstilisus ja koan

Anti Kidron, PhD

Antakse sulle joontega paber, teistpidi kirjuta read. (R. Bradbury)
Tõusku või päike läänest, boddhisattva jätkab ikka oma teed. (S. Suzuki)

Eesti psühholoog Peeter Tulviste (1984) on neid uurijaid, kes on empiiriliseltki tõestanud, et kaugeltki kõik rahvad ei mõtle ega järeldada tegelikult (Aristotelese) loogikareeglite järgi. Ameerika psühholoog Robert Sternberg (Sternberg, Forsythe, Hedlund 2003) on väitnud, et praktiline intelligentsus järgib tegelikult harva seda loogilist probleemianalüüsi skeemi, mida mõtlemist uurivad psühholoogid või juhtimiskonsultandid on soovitanud. Tuntuim loova mõtlemise tehnikate välmija Edward de Bono (1994) on aga kinnitanud, et lähtumine vastandväiteid ekstrapoleerivast nn kilooloogikast sobib ehk küll akadeemilisse väitlusse, osutub aga üpris kahtlaseks paljude elunähtuste adekvaatsel tunnetamisel. Näiteks on isikutaju või taieste nautimise/hindamise korral täiesti oma kohal lahknevad, lausa vastuoksuslikud tõlgendused. Selle kohta võib elust arvutu hulga näiteid tuua. Võtame näiteks maitseelistuste maailma. Oleks ju absurdne öelda, et kaks väidet „See film on huvitav“ või „Ei, see on igav“ välistaksid teineteise. Kim Ki Dukilinateos „Vibu“ võib mõnele tunduda igav, teisele põnev, ja kummalgi neist on oma vaatepunktist omajagu õigus.

Kivi sümboliseerib E. de Bono järgi Aristotelese loogikat, see võimaldab väita, et miski on olemas, see on ajas püsiv, staatiline, kindla kujuga ja iseendaga identne; vesi sümboliseerib aga dünaamikat, loodust, intuitsiooni ja loovust: sellel puudub kindel kuju, see on lakkamatus üleminekus ühest olekuvormist teise.

Meie igapäevane keel kasutab paljuski kilooloogikat. Keel laseb nähtused mugavalt mingi kategooria või kontseptsiooniga hõlmata, ent samal ajal jätab arvestamata nähtuste ainulisuse ning kontekstilisuse. Lisagem, et E. de Bono pole oma arutluses keele kogemust piiravast toimest kaugeltki üksi. Nii esitas juba Erich Fromm hul-

ga näiteid selle kohta, kuidas keel moonutab kogemust, otsekui orjastab meie vaba tunnetust. Indoeuroopa keelte ilmne piiratus seisneb näiteks Alan Wattsi (2002) meelest selles, et nähtuste kohta öeldakse neis ekstrapoleerivalt „on“ või „ei ole“. Hiina keeles teadupärast säärane jääk vastandamine puudub. Öeldust lähtudes soovitab E. de Bono kasutusele võtta neoloogismid *tjah* (kahtleva varjundiga *jah*) ning *eih* (*jah*-varjundiga *ei*), ent ka sõnad *eak* (hea, mis ei välista halba) ning *halv* (halb, milles on ka head) (eesti vasted on minult). Raamatus „Vesiloomika“ arendab E. de Bono seda mõtet edasi, pakudes nähtuste ja probleemide loogilisele ja süstemaatilise uurimisele täienduseks spontaanselt meelde kerkivate tähelepanekute ning järelduste käsitlemise meetodi, mida ta määratleb vooludiagrammina.

Vooludiagramm tekib siis, kui me paneme järjest kirja kõik need (enamasti 5–20) tähelepanekut, tõdemust või järeldust, mis me mingi probleemi kohta teame. Oluline on vältida teema süstemaatilist ja loogiliste järelduste ahelale toetuvat uuringut, lastes mõtetel ning arvamustel esile kerkida vabalt. Näiteks võtame vaatluse alla dilemma, kas minna või mitte minna teaduskonverentsile. Meil võivad tekkida järgmised mõtted:

- konverentsil esineb tuntud teadlasi
- üritus on tasuline
- kui esitan teesid, pääsen sinna tasuta
- enamik esinejaid rahuldab eneseeksponeerimise tarvet
- enamasti korraldatakse konverentsidel tuntud tõdesid
- konverents neelab terve päeva kallist aega
- ettekannete teese saab hiljem lugeda ka Internetist
- kokkutulekul võiks kohata mõnd vana tuttavat

- juhul kui tuttavaid pole, tunnen end seal eraldi ja ükski
- ma pole päris kindel, kas päevakorda võetud temaatika on mulle oluline
- minu ettekanne ei tarvitse tähelepanu äratada
- peaksin oma teesidega terve päeva vaeva nägema
- edasi-tagasi sõit maksab 200 krooni
- asutus võib mulle ka lähetuse anda
- konverents Pärnus osutus üle ootuste sisukaks
- lähetus Tartusse tähendaks seda, et ma ei saa enam Tamperele sõidu rahasid taotleda jne

Kõik need väited (siin on neid 15) tähistatakse tähtedega A, B, C, D, E jne. Edasi asutakse kindla protseduuri järgi uurima, milline jadas olev tõdemus toimib n-ö **kollektorina**, otsekui koondab enda ümber ka teised väited. Oletame, et selleks on väide "Enamasti korraldatakse konverentsidel tuntud tõdesid". See domineeriv väide allutab koos tema ümber kobardunud teiste lausungitega vastupidise seisukoha ning võib kujundada otsuse loobuda konverentsile minekust. E. de Bono soovib eriti tähele panna **paaristõdemusi**, mis justkui toidaksid vastastikku üksteist; meie näites võiks sääresteks tõdemusteks olla kahtlus, et konverents on igav ning et seal tuntakse end üksi. Kolm või enam tõdemust, mis kaasavad teisigi järeldusi, kujutavad E. de Bono sõnastuses endast **silmuseid**, mis tagavad iseloomulike mõttejärelduste või vaateviiside stabiilsuse.

Vooludiagrammide uurimine võimaldab paremini tundma õppida seda, **kuidas** me nähtusi ja probleeme tajume, teabeühikuid assotsieerime, arvamusi ja hinnanguid kujundame, ikka ja jälle eelarvamustest lähtume, minakaitsemehhanisme kasutame, kärsituid kiirrotsuseid teeme, arutluses ühel kohal tammume jne. Sel teel õpime mõistma oma mõistmisviisi. Niisiis on vesiloogika üks metatunnetuse võtteid. Teiselt poolt võimaldab see oma tähelepanekud otsekui laiali laotada ning avastada, et meie tunnetus kätkeb enam kui me teadvustame.

Vesiloogikat annaks kohaldada seega nii selleks, et vabaneda jäigast kiviloogikast, kui ka selleks, et avastada oma irratsionaalseid (Ellis 2000) tõdemusi. Vooludiagrammide võtte meenutabki mingis osas kognitiiv-käitumisteraapias kirjeldatud

teraapiavõtet ABCD. Samal ajal on see analoogne ühe Jaapani loova otsingu tehnikaga, milles enne probleemi analüüsi ja lahendamist fikseeritakse asjaosaliste esitatud faktid, ilmingud, tähelepanekud ja arvamused kõnealuse probleemi kohta. Sealjuures lähtutakse veendumusest, et inimesed ei kujuta ette, kui erinev on igaühe valiva tähelepanu ja tõlgenduste erinevusest kujundatud arusaam mingist nähtusest (selle tehnika kohta vt lähemalt Kidron, Käosaar 1990).

Ideede diagramm laseb valgust heita asjaolule, et mingit asja otsustades fikseeritakse hulk omaette hinnalisi tähelepanekuid ja üksikjäreldusi, mis lõppotsuse tegemise järel kohe unustatakse. Mõistagi pakub see meetod huvi kirjanikele ja kunstnikele, kes ei loo ju loogilisi tõestusjadasid, vaid enamini otsivad nn kunstitõde. E. de Bono meelest kasutasid vesiloogikat juba impressio-nistid, kes kujutasid n-ö kontseptsioonist vabas-tatud detailide esteetikat. Kiviloogika otsustav eitus on mõistagi ka Salvador Dalí sürrealistlikud, sageli nihkes ja kummastavad taiesed, samuti haiku laadis luuletused, milles esitatakse iseseisvaid pilte, mitte loogikaga sillatud lausungeid.

Vesiloogika õppetunniks võiks meile olla jalutuskäik koeraga. Iga koeraomanik teab, kuidas koer ootamatult midagi nuhutab, inimesele kuuldamatule helile reageerib jne. Tema reageeringute etteaimamatus sarnaneb vesiloogika teel kogutud tähelepanekute kaugete assotsiatsioonidega. Endastki mõista pakub vooludiagramm võimalusi keskenduda üllatavatele, otsekui analoogsetele tõdemustele ja järeldustele, toites seega kiviloogika haardes kiduvat loovust.

E. de Bono järgi annab vesiloogika varal seletada nii ainiti ühele objektile keskenduvat tähelepanu kui ka mõtlust. Nagu teada, toetub mitmetahuline tähelepanu orienteerumisreaktsiooni vallandavaile stiimuleile. Kerkib küsimus, kuidas hoida tähelepanu püsiv, kui väliskeskkonnast ei tule virgutavaid stiimuleid. Tähelepanu (huvi, avastusindu, uudishimu jne) toetab objektisse süüvimine, mis laseb selles avastada aina uusi ja uusi siseseoseid, variatsioone, varjundeid ning tõlgendusviise. Huvi toitva tähelepanu virgena hoidmiseks on tähtis, et vaadeldava objekti tervik ja detailid oleksid tasakaalus (just sellele tugineb Tadj Mahali lummas võlu, ent ka gooti arhitektuuri mõjukus). Tähelepanu aitab hoida stabiilse ja kõikumatuna see, et oleme sisimas võtnud nõuks jääda mingi põhijärelduse või

lõppotsuse juurde. Vooludiagrammide paaris-, silmus- ja kollektortõdemused suunavad meie põhijärelduse voo piltlikult öeldes samasse sängi. Seega toetub nii keskenduv tähelepanu kui ka mõtlus teadvuse voolu stabiilseina hoidvatele mehhanismidele.

Vesiloogika annab omapärase rakursi kahe idamaa konstrukti mõistmiseks. Budismis tähistab *tathata* sellasust ehk nõndasust, maailma ja elu nähtusi nende ainulises konkreetsuses. *Tathata* tunnetamist takistab paljuski meie konventsionaalne, spekulatiivalt arutlev meel ning kogemusi lahterdav ja kategoriseeriv keel. A. Wattsi (2002) parafrasides võiks eheda *tathata* parim kogeja olla laps, kes ei oska veel naeratada. E. de Bono (1994) kirjeldatud vesiloogika – näiteks oma viie meelega tähelepanekute registreerimine – võimaldab elu paremini mõista selle muutuvuses, mõõduvuses ning ainukordses konkreetsuses.

Vesiloogika laseb minu meelest heita valgust ka sellele, mis toimub *zen'i rinzai*-koolkonnas *koan'*ide üle juurdlemisel. *Koan* on teatavasti lõksülesanne, mida tavaloogetika ja spekulatiivse aruga ei ole võimalik lahendada (nt tuntuim *koan* on „Kõik teavad, kuidas kostab kahe käega plaksutamine. Ent kuidas kõlab ühe käega plaksutamine?“) *Koan'*i üle järelemõtlemine (mis võib kesta nädalaid) võimaldab *zen'*-õppureil järk-järgult vabaneda spekulatiivse (s.o kiviloogetikal põhineva) aru türanniast. Üks *koan'*i tehnika seletusi võiks olla see, et õpilane vastandub sedavõrd kehtvalt oma arutluste kollektorite, kinnisjärelduste silmuste ja paarisjäreldustega, et tajub üha selgemalt säärase tunnetustee absurdust. See tähendab ühtlasi, et temas virgub mingi

uus arusaam, tunnetus edeneb uuele astmele, kirkastuv meel hakkab aga enam usaldama intuitsiooni ning vaatlema asju eri nurkade alt.

*Koan'*i lahendamise psühholoogiline olemus toetub Daisetsu Teitaro Suzuki (2000) jt järgi nn paradoksaaloogetikale. Tavaloogetika teatavasti väidab, et üks kahest vastandlikust väitest „A on X“ ja „A ei ole X“ on väär. Paradoksaaloogetika näitab aga, et (Aristotelese) tavaloogetika ei ole adekvaatne. Toome lihtsa näite:

„Taevas on sinine.

Taevas ei ole sinine.

Taevas on ja ei ole sinine.

Ei ole õige, et taevas on ja ei ole sinine.“

Paradoksaaloogetika püüab hõlmata ja ületada nn loogilise ruudu nelja väite piiratud. Budistlike suutrade kullafondi kuuluvat „Teemantsuutrat“ (2005) on võimalu mõista väljaspool paradoksaaloogetikat.

Kokkuvõtvalt võime öelda, et pole õige väita, et vesiloogika on parem kui kiviloogetika. Pigem võiksime öelda, et on väga palju juhtumeid – nt kunstilooget, kauni maastiku nautimine, isikutsu, probleemidele originaalsete lahendite väljamine, irratsionaalsete mõttejärelduste analüüs, *zen'*-treening –, kus vesiloogika on kohasem kui kiviloogetika. Ja lõpuks – vesiloogika kaheldamatu eelis on suurem kontekstilisus. Skolastilise väitluse või abstraktse arutluse raames demonstreerib kiviloogetika ilmselt oma suuremat löögijõudu. Mida enam arutluses ja hindamises kerkib esile isiklik kogemus, olukorra spetsiifika ja kordumatus, vaateviiside subjektiivsus ning nähtuste suhtetoime, seda avaram näib olevat vesiloogika kasutusala.

Kirjandust

Bono, E. de. 1994. Water Logic. London.

Ellis, A. 2000. Kuidas saada jagu oma ärevusest. Tallinn: Varrak.

Fromm, E. 2000. Omada või olla. Tallinn.

Kidroni, A., Käosaar, J. 1990. Otsingult avastusele: loomevõime arendamine. Tallinn: Valgus.

Masing, U. 1995. Budismist. Tallinn.

Sternberg, R. J., Forsythe, G. B., Hedlund, J. 2003. Praktiline intelligentsus argielus. Tallinn: Külim.

Suzuki, S. 2000. Zen-mind – beginners mind. NY.

Teemantsuutra. Südasuutra. Ühetähesuutra. 2005. Tõlk L. Mäll, toim T. Toome. Tartu: Lux Orientis.

Tulviste, P. 1984. Mõtlemise muutumisest ajaloos. Tallinn: Valgus.

Watts, A. 2002. Zen. NY.

Rock and water, contextuality and kōan

Summary

In the article, the method of promoting creativity "Water logic" of E. de Bono is compared with the paradoxical logic recognized in Zen Buddhism i.e., in Buddhism, the concept of *tathata* denotes the 'thatness', the phenomena of world and life in their unique concreteness. Recognition of *tathata* is largely hindered by our conventional, speculative mind and the language that pigeonholes and categorizes experiences. In order to explain the problem, let us have a closer look at the quote of M. Molley: "We know we are experiencing the 'thatness' of reality when we experience something and say to ourselves, 'Yes, that's it; that is the way things are.' In the moment, we recognize that reality is wondrously beautiful but also that its patterns are fragile and passing."

In the mental practice of the *rinzai* sect of Zen, solving of paradoxical trap puzzles - *kōans* - the target of which is to liberate humans from the limitation of a discursive speculation. The "water logic" of E. de Bono enables one to better understand life in its variability, transitivity and unique concreteness. The lateral way of thinking antipathetic to rigid "rock logic" of Aristotle and the openness to the non-verbalized experience expands cognition and supplements the rationally functioning mind. Of course this method contributes to those functioning in creative areas, e.g. writers and artists who do not provide logical progressions of proofs, but rather look for the so-called truth of art.

The source – the concepts of rock and water logic.

Artikleid: „Loovuse käsituse psühholoogia ja arendamisvõimalused“ (1999), „Kuidas olla loov?“ (1999), „Psühholoogilistest, freudist ja zenist“ (2001), „Õppiv organisatsioon ja selle kujundatavus koolis“ (2002), „Suhtlusstiilid“ (2007) jne.

Eesti Reformierakonna asutajaliige; Budistliku Liidu asutajaliige.

About the Author

Arti Kidron has graduated from the Department of Journalism at Tartu State University in 1969; postgraduate courses in social psychology at Leningrad State University (Saint Peterburg) in 1981; PhD in psychology in 1981; professor since 1998.

1969–1972 team manager at the Estonian State Library; 1973–1977 team manager at EPT TKB; 1978–1980 postgraduate student at the Institute of History of the Estonian Academy of Sciences; 1981–1986 senior research worker at the Estonian Institute of Raising Qualifications; 1986–1990 department manager at Mainer; 1991–1993 manager of the Estonian-Finnish joint venture MainerEado; 1994–1998 manager of GP Mondo; 1998–1999 professor at the Faculty of Management at the Private College of Law and Management of Tallinn Baecalaureate School; 1999–2002 dean of the Faculty of Psychology at University Nord, head of the Chair of Management Psychology, professor; 2002–2006 dean of the Faculty of Philosophy at University Nord, head of the Institute of Psychology; since 2006 head of the Chair of Management Psychology of the Faculty of Philosophy at University Nord, professor.

A founding member of the Estonian Reform Party; a founding member of the Buddhist Union.

Autorist



Anti Kidron

Anti Kidron on lõpetanud Tartu Riikliku Ülikooli ajakirjanduse erialal 1969, Leningradi Riikliku Ülikooli aspirantuuri sotsiaalpsühholoogia erialal 1981; psühholoogiakandidaat (PhD) 1981; professor 1998.

1969–1972 ENSV Riiklikus Raamatukogus grupijuht; 1973–1977 EPT TKB grupijuht; 1978–1980 ENSV TA Ajaloo Instituudi aspirant; 1981–1986 ENSV Kvalifikatsiooni Tõstmise Instituudi vanemteadur; 1986–1990 Mainori sektorijuhataja; 1991–1993 Eesti-Soome ühisfirma MainorEndo direktor; 1994–1998 TÜ Mondo juhataja; 1998–1999 Tallinna Bakalaureuse Erakooli Õiguse ja Juhtimise Kõrgema Kolledži juhtimisteaduskonna professor; 2000–2002 Akadeemia Nord professor, psühholoogiateaduskonna dekaan, juhtimispsühholoogia õppetooli juhataja, 2002–2006 filosoofiateaduskonna dekaan, psühholoogiainstituudi juhataja; a-st 2006 filosoofiateaduskonna psühholoogiainstituudi juhataja, korraline professor.

Tähtsamaid töid

Raamatuid: „Suhtlemispsühholoogia” (1986), „Keskendumiskunst” (1993), „Oska olla enda psühholoog” (1997), „Kuidas hõlpsalt õppida?” (1998), „122 õpetamistarkust” (1999), „Isiksuse käsitlusi Idas ja Läänes” (2000), „Leidlik meel” (2000), „Ärijuhtimise psühholoogia” (2000), „Psühholoogia põhisuunad (2001), „Nõustamispsühholoogia” (2002), „Nõustamiskunst” (2003), „Suhtlemine. Inimsuhtlemine ja suhtlemispsühholoogia” (2004).

Artikleid: „Loovuse käsitusi psühholoogias ja argiteadvuses” (1999), „Kuidas olla loov?” (1999), „Psühhoanalüüsist, Frommist ja zenist” (2001), „Õppiv organisatsioon ja selle kujundatavus koolis” (2002), „Suhtlusstiilid” (2007) jpt.

Eesti Reformierakonna asutajaliige; Budistliku Liidu asutajaliige.

About the Author

Anti Kidron has graduated from the Department of Journalism at Tartu State University in 1969; postgraduate courses in social psychology at Leningrad State University (Saint Peterburg) in 1981; PhD in psychology in 1981; professor since 1998.

1969–1972 team manager at the Estonian State Library; 1973–1977 team manager at EPT TKB; 1978–1980 postgraduate student at the Institute of History of the Estonian Academy of Sciences; 1981–1986 senior research worker at the Estonian Institute of Raising Qualifications; 1986–1990 department manager at Mainor; 1991–1993 manager of the Estonian-Finnish joint venture MainorEndo; 1994–1998 manager of GP Mondo; 1998–1999 professor at the Faculty of Management at the Private College of Law and Management of Tallinn Baccalaureate School; 1999–2002 dean of the Faculty of Psychology at University Nord, head of the Chair of Management Psychology, professor; 2002–2006 dean of the Faculty of Philosophy at University Nord, head of the Institute of Psychology; since 2006 head of the Chair of Management Psychology of the Faculty of Philosophy at University Nord, professor.

A founding member of the Estonian Reform Party; a founding member of the Buddhist Union.

TLÜ AKADEEMILINE RAAMATUKOGU



1 0200 00469484 4

Siili 14
13413 Tallinn
Tel 673 7540
Meil info@nord.ee
www.nord.ee

AKADEEMIA NORD

V:Nord:159.9 AKN 2007 Ko

Kidron, Anti

Üksildusest, elu- ja suhtlusstiilidest n



A K N 0 1 4 4 6 4 0 0 3

ISBN 9789985987803