

# PREP paarisuhtekoolituse mõju-uuring

Kenn Konstabel

27. juuni 2016

## Sisukord

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Meetodid</b>                                     | <b>2</b>  |
| 1.1      | Valim . . . . .                                     | 2         |
| 1.2      | Analiüs . . . . .                                   | 2         |
| <b>2</b> | <b>Tulemused</b>                                    | <b>4</b>  |
| 2.1      | Eluga rahulolu . . . . .                            | 4         |
| 2.2      | Suhte turvalisus . . . . .                          | 5         |
| 2.3      | Suhtele pühendumine . . . . .                       | 6         |
| 2.4      | Vägivalla aktsepteerimine . . . . .                 | 7         |
| 2.5      | Peresuhted . . . . .                                | 8         |
| 2.6      | Hinnang suhtele . . . . .                           | 9         |
| 2.7      | Konfliktide lahendamine . . . . .                   | 11        |
| 2.8      | Kritiseerimine ja toetamine . . . . .               | 12        |
| 2.9      | Suhtlemisstiil . . . . .                            | 14        |
| 2.10     | Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK) . . . . . | 16        |
| 2.10.1   | EEK: depressioon . . . . .                          | 16        |
| 2.10.2   | EEK: ärevus . . . . .                               | 18        |
| 2.10.3   | EEK: sotsiaalsoobia . . . . .                       | 20        |
| 2.10.4   | EEK: väsimus . . . . .                              | 21        |
| 2.10.5   | EEK: unehäired . . . . .                            | 23        |
| 2.11     | Isiksuseomadused (S5) . . . . .                     | 24        |
| 2.11.1   | S5: neurootilisus . . . . .                         | 24        |
| 2.11.2   | S5: ekstravertsus . . . . .                         | 26        |
| 2.11.3   | S5: avatus kogemusele . . . . .                     | 27        |
| 2.11.4   | S5: sotsiaalsus . . . . .                           | 28        |
| 2.11.5   | S5: meelekindlus . . . . .                          | 29        |
| <b>3</b> | <b>Järeldused</b>                                   | <b>30</b> |

# 1 Meetodid

## 1.1 Valim

Küsimustikud saadeti kõigile uuringu perioodil PREP koolitusel osalejatele. Kontrollrühm kujunes vaba registreerumise teel: võimalust osaleda kontrollrühmas reklaamiti SAVE kodulehel ning sotsiaalmeedia kaudu ning huvilistel oli võimalus osalemiseks registreeruda SAVE kodulehel. Kontrollrühma sai registreeruda paarina, tingimuseks oli, et varem ei oleks osaletud PREP paarisuhtekoolitusel.

Küsimustikele vastati Limesurvey keskkonnas. Igal osalejale oli oma unikaalne kood, mille alusel ta sai küsimustikku täita nii enne koolitusel osalemist kui ka 3-4 kuud pärast koolitust (mõlemal korral saadeti kõigile osalejatele eraldi kutsed). Sama kood paluti koolitusel osalejatel kirjutada ka koolituse tagasisidelehele - nii jäi vastaja identiteet koolitajatele teadmata, kuid tagasisidelehe vastuseid on võimalik seostada küsimustiku vastustega.

Uuringukutseid saadeti välja kokku 220 koolitusgrupis osalejale, neist 1. vastamiskorral vastas 197 isikut, lisaks täitis 17 isikut küsimustiku poolikult. See teeb vastamismääraks 89.5%. Teisel korral vastas 127 isikut (lisaks 27 osalist vastust), mis teeb vastamismääraks 57.7%. Kontrollrühmas osalejatele saadeti välja kokku 90 uuringukutset, neist 1. korral vastas 50 (lisaks 9 mittetäielikku vastust; osalemismäär 55.6%), teisel korral 31 (lisaks 14 osalist vastust; osalusmäär 34.4%).

## 1.2 Analüüs

Esimese ja teise vastamiskorra võrdlemiseks kasutame sõltuvate valimite t-testi, st sisuliselt testime, kas teise ja esimese küsitluskorra erinevus on keskmiselt võrdne nulliga. Tabelites on välja toodud efekti suuruse statistikuna Coheni  $d$ , mis on võrdne keskmise erinevusega jagatud erinevuse standardhälbega. Kui Coheni  $d$  on võrdne nulliga, siis ei ole tunnuse osas toimunud mingit muutust,  $d=0.5$  näitab, et toimunud on poole standardhälbega võrdne muutus jne. Tabelites on välja toodud ka olulisuse tõenäosus  $p$ , mis näitab sama suure väärtusega t-statistiku saamise tõenäosust nullhüpoteesi korral, st kui tunnus ei ole üldse muutunud. Kokkuleppeliselt võtame olulisuse nivooks 5%, st ütleme, et muutus on statistiliselt oluline, kui  $p < 0.05$ .

Koolitusgrupi ja kontrollgrupi tulemuste võrdlemiseks kasutame logistilist regressioonanalüüsi, kus sõltuvaks tunnuseks on positiivse muutuse esinemine ja prediktoriks on grupikuuluvus. Küsimus, millele selline analüüs vastab, on: kas koolitusgruppi kuulumine suurendab positiivse muutuse esinemise šansse? Tulemus väljendub šansside suhtena (OR, *odds ratio*): kui see on "statistiliselt oluline" ja suurem, kui 1, siis saame järeldada, et koolitus on toonud kaasa statistiliselt olulise positiivse muutuse. Nende tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada, et (a) kontrollgrupi väiksuse ja madala vastamismäära tõttu on võrdluse statistiline võimsus optimaalsest madalam (st meil ei õnnestu tõestada kõiki muutusi, mis tegelikult aset leidsid), ja (b) selline analüüs ei võta arvesse muutuse suurust, vaid ainult suunda. Muutuse suuruse arvestamiseks võiksime kasutada

mitmetasandilist longituudset mudelit, kuid sel juhul tekib probleem tunnuste jaotusega; lisaks: väikses valimis on tunnuste jaotust raske hinnata. Meeste puhul on kontroll- ja koolitusgrupi võrdlus tehniliselt võimalik (ja järgnevas analüüsis ka teostatud), kuid selle statistiline võimsus on selgelt liiga madal, kuna kontrollgrupis oli olenevalt tunnusest vaid 5-6 meessoost vastajat, kes vastasid nii 1. kui 2. küsitluskorral.

## 2 Tulemused

### 2.1 Eluga rahulolu

Tabel 1: Eluga rahulolu hinnangud koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|-------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 23.22 | 24.74  | 0.31 | 2.69 | 77  | 0.00865 |
| Mees  | 22.54 | 22.92  | 0.08 | 0.56 | 47  | 0.57618 |
| Kõik  | 22.96 | 24.05  | 0.22 | 2.51 | 125 | 0.01351 |

Tabel 2: Eluga rahulolu hinnangud kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 23.73 | 24.23  | 0.15  | 0.69  | 21 | 0.49679 |
| Mees  | 22.33 | 21.00  | -0.34 | -0.83 | 5  | 0.44411 |
| Kõik  | 23.43 | 23.54  | 0.03  | 0.16  | 27 | 0.87327 |

Tabel 3: Eluga rahulolu hinnangute muutus koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu    | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p    |
|---------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Mehed   | 2.36 | 0.42 | 18.23 | 33.30 | 54.20 | 0.35 |
| Naisted | 2.52 | 0.96 | 6.96  | 36.40 | 59.00 | 0.06 |

Eluga rahulolu skoorina kasutasime 5 väite (nt "Minu elu on lähedane sellele, mida pean ideaalseks") summat. Tabelis 1 on koolitusgrupi ja tabelis 2 kontrollgrupi eluga rahulolu hinnangute keskmised enne ja pärast koolitust. Eluga rahulolu on koolitusgrupis suurenenud (muutus on statistiliselt oluline ainult naistel), kontrollgrupis ei ole muutunud. Tabelist 3 näeme, et eluga rahulolu on koolitusgrupis osalejatel suurenenud 54.2% meestest ja 59% naistest. Naistel ennustab koolitusgruppi kuulumine eluga rahulolu suurenemist; see muutus on statistiliselt „peaaegu“ oluline ( $p = 0.06$ ).

## 2.2 Suhte turvalisus

Suhte turvalisuse kohta oli küsimustikus 5 väidet, nt "Ma usun, et saame hakka- ma mistahes konfliktidega, mis võivad tulevikus tekkida", millele vastati skaalal 1...7. Järgnevas analüüsis kasutame nende summat; negatiivsed väited (nt "Ma ei ole oma suhte tulevikus eriti kindel") on enne summeerimist pööratud.

Tabel 4: Suhte turvalisuse hinnangud koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|-------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 22.86 | 25.23  | 0.42 | 3.73 | 76  | 0.00037 |
| Mees  | 23.44 | 24.36  | 0.17 | 1.11 | 44  | 0.27154 |
| Kõik  | 23.07 | 24.91  | 0.33 | 3.64 | 121 | 0.00041 |

Tabel 5: Suhte turvalisuse hinnangud kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 26.43 | 26.38  | -0.02 | -0.09 | 20 | 0.92838 |
| Mees  | 25.71 | 26.29  | 0.11  | 0.28  | 6  | 0.78697 |
| Kõik  | 26.25 | 26.36  | 0.03  | 0.17  | 27 | 0.86364 |

Tabel 6: Suhte turvalisuse hinnangute muutus koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p    |
|--------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Mehed  | 3.42 | 0.66 | 25.71 | 28.60 | 57.80 | 0.17 |
| Naised | 3.92 | 1.42 | 12.03 | 28.60 | 61.00 | 0.01 |

Hinnangud suhte turvalisusele on suurenenud koolitusgrupi naistel (Tabel 4), samuti koolitusgrupis tervikuna võetuna. Koolitusgrupi meestest 57.8 % ja naistest 61 % andis suhte turvalisusele teisel küsitluskorral kõrgema hinnangu kui esimesel korral (kontrollgrupis vastavalt 28.6 ja 28.6 %). See erinevus on naiste puhul statistiliselt oluline.

## 2.3 Suhtele pühendumine

Küsimustikus oli 5 väidet suhtele pühendumise kohta, nt "Suhe minu partneriga on mulle tähtsam kui miski muu minu elu" ja pööratud väitena "Ma võib-olla ei taha paari aasta pärast enam oma partneriga koos olla"; neid hinnati samuti skaalal 1...7. Järgnevas analüüsis kasutame nende väidete summat.

Tabel 7: Suhtele pühendumise hinnangud koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 33.52 | 33.35  | -0.03 | -0.24 | 74  | 0.81301 |
| Mees  | 33.93 | 34.34  | 0.08  | 0.56  | 43  | 0.57744 |
| Kõik  | 33.67 | 33.71  | 0.01  | 0.08  | 118 | 0.93717 |

Tabel 8: Suhtele pühendumise hinnangud kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 35.05 | 33.77  | -0.43 | -2.04 | 21 | 0.05446 |
| Mees  | 33.57 | 29.86  | -0.38 | -1.01 | 6  | 0.35360 |
| Kõik  | 34.69 | 32.83  | -0.35 | -1.89 | 28 | 0.06870 |

Tabel 9: Suhte pühendumise hinnangute muutus koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2    | PKONT | PPREP | p    |
|--------|------|------|--------|-------|-------|------|
| Mehed  | 6.57 | 1.01 | 129.60 | 14.30 | 52.30 | 0.09 |
| Naised | 1.51 | 0.57 | 4.35   | 31.80 | 41.30 | 0.42 |

Hinnangud suhtele pühendumisele (Tabel 8) on kontrollrühmas pisut vähenenud; see muutus on naistel "peaaegu" statistiliselt oluline.

## 2.4 Vägivalla aktsepteerimine

Küsimustikus oli loetletud 8 võimalikku füüsilise vägivalla põhjust, vastajatelt küsiti, kui võrd on tema arvates füüsiline vägivald (näiteks löömine, tõukamine ja kinni hoidmine) sellel põhjusel aktsepteeritav. Vastati skaalal 0...3, kus 0 = vägivald ei ole mitte kunagi sellisel põhjusel aktsepteeritav; 1 = vägivald on sellisel põhjusel aktsepteeritav ainult äärmuslikel juhtudel; 2 = vägivald on sellisel põhjusel mõnikord aktsepteeritav; 3 = vägivald on sellisel põhjusel alati aktsepteeritav.

Loetletud "põhjuste" hulgas oli nii emotsionaalseid ("Partner ajas sind vihaseks"), suhtlemisega seotuid ("Näidata partnerile, et ta ei tohi sind niimoodi kohelda") kui ka enesekaitsega seotud eesmärgi ("Takistada partnerit sind loomast või kahjustamast" ja "Saada partnerist eemale, kuna ta käitus sinu suhtes agressiivselt").

Tabel 10: Vägivalla aktsepteeritavuse hinnangud koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 2.48 | 2.58   | 0.06 | 0.52 | 78  | 0.60721 |
| Mees  | 1.61 | 1.80   | 0.11 | 0.78 | 48  | 0.43734 |
| Kõik  | 2.15 | 2.28   | 0.08 | 0.88 | 127 | 0.37824 |

Tabel 11: Vägivalla aktsepteeritavuse hinnangud kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 2.91 | 2.86   | -0.03 | -0.13 | 21 | 0.90160 |
| Mees  | 2.29 | 3.29   | 0.25  | 0.65  | 6  | 0.53696 |
| Kõik  | 2.76 | 2.97   | 0.09  | 0.46  | 28 | 0.64956 |

Tabel 12: Vägivalla aktsepteeritavuse hinnangute muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p    |
|--------|------|------|------|-------|-------|------|
| Mehed  | 0.72 | 0.13 | 5.53 | 28.60 | 22.40 | 0.72 |
| Naised | 0.68 | 0.25 | 1.89 | 36.40 | 27.80 | 0.44 |

Vägivalla aktsepteerimine ei ole muutunud ei meestel ega naistel kummaski grupis (tabelid 10-12), kuid see on ka esimesel testimisel madal.

## 2.5 Peresuhted

Küsimustikus oli 8 väidet peresuhete kohta, näiteks "Meie peres on tähtis jagada üksteisele tunnustust." Neid väiteid hinnati neljapunktilisel skaalal (1= ei ole tõsi; 4= täiesti tõsi).

Tabel 13: Positiivsete peresuhete skoorid koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 5.75 | 6.43   | 0.14 | 1.20 | 78  | 0.23235 |
| Mees  | 6.71 | 7.22   | 0.11 | 0.80 | 48  | 0.42804 |
| Kõik  | 6.12 | 6.73   | 0.13 | 1.45 | 127 | 0.14960 |

Tabel 14: Positiivsete peresuhete skoorid kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 7.41 | 7.27   | -0.03 | -0.15 | 21 | 0.87914 |
| Mees  | 6.29 | 7.57   | 0.24  | 0.64  | 6  | 0.54573 |
| Kõik  | 7.14 | 7.34   | 0.05  | 0.25  | 28 | 0.80207 |

Tabel 15: Positiivsete peresuhete skooride muutus koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p    |
|--------|------|------|------|-------|-------|------|
| Mehed  | 0.66 | 0.12 | 3.31 | 57.10 | 46.90 | 0.61 |
| Naised | 2.43 | 0.92 | 6.97 | 31.80 | 53.20 | 0.08 |

Positiivsete peresuhete skoor ei muutunud oluliselt ei koolitus- ega kontrollgrupis (tabelid 13-15).



## 2.6 Hinnang suhtele

Küsimustikus oli 10 küsimust hinnangu kohta suhtele, nt "Mu partner paneb mu end tundma olulisena just siis, kui ma seda kõige rohkem vajan." ja "Mõnikord tundub meie suhe mulle üsna lootusetu" (pööratud väide). Vastati skaalal  $e_i=0$ ,  $j_{ah}=1$ , seega maksimaalne skoor on 10. )

Tabel 16: Hinnang suhtele koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 4.35 | 5.39   | 0.39 | 3.43 | 78  | 0.00095 |
| Mees  | 4.98 | 5.29   | 0.14 | 1.00 | 48  | 0.32233 |
| Kõik  | 4.59 | 5.35   | 0.30 | 3.42 | 127 | 0.00085 |

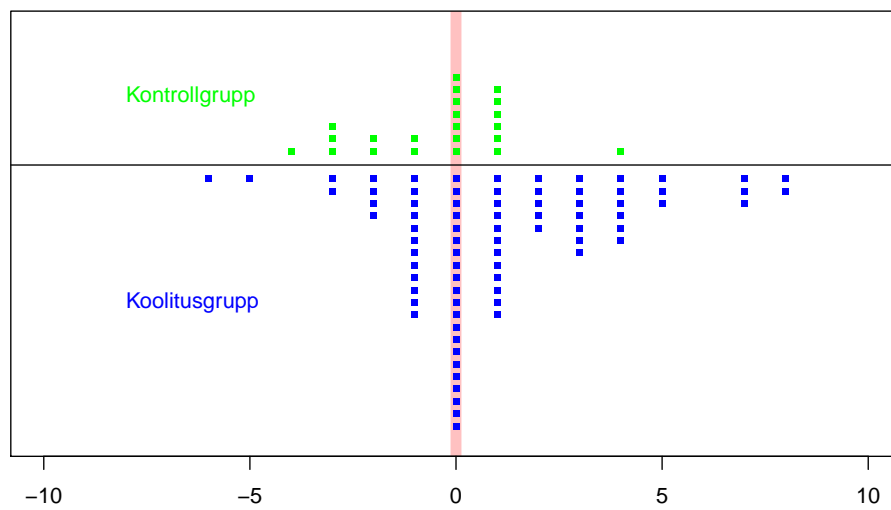
Tabel 17: Hinnang suhtele kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 6.14 | 5.73   | -0.22 | -1.04 | 21 | 0.30962 |
| Mees  | 5.43 | 5.14   | -0.16 | -0.42 | 6  | 0.68905 |
| Kõik  | 5.97 | 5.59   | -0.21 | -1.13 | 28 | 0.26636 |

Tabel 18: Hinnangu suhtele muutus koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 0.92 | 0.18 | 5.09 | 42.90 | 40.80 | 0.918245 |
| Naised | 1.99 | 0.75 | 5.69 | 31.80 | 48.10 | 0.178604 |

Hinnangud suhtele on muutunud koolitusgrupis (naistel oli muutus statistiliselt oluline, tabel 16). Kuigi kontroll- ja koolitusgrupi naiste vahel on protsentuaalselt küllaltki suur erinevus (tabel 18 - koolitusgrupis paranes hinnang suhtele 48.1% naistel, kontrollgrupis 31.8-l) - ei olnud see vahe statistiliselt oluline. Joonisel 1 on kujutatud muutuste sagedusjaotus kontroll- ja koolitusgrupis (naissoost vastajad). Jooniselt on näha, et erinevuse puudumine ei tulene drastilistest erinevustest jaotuses või üksikutest erinditest, kuid täpsemaks otustuseks oleks vaja suuremat valimit.



Joonis 1: Hinnang suhtele: muutuste sagedusjaotus koolitus- ja kontrollgrupis (naised)

## 2.7 Konfliktide lahendamine

Konfliktsuse skoor koosneb jah/ei skaalal vastatud väidetest, nt "Meie arutelud lähevad liiga tuliseks." Väiteid oli kokku 15, seega skoor on vahemikus 0-15; suurem skoor näitab suuremat konfliktsust.

Tabel 19: Konfliktide lahendamise skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 6.99 | 6.24   | -0.22 | -1.96 | 78  | 0.05308 |
| Mees  | 6.57 | 6.18   | -0.12 | -0.86 | 48  | 0.39184 |
| Kõik  | 6.83 | 6.22   | -0.19 | -2.10 | 127 | 0.03768 |

Tabel 20: Konfliktide lahendamise skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df | p       |
|-------|------|--------|------|------|----|---------|
| Naine | 5.45 | 5.91   | 0.16 | 0.76 | 21 | 0.45326 |
| Mees  | 4.71 | 5.43   | 0.17 | 0.46 | 6  | 0.66196 |
| Kõik  | 5.28 | 5.79   | 0.17 | 0.91 | 28 | 0.37318 |

Tabel 21: Konfliktide lahendamise skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 1.45 | 0.28 | 10.87 | 28.60 | 36.70 | 0.674577 |
| Naised | 1.62 | 0.61 | 4.64  | 31.80 | 43.00 | 0.345750 |

Konfliktsus oli koolitusgrupis järeltestimisel natuke väiksem ( $d = -0.19$ ), see muutus oli statistiliselt oluline valimis tervikuna; naistel eraldi võetuna "peaaegu oluline" ( $p = 0.053$ ). Kontrollgrupis konfliktide lahendamise skoor oluliselt ei muutunud. Vastajaid, kellel konfliktsuse skoor vähenes, oli protsentuaalselt rohkem koolitusgrupis, kuid see erinevus ei olnud statistiliselt oluline (tabel 21).

## 2.8 Kritiseerimine ja toetamine

Kritiseerimist ja toetamist hinnati 10-punktilisel skaalal (1 = ei ole üldse kriitiline/toetav, 10 = äärmiselt kriitiline/toetav); küsiti nii vastaja enda hoiakut (ölen oma partneri suhtes kriitiline/toetav”) kui ka tema arvamust partneri hoiaku kohta (”partner on minu suhtes kriitiline/toetav”). Järgnevates tabelites on analüüsitud kritiseerimise ja toetuse summaarskoore, st vastaja enda hoiakule on liidetud tema arvamus partneri hoiaku kohta (minimaalne skoor 2, maksimaalne 20).

Tabel 22: Üksteise kritiseerimine koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 11.05 | 10.28  | -0.18 | -1.63 | 77  | 0.10644 |
| Mees  | 9.88  | 10.22  | 0.10  | 0.70  | 48  | 0.48631 |
| Kõik  | 10.60 | 10.26  | -0.09 | -0.97 | 126 | 0.33326 |

Tabel 23: Üksteise kritiseerimine kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 9.14 | 10.29  | 0.43  | 1.96  | 20 | 0.06388 |
| Mees  | 6.57 | 6.29   | -0.08 | -0.21 | 6  | 0.84420 |
| Kõik  | 8.50 | 9.29   | 0.27  | 1.41  | 27 | 0.16992 |

Tabel 24: Üksteise kritiseerimise muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 3.19 | 0.49 | 62.81 | 14.30 | 34.70 | 0.301104 |
| Naised | 1.63 | 0.61 | 4.70  | 33.30 | 44.90 | 0.344851 |

Hinnangud kritiseerimisele oluliselt ei muutunud. Üksteise toetamises on positiivne muutus koolitusgrupi naistel ning vastupidine muutus kontrollgrupi naistel; see erinevus on ka statistiliselt oluline (tabel 27).

Tabel 25: Üksteise toetamine koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|-------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 14.08 | 14.72  | 0.18 | 1.63 | 77  | 0.10776 |
| Mees  | 14.96 | 15.29  | 0.16 | 1.11 | 48  | 0.27397 |
| Kõik  | 14.42 | 14.94  | 0.17 | 1.95 | 126 | 0.05372 |

Tabel 26: Üksteise toetamine kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 14.86 | 13.81  | -0.25 | -1.13 | 20 | 0.27053 |
| Mees  | 17.00 | 16.00  | -0.58 | -1.53 | 6  | 0.17749 |
| Kõik  | 15.39 | 14.36  | -0.28 | -1.47 | 27 | 0.15400 |

Tabel 27: Üksteise toetamise muutus (suurenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 4.89 | 0.76 | 96.01 | 14.30 | 44.90 | 0.155636 |
| Naised | 3.73 | 1.32 | 12.33 | 23.80 | 53.80 | 0.018748 |

## 2.9 Suhtlemisstiil

Küsimustikus oli 9 küsimust suhtlemisstiili kohta, näiteks "Kui me midagi arutame, siis ma lasen partneril jutu lõpetada enne, kui ma vastan", "Mu partner võib tunda teisiti kui mina, aga ta on võimeline asju nägema minu vaatepunktist" ja "Ma katkestan oma partnerit, kui me vaidleme". Neid hinnati skaalal 1..7 (peaaegu mitte kunagi ... peaaegu alati). Suurem skoor näitab problemaatilist suhtlemisstiili - üksteise katkestamine, teise perspektiiviga mitte arvestamine jne.

Tabel 28: Suhtlemisstiili skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 37.08 | 32.88  | -0.53 | -4.65 | 77  | 0.00001 |
| Mees  | 32.77 | 31.56  | -0.18 | -1.25 | 47  | 0.21661 |
| Kõik  | 35.44 | 32.38  | -0.40 | -4.51 | 125 | 0.00002 |

Tabel 29: Suhtlemisstiili skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 34.71 | 33.90  | -0.15 | -0.69 | 20 | 0.50072 |
| Mees  | 28.14 | 31.14  | 0.52  | 1.39  | 6  | 0.21427 |
| Kõik  | 33.07 | 33.21  | 0.03  | 0.13  | 27 | 0.89429 |

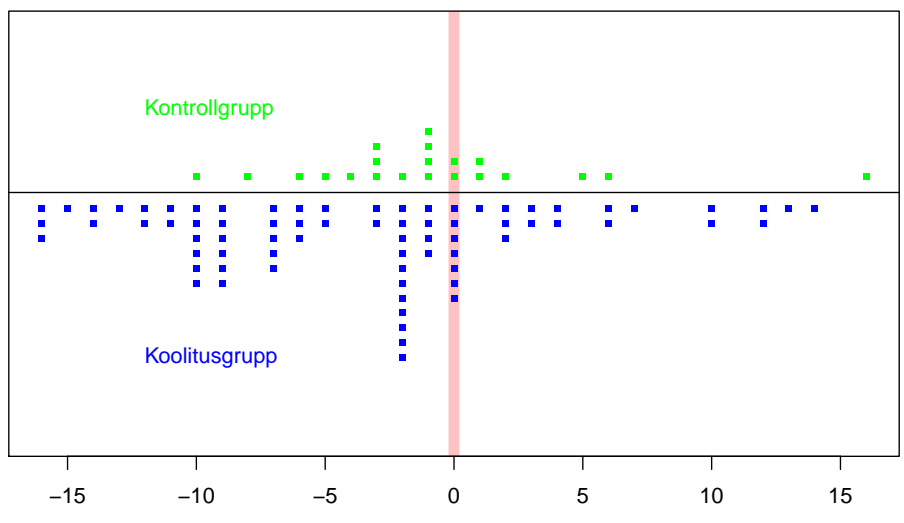
Tabel 30: Problemaatilise suhtlemisstiili skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 2.50 | 0.49 | 18.66 | 28.60 | 50.00 | 0.300535 |
| Naised | 1.38 | 0.49 | 3.74  | 61.90 | 69.20 | 0.525015 |

Problemaatilise suhtlemisstiili skoor vähenes koolitusrühmas; muutus oli statistiliselt oluline naistel, kuid mitte meestel (tabel 28). Kontrollrühmas problemaatilise suhtlemisstiili skoor ei muutunud (tabel 29).

Joonisel 2 on esitatud problemaatilise suhtlemisstiili skoori muutuse sagedusjaotused kontrol- ja koolitusgrupi naistel. Jooniselt on näha, et mõlemas grupis on problemaatilise suhtlemisstiil vähenenud. Jääb mulje, et koolitusgrupis on rohkem suuri vähenemisi, kuid kontrollgrupis domineerivad pigem väiksed muutused. See on kooskõlas tabeliga 28, mis näitab koolitusgrupi naistel mõõdukast vähenemist ( $d = -0.53$ ).

Logistilise regressioonanalüüsiga selgub, et koolitusrühma kuulumine tõepoolest suurendas šansse, et problemaatilise suhtlemisstiili skoor vähenes rohkem kui 5 palli võrra ( $OR = 4.88$ ,  $p = 0.0169$ ).



Joonis 2: Problemaatiline suhtlemisstiil: muutuste sagedusjaotus koolitus- ja kontrollgrupis (naised)

## 2.10 Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK)

Anu Aluoja jt koostatud Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK) on Eestis laialdaselt kasutatav sõelküsimumstik, mis sisaldab alaskaalasid sagedamini esinevate psüühikahäirete (nt depressioon, ärevushäired) sümptomite kohta. Uuringus kasutasime EEK-d tervikuna, seega toome järgnevas välja ka tulemused EEK kõigi alaskaalade kohta, kuigi koolituse tulemusena eeldaksime eelkõige depressiooni- ja ärevuseskooori muutust.

### 2.10.1 EEK: depressioon

EEK depressiooniskoor vähenes koolitusgrupis; muutus oli statistiliselt oluline kogu valimis ning naistel eraldi võetuna. Kontrollgrupis statistiliselt olulisi muutusi ei olnud.

Tabel 31: EEK depressiooni skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 11.55 | 9.23   | -0.38 | -3.39 | 77  | 0.00112 |
| Mees  | 9.69  | 8.44   | -0.24 | -1.65 | 47  | 0.10564 |
| Kõik  | 10.84 | 8.93   | -0.33 | -3.73 | 125 | 0.00029 |

Tabel 32: EEK depressiooni skoor kontrollgrupis

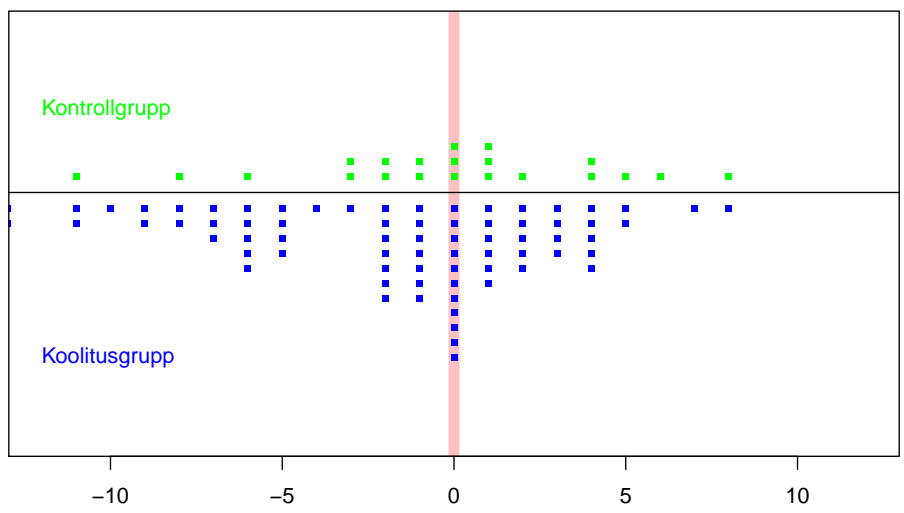
| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 10.48 | 10.24  | -0.05 | -0.24 | 20 | 0.81243 |
| Mees  | 9.71  | 10.43  | 0.15  | 0.38  | 6  | 0.71432 |
| Kõik  | 10.29 | 10.29  | 0.00  | 0.00  | 27 | 1.00000 |

Tabel 33: EEK depressiooni skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 1.58 | 0.31 | 8.73 | 42.90 | 54.20 | 0.577731 |
| Naised | 1.56 | 0.59 | 4.22 | 42.90 | 53.80 | 0.373048 |

Joonisel 3 on esitatud depressiooniskoori muutuse sagedusjaotused kontroll- ja koolitusgrupi naistel. Jooniselt on näha, et mõlemas grupis on problemaatiline suhtlemisstiil vähenenud. Jääb mulje, et koolitusgrupis on rohkem suuri vähenemisi, kuid kontrollgrupis domineerivad pigem väiksed muutused. See on kooskõlas tabeliga 31, mis näitab koolitusgrupi naistel mõõdukat vähenemist ( $d = -0.38$ ). Selle idee kontrollimiseks viisime läbi logistilise regressioonanalüüsi; selgus, et koolitusrühma kuulumine ei suurendanud oluliselt šansse, et depressiooni skoor vähenes rohkem kui 5 palli võrra ( $OR = 2.36$ ,  $p = 0.20227$ ). Tulemust võis osaliselt mõjutada erind koolitusgrupis: vastaja, kelle depressiooniskoor suurenes 15 palli võrra (vt joonis 3).





Joonis 3: EEK depressiooniskoor: muutuste sagedusjaotus koolitus- ja kontrollgrupis (naised)

### 2.10.2 EEK: ärevus

Sarnaselt depressiooniskooriga on EEK ärevuse skoor vähenenud koolitusgrupis nii meestel kui ka naistel. Kontrollgrupis on skoorid samuti pisut vähenenud, kuid muutused ei olnud statistiliselt olulised.

Tabel 34: EEK ärevuse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 9.40 | 7.73   | -0.44 | -3.86 | 77  | 0.00023 |
| Mees  | 8.73 | 7.19   | -0.34 | -2.39 | 47  | 0.02112 |
| Kõik  | 9.14 | 7.52   | -0.40 | -4.48 | 125 | 0.00002 |

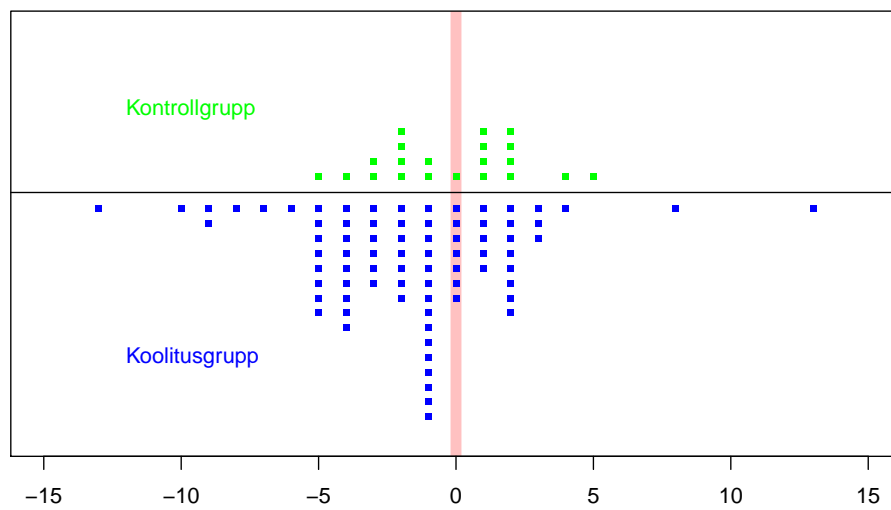
Tabel 35: EEK ärevuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 10.48 | 10.29  | -0.07 | -0.33 | 20 | 0.74244 |
| Mees  | 8.00  | 5.43   | -0.77 | -2.03 | 6  | 0.08926 |
| Kõik  | 9.86  | 9.07   | -0.27 | -1.41 | 27 | 0.16992 |

Tabel 36: EEK ärevuse skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 0.89 | 0.16 | 4.44 | 57.10 | 54.20 | 0.882598 |
| Naised | 2.20 | 0.83 | 5.94 | 47.60 | 66.70 | 0.113799 |

Joonisel 4 on esitatud ärevuse skoori muutuste sagedusjaotus kontroll- ja koolitusrühma naistel. Praeguse valimi põhjal ei õnnestu tõestada koolitus- ja kontrollgrupi jaotuste erinevust.



Joonis 4: EEK ärevuse skoor: muutuste sagedusjaotus koolitus- ja kontrollgrupis (naised)

### 2.10.3 EEK: sotsiaalloobia

EEK sotsiaalloobia skoorid ei muutunud oluliselt ei koolitus- ega kontrollgrupis.

Tabel 37: EEK sotsiaalloobia skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 1.49 | 1.31   | -0.14 | -1.25 | 77  | 0.21445 |
| Mees  | 1.56 | 1.65   | 0.06  | 0.44  | 47  | 0.65947 |
| Kõik  | 1.52 | 1.44   | -0.06 | -0.70 | 125 | 0.48816 |

Tabel 38: EEK sotsiaalloobia skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 1.95 | 1.71   | -0.22 | -1.00 | 20 | 0.32926 |
| Mees  | 1.71 | 0.71   | -0.77 | -2.05 | 6  | 0.08631 |
| Kõik  | 1.89 | 1.46   | -0.37 | -1.94 | 27 | 0.06277 |

Tabel 39: EEK sotsiaalloobia skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 0.35 | 0.07 | 2.02 | 42.90 | 20.80 | 0.213777 |
| Naised | 1.26 | 0.43 | 4.21 | 23.80 | 28.20 | 0.688483 |

#### 2.10.4 EEK: väsimus

EEK väsimuse skoor vähenes nii koolitusgrupis tervikuna kui ka naistel eraldi võetuna (meestel ei olnud muutus statistiliselt oluline).

Tabel 40: EEK väsimuse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 7.13 | 6.18   | -0.26 | -2.26 | 77  | 0.02688 |
| Mees  | 6.92 | 6.31   | -0.15 | -1.05 | 47  | 0.30054 |
| Kõik  | 7.05 | 6.23   | -0.21 | -2.41 | 125 | 0.01755 |

Tabel 41: EEK väsimuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df | p       |
|-------|------|--------|------|------|----|---------|
| Naine | 8.10 | 8.86   | 0.27 | 1.24 | 20 | 0.22826 |
| Mees  | 4.29 | 5.43   | 0.25 | 0.66 | 6  | 0.53520 |
| Kõik  | 7.14 | 8.00   | 0.26 | 1.39 | 27 | 0.17440 |

Tabel 42: EEK väsimuse skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 1.13 | 0.23 | 6.24 | 42.90 | 45.80 | 0.882598 |
| Naised | 2.33 | 0.87 | 6.75 | 33.30 | 53.80 | 0.100335 |

Vastajate protsent, kellel väsimuse skoor vähenes, oli koolitusgrupi naiste hulgas märkimisväärselt suurem, kui kontrollgrupis, kuid see erinevus ei olnud statistiliselt oluline ( $p = 0.1$ ). Muutuste sagedusjaotus on esitatud joonisel 5.



### 2.10.5 EEK: unehäired

EEK unehäirete skoorid ei muutunud oluliselt ei koolitus- ega kontrollgrupis.

Tabel 43: EEK unehäirete skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 3.35 | 3.51   | 0.07  | 0.60  | 77  | 0.55257 |
| Mees  | 3.56 | 3.23   | -0.11 | -0.79 | 47  | 0.43408 |
| Kõik  | 3.43 | 3.40   | -0.01 | -0.10 | 125 | 0.91988 |

Tabel 44: EEK unehäirete skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 5.33 | 4.95   | -0.13 | -0.60 | 20 | 0.55713 |
| Mees  | 2.86 | 3.71   | 0.34  | 0.89  | 6  | 0.40717 |
| Kõik  | 4.71 | 4.64   | -0.03 | -0.13 | 27 | 0.89513 |

Tabel 45: EEK unehäirete skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2   | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 2.12 | 0.41 | 15.80 | 28.60 | 45.80 | 0.397429 |
| Naised | 0.51 | 0.19 | 1.35  | 52.40 | 35.90 | 0.173998 |

## 2.11 Isiksuseomadused (S5)

Küsimustikus kasutasime isiksuseomaduste viiefaktorilisel mudelil põhinevat isiksuseküsimustikku "Short Five" (S5), mis mõõdab viit omadust: neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelekindlus. Uuringus kasutasime S5 tervikuna, seega toome järgnevas välja ka tulemused kõigi 5 skaala kohta, kuigi koolituse tulemusena võiks eeldada eelkõige neurootilisuse- ja ekstravertsuseskoori muutust.

Järgnevas tabelis on toodud viiefaktorilise mudeli omaduste lühikirjeldused.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Neurootilisus</b>     | kalduvus muretseda ja kogeda negatiivseid emotsioone (hirm, kurbus, süütunne, viha jne).  |
| <b>Ekstravertsus</b>     | kalduvus olla seltskondlik ja kogeda positiivseid emotsioone. Ekstravert eelistab rahvarohkeid kogunemisi, on aktiivne, enesekindel ja jutukas. Madala ekstravertsusega inimesed (introverdid) eelistavad üksindust, kuid üksiolemine ei tee neid õnnetuks.   |
| <b>Avatus kogemusele</b> | uudishimulikkus, huvi ümbritseva maailma, erinevate ideede ja tegevuste ning oma siseelu vastu. Kõrge avatusega inimesed on ebakonventsionaalsemad, võtavad hõlpsasti omaks uusi ideid ja väärtusi. Madala skooriga inimesed on pigem konservatiivid, kes eelistavad järeleproovitud uuele ja tundmatule. |
| <b>Sotsiaalsus</b>       | kalduvus usaldada teisi inimesi, olla omakapüüdmatu ja leplik. Kõrge skooriga inimesed on valmis teisi aitama, olles veendunud, et teised vastavad neile samaga. Madala skooriga inimene on pigem enesekeskne ja skeptiline teiste kavatsuste suhtes.   |
| <b>Meelekindlus</b>      | kalduvus kontrollida oma soove ja impulsse. Meelekindlad inimesed planeerivad oma tegevusi ette, organiseerivad oma elu ja viivad oma kavatsused ellu ka siis, kui see nõuab neilt pingutust ja enesedistsipliini.  |

### 2.11.1 S5: neurootilisus

Neurootilisuse skoor vähenes koolitusgrupis naistel ning valimis tervikuna; statistiliselt oluline vähenemine esines ka kontrollgrupis. Kontroll- ja koolitusgrupi naisvastajate skooride muutuse võrdlus on esitatud joonisel 6.

Tabel 46: S5 neurootilisuse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | -0.22 | -0.29  | -0.24 | -2.10 | 77  | 0.03904 |
| Mees  | -0.25 | -0.29  | -0.20 | -1.37 | 46  | 0.17672 |
| Kõik  | -0.23 | -0.29  | -0.22 | -2.51 | 124 | 0.01339 |

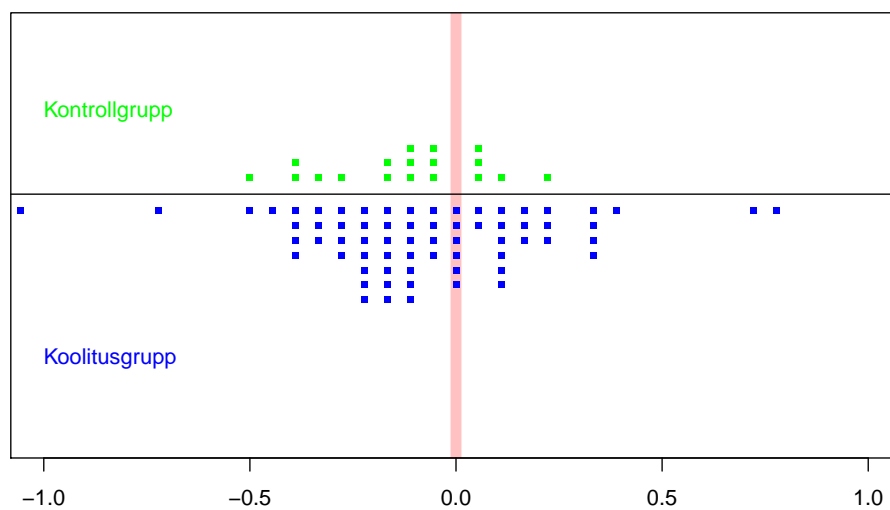


Tabel 47: S5 neurootilisuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne  | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | -0.11 | -0.22  | -0.59 | -2.70 | 20 | 0.01366 |
| Mees  | -0.28 | -0.26  | 0.12  | 0.28  | 5  | 0.78783 |
| Kõik  | -0.15 | -0.23  | -0.44 | -2.27 | 26 | 0.03185 |

Tabel 48: S5 neurootilisuse skoori muutus (vähenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 1.35 | 0.23 | 7.97 | 50.00 | 57.40 | 0.729584 |
| Naised | 0.61 | 0.20 | 1.67 | 71.40 | 60.30 | 0.350420 |



Joonis 6: S5 neurootismiskoor: muutuste sagedusjaotus koolitus- ja kontrollgrupis (naised)

### 2.11.2 S5: ekstravertsus

Ekstravertsuse skoor ei muutunud koolitusgrupis, kuid vähenes kontrollgrupi naistel. Selle muutuse põhjus ei ole selge: tegu võib olla juhusega (nii kontroll- kui koolitusrühmas oleme teinud hulga statistilisi võrdlusi, millest osa võivad olla juhuslikult olulised”) või ka aastaaegade vaheldumise mõjuga (ideaaljuhul peaks andmekogumine nii kontroll- kui koolitusrühmal toimuma samadel aegadel, kuid käesolevas uuringus ei õnnestunud seda täpselt järgida).

Tabel 49: S5 ekstravertsuse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 0.28 | 0.29   | 0.03 | 0.27 | 77  | 0.78781 |
| Mees  | 0.11 | 0.15   | 0.18 | 1.23 | 46  | 0.22507 |
| Kõik  | 0.21 | 0.23   | 0.09 | 1.01 | 124 | 0.31673 |

Tabel 50: S5 ekstravertsuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df | p       |
|-------|------|--------|------|------|----|---------|
| Naine | 0.17 | 0.27   | 0.52 | 2.39 | 20 | 0.02668 |
| Mees  | 0.06 | 0.12   | 0.30 | 0.75 | 5  | 0.48959 |
| Kõik  | 0.15 | 0.23   | 0.48 | 2.50 | 26 | 0.01899 |

Tabel 51: S5 ekstravertsuse skoori muutus (suurenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 1.14 | 0.19 | 6.70 | 50.00 | 53.20 | 0.882816 |
| Naised | 0.43 | 0.15 | 1.13 | 61.90 | 41.00 | 0.092880 |

### 2.11.3 S5: avatus kogemusele

Avatuse skoor ei muutunud ei kontroll- ega koolitusgrupis.

Tabel 52: S5 avatuse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 0.42 | 0.41   | -0.04 | -0.38 | 77  | 0.70774 |
| Mees  | 0.31 | 0.35   | 0.14  | 0.98  | 46  | 0.33351 |
| Kõik  | 0.38 | 0.39   | 0.04  | 0.42  | 124 | 0.67867 |

Tabel 53: S5 avatuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df | p       |
|-------|------|--------|------|------|----|---------|
| Naine | 0.45 | 0.48   | 0.18 | 0.82 | 20 | 0.42434 |
| Mees  | 0.23 | 0.42   | 0.88 | 2.16 | 5  | 0.08301 |
| Kõik  | 0.40 | 0.47   | 0.35 | 1.81 | 26 | 0.08133 |

Tabel 54: S5 avatuse skoori muutus (suurenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 0.25 | 0.01 | 1.69 | 83.30 | 55.30 | 0.218368 |
| Naised | 0.77 | 0.29 | 2.04 | 47.60 | 41.00 | 0.587926 |

#### 2.11.4 S5: sotsiaalsus

Sotsiaalsuse skoor ei muutunud ei kontroll- ega koolitusgrupis.

Tabel 55: S5 sotsiaalsuse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d    | t    | df  | p       |
|-------|------|--------|------|------|-----|---------|
| Naine | 0.46 | 0.46   | 0.02 | 0.18 | 77  | 0.86023 |
| Mees  | 0.37 | 0.38   | 0.04 | 0.29 | 46  | 0.77429 |
| Kõik  | 0.42 | 0.43   | 0.03 | 0.31 | 124 | 0.75375 |

Tabel 56: S5 sotsiaalsuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 0.49 | 0.46   | -0.16 | -0.71 | 20 | 0.48358 |
| Mees  | 0.36 | 0.42   | 0.46  | 1.12  | 5  | 0.31438 |
| Kõik  | 0.46 | 0.45   | -0.06 | -0.34 | 26 | 0.73859 |

Tabel 57: S5 sotsiaalsuse skoori muutus (suurenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 0.44 | 0.06 | 2.48 | 66.70 | 46.80 | 0.369081 |
| Naised | 1.55 | 0.58 | 4.47 | 33.30 | 43.60 | 0.399020 |

### 2.11.5 S5: meelekindlus

Meelekindluse skoor ei muutunud ei kontroll- ega koolitusgrupis.

Tabel 58: S5 meelekindluse skoor koolitusgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df  | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|-----|---------|
| Naine | 0.34 | 0.33   | -0.05 | -0.43 | 77  | 0.67091 |
| Mees  | 0.26 | 0.25   | -0.04 | -0.27 | 46  | 0.79145 |
| Kõik  | 0.31 | 0.30   | -0.04 | -0.50 | 124 | 0.61712 |

Tabel 59: S5 sotsiaalsuse skoor kontrollgrupis

| Sugu  | Enne | Pärast | d     | t     | df | p       |
|-------|------|--------|-------|-------|----|---------|
| Naine | 0.43 | 0.40   | -0.20 | -0.91 | 20 | 0.37196 |
| Mees  | 0.23 | 0.33   | 0.53  | 1.31  | 5  | 0.24741 |
| Kõik  | 0.39 | 0.38   | -0.02 | -0.12 | 26 | 0.90753 |

Tabel 60: S5 sotsiaalsuse skoori muutus (suurenemine) koolitus- ja kontrollgrupis

| Sugu   | OR   | CI1  | CI2  | PKONT | PPREP | p        |
|--------|------|------|------|-------|-------|----------|
| Mehed  | 0.37 | 0.05 | 2.09 | 66.70 | 42.60 | 0.277637 |
| Naised | 1.39 | 0.53 | 3.87 | 38.10 | 46.20 | 0.510467 |

### 3 Järeldused

Käesoleval uuringul on mõned piirangud, mis ei võimalda teha lõplikke järeldusi kõigis uuringu eesmärkide seisukohalt olulistes küsimustes. Eelkõige on piiranguks statistiline võimsus, sh kontrollgrupi ning meeste valimi väiksus. Edaspidistes samalaadsetes uuringutes tuleks kindlasti kontrollgrupi, samuti meessoost vastajate motiveerimisele pöörata rohkem tähelepanu. Mitme tunnuse puhul ei õnnestunud tõestada, et muutus koolitusgrupis oli suurem kui kontrollgrupis, kuid muutuse ning erinevuse suund vastas pea kõigil juhtudel eeldatule (st suurem positiivne muutus koolitusgrupis). Suhtlemist ja eluga rahulolu iseloomustavast 10 tunnusest (tulemuste alapeatükid 2.1-2.9) oli 9 puhul koolitusgrupi naiste valimis suurem positiivne muutus kui kontrollgrupis - ainsaks erandiks oli vägivalda aktsepteerimine, mille tase oli juba algselt väga madal. Binoomtesti põhjal on 9 õnnestumise tõenäosus 10 katse korra 0.0214844, st väga väike. Seega võime lugeda tõestatuks koolituse positiivse mõju naissoost osalejatele (täpsemalt, kui koolitusel ei oleks mõju, siis oleks selline tulemuste muster äärmiselt ebatõenäoline). Meessoost vastajate puhul avaldus koolituse mõju mitme tunnuse puhul, kuid kuna kontrollrühmas oli ainult 6 meest, kes vastasid mõlemale küsimustikule, siis võrdlusest kontrollrühma ja koolitusrühma vahel ei saa kuigi palju järeldada.

Järgnevas jätame kõrvale võrdluse kontroll- ja koolitusgrupi vahel, kuna (a) üldine tulemuste muster naistel näitab, et positiivne muutus oli koolitusgrupis suurem, ja (b) kontrollgrupis ei ole alust oodata süstemaatilisi muutusi, v.a kordustestimise mõju, mis on teada ärevuse ja sellega sarnaste omaduste puhul. (Klassikaline tulemus, et teiskordsel ärevuse- või neurotismitest sooritamisel kipuvad skoorid olema pisut väiksemad).

Võrreldes esimest ja teist vastamiskorda, suurenes koolitusgrupis osalenud naistel eluga rahulolu, hinnang suhte turvalisusele, hinnang suhtele, vähenesid problemaatiline suhtlemisstiil, depressioon, ärevus, väsimus ja neurootilisus. Meestel vähenes ärevuse skoor.

Asjaolust, et suurem osa positiivseid muutusi ilmnes naistel, ei saa järeldada, et koolitusel puudus meestele positiivne mõju. Kõigepealt, kuna meeste vastamisaktiivsus oli palju väiksem, siis oli meeste valimis ka väiksem statistiline võimsus - osa tegelikke muutusi võis jääda tõestamata. Teiseks, kui ühel partneril ilmnevad positiivsed muutused suhtega seotud hoiakutes ja käitumises, siis see ilmselt aitab kaasa ka suhte kui terviku kvaliteedile. Kolmandaks, tagasisidelehtedest selgus, et meespartnerid olid paljudel juhtudel vähem motiveeritud koolitusel osalema: meespartneri vähest huvi koolitusel osalemise vastu märgiti osalemise takistusena sagedamini kui naispartneri vähest huvi. Seega, kui koolituse positiivne mõju oli meestele väiksem, siis see ei ole koolituse paratamatu eripära, vaid tuleneb meeste vähem aktiivsest osalusest ning väiksemast motivatsioonist selles uuringus käsitletud koolitusgruppides.