

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Majandusteaduskond

Ärikorralduse instituut

Sandra Marjamaa

**EMOTSIOONID ADVOKAATIDE TÖÖS: EMOTSIONAALSE
TÖÖ, EMOTSIONAALSE HEAOLU JA PSÜHHOLOOGILISE
ELASTSUSE VAHELISED SEOSSED EESTI ADVOKATUURI
NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Õppekava HAKB02/14, peeriala halduskorraldus

Juhendaja: Tiiu Kamdron, PhD

Tallinn 2019

Deklareerin, et olen koostanud töö iseseisvalt ja olen viidanud kõikidele töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödele, olulistele seisukohtadele ja andmetele, ning ei ole esitanud sama tööd varasemalt ainepunktide saamiseks. Töö pikkuseks on 15 075 sõna sissejuhatusest kuni kokkuvõtte lõpuni.

Sandra Marjamaa 2019

(allkiri, kuupäev)

Üliõpilase kood: 164981HAKB

Üliõpilase e-posti aadress: sandra.marjamaa@gmail.com

Juhendaja Tiiu Kamdron, PhD:

Töö vastab kehtivatele nõuetele

..... 2019

(allkiri, kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees Üllas Ehrlich, PhD:

Lubatud kaitsmisele

..... 2019

(allkiri, kuupäev)

LÜHIKOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö kogemine seotud vaimselt lõõgastavate tegevuste, advokaatide stressi väljendumisega emotsionaalses töös, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmisega tööl.

Bakalaureusetöö koosneb teoreetilisest ülevaatest ja empiirilise uurimisest. Esimeses osas käsitletakse emotsionaalse töö, emotsionaalse töö meetodite, advokaatide emotsionaalse töö kogemise, emotsionaalse ja subjektiivse heaolu, emotsioonide ja tundmuste ning psühholoogilise elastuse teoreetilisi seisukohti ja uuringuid erinevate autorite poolt. Empiiriline uurimus koosneb neljast osast: uuringu meetod ja korraldus, valim, tulemused ning järeldused. Bakalaureusetöö eesmärkide täitmiseks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit, mille raames viidi läbi veebipõhine valikvastustega ankeetküsitlus 100 Eesti Advokatuuri liikme seas. Küsimustikule vastas 35,5% koguvalimist. Vähesel osal osalusmäärast tõttu ei ole võimalik uuringu tulemuste põhjal teha järeldusi kogu Eesti Advokatuuri liikmetele. Empiirilise uuringu kolmandas osas tuuakse välja ankeetküsitluse andmetest saadud tulemused ning uuringu neljandas osas on välja toodud uuringutulemustest tehtud järeldused ja ettepanekud probleemi edasiseks käsitlemiseks.

Uurimistulemuste analüüs näitab, et kõrge emotsionaalse töö tasemega advokaadid kogevad oma töös stressi, mistõttu tuleb neil tegeleda vaimselt lõõgastavate tegevuste, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonidega. Tulemustest selgub, et advokaatide emotsionaalse töö tase on kõrge. Emotsionaalse töö meetoditest kasutatakse kõige enam süvakäitumist, ehtsate tunnete väljendamist ja pindmist käitumist. Psühholoogilise elastuse alaskaaladest kasutavad advokaadid kõige enam toimetulekut. Advokatuuri liikmete emotsionaalse heaolu tase tööl on kõrge ning kõige enam kasutatakse positiivseid emotsioone. Uurimistulemustest ning töös käsitletud teooriast selgub, et advokaatide tugevus, toimetulek ning positiivsed ja negatiivsed emotsioonid on olulised tegurid nii emotsionaalse töö, emotsionaalse heaolu kui ka psühholoogilise elastsuse puhul ning seega advokaatide töös kesksel kohal.

Märksõnad: advokaadid, emotsioonid, emotsionaalne töö, emotsionaalne heaolu, psühholoogiline elastsus

SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE	3
SISSEJUHATUS	6
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE	8
1.1. Emotsionaalne töö	8
1.1.1 Emotsionaalse töö meetodid	9
1.1.2. Advokaatide emotsionaalne töö	12
1.2. Emotsionaalne heaolu	15
1.2.1. Subjektiivne ehk positiivne heaolu	16
1.2.2. Emotsioonid ja tunded	17
1.3. Psühholoogiline elastsus	20
2. EMPIIRILINE UURING	22
2.1. Uuringu meetod ja korraldus	22
2.2. Uuringu valim	26
2.3. Uuringu tulemused	27
2.3.1. Advokaatide vaimselt lõõgastavad tegevused ja nende sagedus	27
2.3.2. Advokaatide stressi väljendumine emotsionaalses töös	27
2.3.3. Advokaatide emotsionaalse töö kogemine ja meetodid	28
2.3.4. Advokaatide tugevus ja toimetulek	31
2.3.5. Advokaatide emotsionaalne heaolu, positiivsed ja negatiivsed emotsioonid tööl	32
2.3.6. Uuritavate tunnuste vahelised seosed	35
2.4. Järeldused	37
KOKKUVÕTE	53
SUMMARY	56
KASUTATUD ALLIKATE LOETELU	59
LISAD	63
Lisa 1. Empiirilises uuringus kasutatud küsimustik	63
Lisa 2. Küsimustikus kasutatud väidete kirjeldav statistika	69
Lisa 3. Uuringus kasutatud testide reliaabluskoeffitsendid	71
Lisa 4. Valimi jaotus	72
Lisa 5. Lõõgastavate tegevuste kirjeldav statistika	73
Lisa 6. Stressi väljendumise komponendid ja faktorikaalud emotsionaalses töös, pööratud faktormatriks	75
Lisa 7. Emotsionaalse töö kogemise ja vastajate hinnangute korrelatsioonimatriks	76
Lisa 8. Emotsionaalse töö alaskaalade ja demograafiliste andmete korrelatsioonimatriks	78
Lisa 9. Psühholoogilise elastsuse alaskaalad ja nende seosed	79

Lisa 10. Emotsionaalne heaolu tööolukomponendid, pööratud faktormatriks	80
Lisa 11. Emotsionaalse töö ja psühholoogilise elastsuse alaskaalade seosed positiivsete ja negatiivsete emotsioonidega, korrelatsioonimatriks.....	81
Lisa 12. Psühholoogilise elastsuse ja emotsionaalse heaolu tunnuste seosed negatiivsete emotsioonidega, korrelatsioonimatriks	82

SISSEJUHATUS

Õigus on tugeva traditsiooniga distsipliin õiglusest, mis on emotsioonidest lahutatud (Heath *et al.* 2017). Advokaadid kuuluvad rohkem emotsionaalset tööd tegevate elukutsete hulka (Yakren 2008, 164 viidatud Kadowaki 2015, 328) ja epiirilised uuringud on tõestanud, et emotsionaalne töö on õigusalaselises elukutses oluline ja keskne aspekt klientidega töötamisel (Harris 2002; Westaby 2010; Roach *et al.* 2005; Pierce 1995; Lively 2001; 2002; Pierce 1995 kõik viidatud Kadowaki 2015, 328).

Bakalaureusetöös uuritakse advokaate, sest nende töö on stressirohke ning nende kutsealase töö emotsionaalseid nõudeid on hinnatud kõrgeks. „Advokaadi kõige olulisem roll on olla oma klientidele usaldusväärne nõustaja ja esindaja ning kõigi teiste silmis respektitud professionaal.“ (Advokatuuri strateegia 2018-2027). Olulise osa advokaatide tööst moodustab klientidega suhtlemine, millel on mõju advokaatide emotsionaalsele tööle, stressile, toimetulekule, heaolule ja emotsioonidele. Rolli täitmisel peavad advokatuuri liikmed lisaks ühiskondlikust survest ja ootustest lähtuvalt käituma eelkõige vastavalt kutse-eeskriitika normidele, mis nõuab olulisel määral emotsionaalse töö tegemist ja pidevalt oma emotsioonide ja käitumise kontrollimist.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö kogemine seotud advokaatide stressi väljendumise, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmisega tööl. Eesti Advokatuuri liikmetena käsitleb autor advokaatide omaavalitsuslikel põhimõtetel tegutsevasse kutsetühendusse kuuluvaid vandeadvokaate ja vandeadvokaadi abisid ehk advokaate.

Lähtudes bakalaureusetöö eesmärgist, on töö autor püstitanud järgmised uurimisülesanded:

- 1) anda kirjanduse põhjal teoreetiline ülevaade emotsionaalsest tööst, emotsionaalsest heaolust, psühholoogilisest elastsusest ning nende seostest;
- 2) selgitada välja Eesti Advokatuuri liikmete vaimselt lõõgastavad tegevused ja nende harrastamise sagedus;
- 3) selgitada välja, milline on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö tase;
- 4) uurida, millised on Eesti Advokatuuri liikmete stressi väljendumise tunnused ja nende vahelised seosed emotsionaalses töös;
- 5) uurida, millist emotsionaalse töö vormi kasutatakse Eesti Advokatuuri liikmete poolt kõige rohkem;

- 6) uurida, millist psühholoogilise elastsuse komponenti kasutavad Eesti Advokatuuri liikmed kutsealases töös kõige enam;
- 7) selgitada välja, milline on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse heaolu tase tööl;
- 8) uurida, milliseid emotsioone Eesti Advokatuuri liikmed tunnevad tööl sagedamini;
- 9) selgitada välja, millised on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö, emotsionaalse heaolu ja psühholoogilise elastsuse vahelised seosed.

Töö uurimisteema on aktuaalne, sest autorile teadaolevalt pole varasemalt sarnast uuringut Eesti advokaatide seas läbi viidud. Samuti ei ole Eestis uuritud advokaatide emotsioone seoses nende kutsealase tööga. Eelnevalt on uuritud Eesti juristide ja õigusvaldkonna töötajate tööstressi allikaid (Kattel 2015 viidatud Teichmann *et al.* 2015). Advokaadibüroos LMP on läbi viidud uuring vaimse ja füüsilise töökeskkonna kohta, mis käsitleb töökeskkonna tervislikkust ja terviseedendusega seotud probleeme (Martis-Lindeberg 2016). Autorile teadaolevalt on käesoleval aastal valmimas ja veel avaldamata uuring Eesti juristide töö- ja pereelu konflikti esinemisest (Tilk 2019).

Antud uurimistöö raames annavad Eesti Advokatuuri liikmete seas läbiviidud veebipõhise ankeetküsitluse tulemused ülevaate advokaatide vaimselt lõõgastavatest tegevustest ja nende harrastamise sagedusest, stressi väljendumisest emotsionaalses töös, emotsionaalse töö tasemest, emotsionaalse töö ja psühholoogilise elastsuse meetodite kasutamisest, advokaatide emotsionaalse heaolu tasemest, advokaatide positiivsete ja negatiivsete emotsioone tundmise sagedusest ning uuritavate tunnuste omavahelistest seostest.

Bakalaureusetöö koosneb kahest peatükist. Töö esimeses osas antakse ülevaade teema teoreetilistest taustast ja seisukohtadest, töö teises osas kirjeldatakse läbiviidud uuringu meetodeid, korraldust ning valimit. Uurimistöö tulemused on välja toodud uuringu osa kolmandas alapeatükis. Uuringu neljandas osas on kirjas tulemustest tehtud järeldused ja arutlus probleemi edasiseks käsitlemiseks.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

1.1. Emotsionaalne töö

Emotsionaalse töö (*emotional labour*) mõiste on defineerinud Ameerika Ühendriikide sotsioloog Arlie Russell Hochschild 1983. aastal, mille kohaselt on emotsionaalne töö emotsioonide reguleerimine läbi nähtava näoilme ja kehakeele. See tähendab, et inimesed väljendavad oma emotsioone miimika ja keha oleku kaudu (Hochschild 1983, 7 viidatud Hochschild 2012; Jeung *et al.* 2018).

Ashforth ja Humphrey (1993, 90) määratlesid emotsionaalse töö kui sobivate emotsioonide väljendamise. Nende emotsionaalse töö definitsioon erineb Hochschild'i (1983 viidatud Hochschild 2012) omast sellepolest, et keskendub pigem inimese käitumisele. Esiteks leiavad Ashforth ja Humphrey (1993, 90), et otseselt mõjutab inimesi tegelik käitumine või käitumisreeglite järgimine, mida on võimalik kohe jälgida. Teiseks võivad töötajad toimida käitumisreeglite järgi ilma, et tekiks vajadus oma tundeid hallata. Selle määratluse järgi tähtsustatakse inimeste käitumist ja lahutatakse emotsioonide tundmise kogemus emotsioonide väljendamisest. Lisaks väitsid Ashforth ja Humphrey, et kui töötajad ei väljenda tõelisi emotsioone, ei pruugi emotsionaalne töö nende jaoks kahjulik olla ning loob vajaduse eristada töötajate tõelisi emotsioone ebaseerastest (Jeung *et al.* 2018).

Teenindussektori suurenemise tõttu on uueks tööstressitekitajaks emotsionaalne töö. Kui töötajad oma emotsioone palga eest reguleerivad või allasuruvad peetakse seda emotsionaalseks tööks. Kuigi teenindussektoril on tänapäeva majanduses oluline roll on emotsionaalne töö väga levinud enamiku kutsealade töötajate seas (Jeung *et al.* 2018). Ka Morris ja Feldman (1996) on märkinud emotsionaalse töö olulisust mitmesuguste ametite puhul. Tänapäeval juhivad või reguleerivad enamik organisatsioone töötajate emotsioone, et saavutada oma organisatsioonilisi eesmärke. Need regulatsioonid ja nõuded on levinumad töökohtadel, mis nõuavad klientidega pidevat suhtlemist (Jeung *et al.* 2018).

Wharton (1993 viidatud Jeung *et al.* 2018) leidis, et emotsionaalset tööd ei tehta mitte ainult palga eest vaid ka teiste kontrolli all. Varasemad uuringud on näidanud, et emotsionaalne töö toob kaasa töötajate negatiivse suhtumise, käitumise ja halva tervise (Morris, Feldman 1996; Hochschild 1983

viidatud Hochschild 2012). Morris ja Feldman (1996, 987) defineerisid emotsionaalset tööd tegevuste kogumina – jõupingutused, planeerimine ja kontroll, mis on vajalikud organisatsiooniliselt soovitud emotsioonide avaldamiseks ja inimestevaheliseks suhtluseks. See määratlus hõlmab töötajate organisatsioonilisi ootusi nende suhtlemisel klientidega ning samas ka sisemiste pingete või konfliktide olukordi, mis tekivad siis kui töötajad peavad näitama võltse emotsioone siiraste asemel, mida tuntakse **emotsionaalse dissonantsina** (Jeung *et al.* 2018). Grandey (2000) defineeris emotsionaalse töö kui emotsioonide juhtimise protsessi, mis sobib organisatsiooni või professionaalse kuva reeglitega. Selline määratlus eeldab, et organisatsioonidel või ametitel on oma piiratud või tüüpiline emotsioonide kogum, mida klientidega suhtlemisel kasutatakse (Jeung *et al.* 2018).

Tänapäeval nõuavad paljud ametikohad võimet töötada pigem inimeste kui masinatega, milleks on tarvis suhtlemisostkust ja vähem mehaanilist vilumust (Hochschild 2012, 21). Hochschild'i (*Ibid.*, 22) hinnangul töötavad tänapäeval umbes üks kolmandik Ameerika Ühendriikide töötajatest ametikohal, mis nõuab neilt olulises osas emotsionaalset tööd. Mehed ja naised kogevad ühtviisi nii isiklikus elus kui ka tööd tehes emotsionaalset tööd (*Ibid.*, 111). Teisalt on emotsionaalne töö meeste ja naiste jaoks oluline, aga erineval viisil. See on tingitud soolistest iseärasustest ja nende suundumusest teha erinevat tööd. Üldiselt kalduvad naised spetsialiseeruma nn lennusaatjate tüüpi emotsionaalsele tööle ning mehed nn maksukoguja moodi tööle. Selline emotsionaalse töö spetsialiseerumine turul on tingitud lapsepõlves saadud kasvatuse tõttu, mis poistel ja tüdrukutel on erinev. Lisaks toob kumbki spetsialiseerumine meestel ja naistel kaasa erinevad emotsionaalsed ülesanded. Naised on rohkem keskendunud viha ja agressiooni juhtimisele selleks et olla sõbralik ja meeldiv. Meeste jaoks näeb sotsiaalne ülesanne ette valmisolekut agressiooniks nende vastu, kes rikuvad kehtestatud reegleid, mis teeb nende kohustuseks hirmu ja haavatavuse talitsemise (*Ibid.*).

1.1.1 Emotsionaalse töö meetodid

Hochschild'i (1983 viidatud Hochschild 2012; Bergman Blix & Wettergren 2015, 689) emotsionaalse töö strateegiatest lähtuvalt on töösse kaasatud kas **emotsionaalne väljendus** (*emotional expression*), s.t **pindmine käitumine** (*surface acting*) või **emotsionaalne kogemus** ehk **süvakäitumine** (*deep acting*), et kohaneda kultuurilistele või olukorrapõhiste tunnete reeglitele. Hilisemad uurimistööd vaidlevad selle üle, kas sellised tunnusjooned vajavad täiendamist, sest reaalsuses on pindmine käitumine ja süvakäitumine eraldiseisvad meetodid ning

neid kasutatakse vaheldumisi (Ashforth, Tomiuk 2000; Bergman Blix 2007 kõik viidatud Bergman Blix & Wettergren 2015, 689).

Ashforth ja Humphrey (1993 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 750) väitsid, et pindmine käitumine on üks kolmest peamisest emotsionaalse töö viisist, kus teised kaks on süvakäitumine ja **loomulikult esinevate emotsioonide väljendamine** (ehtne tunnete väljendamine). Humphrey *et al.* (2015, 750) demonstreerivad oma uurimuses, et süvakäitumine ja loomulike emotsioonide väljendamine on üsna tihedalt seotud emotsionaalse töö positiivsete efektidega. Seejuures Kadowaki (2015, 328) on leidnud, et pindmine käitumine ja süvakäitumine on küll emotsionaalse töö traditsioonilised vormid Hochschild'i (2003 viidatud Hochschild 2012) teooria järgi, kuid mitmed uurijad on pakkunud, et emotsioonide loomulik väljendus või/ja **allasurumine** on emotsionaalse töö kolmas vorm (Ashforth & Humphrey 1993; Harris 2002; Westaby 2010 kõik viidatud Kadowaki 2015, 328). Loomulikud emotsionaalsed väljendused kui emotsionaalse töö vorm väljendub viisil, kus töötaja tõepoolest tunneb emotsioone, mida temalt on nõutud või oodatakse, kuid nendel juhtudel on töötaja siiski sunnitud väljendama seda emotsiooni organisatsiooni jaoks sobival viisil (Ashforth & Humphrey 1993 viidatud Kadowaki 2015, 328). Sotsiaal-õiguslik teadusvaldkond on eriarvamusel kas õigusvaldkonna elukutse esindajad näevad emotsionaalse töö loomulikke emotsionaalseid väljendusi kutsealases töös õiguslikus võtmes (Westaby 2010 viidatud Kadowaki 2015, 328) või isiklike tunnete ebaprofessionaalsete väljendustena (Harris 2002 viidatud Kadowaki 2015, 328).

Brockner & Higgins (2001, 35) keskendusid oma uurimuses regulatiivse fookuse teooriale (*regulatory focus theory*) (Higgins 1997; 1998 kõik viidatud Brockner & Higgins 2001, 35), mis uurisid emotsioone organisatsioonilistes tingimustes. Uurimistöös tugineti eeldusel, et inimeste iseloomud ja käitumine tööl on tingitud nende emotsionaalsete kogemuste laadi ja ulatuse erinevustest (George & Brief 1996 viidatud Brockner & Higgins 2001, 36). Olulised erinevused emotsioonide vahel võivad olla üldised või spetsiifilised. Uurimus töö iseloomu ja töörahulolu kohta leiab, et inimesed on rahulolevamad kui nende emotsionaalne kogemus tööl on pigem positiivne kui negatiivne (Weiss & Cropanzano 1996 viidatud Brockner & Higgins 2001, 36).

Regulatiivse fookuse teooria kohaselt viitab **enesedistsipliin** protsessile, kus inimesed püüavad ennast (s.t oma käitumist ja põhimõtteid) sobivate eesmärkide või standardite järgi joondada. Laiendades hedoonilist alusprintsipi, mille kohaselt inimesed on motiveeritud kogema naudingut ja vältima valu/piina, pakkus Higgins (1997; 1998 kõik viidatud Brockner & Higgins 2001, 37),

et nendes protsessides on olulised erinevused (millal inimesed saavutavad naudingut ja väldivad valu). Higgins (*Ibid.*) leidis, et olemas on kaks eraldiseisvat hedoonilist eneseregulatiivset süsteemi. Esimene neist, kus töötajal on selge edutamise ehk ametikõrgenduse saamise eesmärk ja teine, kus esineb vallandamist ärahoidev eesmärk. Inimeste regulatiivsed fookused on koostatud kolme faktori põhjal, mis illustreerivad erinevusi edutamise fookuse ja ennetava fookuse vahel: esiteks vajadused, mida inividid soovivad rahuldada, teiseks loomupärane eesmärk või standard, mida inimesed püüavad saavutada või enda jaoks kohandada ning kolmandaks psühholoogilised olukorrad, mis on inimestele olulised (Higgins 1997; 1998 kõik viidatud Brockner & Higgins 2001, 37).

Bergman Blix & Wettergren (2015, 689) ei nõustu Gilbert'i (2000 viidatud Bergman Blix & Wettergren 2015, 689) käsitlusega, kus emotsioonid on pelgalt vastus toimuvale, vaid nad moodustavad sotsiaalset olukorda kaardistavad proaktiivsed meetmed. Sel viisil annavad emotsioonid märku sobivaks käitumiseks ning emotsionaalse kuvandiga saavutatakse soovitud eesmärk (Barbalet 2001; Collins 2004 kõik viidatud Bergman Blix & Wettergren 2015, 689). Teisisõnu võib teooriat lahti mõtestada ka viisil, kus advokaat võib kasutada emotsioone strateegiliselt, saavutades sel viisil soovitud eesmärgi.

Mida enam inivid suhestub rolliga, seda tõenäolisemalt tunneb ta spontaanselt sotsiaalselt kohaseid tundeid (Humphrey *et al.* 2015, 755). Heise'i (1977, 164 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 755) afekti kontrollimise teooria (*affect control theory*) väidab, et sotsiaalne identiteet eeldab teatud fundamentaalseid seisukohtasid, mida inimesed läbi nende käitumise kogemiseks otsivad, et kinnitada nende sobitumist identiteediga. Sarnaselt nimetab Waldron (2012, 39 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 755) väljendatud emotsioone (*speakeable emotions*) ehk tundeid, mida töötajad teadvustasid ja pidasid õigustatult nende ameti juurde kuuluvateks. Seega inivid, kes samastuvad rolliga on motiveeritud spontaanselt tundma neilt oodatud emotsioone ja mida rohkem nad selliselt tunnevad, seda enam nende samastumine (rolliga) kinnitub (Humphrey *et al.* 2015, 755).

Humphrey *et al.* (2015, 749) nõustuvad arvamusega, et pindmisel käitumisel (emotsioonide näitamine kui neid tegelikult ei tunta) on töötajate heaolule negatiivsed tagajärjed (Grandey *et al.* 2015 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 749). Mitmed metaanalüüsid on tõendanud, et pindmine käitumine on seotud stressi ja halvenenud heaoluga (Bono & Vey 2005; Hülshager & Schewe 2011; Kammeyer-Mueller *et al.* 2013; Wang *et al.* 2011 kõik viidatud Humphrey *et al.* 2015, 749).

Veelgi enam Ashforth ja Humphrey (1993 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 749) olid ühed esimeste seast kes väitsid, et pindmine käitumine võib kaasa tuua emotsionaalse dissonantsi ja enesemääratlemise kao.

Hülsheger ja Schewe (2011 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 752) jõudsid oma metaanalüüsis järeldusele, et süvakäitumisega olid nõrgalt seotud halvenenud heaolu ja tööalaste hoiakute näitajad, aga samas leiti positiivseid seoseid emotsionaalse käitumise ja klientide rahulolu vahel. Seoses heaoluga leidsid nad, et süvakäitumine ei olnud seotud psühholoogilise pinge või tunnete ebaisikustumisega (impersonaliseerumisega) ja ainult nõrgalt seotud emotsionaalse kurnatusega. Seega nende uurimistulemused viitavad sellele, et emotsionaalse töö üks vormidest ehk süvakäitumine parandab sooritust ilma, et sellega kaasneb heaolu taseme vähenemine. Wang *et al.* (2011 viidatud Humphrey *et al.* 2015, 753) metaanalüüsis olid sarnased tulemused. Nimelt leidsid nad individuaalse heaolu puhul, et süvakäitumine ei olnud statistiliselt seotud emotsionaalse kurnatuse või impersonaliseerumisega. Veelgi enam, süvakäitumine oli negatiivselt seotud vähenenud isikliku saavutusvõimega ja esines väike, kuid statistiliselt oluline negatiivne seos psühhosomaatiliste (kehalisest vaevusest tingitud) kaebustega. Süvakäitumine oli positiivselt seotud nii isiku poolt täidetud kui ka impersonaalse ülesande täitmisega. Viimaseks leiti, et süvakäitumisel oli positiivne seos töö rahuloluga.

1.1.2. Advokaatide emotsionaalne töö

Eesti Advokatuuri eetikakoodeks sätestab advokaadi au ja väärkuse nõude, mis panevad advokaadile kohustuse sellisel viisil käituda nii kutsetegevuses kui ka väljaspool kutsetegevust: „Advokaat peab suhtlemisel klientide, kohtu, kolleegide ja avalikkusega käituma ausalt ja väärilt ning kooskõlas heade kommetega ja tavadega ning kutse-eetika nõuetega. Advokaat peab hoiduma advokaadi kutset ja advokatuuri mainet kahjustavast käitumisest ...“ (Tamme, Soo 2018 § 9). Advokatuuri eetikakoodeksi § 9 esimene kommentaar avab advokaadi au, aususe ja väärkuse sätte eesmärgi: „... CCBE EK [CCBE eetikakoodeks (*The Code of Conduct for Lawyers in the European Union of the Council of Bars and Law Societies of Europe*) (Euroopa Liidu Advokatuuride ja Õigusliitude Nõukogu eetikakoodeks)] artikli 2.2 kohaselt on advokaadi au, ausus ja väärlikus kui traditsioonilised väärtused advokaadi kutsealased kohustused ning kliendi ja advokaadi vahelise usalduse alus.“ (*Ibid.*).

Heath *et al.* (2017) väitsid, et tänapäevane õiguslane haridus nõuab märkimisväärset emotsionaalset tööd ning ka õigusteadust õpetavad õppejõud peavad sellega silmitsi seisma,

käitudes nii nagu neilt oodatakse. Artiklis juhivad nad tähelepanu õigusteaduse kaugõppe akadeemikutele, kes kogevad oma tegevuses emotsionaalset tööd. Õigusteadust õpetavad koolid esindavad ja annavad edasi nii kaudselt kui otseselt konkreetseid norme professionaalsest käitumisviisist. Õiguslast elukutset on ajalooliselt seostatud sellega, et emotsioon tähendab objektiivsuse puudumist ning seega annavad koolid tudengitele edasi oskust emotsionaalsest kaugenemisest (*emotional distance*). Emotsionaalset kaugenemist on võimalik mõõta peegelduva hoiakuna, mida õpilased võivad lõppkokkuvõttes vajada oma tulevaste klientide, nende elude ja õiguslike asjaolude vaatlemisel. Seega saab väita, et õiguslikku haridust pakkuvad koolid mitte üksnes ei püüa õpilasi panna mõtlema kui advokaat, vaid ka mis veelgi tähtsam – tundma ennast advokaadina. Seega õpetavad haridusasutused tudengitele, kuidas on advokaadil õige ja kohane olla kontrolliv, rahulik, eelarvamusteta või erapooletu, tundetu, ülbe/kõrk (Meltsner 1983, 624; Heath *et al.* 2017).

Kadowaki (2015, 323-324) leidis, et advokaadid kasutavad tunnetega toime tulemiseks nelja emotsionaalse töö vormi: ehtsate tunnete väljendamist, süvakäitumist, pindmist käitumist ja eemaldumist (*detachment*). Mõnedel juhtudel on käitumine tingitud advokaadi-kliendi suhte kasu eesmärgil, aga teistel juhtudel kasutatakse emotsionaalset tööd kaitsmaks advokaadi emotsionaalset seisundit ning seeläbi nende professionaalset esinemist. Uurimuses leiti, et advokaadid paistsid vaatlevat tihedamini oma emotsioonide juhtimist kui sobitumist traditsioonilise eetilise koodeksi raamidesse kui võttes seda väljakutsena. Selline jõupingutus tundus tihti nende jaoks olevat keeruline ja frustreriv sellepärast, et advokaatide usaldusväärsus toetub traditsioonilise professionaalsuse põhimõtetele ning tähendab, et nad ei samastanud emotsionaalset tööd oma kutsealase tööga (*Ibid.*).

Advokaatide **kurbus ja rahulolematuse** on hästi dokumenteeritud (Heinz *et al.* 1999; Schlitz 1999; Goldhaber 1999 kõik viidatud Seligman *et al.* 2001, 50) ja käsitletud teema (Silver & Cross 2000; Liman 1998; Arron 1999 kõik viidatud Seligman *et al.* 2001, 50). Kuna advokaadid täidavad ühiskonnas komplektset rolli, toob nende väärtalitus kaasa nii ühiskondlikud kui ka isiklikud tagajärjed. Kusjuures seadusloome ise on seotud kohtunike, advokaatide, seadusandjate ja akadeemikute tervisega (Seligman *et al.* 2001, 50). Seligman *et al.* (*Ibid.*, 51) leiavad, et uus positiivse psühholoogia (*positive psychology*) (Seligman 2002; Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Wellner & Adox 2002 kõik viidatud Seligman *et al.* 2001, 51; Boniwell 2014) valdkond (püüab harida inimlike tugevuste teemal inimlike nõrkuste kõrval ja asemel) pakub välja toimetulekustrateegiaid nt kurbuse vähendamiseks (Seligman 1998; Frederickson 1998 kõik

viidatud Seligman *et al.* 2001, 51; Boniwell 2014), mida on võimalik edukalt rakendada õigusvaldkonnas. Seligman *et al.* (2001, 51-52) töö toob välja mitmed aspektid õpitud optimismi (*learned optimism*) üldiste uurimuste kõrval. Lisaks leiavad nad, et kuigi tudengid võivad iseeneslikult valida õigusteaduse õppimise nende pessimistlike kalduvuste tõttu (Satterfield *et al.* 1997 viidatud Seligman *et al.* 2001, 51-52), peame paremini mõistma õigusvaldkonna atraktiivsust teatud isiksuste suhtes.

Seligman *et al.* (2001, 50) kohaselt on advokaatide, eriti alles alustanud, noorte advokaatide kurbuse/kurvastuse tundmisel kolm põhjust. Esiteks advokaadid valitakse nende pessimismi (või mõistlikkuse, taktitunde) järgi ja see kandub üle ehk muutub üldisemaks terve nende järgneva elu jooksul. **Pessimismi** kui valdavalt negatiivsel tegelikkuse- ja tulevikuhinnangul põhinevat ellusuhtumist ja maailmakäsitlust on nad (*Ibid.*, 54-56) defineerinud mõistena, mis tuleneb õpitud abituse teooria (*learned helplessness theory*) ümberkujundamisest, mida algupäraselt käsitlesid uurijad loomade käitumise uurimisel (Overmier & Seligman 1967; Abramson *et al.* 1978 kõik viidatud Seligman *et al.* 2001, 54). Seega mõiste pessimism tähendab, et tegemist on tendentsiga, mis tõlgendab negatiivsete sündmuste põhjuseid stabiilsel, ülemaailmsel ja seespärasel viisil (Seligman 1992 viidatud Seligman *et al.* 2001, 54-55). Selle tõlgenduse kohaselt näeb pessimist halbasid sündmuseid kui pöördumatuid (Abramson *et al.* 1980; Peterson & Seligman 1981 kõik viidatud Seligman *et al.* 2001, 55). Kui üldiselt peetakse pessimiste mitmel rindel kaotajateks on siin üks rabav erand: pessimistid võivad paremini õigusvaldkonnas toime tulla (Satterfield & Seligman 1994 viidatud Seligman *et al.* 2001, 55). Nimelt paljastab uurimus üllatava seose pessimismi ja õigusteaduse koolis saavutatud edu vahel (Seligman *et al.* 2001, 55). Ning teiseks nähtub, et noored vandeadvokaadid, juristide abid püsivad töökohtadel, mis on kategoriseeritud kui kõrge pinge ja madala otsustusvabaduse poolest ehk tingimused mis soodustavad kehva tervist ja madalat moraali.

Juba kümme aastat tagasi leidsid teadlased, et kõikide elukutsete seas on advokaadid kõige altimad stressile, depressioonile ja alkoholiprobleemidele (Legal Brief 2005 viidatud Hasnain *et al.* 2010, 166). Kui advokaadid stressist räägivad, peavad nad silmas pidevat survet, kontorimuresid, raskete klientidega tegelemist, kurnatust ja kontrolli kaotamist kaasuste ettevalmistamisel ja nendega tegelemisel ning pikki töötunde. Need, kes otsivad professionaalset abi on võimalik elada rohkem tasakaalustatud ja mugavat elu (Hasnain *et al.* 2010, 166). Elwork (2003 viidatud Hasnain *et al.* 2010, 166) leiab, et õiguse praktiseerimisega kaasnebki stress. Kuigi stress, keerulised olukorrad ja kaotused vms on elu paratamatu, tuleb õppida nende olukordadega toime tulla.

Stressiga hakkamasaamiseks on erinevaid mooduseid. Need toimetulekustrateegiad on jagatud kolmeks: probleemile ja emotsioonidele suunatud ning vältimisstrateegiad (Carr 2004 viidatud Boniwell 2014, 107). Probleemile suunatud strateegia puhul tuleb probleemi aksepteerida ning asuda seda lahendama. Emotsioonidele suunatud strateegia korral keskendutakse lahenduse leidmisel mitte probleemile endale, vaid emotsioonile. See tähendab, et mureallika puhul tuleb keskenduda oma emotsioonidele ja need lahti mõtestada, et olukorrast selgemat ülevaadet saada ning valikuvariante märgata. Vältimisstrateegiateks nimetatakse seika, mil probleemi proovitakse eitada ja teadlikult vältida (Boniwell 2014, 107-108).

1.2. Emotsionaalne heaolu

Vaimne tervis või üldisemalt sotsiaalne ja emotsionaalne heaolu (*social and emotional wellbeing (SEWB)*) on sõltuv mitmetest faktoritest ning mõlemad on nii sise- kui ka välispidised (Gorman 2010). Sotsiaalse ja emotsionaalse heaolu mõiste defineeris Garvey (2008; Gorman 2010), mille kohaselt hõlmab see vaimset tervist ning on emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu seisund, kus inimesed tulevad toime elu normaalse stressi ehk pingega ja saavutavad oma potentsiaali. Sellises seisundis võivad inividid kaasa aidata kogukonna elule ning loovad teistega positiivseid ja kasutoovaid suhteid.

Maailma Tervishoiuorganisatsioon (*The World Health Organization (WHO)*) on leidnud, et emotsionaalne heaolu on elu kvaliteedi aluseks. See võimaldab inimestel kogeda elu selle kogu tähenduslikkuses ja elukeskkonna sotsiaalse sidususe, rahu ning stabiilsuse hädavajaliku osana (WHO. *Mental Health Action Plan for Europe* 2005 viidatud Coyle *et al.* 2012). Maailma Vaimse Tervise Föderatsioon (*The World Federation for Mental Health (WFMH)*) defineerib **emotsionaalset heaolu** kui subjektiivset heaolu vormi, kus inividid tunnevad, et nad tulevad toime, omavad kontrolli oma elu üle, on võimelised vastu astuma väljakutsetele ning võtavad vastutuse. Kahjuks ei kirjelda selline määratlus inimeste subjektiivset või emotsionaalset olukorda (Coyle *et al.* 2012).

Tervis ja heaolu on vastastikusel seoses. Heaolu (*wellbeing, well-being*) mõistet kasutatakse samas tähenduses terminitega elukvaliteet (*quality of life*) ja *wellness* (heaolu) ning tal tal on mitmeid kasutusviise, tähendusi ja määratlusi (Qayoom & Husain 2016, 462). Ryff & Singer (1996 viidatud Qayoom & Husain 2016, 462) määratlesid heaolu psühholoogilise ja subjektiivse heaoluna.

Pollard & Lee (2003 viidatud Qayoom & Husain 2016, 462-463) kirjeldavad heaolu kui keerulist ja mitmekülgset nähtust, mis jätkab teadlaste jaoks tabamatuks jäämist selle defineerimisel ja mõõtmisel. Buchanan (2000 viidatud Qayoom & Husain 2016, 463) määratleb heaolu kui terviklikkust ja hästi elamist. Ta väitis, et heaolu on on sõltuv sotsiaalsete tingimuste õiglusest ja on seega potentsiaalselt seotud sotsiaalse kapitaliga (*social capital*).

Heaolu on mitmetasandiline konseptsioon, millel on kolm heaolu telge või tasandit. Esimene telg katab heaolu positiivseid ja negatiivseid dimensioone (Huppert & Whittington 2003 viidatud Qayoom & Husain 2016, 463). Teine tasand võtab arvesse hedoonilise ja eudaimonistliku dimensiooni (Vitterso 2004 viidatud Qayoom & Husain 2016, 463). Afekti hedooniline mõõde koosneb õnnelikkusest ja rahulolust. Eudaimonistlik dimensioon tegeleb võimekuse ja toimimisega, mis peegeldub autonoomias või enesemääratlemises ning väärtustatud eesmärkide saavutamises. Kolmas heaolu tasand arvestab väärtustatud *versus* kogemustepõhist heaolu (Kahneman & Riis 2005 viidatud Qayoom & Husain 2016, 463).

1.2.1. Subjektiivne ehk positiivne heaolu

Subjektiivse heaolu (*subjective wellbeing*) mõistet on psühholoogia kirjanduses kasutatud tihti õnne (*happiness*) sünonüümina (Lu & Lin 1998; Lee *et al.* 1999; Uchida *et al.* 2004 kõik viidatud Qayoom & Husain 2016, 463). Diener (1984; 2000; Diener *et al.* 2009 kõik viidatud Qayoom & Husain 2016, 463) peab heaolu üheks maailmas oleva hetkelise seisundi subjektiivseks hinnaguks. Heaolu koosneb tema arvates meie naudingulistest kogemustest ja elu hüvede hindamisest. Sellisest käitlusest tingituna defineerib Diener (*Ibid.*) subjektiivset heaolu kui positiivse afekti kombinatsiooni (negatiivse afekti puudumisel) ja üldist eluga rahulolu. Subjektiivset heaolu tõstab inimeste elus esile kogemuste teadvustamine (*Ibid.*).

Diener *et al.* (1998, 34) leiavad, et subjektiivne heaolu on positiivse heaolu ja tervise hädavajalik osa. Subjektiivne heaolu on inimese hinnang oma elule. See hinnang võib põhineda kognitiivsetel hinnangutel nagu nt rahulolu abielu, töö ja eluga ning esineb afektina (nt positiivsete emotsioonide ja meeleolude esinemine ning ebameeldiva afekti puudmine). Diener ja teised (*Ibid.*) on arvamusel, et subjektiivne heaolu väljendub inimestel tundmuse meisterlikkuses ja eesmärkide suunas edusammude tegemises, mis tulenevad nende temperamendist, huvitavate ja meeldivate tegevustega tegelemisest ning positiivsetest sotsiaalsetest suhetest.

1.2.2. Emotsioonid ja tundmused

Emotsioonid (*emotions*) on pikka aega olnud sotsioloogide ja psühholoogide huviorbiidis (Clark 1992 viidatud Morris, Feldman 1996; Hochschild 1983 viidatud Hochschild 2012; Thoits 1990 viidatud Morris, Feldman 1996; James 1890 viidatud Brockner & Higgins 2001). Tundmused ja emotsioonid on lähedased kuid erinevad mõisted. **Tundmus** on üldisema, laiemaga tähendusega mõiste, mida kasutatakse igasuguse vajaduse rahuldamisest või mitterahuldamisest või hoopis spontaanselt tekkiva subjektiivse reaktsiooni (tundeelamuse) tähistamiseks. **Emotsioon** markeerib aga tundmuse läbielamise konkreetset vormi, kus situatiivse tundmuse omadused on välja kujunenud ehk reageeringut sise- või välisärritajale. Psühholoogid kasutavad emotsioonidest rääkides ka sõna „afektiivsus“, mis koondab mitmesugused negatiivsed ja positiivsed emotsioonid, tujud ja tundmused, mida inimesed sageli kogevad. Leidub teadlasi, kes eristavad emotsioone afektiivsusest, pidades viimast laiemaks ja kauakestvamaks (Boniwell 2014, 23).

Tundmused on tähtsaimad psüühilise tegevuse reguleerijaid ning nad kaasnevad inimese igasuguste eluavaldustega. Vastavalt vajaduste rahuldamisest või mitterahuldamisest kutsutakse esile kas **positiivne või negatiivne reaktsioon**. Rahuldamata vajadus võib panna indiviidi liikuma ning emotsioon annab sellele aktiivsusele energia ja jõu (afekt, vaimustus, rõõm jms) või vastupidi võtab liikumise ära (hirm, mure, tusk, ängistus jt) (Bachmann, Maruste 2008, 211). Seega kutsuvad emotsioone esile teadmatus ning rahuldamata vajadused (*Ibid.*, 222).

Tundmuste ja emotsioonide tekkimise kiiruse, tugevuse ja püsivuse kombinatsioonidest lähtuvalt eristatakse järgmisi kindlapiirilisi **emotsionaalseid seisundeid** (Bachmann, Maruste 2008, 223-228):

- 1) **Meeleolu** – indiviidi üldine emotsionaalne olek, mis annab tema tegevusele värvingu. Selle mõju on märkamatu ning alati pole võimalik meeleolu konkreetset põhjust leida;
- 2) **Ärevus** – iseloomulikuks on abituse- ja hirmutunne ning ootuse ja ebamäärasuse elamused. Ärevust põhjustab enesekontrolli kaotamine, olukorra ebamäärasus, ebameeldivused, puudlik info, võimalik oht jne;
- 3) **Stress** – surve või pingeseisund, mis tekib sise- ja väliskeskkonna laiaulatuslikult muutumisel ehk üldine kohanemise sündroom. Stressoriks ehk stressi põhjustajaks on nt trauma, kehaline pingutus, kallaletung, erinevate põhjustega konfliktid, ajapuudus, pikalt kestnud vaimne ehk psüühiline pinge jms. Stress on organismi tavaline ja vajalik reaktsioon, kohanemaks sise- ja väliskeskkonna muutustega, et rakendada organismi

füüsilised ja psüühilised ressursid. Eristatakse füsioloogilist ja psühholoogilist (emotsionaalset) stressi;

- 4) **Fustratsioon** – ehk ebaõnnestumise elamuskompleks. Fustratsioon on vaimne (psüühiline) pingeseisund ehk asjatu lootus või ebaedu, mis tekib juhul kui tegevus tuleb katkestada enne eesmärgi saavutamist, perspektiivituse tunnetamisel. Eristatakse kahte põhitunnust, milleks on impulsiivsus ja tolerantsus (taluvus);
- 5) **Afekt** – tugeva hingelise erutatuse seisund, mis on kõige intensiivsem ja indiviidi tegevust mõjutavam seisund. Afekt kulgeb lühiajaliselt, on jõuliselt ja tormiliselt kulgev, plahvatuslik reaktsioon. Seisundit iseloomustavateks tunnusteks on võimukus, tormilisus, ootamatus ja lühiajalisus;
- 6) **Kirg** – intensiivne, sügav ja püsiv tundmus, mis allutab endale indiviidi mõtete ja tegevuse põhisuundumuse ehk tähendab keskendumist ühele kindlale eesmärgile.

Paljud teoreetikud näevad emotsioone kui suletud bioloogilist sündmust (*sealed biological event*), mille toob esile väline stiimul. Psühholoog Paul Ekman (1971 viidatud Hochschild 2012, 32-33) nimetab emotsioone bioloogilise vastuse sündroomiks (*biological response syndrome*), mis läbivad indiviidi passiivselt. Charles Darwin'i, William James'i ja varasem Freud'i teooria jagavad suures osas sellist organismipõhist konseptsiooni (Hochschild 2012, 32-33). Hochschild (*Ibid.*) leiab sellise käsitlusviisi olevat piiratud, sest kui emotsioone kujutatakse ainult taolisel viisil, siis miks luuakse erinevaid viise õpetamiseks nt lennusaatjate korduvõppustel, kuidas teguritele reageerida ja emotsioone juhtida ehk mooduseid, mis ka tegelikult saavad tundmusi muuta.

Barbalet (2001 viidatud Bergman Blix & Wettergren 2015, 689) leiab, et emotsioon on oma iseloomult pidev. Sõltuvalt sellest millisel põhjusel ja millist emotsiooni väljendatakse ei vastandu ega täienda emotsioonid üksteist ratsionaalses käitumises, vaid on selle lahutamatuks osaks. Mõtted, tegevused ja nende vastasmõjud on lahutamatult emotsionaalsed ja emotsioonid on meie loomupärased ja ratsionaalsed juhised maailmas. Oma uurimuses on Bergman Blix ja Wettergren (2015, 689) võtnud vaatluse alla Rootsi kohtusüsteemi ning väitnud, et traditsioonilise vaatenurga kohaselt, kus põhjus on emotsiooni vastand on Rootsi kohtud ilma emotsionaalse areenita ületamatu. Selle väite selgitamiseks ja ümber lükkamiseks on Bergman Blix & Wettergren (*Ibid.*) oma uurimuses rõhutanud kuidas erinevad ametid kohtus volitavad tegema erinevat tüüpi emotsionaalset tööd ning kuidas emotsionaalne töö on hädavajalik töötajate objektiivsuse tagamisel ja otsuste tegemisel, vaatamata rutiinsetele vaigistavatele emotsioonidele.

Afektiiivsete sündmuste teooria (AST) (*Affective Events Theory (AET)*) (Weiss, Cropanzano 1996 viidatud Basch & Fisher 1998, 3) pakub välja, et organisatsioonis aset leidvad sündmused on tundmuslike reaktsioonide tekkimise peamiseks põhjuseks. Fisher (1998 viidatud Basch & Fisher 1998, 3) kinnitas hüpoteesi seostest, kus koondunud hetk viib emotsioonide tekkeni tööl ning see omakorda töörahulolu, organisatsioonilise pühendumise ja lahkumiskavatsuse tekkeni. AST näeb ette ka võimalust, et stabiilsed töötingimused nagu töö ulatus soodustab teatud tüüpi mõju põhjustavate sündmuste tekkimist. Näiteks võib täisväärtuslik töö tihedamini viia diskreetsete/eraldiseisvate sündmusteni nagu tagasiside, ülesannete saavutamine ja optimaalne väljakutse (tööl), mis omakorda viivad positiivsete emotsioonideni nagu uhkus, õnnelikkus ja entusiasm/innukus (Basch & Fisher 1998, 3).

Fisher & Ashkanasy (2000, 123) keskendusid kuue uurimistöö tulemuste kokkuvõtte tegemisele teemal emotsioonid töötingimustes. Uurimistööd tegelesid meeleolu mõju töö iseloomu ja töörahulolu seoste, viha ilminguga kaksikushetes, emotsionaalse töö taju/ettekujutuse ja tagajärgede, emotsionaalse intelligentsusega valikintervjuudes ning juhtide kurbuse ja viha välja näidatud ilmingute uurimisega. Kuigi emotsioone töötingimustes on uuritud pikka aega (Mastenbroek 2000; Brief & Weiss 2000 kõik viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 123), sai lähtepunktiks kaasaegsele uurimustööle emotsioonidest organisatsioonis just Hochschild'i (1983 viidatud Hochschild 2012) kirjutatud raamat emotsionaalsest tööst. See inspireeris omakorda Rafaeli ja Sutton'i (1987; 1989; Sutton & Rafaeli 1988 kõik viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 123-124) töid, mis keskendusid teadlaste tähelepanu juhtimist uurimisele, mida nad käsitlesid kui töö juurde kuuluvat emotsionaalset väljendust. Samaaegselt Staw *et al.* (1986 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124) raame purustava tööga dispositiooni (kogemusel põhinev valmidus olukorda hinnata ja sellest olenevalt käituda) mõju kui töörahulolu ennustaja kohta, mis stimuleeris kiire tunnuse mõjutatavuse omaksvõttu kui kasulik muutuja organisatsioonilises uurimistöös. Sellele järgnevalt tekitas tunnuse mõjutatavus huvi afekti seisundi (meeleolu) vastu, mida on uurinud teadlased nagu George ja Brief (Brief *et al.* 1995; George 1989; 1990; 1991 kõik viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124) nii gruppide puhul kui ka üksikisiku tasandil. Isen'i ja Barion'i (1991 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124) ülevaade meeleolu efektidest käitumisele avaldas samuti tugevat mõju ning pööras teadlaste tähelepanu palju põletavamale teemale nagu lühiaegsed tundmuslikud kogemused tööl. Teine tähtsust omav artikkel (Ashforth, Humphrey 1995 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124) analüüsis organisatsiooniteaduste uurijate ebaõnnestumise aluseks olevaid põhjuseid teemale, mis käsitlevad käitumise emotsionaalseid dimensioone töökohal. Viimasena populariseeriti emotsionaalse intelligentsuse ideed (Salovey, Mayer 1990; Gardner

1983; Goleman 1995 kõik viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124). Goleman (1998 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124) laiendas sellele järgnevalt oma teooriaid emotsionaalsest intelligentsusest töökoha kontekstis (Cooper, Sawaf 1996 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124), kuid paljuski jäävad Goleman'i (1998 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124) mõtlemisviis spekulatiivseks ning põhineb emotsionaalse intelligentsuse ebaadekvaatsetel hinnangutel ja mõõtmistulemustel (Davies *et al.* 1998 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 124). Sellest hoolimata kui esinevad individuaalsete erinevuste muutujad, neid on võimalik usaldusväärsetl mõõta ning nende kaudu saab ette näha töö ja elu edu, nagu Goleman ja teised väidavad, on sellel oluline mõju organisatsioonikäitumisele (Fisher & Ashkanasy 2000, 124).

1.3. Psühholoogiline elastsus

Elastsus (*resilience*) viitab võimele positiivset kohaneda stressi või traumaga silmitsi seistes (Luthar *et al.* 2000 viidatud Campbell-Sills & Stein 2007, 1019). Empiirilised uuringud pakuvad, et elastsus põhineb erinevatel **üldistel** (Caspi *et al.* 2003; Tannenbaum & Anisman 2003 kõik viidatud Campbell-Sills & Stein 2007, 1019), **bioloogilistel** (Charney 2004; Morgan *et al.* 2002 kõik viidatud Campbell-Sills & Stein 2007, 1019), **psühholoogilistel** (Tugade & Fredrickson 2004; Campbell-Sills *et al.* 2006 viidatud Campbell-Sills & Stein 2007, 1019) ja **keskkonnaalastel** (Haskett *et al.* 2006; King *et al.* 1998 kõik viidatud Campbell-Sills & Stein 2007, 1019) teguritel.

Psühholoogilist elastsust (*psychological resilience*) peetakse kaitsvaks mehhanismiks, mis tegeleb negatiivsete stressoritega (Masten 2001; Bonanno kõik viidatud Gooding *et al.* 2012, 262). Psühholoogilist elastsust on defineeritud ka kui indiviidi võimekust efektiivselt kohanduda ja negatiivsetest kogemustest tagasipõrkuda (Lazarus 1993 viidatud Xing & Sun 2013, 937). Autor leiab, et käesoleva töö puhul iseloomustab psühholoogilise elastsuse määratlust kõige paremini järgnev: võimekus anda negatiivsetele emotsionaalsetele kogemustele vastulöök ning läbi paindliku kogemuse muuta pingeliste olukordade tingimusi (Block & Block 1980; Block & Kremen 1996; Lazarus 1993 kõik viidatud Tugade & Fredrickson 2004).

Leidub indiviide, kes näivad võrdlemisi efektiivselt vastu pidavat negatiivsetele olukordadele, samas kui teised satuvad kitsikusse ning näiliselt ei ole võimelised oma negatiivsetest nõrkustest lahti saama. Võimekus edasi liikuda, vaatamata negatiivsetele stressoritele ei näita nende

indiviidide õnne, vaid nende elastsust. Psühholoogiline elastsus viitab efektiivsele toimetulekule ja kohanemisele kaotuse, raskete aegade või ebaõnnega (Tugade & Fredrickson 2004). Tugade ja Fredrickson (*Ibid.*) leidsid, et nende uurimistööl põhinev teooria osutab sellele, et elastsed indiviidid põrkuvad kiiresti ja efektiivselt stressirikastest olukordadest tagasi. Nende analüüs paljastas, et positiivsete emotsioonide kaasmõjul, osas kus uuringu osalistel esines võimekus emotsioone efektiivselt reguleerida näitas, et nad taastusid kiiresti negatiivsetest emotsionaalsetest südame-veresoonkonna vaevustest ning seda läbi positiivse mõtte leidmise negatiivsete olukordade puhul.

Enese arendamine nõuab elastsust. Elastsus viitab oskusele vastu pidada. See on võimekuse protsess ja eduka kohanemise tulemus, vaatamata keerulistele või riskantsetele asjaoludele (Masten *et al.* 1990, 426 viidatud Tunariu *et al.* 2017). Samuti esindab see karastatud kuid veel muutlikku isiksuse karakteristikat, mis on seotud individuaalse kohanemise repertuaaridega (Wagnild 2003, 45 viidatud Tunariu *et al.* 2017). Kõrgem elastsus parandab probleemi lahendamise oskust, suurendab loovust ja enesetõhusust (Springer *et al.* 2014 viidatud Tunariu *et al.* 2017). Koos positiivsete emotsioonide ilmnemisega suureneb elastsuses mõtete paindlikkus (Corey & Corey 2014 viidatud Tunariu *et al.* 2017) ning aitab võidelda õpitud abituse ja depressiooniga (Schroder & Ollis 2013 viidatud Tunariu *et al.* 2017). Kuigi põhjuslik seos positiivse afekti sagedama kogemise ja suurenenud psühholoogilise elastsuse vahel on leidnud mõningast toetust varasemates uuringutes (Cohn *et al.* 2009; Fredrickson *et al.* 2008 kõik viidatud Xing & Sun 2013, 937), on seni vähesed teadustööd testinud kas psühholoogilist elastsust saab tõepoolest seletada rõõmsamate indiviidide suurenenud võimekusega stressirikaste olukordade puhul (Xing & Sun 2013, 937).

2. EMPIIRILINE UURING

2.1. Uuringu meetod ja korraldus

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas on Eesti Advokatuuri liikmete (vandeadvokaatide ja vandeadvokaadi abide) emotsionaalse töö kogemine seotud advokaatide stressi väljendumise, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmisega tööl. Seega on tegu korrelatiivse uurimusega. Eesmärkide saavutamiseks valis autor kvantitatiivse uurimismeetodi. Tulemuste kogumiseks koostati veebiküsitlus. Küsimustiku sobivuse hindamiseks saatis autor ankeedi Eesti Advokatuurile tutvumiseks. Lisaks saadeti küsimustik advokatuuri poolt Eesti Noorte Advokaatide Ühingule (ENAÜ) üle vaatamiseks. Advokatuuri ja ENAÜ hinnang küsimustikule oli positiivne ning uuringu tulemusi kasutatakse advokatuuri kutsealases tegevuses. Autor esitab tervikliku lõputöö Eesti Advokatuurile.

Veebiküsitlus „Emotsioonid advokaatide töös Eesti Advokatuuri näitel“ saadeti kõigile Eesti Advokatuuri liikmetele e-kirja teel 12.03.2019. a ning üks korduv kiri küsitlusele vastamiseks nädal aega hiljem. Küsimustikule vastati kümne tööpäeva jooksul ning asub internetiaadressil <https://goo.gl/forms/fxGvsGrI6hmPq7vu1>. Uuringus osalemine oli anonüümne ning uuringus osalejaid teavitati sellest e-kirjas. Küsimustiku täitmise järel edastati vastused *Google LLC* poolt osutavasse pilveteenuse *Google Drive* keskkonda, mis on seotud autori e-posti kontoga ning kus toimus andmete salvestus ja vastuste esmane analüüs.

Uuringu läbiviimisel kasutatud küsimustik on toodud Lisas 1 ning küsimustikus kasutatud väidete kirjeldav statistika Lisas 2. Autor koostas küsimustiku kolmest eraldiseisvast testist, mis koosneb kahest küsimusest ja 53 väitest. Veebiküsimustik koostati *Google LLC* pilveteenuse *Google Forms* keskkonnas ja koosneb kolmest küsimuste plokist. Täiendavalt küsitakse demograafilisi ja töösuhtega seotud andmeid. Demograafiliste ja töösuhtega seotud andmete osas saadi informatsiooni vastaja vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaaži kohta. Küsimuse „Kui kaua olete praegusel ametikohal töötanud?“ vastusesse paluti kirjutada ametistaaž aastates ja kuudes.

Küsitluse esimene osa „Emotsionaalne töö“ (ET) aitab välja selgitada advokaatide vaimselt lõõgastavad tegevused, nende harrastamise sageduse, stressi väljendumise ET-s ning emotsionaalse töö kogemise. Küsimustiku esimese osa väidete koostamisel kasutati Hindreuse

(2016) magistritöö uuringu vastavaid osasid („Lasteaiaõpetaja töö lastega“, „Lasteaiaõpetaja emotsioonid lapsevanematega suheldes“), kes omakorda kasutas väiteid Liu & Zhang (2015) poolt loodud küsimustikust, mis koosneb 15 väitest. Kuna Hindreuse (2016) aluseks võetud originaalküsimustik on loodud lasteaiaõpetajatele, lühendas töö autor väidete arvu ning kohandas küsimustiku advokaatidele sobivaks. Küsimustiku esimeses ploki on kaks valikvastustega küsimust, mis uurivad advokaatide vaimset lõõgastavaid tegevusi ja nende harrastamise sagedust. Küsimusele „Kas olete tegelenud järgmiste tegevustega?“ oli võimalik anda mitu vastusevarianti. Lisaks koosneb emotsionaalse töö küsimustiku plokk 29-st väitest (nr 3-31), mis mõõdavad advokaatide emotsionaalse töö kogemist ning hinnanguid seoses ET meetodite kasutamisega. Väited jagunevad neljaks alaskaalaks, mis mõõdavad vastajate pindmist käitumist, süvakäitumist, ehtsate tunnete väljendamist ning emotsioonide varjamist ja mahasurumist. Emotsioonide varjamise alaskaala koostamisel on tuginetud Hindreuse (2016) küsimustikule, kes omakorda võttis aluseks mitmete teiste autorite küsimustikud (Kruml & Geddes 2000; Wilding *et al.* 2014; Näring *et al.* 2006; Gross & John 2003). Emotsionaalse töö hindamiseks kasutatakse 6-pallist Likert-tüüpi sundvaliku skaalat: 1 – ei ole üldse nõus, 2 – ei ole nõus, 3 – pigem ei ole nõus, 4 – pigem nõus, 5 – nõus, 6 – täiesti nõus, kus kõrgem skoor tähendab kõrgemat emotsionaalse töö meetodi kasutamise taset. Tegevuste tulemuste esitamisel kasutati sagedusjaotust. Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit. Lisaks kasutati korrelatsioonianalüüsi ET kogemise ja meetodite hindamiseks.

Küsitluse teine osa „Psühholoogiline elastsus“ (PE) koosneb kümnest väitest, jaguneb kaheks alaskaalaks ja mõõdab vastajate võimet toime tulla vaatamata advokaadi töös esinevatele raskustele ehk vastaja tugevuse ja toimetuleku seoseid kutsealases töös ja klientidega suheldes. Küsimustiku teise ploki väidete koostamisel on tuginetud Connor-Davidsoni psühholoogilise elastsuse skaalale (*The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*) (Connor & Davidson 2003), millel on 25 väidet ja Campbell-Sills & Stein (2007) *CD-RISC* kümnest väitest koosnevale ühemõõtmelisele skaalale, mille aluseks on Connor & Davidson'i (2003) *CD-RISC* skaala. Autor otsustas küsimustiku loomisel kasutada Campbell-Sills, Stein (2007) *CD-RISC* skaalat selle lühiduse, hea sisulise järjepidevuse ja ülesehituse valiidsuse tõttu, mis võimaldab elastust efektiivselt mõõta. Psühholoogilise elastsuse hindamiseks kasutatakse 5-pallist Likert-tüüpi sundvaliku skaalat: 1 – mitte kunagi, 2 – harva, 3 – mõnikord, 4 – tihti, 5 – alati. Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit.

Küsitluse kolmas osa „Emotsionaalne heaolu töö!“ (EHT) uurib advokaatide töös kogetavaid positiivseid ja negatiivseid emotsioone ja tundeid, nende sagedust ning emotsionaalse heaolu taset advokaatide kutsealases töös. Viimase osa koostamisel kasutati tööga seotud afektiivse heaolu skaalat (*Job-Related Affective Well-Being Scale (JAWS)*) (Van Katwyk *et al.* 2000; Spector 2007; Basińska *et al.* 2014; PE Konsult OÜ 2016). Emotsionaalne heaolu töö küsimustiku osa koosneb 14 väitest ja hindab vastajate tööst tingitud positiivseid ja negatiivseid emotsionaalseid reaktsioone. *JAWS* testi täispikk versioon koosneb 30-st väitest ning lühiversioonid koosnevad kas kaheksast, 12-st või 20-st väitest. *JAWS* testis palutakse vastajal meenutada oma emotsioone 30 päeva jooksul ja hinnata emotsioonide esinemissagedust, mida on kasutatud ka küsimustiku viimases osas. Kuigi *JAWS* testi lühemad versioonid ei ole osutunud piisavalt reliabiilseteks võrreldes *JAWS* testi pika versiooniga (PE Konsult OÜ 2016; Basińska *et al.* 2014; Van Katwyk *et al.* 2000), otsustas autor küsitluse kolmandas osas kasutada *JAWS* testi 12-st väitest koosnevat lühiversiooni, millele on juurde lisatud kaks väidet, millest üks kirjeldab üheaegselt nii positiivset kui ka neutraalset (väide nr 54) ning negatiivset emotsiooni (väide nr 55). Kuna uurimistöö teemast ja eesmärgist lähtuvalt uuritakse nii advokaatide positiivseid ja negatiivseid emotsioone, emotsionaalset tööd, emotsionaalset heaolu töö kui ka psühholoogilist elastsust ning nende seoseid, ei pidanud autor lõputöö mahu, küsimustiku sisu, saadavate andmete kvaliteedi ning küsimustiku osade ja selle üldpikkust arvestades vajalikuks kasutada *JAWS* täispikka versiooni. Autor kohandas küsimustiku kolmanda osa vastavalt uurimuse eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt kompaktsemana. Emotsionaalse heaolu väited eristavad kuute positiivset (väited nr 42, 46, 47, 51, 52, 53), ühte neutraalset ja/või positiivset (väide nr 54) ja seitset negatiivset (väited nr 43, 44, 45, 48, 49, 50, 55) emotsiooni või tunnet. Emotsionaalse heaolu hindamiseks advokaatide töös kasutatakse 5-pallist Likert-tüüpi sundvaliku skaalat: 1 – mitte kunagi, 2 – harva, 3 – mõnikord, 4 – tihti, 5 – alati. Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit.

Uurimistulemuste andmete analüüsiks kasutas töö autor statistilise tarkvara paketti *PSPP* versiooni 1.2.0-gd1541b ja programmi *Microsoft Office 365 ProPlus* versiooni 1808 (*Build 10730.20304 Click-to-Run*). Illustreerivad tabelid ja joonised koostati tabelarvutusprogrammidega *MS Word* ja *MS Excel*. Andmete töötlemiseks, uurimisküsimuste kontrollimiseks ja testi tulemuste esitamiseks kasutas autor kirjeldava statistika meetodeid, mille raames arvutati minimaalsed (min), maksimaalsed (max) ja keskväärtused (m) ning standardhälbed (sd). Keskväärtus näitab kõige

tüüpilisemat vastust, mis oli kõige sagedamini valitud. Standardhälve näitab kuivõrd vastused erinevad üldisest keskväärtusest. Standardhälbe abil saab määrata, kas vastajad olid oma vastustes pigem üksmeelsed või erimeelsed.

Uurimistulemuste esitamiseks ja tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit. Kõik analüüsitud väited ehk algfaktorid kaasati mudelisse nende vähesuse tõttu. Lisaks kasutas autor uuringus korrelatsioonianalüüsi ja maksimaalse korrelatsiooni tee meetodit. Korrelatsioonianalüüs annab teada erinevate muutujate omavaheliste seoste olemasolust ja tugevusest. Korrelatsioonianalüüsi läbi viimisel kasutati Pearsoni korrelatsioonikordajat (r), kus $r=1$ tähendab täielikku positiivset seost ja $r=-1$ tähendab täielikku negatiivset seost. Seose puudumise korral $r=0$. Korrelatsioonikordaja r vahemiku tõlgendamisel lähtutakse järgmisest liigitusest: vahemik $-0,3...0$ või $0...0,3$ tähistab nõrka seost, vahemik $-0,3...-0,5$ või $0,3...0,5$ tähistab mõõdukat seost ning vahemik $-0,5...-1$ või $0,5...1$ tähistab tugevat seost. Demograafiliste ja töösuhete andmete osas kasutati minimaalsete (min), maksimaalsete (max) ja aritmeetiliste keskmiste ehk keskväärtuste (m) ning standardhälvete (sd) esitamist.

Töös kasutatud skaalade usaldusväarsuse mõõtmiseks kasutati reliaabluskoeffitsienti Cronbach'i α , mis annab hinnangu küsimustiku sisemisest kooskõlast ehk näitab kuivõrd mõõdab iga küsitud küsimus või väide uuritavat nähtust. Cronbach'i α väärtus jääb vahemikku 0-1, kus 0 – tähendab, et reliaablus puudub ja 1 – tähendab kõige tugevamat reliaablust (Gliem & Gliem 2003). George ja Mallery (2003 viidatud Gliem & Gliem 2003) järgi näitab skaalade sisemist tugevust järgmine alfade jaotus: $\alpha > 0,9$ suurepärase; $\alpha > 0,8$ hea; $\alpha > 0,7$ aksepteeritav; $\alpha > 0,6$ küsitav; $\alpha > 0,5$ nõrk; $\alpha < 0,5$ mitteaksepteeritav. Käesolevas töös kasutatud skaalade reliaablusnäitajad (Cronbach'i α) on välja toodud Tabelis 4 (Lisa 3).

Andmete analüüsimisel ja tulemuste esitamisel kasutatakse järgmisi lühendeid: ET – emotsionaalne töö; ETV – ehtne tunnete väljendamine; EM – emotsioonid; EHT – emotsionaalne heaolu töö; EH – emotsionaalne heaolu; PE – psühholoogiline elastsus; m – keskväärtus; n – valimi suurus; r – korrelatsioonikordaja; p – olulisustõenäosus; sd – standardhälve.

2.2. Uuringu valim

Uuring „Emotsioonid advokaatide töös Eesti Advokatuuri näitel“ viidi läbi Eesti Advokatuuri liikmete seas. Eesti Advokatuur asutati 1919. aastal, mis on advokaatide omavalitsuslikel põhimõtetel tegutsev kutseühendus. Advokatuur tegeleb õigusteenuse osutamise korraldamisega era- ja avalikes huvides ning advokaatide kutsealaste õiguste kaitsmisega. Eesti Advokatuur abistab advokatuuri liikmeid ehk vandeadvokaate ja vandeadvokaadi abisid nende kutsealases tegevuses, teostab järelevalvet ning seisab hea Eesti advokaatide traditsioonide edasikandumise eest. Lisaks organiseerib advokatuur advokaatide erialast täiendamist, suhteid juristkonna, riigiasutuste, mitmete kodu- ja välismaiste organisatsioonidega ning osaleb aktiivselt õigusloomes. Advokatuur korraldab ka avalik-õigusliku funktsiooni täitmist – riigi poolt makstava tasu eest kaitseülesannete täitmist ning esindamist tsiviil- ja haldusajades. Alates 1992. aastast on Eesti Advokatuur Rahvusvahelise Advokaatide Assotsiatsiooni (*IBA*) liige ning 2004. aastast Euroopa Advokatuuride ja Õigusliitude Nõukogu (*CCBE*) täisliige. Advokatuuri organid on üldkogu, esimees, juhatus, revisjonikomisjon, aukohus ja kutsesobivuskomisjon, millest üldkogu on advokatuuri kõrgeim organ ja kuhu kuuluvad kõik advokatuuri liikmed. Seisuga 22.03.2019 on Eesti Advokatuuri liikmeid 1057, millest 708 on vandeadvokaadid ning 347 vandeadvokaadi abid.

Uuringu üldvalimiks on 282 Eesti Advokatuuri liiget. Veebiküsimustik saadeti täitmiseks Eesti Advokatuuri üldise e-posti aadressi teel kõikidele advokatuuri liikmetele. Küsimustikule vastas 100 advokaati ehk 35,5% valimist. Kuna vastajaid oli alla 50%, siis ei ole võimalik teha antud uuringu tulemuste põhjal üldistavaid järeldusi kõigile Eesti Advokatuuri liikmetele. Seega teeb autor järeldusi ainult uuringus osalenud advokaatide kohta.

Vastanute keskmine vanus on 32,5 aastat. Kõige võrdsema kaaluga on vanusegrupid 26-35 eluaastat (21%), 36-45 eluaastat (32%) ja 46-55 eluaastat (27%). Naisi osales uuringus 57 ja mehi 43. Küsimustikule vastas 73 vandeadvokaati ja 27 vandeadvokaadi abi. Keskmine ametistaaž oli 12 aastat ja 1 kuu, millest minimaalne oli 1 kuu ja maksimaalne 41 aastat ja 1 kuu. Advokaatide keskmine tööstaaž oli 27 aastat. Uuringus osalenud vastajate jaotus lähtuvalt vanusest (Tabel 5), töö- ja ametistaažist (Tabelid 6, 7) on esitatud Lisas 4.

2.3. Uuringu tulemused

Uuringu tulemused on esitatud uurimistöö küsimustiku osade ja mõõdetud tunnuste kaupa alapeatükkidena. Tunnuste vahelised seosed on toodud tulemuste osas viimasena.

2.3.1. Advokaatide vaimselt lõõgastavad tegevused ja nende sagedus

Küsimustiku esimeses osas „Emotsionaalne töö” (ET) paluti advokaatidel vastata kahele valikvastustega küsimusele. Vastuste tulemusena kaardistati advokaatide vaimselt lõõgastavad tegevused ja nende harrastamise sagedus. Uuringus osalenud vastajate jaotus lähtuvalt vaimselt lõõgastavatest tegevustest (Tabel 8) ja nende sagedustest (Tabel 9) on esitatud Lisas 5.

Küsimuste tulemustest selgub, et kõige enam on advokaadid tegelenud joogaga (25,7%) ning kõige vähem reikiga (0,7%) (Lisa 5 Tabel 8). Lisaks nähtub tegevuste sagedusjaotusest, et enamus advokaatidest ei ole tegelenud ühegi küsimustikus toodud tegevusega (32,1%). Kõige sagedamini tegelevad advokaadid lõõgastavate tegevustega (Lisa 5 Tabel 9) paar korda nädalas (26%) ning kõige vähem kord nädalas (4%). Ühtlasi ei märkinud tegevust 31% vastanutest.

Küsimustiku tulemustest muude lõõgastavate tegevuste kohta (Lisa 5 Tabel 8) selgub, et enamik (31%) vastajatest tegeleb vabal ajal üldfüüsilise treeninguga (kõndimine, kepikõnd, matkamine, ujumine, jalgrattasõit, jõusaal, jooksmine). Võrdselt jaotusid enam harrastavad tegevused veel pere, kodu, aianduse ja lugemise (5%) ning muusika, pillimängu ja laulmise (4%) vahel.

2.3.2. Advokaatide stressi väljendumine emotsionaalses töös

Lisaks kahele küsimusele vaimselt lõõgastavate tegevuste ja nende sageduse kohta, koosneb küsimustiku esimene osa „Emotsionaalne töö“ (ET) 29-st väitest (väited nr 3-31). Väited nr 3-14 mõõdavad advokaatide stressi väljendumist emotsionaalses töös. Stressi väljendumist ET-s hinnati nelja komponendi abil: 1) negatiivsete EM-de varjamisel ja allasurumisel, 2) negatiivsetes või rasketes olukordades, 3) keskendumisel ja emotsionaalsetes olukordades, 4) tähelepanu suunamisel. Vastajad andsid hinnangu stressi väljendumise kohta ET-s 1-6-pallisel Likert-tüüpi sundvaliku skaalal (1 – ei ole üldse nõus, 6 – täiesti nõus), kusjuures vastused „negatiivsetele“ väidetele pöörati tulemuste analüüsimiseks ümber. Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit.

Analüüsid advokaatide hinnanguid stressi väljendumise kohta seoses nende tööga selgub pööratud faktormatriksi (Lisa 6) tulemustest, et negatiivsete EM-de varjamise ja allasurumisega on tugevalt seotud esimesed kuus väidet (ET8, ET6, ET12, ET11, ET7, ET9). Väited ET8 (*Arvan, et on probleemiks, kui töö juures olla kurb või vihane*) ja ET9 (*Tavaliselt ma kolleegidele oma tunnetest ei räägi*) omavad seost ehk ühisosa ka käitumisega negatiivsete või raskete olukordade puhul.

Teise stressi väljendumise komponendiga on tugevalt seotud kolm väidet (ET4, ET13, ET3). Väide ET13 (*Mul on raske rahulikult jääda*) omab seost negatiivsete EM-de varjamisel ja allasurumisel ning keskendumisel ja emotsionaalsetes olukordades. Väide ET3 (*Kui räägin kellegagi tööalaselt, keskendun täielikult selle inimese kuulamisele*) omab ühisosa keskendumise ja emotsionaalsete olukordadega.

Väited ET5 (*Keskendun tavaliselt ühele ülesandele, mitte mitmele korraga*) ja ET14 (*Kui inimesed käituvad väga emotsionaalselt, siis reageerin sama emotsionaalselt*) on tugevalt seotud stressi väljendumisega keskendumisel ja emotsionaalsetes olukordades. Viimane faktor, stressi väljendumine tähelepanu suunamisel omab tugevat seost väitega ET10 (*Kui söön, siis keskendun toidu maitsele*).

2.3.3. Advokaatide emotsionaalse töö kogemine ja meetodid

Küsimustiku esimese osa „Emotsionaalne töö“ (ET) väited nr 15-31 mõeldavad advokaatide ET kogemist ning hinnanguid seoses ET meetodite (pidmine käitumine, süvakäitumine, ehtne tunnete väljendamine (ETV), emotsioonide (EM-de) varjamine ja allasurumine) kasutamise. ET taset ja meetodite kasutamist mõõtvad väited (nr 15-31) jagunevad neljaks alaskaalaks ning hindavad vastajate pindmist käitumist (*Tööl olles ma teadlikult väljendan advokaadile sobivaid emotsioone*), süvakäitumist (*Püüan ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist minult töö tegemisel oodatakse*), ehtsate tunnete väljendamist (*Minu jaoks on loomulik ja lihtne teiste tunnetele vastata*) ning emotsioonide varjamist ja mahasurumist (*Kui tunnen negatiivseid emotsioone, teen kõik, et neid teistele mitte välja näidata*). Vastajad andsid hinnangu emotsionaalse töö kogemise ja selle meetodite kohta 1-6-pallisel Likert-tüüpi sundvaliku skaalal (1 – ei ole üldse nõus, 6 – täiesti nõus). Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi korrelatsioonianalüüs.

Küsimustiku tulemustest selgub, et kõige rohkem kasutavad advokaadid ET-d tehes süvakäitumist (m=4,22, sd=0,58) ning kõige vähem emotsioonide varjamist ja allasurumist (m=3,15, sd=0,77).

Tulemustest nähtub, et Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö tase on keskmisest kõrgem ($m=3,80$, $sd=0,35$). Alljärgnevas Tabelis 1 on välja toodud advokaatide keskmised hinnangud ja nende standardhälbed emotsionaalse töö kogemisele ja alaskaaladele.

Tabel 1. Emotsionaalse töö (ET) ja ET alaskaalade statistilised andmed

	min	max	m	sd
Emotsionaalne töö (ET)	2,55	4,62	3,80	0,35
Pindmine käitumine	2,25	6,00	4,00	0,69
Süvakäitumine	2,60	5,60	4,22	0,58
Ehtne tunnete väljendamine (ETV)	2,50	5,50	4,10	0,57
Emotsioonide (EM-de) varjamine ja allasurumine	1,5	5,75	3,15	0,77

Allikas: Autori koostatud

Korrelatsioonianalüüsiga (Lisa 7) maksimaalse korrelatsiooni tee meetodi rakendamisel ET väidete ja advokaatide hinnangute kohta nähtub, et ET kogemise kõige mõjusamaks väiteks on ET16 (*Püüan ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist minult töö tegemisel oodatakse*) ($r=0,563$, $p=0$). Tulemustest selgus, et väide ET15 (*Tööl olles ma teadlikult väljendan advokaadile sobivaid emotsioone*) on tugevas positiivses seoses väidetega ET16 (*Püüan ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist minult töö tegemisel oodatakse*) ($r=0,563$, $p=0$), ET22 (*Oma tööülesandeid täites näitan välja vaid kohaseid emotsioone ja hoiakuid*) ($r=0,435$, $p=0$), ET25 (*Tööl olles varjan oma tegelike emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse*) ($r=0,367$, $p=0$) ja ET29 (*Minu jaoks on lihtne väljendada teistele emotsioone, mis on ootuspärased minu tööle*) ($r=0,406$, $p=0$).

ET väidete ja vastajate hinnangute korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) selgub, et väide ET17 (*Emotsioonid, mida tööl välja näitan, on enamasti siirad*) on tugevas positiivses seoses väitega ET20 (*Emotsioonid, mida ma tööl olles tunnen, vastavad sellele, mida ma välja näitan*) ($r=0,601$, $p=0$). Ühtlasi selgus, et väide ET17 on tugevas negatiivses seoses väidetega ET21 (*Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid*) ($r=-0,472$, $p=0$), ET25 (*Tööl olles varjan oma tegelikke emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse*) ($r=-0,425$, $p=0$), ET26 (*Vajadusel näitan välja emotsioone, mida minult eeldatakse, neid tegelikult tundmata*) ($r=-0,383$, $p=0$) ja ET27 (*Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus*) ($r=-0,593$, $p=0$).

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) selgus, et väide ET18 (*Kui tunnen negatiivseid emotsioone, teen kõik, et neid teistele mitte välja näidata*) on tugevas positiivses seoses väitega ET21 (*Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke emotsioone*) ($r=0,374$, $p=0$). Lisaks nähtub tulemustest, et väide ET19 (*Püüan tööl olles olla alati heas tujus*) on tugevas positiivses seoses väitega ET24 (*Mul on tööl teistega suheldes kerge väljendada positiivseid emotsioone*) ($r=0,378$, $p=0$).

ET väidete korrelatsioonianalüüs (Lisa 7) näitab, et väide ET20 (*Emotsioonid, mida ma tööl olles tunnen, vastavad sellele, mida ma välja näitan*) on tugevas negatiivses seoses väidetega ET21 (*Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid*) ($r=-0,463$, $p=0$), ET25 (*Tööl olles varjan oma tegelike emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse*) ($r=-0,363$, $p=0$) ja ET27 (*Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus*) ($r=-0,431$, $p=0$).

Korrelatsioonianalüüsi tulemustest (Lisa 7) selgus, et väide ET21 (*Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid*) on tugevas positiivses seoses väidetega ET22 (*Oma tööülesandeid täites näitan välja vaid kohaseid emotsioone ja hoiakuid*) ($r=0,409$, $p=0$), ET25 (*Tööl olles varjan oma tegelike emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse*) ($r=0,591$, $p=0$), ET26 (*Vajadusel näitan välja emotsioone, mida minult eeldatakse, neid tegelikult tundmata*) ($r=0,516$, $p=0$) ja ET27 (*Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus*) ($r=0,565$, $p=0$).

ET väidete ja vastajate hinnangute korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) selgub, et väide ET24 (*Mul on tööl teistega suheldes kerge väljendada positiivseid emotsioone*) on tugevas positiivses seoses väidetega ET28 (*Minu jaoks on loomulik ja lihtne teiste tunnetele vastata*) ($r=0,385$, $p=0$) ja ET30 (*Jään tasakaalukaks ka siis, kui klient on minuga suheldes endast väljas*) ($r=0,496$, $p=0$).

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) selgus, et väide ET28 (*Minu jaoks on loomulik ja lihtne teiste tunnetele vastata*) on tugevas positiivses seoses väitega ET29 (*Minu jaoks on lihtne väljendada teistele emotsioone, mis on ootuspärased minu tööle*) ($r=0,510$, $p=0$). Lisaks selgus, et väide ET29 on tugevas positiivses seoses väitega ET30 (*Jään tasakaalukaks ka siis, kui klient on minuga suheldes endast väljas*) ($r=0,348$, $p=0$).

Vaadeldes advokaatide ET alaskaalade seoseid vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaaži lõikes Kruskal-Wallise testiga, siis statistiliselt olulisi erinevusi gruppide vahel ei leitud. Küll aga ilmnes korrelatsioonianalüüsist (Lisa 8) statistiliselt oluline nõrk positiivne seos vanuse, pindmise käitumise ($r=0,216$, $p=0,031$) ning EM-de varjamise ja allasurumise vahel ($r=0,248$, $p=0,013$).

Emotsionaalse töö mõõtmiseks kasutatud skaalat võib lugeda usaldusväärseks ($\alpha=0,7$ aksepteeritav) (Lisa 3).

2.3.4. Advokaatide tugevus ja toimetulek

Küsimustiku teine osa „Psühholoogiline elastsus” (PE) koosnes kümnest väitest (nr 32-41) ja jagunes kaheks alaskaalaks. Skaalad mõõtsid advokaatide tugevust ja toimetuleku võimet nende erialases töös. Küsimustikule vastajad andsid hinnangu 1-5-pallisel Likert-tüüpi sundvaliku skaalal (1 – mitte kunagi, 5 – alati). Vastuste tulemusena hinnati PE komponente (tugevus ja toimetulek) seoses advokaatide kutsealase tööga. Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit.

Küsimustiku tulemustest selgub, et PE komponentidele on hinnanguid antud suhteliselt võrdväärselt, kuid kõige enam kasutavad advokaadid oma töös toimetulekut ($m=3,95$, $sd=0,49$). Alljärgnevas Tabelis 2 on välja toodud advokaatide keskmised hinnangud ja nende standardhälbed PE ja selle alaskaaladele.

Tabel 2. Psühholoogilise elastsuse (PE) ja alaskaalade statistilised andmed

	min	max	m	sd
Psühholoogiline elastsus (PE)	2,60	4,70	3,77	0,41
Tugevus	2,60	4,40	3,58	0,40
Toimetulek	2,40	5,00	3,95	0,49

Allikas: Autori koostatud

Analüüsides advokaatide hinnanguid PE komponentide kohta selgub pööratud faktormatriksi (Lisa 9 Tabel 13) tulemustest, et toimetulekuga on tugevalt seotud esimesed seitse väidet (PE34, PE38, PE33, PE32, PE35, PE39, PE37). Väited PE33 (*Tulen toime mis tahes olukordadega*), PE35 (*Stressiga toimetulek teeb mind tugevamaks*), PE39 (*Ma ei heitu kergesti tagasilöökide tõttu*) ja PE37 (*Saavutan eesmärgi/tulemuse vaatamata takistustele*) omavad seost ehk ühisosa ka tugevusega. Teise PE alaskaalaga on tugevalt seotud kolm väidet (PE36, PE41, PE40). Väited PE41 (*Tulen toime ebameeldivate tunnetega*) ja PE40 (*Mõtlen endast kui tugevast inimesest*) omavad seost ka toimetulekuga.

Advokaatide tugevust ja toimetulekut uuriti Kruskal-Wallise testiga vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaaži lõikes, kuid olulisi statistilisi erinevusi ei esinenud. Küll aga ilmnes korrelatsioonianalüüsist (Lisa 9 Tabel 14) statistiliselt oluline nõrk negatiivne seos soo ja toimetuleku vahel ($r=-0,209$, $p=0,037$). Lisaks nähtuvad statistiliselt olulised nõrgad negatiivsed seosed ametikoha, tugevuse ($r=-0,231$, $p=0,021$) ja toimetuleku ($r=-0,213$, $p=0,033$) vahel. Tulemustes esinevad seosed on nõrgad ja need ei pruugi käitumisse üle kanduda. Psühholoogilise elastsuse mõõtmiseks kasutatud skaalat võib lugeda usaldusväärseks ($\alpha=0,72$, aksepteeritav) (Lisa 3).

2.3.5. Advokaatide emotsionaalne heaolu, positiivsed ja negatiivsed emotsioonid tööl

Küsimustiku kolmas osa „Emotsionaalne heaolu tööl” (EHT) koosnes 14-st väitest (nr 42-55), mis mõõtsid vastajate seitset positiivset ja negatiivset emotsionaalset reaktsiooni (emotsioone ja tundeid) ning emotsionaalse heaolu taset tööl. Vastuste tulemusena hinnati advokaatide töös esinevaid positiivseid ja negatiivseid emotsioone ja tundeid viimase kuu aja jooksul ning nende emotsionaalse heaolu taset tööl. Vastajad andsid hinnangu 1-5-pallisel Likert-tüüpi sundvaliku skaalal (1 – mitte kunagi, 5 – alati). Tunnuste vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi faktoranalüüs, milles kasutati peakomponentide meetodit ja faktorite ortogonaalset Varimax pööramise meetodit.

Küsimustiku tulemustest selgub, et kõige enam kasutavad advokaadid oma töös positiivseid emotsioone ($m=3,24$, $sd=0,49$) ning vastajate emotsionaalse heaolu tase tööl on kõrge ($m=2,89$, $sd=0,31$; Joonis 2). Alljärgnevas Tabelis 3 on välja toodud advokaatide keskmised hinnangud ja nende standardhälbed EHT-le ja selle alaskaaladele.

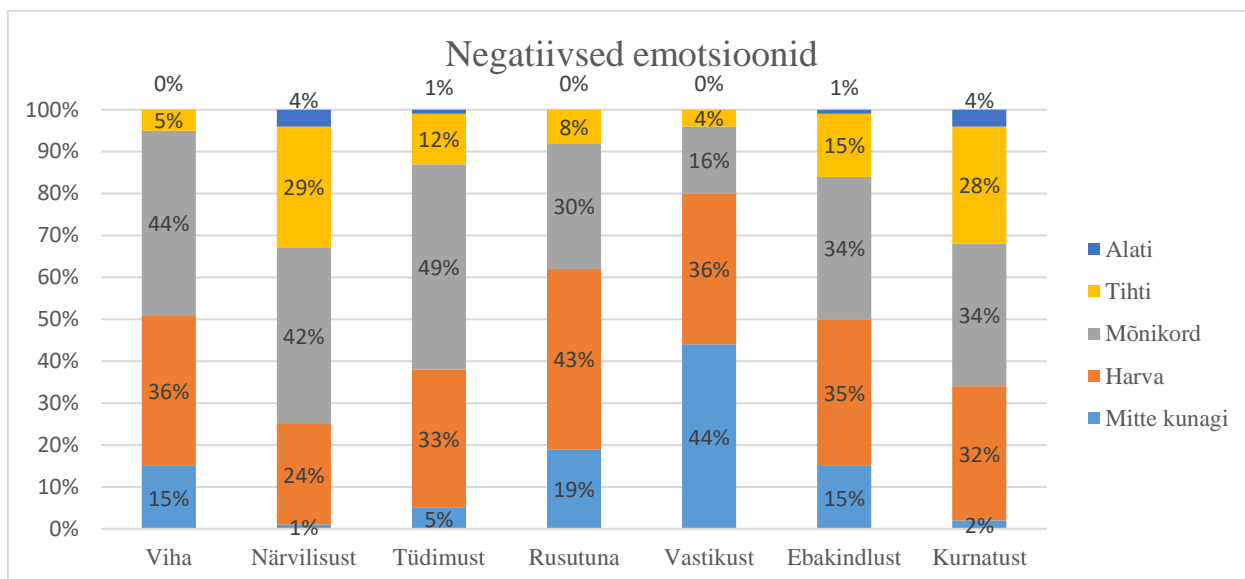
Tabel 3. Emotsionaalne heaolu tööl ja selle alaskaalade statistilised andmed

	min	max	m	sd
Emotsionaalne heaolu tööl (EHT)	2,07	3,64	2,89	0,31
Positiivsed emotsioonid	2,14	4,43	3,24	0,49
Negatiivsed emotsioonid	1,00	4,00	2,54	0,62

Allikas: Autori koostatud

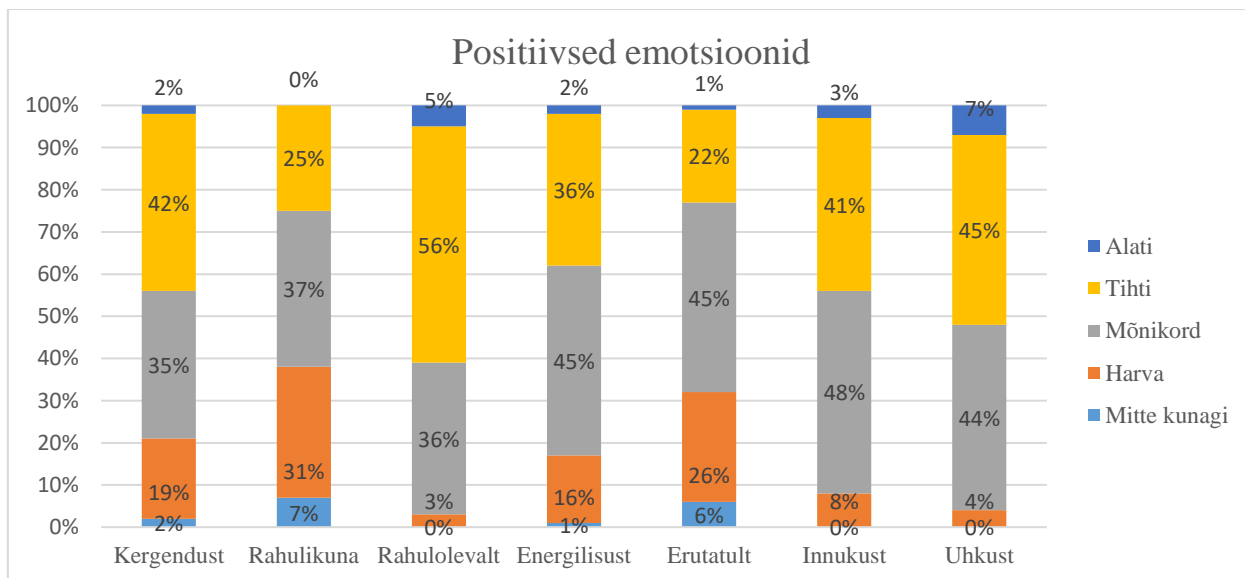
Küsimustiku kolmas osa käsitles advokaatide igapäevast emotsionaalset heaolu tööl. Vastajad pidid hindama seitset positiivset ja negatiivset emotsiooni või tunnet, mida tavaliselt kutsealase töö tegemisel tuntakse. Alljärgnevalt esitab autor tulemused kahe diagrammina, mis näitavad

advokaatide negatiivsete (Joonis 1) ja positiivsete (Joonis 2) emotsioonide või tunnete sageduse esinemist viimase kuu aja jooksul.



Joonis 1. Negatiivsete emotsioonide esinemise sagedus tööl viimase kuu aja jooksul

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel



Joonis 2. Positiivsete emotsioonide esinemise sagedus tööl viimase kuu aja jooksul

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Advokaatide negatiivsete ja positiivsete emotsioonide sagedusjaotuste tulemustest nähtub, et negatiivseid tundeid tuntakse harva või mõnikord (Joonis 1). Kõige kõrgemate keskmiste tulemustega ehk tunded, mille keskvärtus oli üle 2,5 palli, olid närvilisus (3,11), kurnatus (3,0), tüdimus (2,71) ja ebakindlus (2,52). Kõige tihedamini tunnevad uuringus osalejad negatiivsetest emotsioonidest närvilisust (29%), kurnatust (28%), ebakindlust (15%) ja tüdimust (12%).

Ühtlasi selgus tulemustest, et positiivseid emotsioone tuntakse mõnikord või tihti (Joonis 2). Kõige kõrgemate keskmiste tulemustega ehk tunded, mille keskvärtus oli üle 3,0 palli olid rahulolu (3,63), uhkus (3,55), innukus (3,39) ja energilisus (3,22). Positiivsetest emotsioonidest tunnevad advokaadid oma töös kõige tihedamini rahulolevalt (56%), uhkust (45%), kergendust (42%), innukust (41%) ja energilisust (36%). Tulemustest saab järeldada, et advokaatidel on pigem kõrgem emotsionaalse heaolu tase, sest tuntakse rohkem positiivseid tundeid.

Analüüsid advokaatide hinnaguid EHT skaala komponentide kohta selgub pööratud faktormatriksi (Lisa 10) tulemustest, et negatiivsete emotsioonidega on tugevalt seotud kõik skaala seitse negatiivset reaktsiooni (emotsioonid ja tundmused) mõõtvat väidet (EHT45, EHT48, EHT43, EHT55, EHT44, EHT50, EHT49). Väide EHT55 (*Mu töö pani mind tundma kurnatust*) omab seost ehk ühisosa innukuse ja väide EHT49 (*Mu töö pani mind tundma vastikust*) energilisusega. Rahulikkusega on tugevalt seotud kaks väidet (EHT46, EHT42). Väide EHT42 (*Mu töö pani mind tundma kergendust*) omab seost innukusega. Faktormatriksi kolmas komponent, innukus ehk entusiastlikkus on tugevalt seotud kolme väitega (EHT54, EHT53, EHT47). Väide EHT53 (*Mu töö pani mind tundma innukust*) omab seost energilisusega ning väide EHT47 (*Mu töö pani mind tundma rahulolevalt*) rahulikkuse ja energilisusega. Energilisus on tugevalt seotud kahe väitega: EHT52 (*Mu töö pani mind tundma erutatult*) ja EHT51 (*Mu töö pani mind tundma energilisust*). Mõlemad väited omavad ühisosa innukusega. Väide EHT51 omab ühisosa ka rahulikkusega.

Kruskal-Wallise testi ja korrelatsioonianalüüsiga vaadati advokaatide positiivseid ja negatiivseid emotsioone vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaaži lõikes. Statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud. Emotsionaalse heaolu mõõtmiseks kasutatud skaalat võib lugeda nõrgaks ($\alpha=0,54$) (Lisa 3) ning ei saa lugeda usaldusväärseks, sest reliaabluskoeffitsient α väärtus ei jää vahemikku 0,7 (aksepteeritav) kuni 0,9 (suurepärase).

2.3.6. Uuritavate tunnuste vahelised seosed

Emotsionaalse töö (ET) meetodite, psühholoogilise elastsuse (PE) komponentide ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vaheliste seoste leidmiseks viidi läbi korrelatsioonianalüüs (Lisa 11). Analüüsides uuritavate tunnuste vahelisi seoseid positiivsete ja negatiivsete emotsioonidega, selgub korrelatsioonianalüüsi tulemustest maksimaalse korrelatsiooni tee meetodi rakendamisel, et küsimustiku alaskaalade kõige mõjusamaks tunnuseks on ET alaskaala emotsioonide (EM-de) varjamine ja allasurumine ($r=0,553$, $p=0$).

Korrelatsioonianalüüsi tulemustest (Lisa 11) nähtub, et pindmine käitumine on tugevas positiivses seoses ehtsate tunnete väljendamise (ETV) ($r=0,373$, $p=0$) ja emotsioonide varjamise, allasurumisega ($r=0,553$, $p=0$). Ühtlasi näitavad tulemused, et süvakäitumine on tugevas positiivses seoses ETV ($r=0,421$, $p=0$), toimetuleku ($r=0,252$, $p=0,012$) ja positiivsete emotsioonidega ($r=0,264$, $p=0,008$). Lisaks on süvakäitumine tugevas negatiivses seoses EM-de varjamise ja allasurumisega ($r=-0,330$, $p=0,001$).

Ühtlasi selgub korrelatsioonianalüüsist (Lisa 11), et tugevus on tugevas positiivses seoses toimetuleku ($r=0,692$, $p=0$) ja positiivsete emotsioonidega ($r=0,379$, $p=0$) ning tugevas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,216$, $p=0,031$). Sealjuures näitavad tulemused, et toimetulek on tugevas positiivses seoses positiivsete emotsioonidega ($r=0,440$, $p=0$) ja tugevas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,361$, $p=0$).

Tugevuse, toimetuleku, energilisuse, innukuse ja rahulikkuse vaheliste seoste leidmiseks negatiivsete emotsioonidega viidi läbi korrelatsioonianalüüs (Lisa 12). Korrelatsioonianalüüsi tulemustest maksimaalse korrelatsiooni tee meetodi rakendamisel selgub, et psühholoogilise elastsuse (PE) ja emotsionaalse heaolu (EH) alaskaalade kõige mõjusamaks tunnuseks on toimetulek (PE) ($r=0,472$, $p=0$; $r<0,01$). Tulemustest nähtub, et tugevus on tugevas positiivses seoses toimetuleku ($r=0,472$, $p=0$; $r<0,01$) ja innukusega ($r=0,340$, $p=0,001$; $r<0,01$) ning tugevas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,295$, $p=0,003$; $r<0,01$).

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 12) ilmnes, et toimetulek on tugevas positiivses seoses energilisuse ($r=0,372$, $p=0$; $r<0,01$), innukuse ($r=0,497$, $p=0$; $r<0,01$) ja rahulikkusega ($r=0,238$, $p=0,017$; $r<0,05$) ning tugevas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,366$, $p=0$; $r<0,01$). Ühtlasi nähtub, et energilisus on tugevas positiivses seoses innukuse ($r=0,528$, $p=0$; $r<0,01$) ja rahulikkusega ($r=0,255$, $p=0,010$; $r<0,05$). Innukus on tugevas positiivses seoses rahulikkusega

($r=0,335$, $p=0,001$; $r<0,01$) ja tugevas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,286$, $p=0,004$; $r<0,01$). Rahulikkus on tugevas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,441$, $p=0$; $r<0,01$), mis on tunnuste aluseks olevate väidete tähendusvälja vaadates oodatav ja põhjendatud.

2.4. Järeldused

Bakalaureusetöoga selgitati välja, kuidas on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö kogemine seotud advokaatide stressi väljendumise, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmisega tööl. Lisaks uuriti millised erinevused esinevad demograafiliste tunnuste (vanus, sugu, ametikoht, ameti- ja tööstaaž) lõikes, millised on advokaatide vaimselt lõõgastavad tegevused ja nende harrastamise sagedus, emotsionaalse töö taset, milliseid emotsionaalse töö ja psühholoogilise elastuse meetodeid advokaadid kasutavad, emotsionaalse heaolu taset, positiivsete ja negatiivsete emotsioonide sagedust ning tunnuste vahelisi seoseid. Peatükis tehakse järeldused ja arutletakse saadud tulemuste üle.

Vaimselt ja muud lõõgastavad tegevused ning nende sagedus

Uurimuse käigus jõuti tulemuseni, et suhteliselt võrdselt on uuringus osalenud Eesti Advokatuuri liikmed tegelenud joogaga või mitte ühegi küsimustikus toodud tegevusega (Lisa 5 Tabel 8). Lisaks selgub tulemustest, et enamik vastajatest tegeleb üldfüüsilise treeninguga ja tegevusi harrastatakse kõige sagedamini paar korda nädalas. Töö teooria kohaselt pakub positiivne psühholoogia erinevaid toimetulekustrateegiaid kurbuse, rahulolematuse (Seligman *et al.* 2001) kui ka nt stressiga tegelemiseks (Boniwell 2014). Diener ja teised (1998) on leidnud, et subjektiivne heaolu koosneb muuhulgas ka eesmärkide suunas liikumisest, huvitavate ja meeldivate tegevustega tegelemisest ning positiivsetest suhetest inimeste vahel. Tulemustest võib järeldada, et uuringus osalenud advokatuuri liikmed tegelevad mitmekülgsete tegevustega, kuid nende harrastamise sagedus näitab, et advokaatidel ei ole piisavalt võimalusi regulaarselt leevendada nende stressirohkest tööst tingitud pinget, vääraltitlusi, vaimseid probleeme või tegeleda soovitud meelepäraste tegevustega. Autor on seisukohal, et regulaarne sportimine või meelistegevustega tegelemine aitab edendada läbi tervisliku eluviisi advokaatide paremat vaimset tervist.

Töö autor pöörab tähelepanu sellele, et uurimuses kasutatud küsimused tegevuste kohta ei võimalda täielikku ülevaadet advokaatide vaimsetest ja muudest lõõgastavatest tegevustest. Lisaks ei ole võimalik tulemustes eristada vaimsete ja teiste tegevuste harrastamise sagedust ning seetõttu võivad uurimistulemused olla mitteusaldusväärsed. Edasisi tegevusi kaardistavate uuringute puhul tuleks kasutusele võtta uued või täiendatud küsimused.

Stressi väljendumine emotsionaalses töös

Jeung *et al.* (2018) on leidnud, et emotsionaalne töö tekitab tööstressi ning see on seotud emotsioonide allasurumisega. Ashforth & Humphrey 1993 (viidatud Kadowaki 2015, 328) arvates ehtsate tunnete väljendamine ja/või emotsioonide allasurumine avaldub viisil, kus töötaja tunneb emotsioone, mida temalt nõutakse või oodatakse, kuid seda tuleb väljendada organisatsiooni jaoks sobival viisil. Seega on võimalik, et advokaadid peavad negatiivseid emotsioone mittekohaseks käitumiseks ning tunnistavad neid isiklike tunnete ebaprofessionaalsete väljendustena (Harris 2002 viidatud Kadowaki 2015, 328).

Autor uuris, millised on seosed stressi väljendavate tunnuste (negatiivsete emotsioonide varjamisel ja allasurumisel, negatiivsetes või rasketes olukordades, keskendumisel ja emotsionaalsetes olukordades, tähelepanu suunamisel) ning emotsionaalse töö väidete (ET3-14) vahel. Pööratud faktormatriksi tulemustest nähtub (Lisa 6), et negatiivsete emotsioonide varjamise, allasurumisega on tugevalt seotud skaala kõik negatiivsed väited ($< 0,4$). Lisaks selgub tulemustest, et negatiivsete ja raskete olukordadega on seotud negatiivsed väited, mis mõõtsid kas advokaadid peavad probleemiks tunda negatiivseid emotsioone (kurbus, viha) ($< 0,3$) ning kas nad harilikult oma tunnetest kolleegidele räägivad ($< 0,2$). Seetõttu võib tulemustest järeldada, et advokaadid kogevad stressi emotsionaalses töös nii negatiivsete emotsioonide tundmisel kui ka keerulistes olukordades ning seejuures varjavad nad oma emotsioone. Lisaks võib leida, et advokatuuri liikmed kogevad rasketes olukordades negatiivseid tundeid, nendega toimetulekul ei näita nad oma negatiivseid emotsioone ümbritsevatele inimestele, sest peavad neid kohatuks ning seetõttu on võimalik, nad kritiseerivad ennast negatiivsete emotsioonide tundmise pärast.

Kuigi emotsionaalne töö on levinud enamiku elukutsete seas (Jeung *et al.* 2018; Hochschild 2012; Morris & Feldman 1996) on advokaatide töö olemuslikult stressirohke (Hasnain *et al.* 2010; Elwork 2003 viidatud Hasnain *et al.* 2010) ning vajab võimekust või kohanemist vastavalt negatiivsetele olukordadele ja rasketele aegadele (Tugade & Fredrickson 2004). Hasnain *et al.* (2010, 167) leiab oma uurimistöö tulemustes, et advokaadi stressitaset mõjutab nende kutsealane spetsialiseerumine.

Tulemustest nähtub, et negatiivsete ja raskete olukordadega on seotud kolm väidet ($< 0,6$; $< -0,6$), mis mõõtsid kas advokatuuri liikmed keskenduvad tööalases suhtluses täielikult inimese

kuulamisele ($< 0,6$), kas nad on võimelised raskes olukorras emotsioonide võimustvõtmisel olukorrast taganema ($< 0,7$) ning kas neil on raske rahulikuks jääda ($< -0,6$). Lisaks leiti seos negatiivsete emotsioonide varjamise ja väitega, kas advokaatidel on raske rahulikuks jääda ($< 0,3$). Ühtlasi omab viimane väide ühisosa ($< 0,2$) keskendumise ja emotsionaalsete olukordadega. Seejuures omab keskendumise ja emotsionaalsete olukordadega seost väide, mis mõõtis kas advokaadid keskenduvad täielikult tööalases suhtluses inimese kuulamisele ($< 0,4$). Tulemustest järeldeb, et advokaadid kogevad negatiivsete ja raskete olukordade puhul pinget, mis võib mõjutada nende keskendumist seoses nende ülesannete täitmisega vastavalt nende võimele stressoritega toime tulla. Kuna advokaaditöö nõuab täpsust, tasakaalukust, erapooletut ja objektiivset suhtumist nii sõnades kui ka tegudes on ilmne, et advokaadil tuleb keerulistes olukordades või kutsealases tegevuses esinevate takistavate asjaolude ilmnemisel (emotsionaalset) olukorrast taanduda. Faktorkaalu negatiivne väärtus seoses negatiivsete ja keeruliste olukordadega ning väitega „*Mul on raske rahulikuks jääda*“ näitab, et advokaadid suudavad pingelises olukorras emotsioonidega kohaneda ning seos emotsioonide varjamisega tähendab, et nad võivad tunda olukorrale mitte asjakohaseid (negatiivseid) emotsioone, mida nad varjavad või suruvad alla.

Stress ja keerulised olukorrad on elu lahutamatuks osaks (Boniwell 2014; Tugade & Fredrickson 2004) ning inimorganismi tavapärane ja vajalik reaktsioon, et keskkonnast tulevate muutustega kohaneda (Bachmann, Maruste 2008). Ka tundmused ja emotsioonid (positiivsed ja negatiivsed) kaasnevad indiviidide kõikide eluseikadega, mis reguleerivad nende psüühilist tegevust (*Ibid.*). Carr (2004 viidatud Boniwell 2014) leiab, et stressiga hakkama saamiseks on mitmeid toimetulekuvise. Samas on mitmed uurimistulemused tõendanud, et pindmine käitumine (emotsioonide teesklemine) on seotud stressi ja halvenenud heaoluga (Bono & Vey 2005; Hülshager & Schewe 2011; Kammeyer-Mueller *et al.* 2013; Wang *et al.* 2011 kõik viidatud Humphrey *et al.* 2015, 749).

Tulemused näitavad, et keskendumise ja emotsionaalsete olukordadega on tugevalt seotud kaks väidet ($< 0,4$), mis mõõtsid kas advokaadid keskenduvad harilikult ühele ülesandele korraga ($< 0,8$) ning kas nad käituvad sama emotsionaalselt kui teised inimesed ($< 0,4$). Viimasena leiti, et stressi väljendumisega tähelepanu suunamisel on tugevalt seotud väide, mis mõõtis kas advokaadid keskenduvad söömisel toidu maitsele ($< 0,8$). Tulemustest saab järeldada, et advokatuuri liikmed peavad stressi kogedes ja emotsionaalsetes olukordades oma tähelepanu suunama konkreetsele inimesele või objektile, mis võib kitsendada nende tähelepanuvõimet.

Emotsionaalselt raskete olukordadega kaasneb paratamatult pinget, mis võib mõjutada advokaatide emotsionaalset tasakaalu ja toimetulekut, mistõttu tuleb neil aktiivselt tegeleda negatiivsete emotsioonidega läbi erinevate toimetulekumeetodite. Ühtlasi järeldub tulemustest, et advokaadid kogevad stressi nii negatiivsete emotsioonide tundmisel kui ka emotsionaalselt negatiivsetes olukordades keskendumist ja tähelepanu suunamist vajavate ülesannete lahendamisel kolleegide ja klientidega suhtlemisel.

Emotsionaalse töö (ET) kogemine ja meetodid

Uurimistulemustest selgus, et uuringus osalenud Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö tase on pigem kõrge ($m=3,80$, $sd=0,35$). Kõige rohkem kasutavad advokaadid ET-d tehes süvakäitumist ($m=4,22$, $sd=0,58$), ehsate tunnete väljendamist ($m=4,10$, $sd=0,57$) ja pindmist käitumist ($m=4,00$, $sd=0,69$) ning kõige vähem emotsioonide varjamist ja allasurumist ($m=3,15$, $sd=0,77$) (Tabel 1).

Yakren (2008, 164 viidatud Kadowaki 2015, 328) leidis, et advokaadid kuuluvad rohkem emotsionaalset tööd tegevate elukutsede hulka. Lisaks on mitmed empiirilised uuringud tõestanud, et emotsionaalne töö on õigusalasises elukutses klientidega töötamisel oluline ja keskne aspekt (Harris 2002; Westaby 2010; Roach *et al.* 2005; Pierce 1995; Lively 2001; 2002; Pierce 1995 kõik viidatud Kadowaki 2015, 328). Uurimistulemustest järeldub, et advokaatide töö on emotsionaalselt raske ning nõuab pidevat suhtlemist klientide ja avalikkusega, mis nõuab advokaatidelt oma emotsioonide reguleerimist ja kontrollimist. Sellest järeldub, et advokaadid teevad rohkem emotsionaalset tööd.

Kadowaki (2015) leidis oma uurimistöös, et advokaadid kasutavad ET-s ehsate tunnete väljendamist, süvakäitumist, pindmist käitumist ning emotsionaalset dissonantsi ehk emotsionaalset kaugenemist. Tema töö tulemused näitavad, et advokaadid kasutavad oma tunnetega toime tulemiseks ehsate tunnete väljendamist. Humphrey *et al.* (2015) leidis samuti, et lisaks süva- ja pindmisele käitumisele on ehsate tunnete väljendamine üks enim kasutatud ET meetod, millel on positiivne mõju nii töötajatele kui ka klientidele. Seejuures Bergman Blix ja Wettergren (2015) jõudsid oma töös järelduseni, et uurijad kasutavad oma emotsioone strateegiliselt. Teooriast ja tulemustest järeldub, et advokaatidel tuleb kutsealasises tegevuses oma emotsioone ja käitumist reguleerida ning nad pigem püüavad tunda ja väljendada ehsaid tundeid.

Autor uuris, millised on seosed ET skaala väidete nr 15-31 vahel. Korrelatsioonianalüüsi tulemustest (Lisa 7) maksimaalse korrelatsiooni tee meetodi rakendamisel selgus, et ET kogemise kõige mõjusamaks väiteks on *Püüan ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist minult töö tegemisel oodatakse* ($r=0,563$, $p=0$).

Humphrey *et al.* (2015) uuris kuidas töötajate samastumine tööga mõjutab seda kuidas nad kogevad emotsionaalset tööd. Nad kinnitasid väidet, et kui töötajad samastavad ennast rolliga suurendab ja kinnistab emotsionaalne töö nende identiteeti. Sellest järeldub, et advokaadid samastavad oma emotsioone töö ja rolliga ehk advokaadiks olemisega. Lisaks on Hochschild (1983 viidatud Ashforth & Humphrey 1993, 93) leidnud, et süvakäitumiseks peetakse seda kui inimene püüab ka tegelikult tunda neid emotsioone, mida ta soovib väljendada. Sel juhul kutsutakse tundeid aktiivselt esile neid väljendades või kohandades. Sellest võib järeldada, et advokaadid väljendavad emotsioone, mida nad peavad oma töös kohaseks ja aksepteeritavaks.

Korrelatsioonianalüüsi (Lisa 7) järgi olid mõõdukad kuni tugevad seosed väite *Tööl olles ma teadlikult väljendan advokaadile sobivaid emotsioone* ja väidete *Püüan ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist minult töö tegemisel oodatakse* ($r=0,563$, $p=0$), *Oma tööülesandeid täites näitan välja vaid kohaseid emotsioone ja hoiakuid* ($r=0,435$, $p=0$), *Tööl olles varjan oma tegelike emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse* ($r=0,367$, $p=0$) ning *Minu jaoks on lihtne väljendada teistele emotsioone, mis on ootuspärased minu tööle* ($r=0,406$, $p=0$) vahel.

Ashforth ja Humphrey (1993) leidsid, et ET on töö tegemise käigus ootuspäraste emotsioonide väljendamine ning selleks kasutatakse pindmist, süvakäitumist või ehtsate tunnete väljendamist. Emotsioonide väljendamine tööl sõltub sotsiaalsetest, töökoha ja organisatsiooni normidest (Rafaeli & Sutton 1989 viidatud Ashforth ja Humphrey 1993, 91). Ashforth ja Humphrey (1993, 91) väidavad, et sotsiaalsed normid kehtestavad üldised reeglid kuidas ja milliseid emotsioone peaksid müügiesindajad oma töös väljendama ning need sotsiaalsed normid on kehtestatud tavaliselt läbi klientide ootuste. Tulemustest võib järeldada, et advokaadid kasutavad ootuspäraste emotsioonide väljendamisel kõiki emotsionaalse töö meetodeid. Kuna advokaadi rolliga kaasnevad erinevad õiguslikud ja moraalsed kohustused (nt kliendi huvide kaitse, advokaadi kutse-eesitika reeglid, sotsiaalsed ootused ja normid) (Tamme, Soo 2018) on oodatav, et advokaat jääb igas olukorras tasakaalukaks ja erapooletuks. Selleks püüavad advokatuuri liikmed tunda ja väljendada kutsele vaid omaseid oodatavaid emotsioone ning käituda rollile kohaselt.

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) leiti tugev seos väite *Emotsioonid, mida tööl välja näitan, on enamasti siirad* ja *Emotsioonid, mida ma tööl olles tunnen, vastavad sellele, mida ma välja näitan* ($r=0,601$, $p=0$) vahel. Kadowaki (2015, 323-324) leidis oma töös, et advokaadid lähtusid oma töös emotsioonide juhtimisel eetilistest põhimõtetest. Ta leidis, et advokaadid kasutasid oma emotsioonide reguleerimisel ET-s ehtsate tunnete väljendamist, kuid samal ajal jälgisid nad oma välja näidatud emotsioone, et need ei läheks kutse-eetika normidega vastuollu. Humphrey *et al.* (2015, 750) töö tulemustest nähtub, et süvakäitumine ja loomulike emotsioonide väljendamine on tihedalt seotud emotsionaalse töö positiivsete efektidega. Tulemustest võib järeldada, et advokaatide professionaalne käitumine on tihedalt seotud nende käitumisega ning sellest milliseid ja kuidas nad emotsioone väljendavad.

Ühtlasi selgus korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) mõõdukad kuni tugevad negatiivsed seosed väite *Emotsioonid, mida tööl välja näitan, on enamasti siirad* ja väidete *Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid* ($r=-0,472$, $p=0$), *Tööl olles varjan oma tegelikke emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse* ($r=-0,425$, $p=0$), *Vajadusel näitan välja emotsioone, mida minult eeldatakse, neid tegelikult tundmata* ($r=-0,383$, $p=0$) ning *Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus* ($r=-0,593$, $p=0$) vahel.

Schaubroeck, James (2000 viidatud Fisher & Ashkanasy 2000, 127) leidsid, et inimeste rolli nõuded on seotud positiivsete ja negatiivsete emotsioonide väljendamisega. Oma uurimistöös leidsid nad, et emotsioonide väljendamine on positiivses seoses füüsiliselt avalduvate sümptomitega. Nende edasine analüüs näitas, et nõuded, mis eeldavad positiivsete emotsioonide väljendamist on nende inimeste puhul ohutud, kes samastavad ennast tugevalt töö või organisatsiooniga, kuid vastupidiselt toovad kaasa füüsiliste vaevuste kasvu nende inimeste puhul, kes ennast töö või organisatsiooniga ei seosta. Negatiivsete emotsioonide väljendamise nõue on eriti kahjulik nende inimeste tervisele, kes on kõrge negatiivse toimetulekuga ning peavad seetõttu tõenäolisemalt tegelema rohkem oma sagedaste ja intensiivsete negatiivsete tunnete varjamisega (*Ibid.*). Seostest võib järeldada, et kuna advokaadid kasutavad oma töös peamiselt süva-, pindmist käitumist ja ehtsate tunnete väljendamist, siis emotsioonide varjamist ja allasurumist väljendavate väidete negatiivsed seosed siiraste emotsioonide näitamisega ei ole vastuolus uurimistulemustega. Sellest saab järeldada, et advokatuuri liikmed kogevad oma töös peamiselt ehtsaid tundeid ning nad ei varja oma loomulike emotsioone.

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) leiti mõõdukas tugev seos väite *Kui tunnen negatiivseid emotsioone, teen kõik, et neid teistele mitte välja näidata* ja *Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke emotsioone* ($r=0,374$, $p=0$) vahel.

Teichmann *et al.* (2015) leidsid oma uurimistöös, et juristide ja õigusvaldkonna elukutsete kõige olulisemateks tööstressi allikateks on töö ja pereelu tasakaalutus, juhtimisrollid, ebapiisav tunnustamine ja nägelused. Nende tulemustest selgus, et enamik juristidest ja õigusvaldkonna töötajatest kasutavad probleemide lahendamisel probleemile suunatud strateegiaid. Lisaks nähtus nende töö tulemustest, et toimetulekustrateegiana kasutati laialdaselt ka ametikaaslase, sõbra, pereliikme jne sotsiaalset tuge. Ka Carr 2004 (viidatud Boniwell 2014) pakub üheks toimetuleku viisiks probleemile suunatud strateegiat. Seostest võib järeldada, et advokaadid varjavad negatiivsete emotsioonide tundmisel oma tegelikke tundeid. On võimalik, et advokaadid varjavad kõiki tundeid, mida nad ei pea kohaseks lähtuvalt olukorrast ja emotsioonist. Autor leiab, et probleemi või ka negatiivse emotsiooni tunnistamine ning sammud selle lahendamiseks ja tegelike põhjuste leidmiseks aitavad advokaatidel oma töös paremini toime tulla. Negatiivsete emotsioonidega tegelemine ja eelkõige nende teadvustamine on oluline ning seetõttu on oluline teha advokatuuri liikmete seas rohkem teavitustööd seoses toimetulekustrateegiatega, et advokaatide emotsionaalset tervist hoida, leevendada või/ja parandada.

Lisaks leiti korrelatsioonianalüüsi (Lisa 7) tulemusena mõõdukas seos väite *Püüan tööl olles olla alati heas tujus* ja *Mul on tööl teistega suheldes kerge väljendada positiivseid emotsioone* ($r=0,378$, $p=0$) vahel. Mitmed uurimistööd kirjeldavad advokaatide enda subjektiivset arvamust seoses nende tööstressi kohta (Greenya 2000 viidatud Teichmann *et al.* 2015). Ning varasemad uuringud toetavad levinud arusaamist, et juristid on oma tööga väga rahul (Yakren 2008; Richard 2002; Lamber *et al.* 2002 kõik viidatud Teichmann *et al.* 2015; Hasnain *et al.* 2010). Seosest saab järeldada, et advokaadid väljendavad oma töös siiraid emotsioone ning nende väljendamine on advokaatide jaoks loomulik.

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) leiti mõõdukad negatiivsed seosed väite *Emotsioonid, mida ma tööl olles tunnen, vastavad sellele, mida ma välja näitan* ja *Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid* ($r=-0,463$, $p=0$), *Tööl olles varjan oma tegelike emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse* ($r=-0,363$, $p=0$) ning väite *Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus* ($r=-0,431$, $p=0$) vahel.

Ashforth ja Humphrey (1993, 90; Jeung *et al.* 2018) leiavad, et inimesi mõjutab otseselt tegelik käitumine või käitumisreeglite järgimine, mida on võimalik kohe tähele panna. Teiseks leiab ta, et töötajad võivad toimida käitumisreeglite järgi ilma, et tekiks vajadus oma emotsioone hallata. Seostest järeldub, et kui advokaadid väljendavad tööl olles siiraid ja loomulikke emotsioone ei erine need advokaatide tegelikest emotsioonidest ja nad ei varja oma emotsioone.

Korrelatsioonianalüüsi (Lisa 7) järgi olid mõõdukad kuni tugevad seosed väite *Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid* ja väidete *Oma tööülesandeid täites näitan välja vaid kohaseid emotsioone ja hoiakuid* ($r=0,409$, $p=0$), *Tööl olles varjan oma tegelike emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse* ($r=0,591$, $p=0$), *Vajadusel näitan välja emotsioone, mida minult eeldatakse, neid tegelikult tundmata* ($r=0,516$, $p=0$) ning *Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus* ($r=0,565$, $p=0$) vahel.

Hochschild'i (1983 viidatud Hochschild 2012; Kruml & Geddes 2000, 19) järgi on emotsionaalne dissonants tegelike ja teeseldud emotsioonide vaheline erinevus. Kruml ja Geddes (2000, 35) uurisid oma töös kahte ET dimensiooni: emotsionaalset toimetulekut ja dissonantsi ning leidsid, et suurema tõenäosusega kogevad emotsionaalset dissonantsi mehed, vanemad töötajad kes on klientidega emotsionaalset seotud, need kellele kliendid väljendavad negatiivseid emotsioone, need kel puudub emotsionaalne side ning need kes omavad vähem valikuvõimalusi, kuidas oma emotsioone väljendada. Seosest saab järeldada, et advokaadid varjavad oma tegelikke tundeid tööd tehes, selleks käituda kutsetööl kohaselt ning nad peavad seetõttu oma ehtsaid tundeid alla suruma.

Korrelatsioonianalüüsist leiti (Lisa 7) mõõdukad seosed väite *Mul on tööl teistega suheldes kerge väljendada positiivseid emotsioone* ja väidete *Minu jaoks on loomulik ja lihtne teiste tunnetele vastata* ($r=0,385$, $p=0$) ning *Jään tasakaalukaks ka siis, kui klient on minuga suheldes endast väljas* ($r=0,496$, $p=0$) vahel. Sellest võib järeldada, et advokaatidel on loomulik väljendada positiivseid emotsioone ning nad suudavad emotsionaalsetes olukordades oma tundeid kontrollida.

Korrelatsioonianalüüsi (Lisa 7) järgi leiti tugev seos väite *Minu jaoks on loomulik ja lihtne teiste tunnetele vastata* ja *Minu jaoks on lihtne väljendada teistele emotsioone, mis on ootuspärased minu tööle* ($r=0,510$, $p=0$) vahel. Seostest järeldub, et advokatuuri liikmed tunnevad ka tegelikult emotsioone, mis on nende tööle kohased.

Lisaks leiti korrelatsioonianalüüsist (Lisa 7) mõõdukas seos väite *Minu jaoks on lihtne väljendada teistele emotsioone, mis on ootuspärased minu tööle ja Jään tasakaalukaks ka siis, kui klient on minuga suheldes endast väljas* ($r=0,348$, $p=0$) vahel. Seosest võib järeldada, et advokaadid kogevad oma tööle omaseid või vajalikke emotsioone ning neile ei valmista raskusi emotsionaalsetes või keerulistes olukordades oma tunnete ja käitumise üle kontrolli omada.

Autor uuris, millised on seosed ET alaskaalade ja advokaatide vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaaži vahel. Kruskal-Wallise testiga statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud. Küll ilmsid korrelatsioonianalüüsist (Lisa 8) nõrgad seosed vanuse ja pindmise käitumise ($r=0,216$, $p=0,031$) ning emotsioonide varjamise ja allasurumise vahel ($r=0,248$, $p=0,013$). Tulemustes esinevad seosed on nõrgad ja need ei pruugi käitumisse üle kanduda. Emotsionaalse töö mõõtmiseks kasutatud skaalat võib lugeda usaldusväärseks ($\alpha=0,7$ aksepteeritav) (Lisa 3).

Tugevus ja toimetulek

Uuringu tulemustest selgub, kõige enam kasutavad advokaadid oma töös toimetulekut ($m=3,95$, $sd=0,49$), kuid ligilähedaselt toimetulekuga ja üle keskmise kasutatakse ka tugevust ($m=3,58$, $sd=0,40$). Psühholoogilise elastsuse skaala üldine tase on pigem kõrge ($m=3,77$, $sd=0,41$) (Tabel 2).

Psühholoogiline elastsus tähendab inimeste võimekust toime tulla ja kohaneda negatiivsete olukordadega (Lazarus 1993 viidatud Xing & Sun 2013, 937). Ka Tugade ja Fredrickson (2004) on leidnud, et võimekus elus edasi liikuda, vaatamata negatiivsetele stressoritele näitab indiviidi elastust ning viitab efektiivsele toimetulekule ja kohanemisele kaotuse, raskete aegade või ebaõnnega. Nende analüüsi tulemustest nähtub, et inimestel kes kasutasid positiivseid emotsioone ja neil oli võimekus oma emotsioone tõhusalt reguleerida näitas, et nad taastusid kiiremini negatiivsetest emotsionaalsetest vaevustest ning seejuures aitas neid negatiivsetes olukordades positiivse suhtumise leidmine.

Gooding *et al.* (2012) võrdlesid vanemate (>64 eluaastat) ja nooremate (<26 eluaastat) täiskasvanute elastsust seoses depressiooni, lootusetuse ja üldise tervise vahelisi seoseid. Nad leidsid oma töös, et vanemad täiskasvanud olid elastsemad, sest nad pidasid vajalikuks emotsioonide reguleerimise ja probleemi lahendamise oskust. Nooremad olid rohkem elastsemad tänu sotsiaalsele toele. Elastsuse üldise tervise halbasid näitajaid ja madalat energiataset seostati vaatamata vanusele madalama taseme elastusega. Kõrgema vaimse tervise taset ja füüsilist

väärtalitlust seostati elastsuse kõrgete näitajatega eriti just vanemate täiskasvanute elastsuse sotsiaalse toe skaala puhul. Sellest võib järeldada, et advokaadid tulevad oma töös hästi raskuste, negatiivsete ja keeruliste olukordade ning negatiivsete emotsioonide kontrollimise ja reguleerimisega toime.

Autor uuris, millised on seosed advokaatide tugevuse ja toimetuleku ning psühholoogilise elastsuse skaala väidete vahel. Pööratud faktormatriksi tulemustest nähtub (Lisa 9 Tabel 13), et toimetulekuga on tugevalt seotud esimesed seitse väidet ($< 0,5$): *Proovin näha probleemide humoorikaid/positiivseid külgi* ($< 0,7$), *Suudan jääda pingelises olukorras fokusseerituks* ($< 0,7$), *Tulen toime mis tahes olukordadega* ($< 0,6$), *Oskan kohaneda muutustega* ($< 0,6$), *Stressiga toimetulek teeb mind tugevamaks* ($< 0,5$), *Ma ei heitu kergesti tagasilöökide tõttu* ($< 0,5$) ja *Saavutan eesmärgi/tulemuse vaatamata takistustele* ($< 0,5$). Seosest saab järeldada, et advokaatide elastsuse tase on pigem kõrge, sest nad oskavad keerulistes olukordades keskenduda ja tasakaalukaks jääda. Ühtlasi võib väita, et vastajate toimetulek stressorite ja negatiivsete seikadega tegelemisel on kõrge, sest nende võimekus on kõrge ning nad kasutavad olukordadega silmitsi seistes positiivset suhtumist.

Faktormatriksi tulemustest nähtub, et väited *Tulen toime mis tahes olukordadega*, *Stressiga toimetulek teeb mind tugevamaks*, *Ma ei heitu kergesti tagasilöökide tõttu* ja *Saavutan eesmärgi/tulemuse vaatamata takistustele* omavad seost ehk ühisosa ka tugevusega ($< 0,2$). Sellest võib järeldada, et advokatuuri liikmed on tugevad, sest nad ei heitu pingelistest emotsioonidest või olukordadest ning nende toimetulek on fokusseeritud probleemi lahendamisele.

Faktormatriksi tulemustest selgub, et tugevusega on tugevalt seotud järgmised väited: *Kipun tööst eemale tõmbuma peale haigust või rasketel aegadel* ($< 0,8$), *Tulen toime ebameeldivate tunnetega* ($< 0,6$) ja *Mõtlen endast kui tugevast inimesest* ($< 0,5$). Seostest järeldub, et advokaadid suudavad vaatamata keerulistele hetkedele elus reageerida vastavalt olukorrale, mis näitab ka kõrget kohanemise võimet muutuste ja tagasilöökidega. Lisaks saab advokaatide tugevust seostada võimega negatiivseid emotsioone reguleerida või nendega toime tulla ning nad peavad seejuures ennast oma töös võimekaks. Lisaks selgub tulemustest, et väited *Tulen toime ebameeldivate tunnetega* ja *Mõtlen endast kui tugevast inimesest* omavad seost ka toimetulekuga ($< 0,3$). Seosest saab järeldada, et advokaatide tugevus on seotud negatiivsete emotsioonidega hakkama saamise ja kindla suhtumisega oma võimetusse.

Autor uuris, millised on seosed advokaatide tugevuse ja toimetuleku ning advokaatide vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaži vahel. Kruskal-Wallise testiga statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud. Küll ilmnis korrelatsioonianalüüsist (Lisa 9 Tabel 14) nõrk negatiivne seos soo ja toimetuleku vahel ($r=-0,209$, $p=0,037$). Lisaks leiti tulemustest olulised nõrgad negatiivsed seosed ametikoha, tugevuse ($r=-0,231$, $p=0,021$) ja toimetuleku ($r=-0,213$, $p=0,033$) vahel. Tulemustes esinevad seosed on nõrgad ja need ei pruugi käitumisse üle kanduda. Psühholoogilise elastsuse mõõtmiseks kasutatud skaalat võib lugeda usaldusväärseks ($\alpha=0,72$, aksepteeritav) (Lisa 3).

Emotsionaalne heaolu, positiivsed ja negatiivsed emotsioonid tööl

Qayoom & Husain (2016) on leidnud, et heaolust on sõltuvad kõik valdkonnad, mis on seotud indiviidi õnnelikkuse tasemega. Hasnain *et al.* (2010, 166-167) uurimistöo keskendus tsiviil- ja kriminaalõigusele spetsialiseerinud juristide ning samades valdkondades alles praktiseerimist alustanud juristide stressi ja heaolu seoste uurimisele. Tema uurimistulemustest selgus, et esines märkimisväärne erinevus kriminaal- ja tsiviilõiguse juristide keskmise stressi taseme näitajates. Tulemused näitasid, et kriminaalõiguse juristid kogesid stressi tunduvalt rohkem kui tsiviilõiguse juristid. Töö olemus, vastutus, kaasuste keerukuse arv ning inimeste elud on kriminaalõiguses kaalul. Ühtlasi aga jõudsid Hasnain jt järelduseni, et üldiselt on juristid oma tööga rahul ning nende senised saavutused aitavad praegust heaolu taset säilitada. Lisaks leidsid Levin ja Greisberg (2004 viidatud Hasnain *et al.* 2010, 167), et advokaatide töötamine traumeeritud klientidega näitab, et nad kogevad olulisel määral sekundaarse trauma ja läbipõlemise sümptomeid.

Uuringu tulemustest selgub, et Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse heaolu tase tööl on kõrge ($m=2,89$, $sd=0,31$). Kõige enam kasutavad advokaadid oma töös positiivseid emotsioone ($m=3,24$, $sd=0,49$) (Tabel 3). Positiivsetest emotsioonidest tunnevad advokaadid oma töös kõige tihedamini rahulolevalt (56%), uhkust (45%), kergendust (42%), innukust (41%) ja energilisust (36%). Positiivseid emotsioone tuntakse mõnikord või tihti (Joonis 2).

Barbalet (2001 viidatud Bergman Blix & Wettergren 2015, 689) leiab, et emotsioon on oma iseloomult pidev. Ta leiab, et sõltuvalt sellest millisel põhjusel ja millist emotsiooni väljendatakse ei vastandu või ei täienda emotsioonid üksteist käitumises, vaid on selle lahutamatuks osaks. Basch ja Fisher (1998) uurisid olukordi tööl ning nende seoseid emotsioonidega. Nende uurimistulemustest selgub, et küsimustele vastajatel oli vähesel määral raskusi kirjeldamiseks olukordi, mis nende meelest kaasnesid positiivsete emotsioonidega. Nt eesmärgi saavutamise seotud sündmused seostusid tunnetega nagu nauding, õnnelikkus, entusiasm/innukus, kergendus,

optimism ja võim. Tulemustest võib järeldada, et advokaatide emotsionaalse heaolu tase töö on kõrge, sest nad kasutavad oma kutsealases tegevuses positiivseid emotsioone tihedamini. See võib omakorda tähendada, et nad tunnevad tavalisel tööpäeval ülekaalukalt positiivseid ja motiveerivaid (uhkus, innukus, energilisus) emotsioone ning see tähendab ka positiivsemat meeleolu ning ühtlasi mõjutab see üldist heaolu positiivselt. Ühtlasi tähendab peamiselt rahulikkuse või ka kergenduse tundmine, et advokaatidel on kõrge stressilävi, nad ei seosta pingelisi või negatiivseid olukordi oma tööga või nende elastsus/toimetulekuvõime on kõrge.

Uurimistöö tulemustest nähtub, et kõige tihedamini tunnevad uuringus osalejad negatiivsetest emotsioonidest närvilisust (29%), kurnatust (28%), ebakindlust (15%) ja tüdimust (12%). Negatiivseid emotsioone tuntakse harva või mõnikord (Joonis 1).

Basch ja Fisher (1998) uurimistulemustest selgub, et küsimustele vastajatel ei olnud probleeme nimetada töö olukordadega seotud negatiivseid emotsioone nagu frustratsioon, mure, pettumus, ärrituvus, viha ja kurbus. Märkimisväärselt vähem anti hinnanguid sündmustele, mis olid seotud tunnetega nagu haiget saamine, hirm ja kibestumus. Olukordadega töö, mis olid seotud töökaaslaste ja juhtimisega haakusid 59% juhtudest negatiivsete emotsioonidega. Tulemustest saab järeldada, et advokaatide toimetulek ja tugevus on kõrge, sest nad tajuvad oma töös negatiivseid emotsioone harva või mõnikord, st ülekaalus on positiivsed emotsioonid. Närvilisuse ja tüdimusega võib seletatav olla advokatuuri liikmete töö olemusest tingitud pingeline töötempo suur töömaht ja vastutus. Kurnatuse tundmine võib olla ohumärgiks nt kas läbipõlemisele või liigsele stressile kui sellega sarnaseid emotsioone või tundmusi tuntakse rohkem või tihedamini kui positiivseid emotsioone. Ebakindluse kogemist võib põhjustada vähesed tööalased kogemused (töö- või ametistaaž), piisavate teadmiste puudus (praktiseerimise aeg) või ka nt uued või tundmatud olukorrad, mis omakorda võib viia (ajutise) enesekindluse kaoni.

Autor uuris, millised on seosed advokaatide emotsionaalse heaolu väidete ja negatiivsete emotsioonide, rahulikkuse, innukuse ning energilisuse vahel. Pööratud faktormaatricsi tulemustest nähtub (Lisa 10), et negatiivsete emotsioonidega on tugevalt seotud kõik skaala seitse negatiivset reaktsiooni (emotsioonid ja tundmused) mõõtvat väidet: *Mu töö pani mind tundma tüdimust* ($< 0,8$), *Mu töö pani mind tundma rusutuna* ($< 0,7$), *Mu töö pani mind tundma viha* ($< 0,7$), *Mu töö pani mind tundma kurnatust* ($< 0,7$), *Mu töö pani mind tundma närvilisust* ($< 0,6$), *Mu töö pani mind tundma ebakindlust* ($< 0,5$), *Mu töö pani mind tundma vastikust* ($< 0,5$). Seosest saab

järeldada, et advokaadid seostavad nende tööks mittekohaseid või ebameeldivaid tundmusi negatiivsete emotsioonidega.

Faktormatriksi tulemustest nähtub, et väide *Mu töö pani mind tundma kurnatust* omab seost innukuse ($< 0,2$) ning väide *Mu töö pani mind tundma vastikust* energilisusega ($< 0,3$). Sellest võib järeldada, et advokaadid võtavad oma tööd kirega ning teevad seda eesmärgile või tulemusele pühendudes niivõrd intensiivselt, mahukalt või ennastsalgavalt, et võivad selle protsessi käigus tunda ennast kurnatult ja jõetuna või kogeda äärmuslikke eemaletõukavaid tundeid nagu vastikus. Erinevate juhtumite puhul ei ole töömahud võrreldavad ja samastatavad ning nõuavad ühtviisi ressursse, milleks on peamiselt advokaadi piiratud tööaeg. Seetõttu ei ole välistatud, et võetakse tööd ka koju kaasa ja n-ö töötatakse üle. Füüsiliselt kehv enesetunne toob paratamatult kaasa ka negatiivsed emotsioonid, olgugi et advokaadid on oma tööle pühendunud.

Faktormatriksi tulemustest selgub, et rahulikkusega on tugevalt seotud väited *Mu töö pani mind tundma rahulikuna* ($< 0,8$) ja *Mu töö pani mind tundma kergendust* ($< 0,7$). Lisaks selgub, et väide *Mu töö pani mind tundma kergendust* omab seost innukusega ($< 0,2$). Seostest järeldub, et rahulikkuse ja kergendustundega on seotud positiivsed emotsioonid. Advokaatide rahulikkus ja kergendus väljendub advokaatide normaalse stressi või minimaalse pingena, mis tähendab lõõgastatud olekut. Seejuures kergenduse ja innukuse vahelist seost võib tõlgendada samaväärselt – on olemas entusiasm töö tegemiseks ning puuduvad tööd segavad stressorid.

Tulemused näitavad, et innukus ehk entusiastlikkus on tugevalt seotud kolme väitega: *Mu töö pani mind tundma uhkust* ($< 0,8$), *Mu töö pani mind tundma innukust* ($< 0,6$) ja *Mu töö pani mind tundma rahulolevalt* ($< 0,5$). Tulemustest järeldub, et advokaadid kogevad positiivseid või neutraalseid emotsioone, kui neil on olemas töötahe ning nad hindavad oma saavutusi, töö kulgemist või üldist heaolu taset kõrgelt ja positiivselt.

Faktormatriksi tulemustest nähtub, et väide *Mu töö pani mind tundma innukust* omab seost energilisusega ($< 0,4$) ning väide *Mu töö pani mind tundma rahulolevalt* rahulikkuse ($< 0,5$) ja energilisusega ($< 0,2$). Seostest järeldub, et nii innukus kui ka energilisus on positiivsed emotsioonid, mis Bachmann'i ja Maruste (2008) järgi annavad tegevusele jõu. Sellest tulenevalt saab väita, et advokaadid naudivad oma tööd, teevad seda tasakaalukalt ja korrektselt ning väljendavad seejuures oma pealehakkamist ja osavõtlikkust.

Faktormatriksi tulemustest selgub, et energilisus on tugevalt seotud kahe väitega: *Mu töö pani mind tundma erutatult* ($< 0,8$) ja *Mu töö pani mind tundma energilisust* ($< 0,6$). Lisaks näitavad faktoranalüüsi tulemused, et mõlemad väited omavad ühisosa innukusega ($< 0,2$) ning väide *Mu töö pani mind tundma energilisust* omab ühisosa ka rahulikkusega ($< 0,3$). Tulemustest järeldub, et advokaadid on energilised kui nende töö tekitab neis elevust ja tegutsemisindu.

Autor uuris, millised on seosed positiivsete ja negatiivsete emotsioonide ning advokaatide vanuse, soo, ametikoha, ameti- ja tööstaaži vahel. Kruskal-Wallise testi ja korrelatsioonianalüüsiga statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud. Seejuures tuleb arvesse võtta, et emotsionaalse heaolu skaala sisemine reliaablus on nõrk ($\alpha > 0,54$) ning seetõttu võivad uurimistulemused olla mitteusaldusväärsed (Lisa 3).

Uuritavate tunnuste vahelised seosed

Autor uuris, millised on seosed emotsionaalse töö (ET) alaskaalade, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vahel. Korrelatsioonianalüüsi tulemustest (Lisa 11) maksimaalse korrelatsiooni tee meetodi rakendamisel selgus, et skaalade kõige mõjusamaks tunnuseks on ET alaskaala emotsioonide (EM-de) varjamine ja allasurumine ($r=0,553$, $p=0$). Sellest võib järeldada, et advokaatide ET kogemine, tugevus ja toimetulek ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmine on tugevalt seotud sellega mida rohkem nad oma emotsioone allasuruvad või varjavad ($r=0,553$, $p=0$).

Korrelatsioonianalüüsi (Lisa 11) tulemustest nähtub, et pindmine käitumine on mõõdukas seoses ehtsate tunnete väljendamise (ETV) ($r=0,373$, $p=0$) ja EM-de varjamise, allasurumisega ($r=0,553$, $p=0$). Ühtlasi näitavad tulemused, et süvakäitumine on tugevas seoses ETV ($r=0,421$, $p=0$) ning nõrgas seoses toimetuleku ($r=0,252$, $p=0,012$) ja positiivsete emotsioonidega ($r=0,264$, $p=0,008$). Lisaks nähtub tulemustest, et süvakäitumine on mõõdukas negatiivses seoses EM-de varjamise ja allasurumisega ($r=-0,330$, $p=0,001$). Seosest võib järeldada, et mida rohkem advokaadid oma emotsioone reguleerivad, seda enam tunnevad nad tõelisi emotsioone ($r=0,373$, $p=0$) ning seejuures varjavad oma emotsioone ($r=0,553$, $p=0$). Lisaks nähtub tulemustest, et mida rohkem tegelevad advokaadid oma käitumise kontrollimisega, seda enam näitavad nad välja siiraid emotsioone ($r=0,421$, $p=0$) ning tulevad seetõttu paremini toime ($r=0,252$, $p=0,012$) ja kogevad rohkem positiivseid emotsioone ($r=0,264$, $p=0,008$). Ühtlasi selgub tulemustest, et mida enam

advokaadid oma käitumist reguleerivad, seda vähem nad peavad oma emotsioone varjama ($r=-0,330$, $p=0,001$).

Ühtlasi selgub korrelatsioonianalüüsist (Lisa 11), et tugevus on tugevas seoses toimetuleku ($r=0,692$, $p=0$), mõõdukas seoses positiivsete emotsioonidega ($r=0,379$, $p=0$) ning nõrgas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,216$, $p=0,031$). Sealjuures näitavad tulemused, et toimetulek on tugevas seoses positiivsete emotsioonidega ($r=0,440$, $p=0$) ja mõõdukas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,361$, $p=0$). Sellest võib järeldada, et advokaadid on oma töös tugevad, sest nad on võimekamad ($r=0,692$, $p=0$) ning kogevad töölesannete käigus rohkem positiivseid emotsioone ($r=0,379$, $p=0$) negatiivsete või mittekohaste emotsioonide asemel ($r=-0,216$, $p=0,031$). Lisaks selgub tulemustest, et advokatuuri liikmete toimetulek on kõrge kui nad tunnevad rohkem positiivseid emotsioone ($r=0,440$, $p=0$) negatiivsete emotsioonide asemel ($r=-0,361$, $p=0$).

Autor uuris, millised on seosed tugevuse, toimetuleku, energilisuse, innukuse, rahulikkuse ja negatiivsete emotsioonide vahel. Korrelatsioonianalüüsi tulemustest (Lisa 12) maksimaalse korrelatsiooni tee meetodi rakendamisel selgus, et psühholoogilise elastsuse (PE) ja emotsionaalse heaolu (EH) alaskaalade kõige mõjusamaks tunnuseks on toimetulek ($r=0,472$, $p=0$; $r<0,01$). Sellest võib järeldada, et advokaatide elastsuse ja EH tase on kõrgem kui nende toimetuleku tase on kõrge.

Tulemustest (Lisa 12) nähtub, et tugevus on mõõdukas seoses toimetuleku ($r=0,472$, $p=0$; $r<0,01$) ja innukusega ($r=0,340$, $p=0,001$; $r<0,01$) ning nõrgas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,295$, $p=0,003$; $r<0,01$). Seosest võib järeldada, et advokaadid on tugevamad kui nad tulevad paremini toime ($r=0,472$, $p=0$; $r<0,01$) ja tunnevad rohkem entusiasmi väljendavaid tundeid ($r=0,340$, $p=0,001$; $r<0,01$), mitte negatiivseid emotsioone ($r=-0,295$, $p=0,003$; $r<0,01$).

Korrelatsioonianalüüsist (Lisa 12) ilmnas, et toimetulek on mõõdukas seoses energilisuse ($r=0,372$, $p=0$; $r<0,01$) ja innukusega ($r=0,497$, $p=0$; $r<0,01$) ning nõrgas seoses rahulikkusega ($r=0,238$, $p=0,017$; $r<0,05$). Lisaks leiti, et energilisus on mõõdukas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,366$, $p=0$; $r<0,01$). Sellest võib järeldada, et advokatuuri liikmed saavad paremini hakkama kui nad on aktiivsed ($r=0,372$, $p=0$; $r<0,01$), entusiastlikud

($r=0,497$, $p=0$; $r<0,01$) ja rahulikud ($r=0,238$, $p=0,017$; $r<0,05$). Lisaks selgub, et advokaadid on energilisemad kui nad tunnevad vähem negatiivseid emotsioone ($r=-0,366$, $p=0$; $r<0,01$).

Ühtlasi nähtub korrelatsioonianalüüsist, et energilisus on tugevas seoses innukuse ($r=0,528$, $p=0$; $r<0,01$) ja nõrgas seoses rahulikkusega ($r=0,255$, $p=0,010$; $r<0,05$). Sellest võib järeldada, et advokaadid on energilisemad kui nad on entusiastlikumad ($r=0,528$, $p=0$; $r<0,01$) ja tunnevad rohkem tasakaalukaid emotsioone ($r=0,255$, $p=0,010$; $r<0,05$).

Korrelatsioonianalüüsi tulemused näitavad, et innukus on mõõdukas seoses rahulikkusega ($r=0,335$, $p=0,001$; $r<0,01$) ja nõrgas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,286$, $p=0,004$; $r<0,01$). Sellest võib järeldada, et advokatuuri liikmed on entusiastlikumad mida rohkem tunnevad nad neutraalseid või lõõgastavaid emotsioone ($r=0,335$, $p=0,001$; $r<0,01$) ning vähem negatiivseid emotsioone ($r=-0,286$, $p=0,004$; $r<0,01$).

Lisaks selgub korrelatsioonianalüüsist, et rahulikkus on mõõdukas negatiivses seoses negatiivsete emotsioonidega ($r=-0,441$, $p=0$; $r<0,01$), mis on tunnuste aluseks olevate väidete tähendusvälja vaadates oodatav ja põhjendatud. Sellest võib järeldada, et advokaadid ei ole rahulikud kui nad tunnevad negatiivseid emotsioone ($r=-0,441$, $p=0$; $r<0,01$).

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas on Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö kogemine seotud vaimselt lõõgastavate tegevuste, advokaatide stressi väljendumisega emotsionaalses töös, tugevuse ja toimetuleku ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmisega tööl. Lisaks otsiti vastuseid järgmistele küsimustele: 1) millised on Eesti Advokatuuri liikmete vaimselt lõõgastavad tegevused ja nende harrastamise sagedus, 2) milline on advokaatide stressi väljendumine emotsionaalses töös ja 3) emotsionaalse töö tase, 4) millist emotsionaalse töö ja 5) psühholoogilise elastsuse meetodit kasutatakse, 6) milline on advokaatide emotsionaalse heaolu tase ning 7) kas advokaadid kasutavad oma töös rohkem positiivseid või negatiivseid emotsioone.

Vaadeldes Eesti Advokatuuri liikmete vaimselt lõõgastavaid tegevusi ja nende harrastamise sagedust, näitavad tulemused, et kõige rohkem on advokaadid tegelenud joogaga (25,7%) ning kõige vähem reikiga (0,7%). Lisaks nähtub tulemustest, et enamus advokaatidest ei ole tegelenud ühegi küsimustikus toodud vaimselt lõõgastava tegevusega (32,1%) ning üldfüüsilise treeninguga on tegelenud enamik (31%) vastajatest. Kõige sagedamini tegelevad advokaadid lõõgastavate tegevustega paar korda nädalas (26%) ning kõige vähem kord nädalas (4%). Tulemused näitavad, et advokaadid tegelevad mitmekülgsete tegevustega, kuid nende harrastamise sagedus annab alust järeldada, et advokaatidel ei pruugi jätkuda piisavalt võimalusi regulaarselt tegeleda meelepäraste tegevustega. Ühtlasi ei ole tulemuste põhjal võimalik eristada vaimselt lõõgastavate ja muude tegevuste harrastamise sagedust ning tulemuste kogumise viis ei võimalda anda advokaatide tegevuste ja sageduste kohta terviklikku ülevaadet.

Stressi väljendumist emotsionaalses töös hinnati nelja komponendi abil: 1) negatiivsete emotsioonide varjamisel ja allasurumisel, 2) negatiivsetes või rasketes olukordades, 3) keskendumisel ja emotsionaalsetes olukordades ning 4) tähelepanu suunamisel. Tulemustest selgub, et advokatuuri liikmed kogevad stressi kõikide komponentide ja negatiivsete emotsioonide puhul. Märkimisväärselt enam kogevad advokaadid stressi negatiivsete emotsioonide varjamisel ja negatiivsetes või rasketes olukordades. Negatiivsete emotsioonide puhul varjavad advokaadid oma emotsioone ümbritsevate inimeste eest, sest peavad neid kohatuks. Lisaks kritiseerivad advokaadid ennast negatiivsete ja ebasobivate emotsioonide tundmise pärast. Negatiivsete ja raskete või keskendumise ja emotsionaalsete olukordade puhul kogevad advokaadid pinget, mis võib mõjutada nende keskendumist või tähelepanuvõimet seoses tööülesannete täitmisega. Seega

on adokaadi professionaalse arengu jaoks oluline nii tema kutsealane kui ka isiklik areng, mida saab advokatuur, advokaadid ja advokaadibürood oma tegevuses arvesse võtta.

Tulemused näitavad, et Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalse töö tase on kõrge, sest advokaatide töö on emotsionaalselt raske ning nõuab pidevat suhtlemist nii klientide kui ka avalikkusega. Lisaks selgub tulemustest, et kõige rohkem kasutavad advokaadid emotsionaalse töö tegemisel süvakäitumist. Tulemusi saab pidada pigem negatiivseks, sest advokaadid püüavad ka tegelikult tunda neid emotsioone, mida nad peavad klientidele või kolleegidele kujutama ning see võib mõjutada nende emotsionaalset tasakaalu. Uuringus osalenud advokaadid kasutavad lisaks süvakäitumisele suhteliselt võrdselt ka ehtsate tunnete väljendamist ja pindmist käitumist. Tulemust saab pidada positiivseks, sest ehtsate tunnete puhul väljendavad advokaadid oma tegelikke ja loomulikke emotsioone ning pindmise käitumise korral ei ürita advokaadid tunda neid emotsioone, mida tuleb klientidele väljendada. Positiivseks tulemuseks on, et kõige vähem kasutavad uuringus osalenud advokatuuri liikmed oma töös emotsioonide varjamist ja allasurumist, sest seda peetakse emotsionaalse töö meetoditest kõige pingutust nõudvamaks. Ühtlasi selgub emotsionaalse töö väidete omavaheliste seoste tulemustest, et advokaadid püüavad ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist nende töö tegemisel oodatakse. Ootuspäraste emotsioonide tundmisel kasutavad advokatuuri liikmed kõiki emotsionaalse töö meetodeid. Seega samastavad advokaadid ennast rolliga ja püüavad tunda ja väljendada kutsele omaseid oodatavaid emotsioone ning käituda rollile kohaselt.

Psühholoogiline elastsus tähendab negatiivsete olukordadega kohanemist ja võimekust nendes hakkama saada. Tulemustest nähtub, et psühholoogilise elastsuse skaala tase on pigem kõrge. Tulemustest selgub, et psühholoogilise elastsuse alaskaalade komponentidest kasutavad advokatuuri liikmed kõige enam toimetulekut. Lisaks nähtub tulemustest, et suhteliselt võrdväärselt kasutavad advokaadid ka tugevuse meetodit. Tugevuse ja toimetuleku ligilähedased kõrged tasemed ja omavahelised seosed näitavad, et advokatuuri liikmed tulevad oma töös hästi toime ning suudavad kiiremini negatiivsetest olukordadest välja tulla. Seega advokatuuri liikmed oskavad keerulistes olukordades keskenduda ja jääda tasakaalukaks ning kasutavad nendega silmitsi seistes ja nendest kiiremaks väljatulekuks positiivset suhtumist. Tugevus ja toimetulek on advokatuuri liikme töö keskne aspekt ning mõjutab advokaadi kutsealast hakkamasaamist. Advokaadid, advokaadibürood ja advokatuur saavad jälgida advokaatide käitumist ja toimetulekut ning vajadusel suunata neid sobivate toimetulekustrateegiate poole.

Eesti Advokatuuri liikmete emotsionaalne heaolu tööl on kõrge. Tulemustest selgub, et kõige enam kasutavad advokaadid oma töös positiivseid emotsioone ning neid tuntakse mõnikord või tihti. Positiivsetest emotsioonidest tunnevad advokaadid oma töös kõige tihedamini rahulolevalt (56%), uhkust (45%), kergendust (42%), innukust (41%) ja energilisust (36%). Tulemused näitavad, et advokaatide emotsionaalse heaolu tase tööl on kõrge, sest nad kasutavad oma kutsealases tegevuses positiivseid emotsioone. See tähendab, et advokatuuri liikmed tunnevad tööpäeval ülekaalukalt positiivseid tundeid, mis tingib positiivsema meeleolu ning mõjub soodsalt üldisele heaolule. Ühtlasi selgus, et negatiivsetest emotsioonidest tuntakse kõige tihedamini närvilisust (29%), kurnatust (28%), ebakindlust (15%) ja tüdimust (12%). Negatiivseid emotsioone tuntakse mõnikord või harva. Tulemus on positiivne, sest advokaatide tugevus ja toimetulek on kõrge ning seega tajuvad advokaadid oma töös negatiivseid emotsioone harvem.

Emotsionaalse töö ja psühholoogilise elastsuse alaskaalade ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vaheliste seoste tulemustest selgub, et kahe skaala kõige mõjusamateks väideteks on emotsioonide varjamine ja toimetulek. Tulemustest järeldub, et advokaatide emotsionaalse töö kogemine, tugevus, positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tundmine on tugevalt seotud advokaatide emotsioonide varjamise ja toimetuleku võimega. Kuna advokaadid teevad oma tööd kirega, kasutavad oma töös regulaarselt ja sihipäraselt emotsioonide varjamise meetodit just negatiivsete emotsioonide puhul, tuleb eriti pinksalt pöörata tähelepanu nende emotsioonide reguleerimise ja toimetulekustrateegiatega kasutamisele.

Bakalaureusetöö tulemusi ja töös tehtud ettepanekuid saavad kõik õigusvaldkonna esindajad kasutada edasistel uuringutel. Seejuures tuleb arvestada, et töös kasutatud emotsionaalse heaolu skaala usaldusväarsus on nõrk.

SUMMARY

EMOTIONS IN THE ATTORNEYS WORK: RELATIONS OF EMOTIONAL LABOUR, EMOTIONAL WELLBEING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE BASED ON THE EXAMPLE OF THE ESTONIAN BAR ASSOCIATION

Sandra Marjamaa

An important part of the work of attorneys is communication with clients, which has an impact on the emotional labour, stress, coping, well-being and emotions of attorneys.

The aim of the bachelor's thesis is to find out how the emotional labour of the members of the Estonian Bar Association is related to the expression, strength and coping of the stress of attorneys and the knowledge of positive and negative emotions at work.

Based on the purpose of the bachelor's thesis, the author of the thesis has set up the following research tasks: 1) to give a theoretical overview of emotional labour, emotional well-being, psychological resilience and their relationships based on literature; 2) to find out the spiritually relaxing activities of the members of the Estonian Bar Association and the frequency of their activities; 3) to determine the level of emotional labour of the members of the Estonian Bar Association; 4) to examine the characteristics of the stress manifestations of the members of the Estonian Bar Association and the links between them in emotional labour; 5) to examine what form of emotional labour is used most by the members of the Estonian Bar Association; 6) to examine which component of psychological elasticity is used most by the members of the Estonian Bar Association in their professional work; 7) to find out the level of emotional well-being of the members of the Estonian Bar Association at work; 8) to examine what emotions the Estonian Bar Association knows more often at work; 9) to identify the links between the emotional labour, emotional well-being and psychological resilience of the members of the Estonian Bar Association.

Bachelor's thesis consists of a theoretical overview and an empirical study. The first part deals with the theoretical viewpoints and studies of emotional labour, emotional well-being and psychological resilience by various authors. The empirical study consists of four parts: research method and organization, sample, results and conclusions. In order to fulfill the objectives of the

bachelor's thesis, a quantitative research method was used, within which a web-based multi-choice questionnaire survey was conducted among 100 members of the Estonian Bar Association. 35,5% of the total sample responded to the questionnaire. Due to the low participation rate, it is not possible to draw conclusions from the results of the survey for all members of the Estonian Bar Association. The third part of the empirical study presents the results of the questionnaire survey, and the fourth part of the study outlines the conclusions and suggestions for further analysis of the problem.

The results show that most attorneys have practiced yoga (25,7%) and the least amount of yoga (0,7%). In addition, the results show that most of the attorneys have not dealt with any of the mentally relaxing activities provided in the questionnaire (32,1%), and most (31%) respondents have been involved in general physical training. Most often, attorneys engage in relaxing activities a few times a week (26%) and at least once a week (4%). The results show that attorneys are engaged in versatile activities, but the frequency with which they practice is a reason to conclude that attorneys may not continue to have sufficient opportunities to engage in regular activities on a regular basis.

The expression of stress in emotional labour was assessed by four components. The results show that members of the Bar are experiencing stress on all components and negative emotions. Significantly more, attorneys experience stress in concealing negative emotions and in negative or difficult situations. In the case of negative emotions, attorneys hide their emotions from the surrounding people because they find them inappropriate. In addition, lawyers criticize themselves for knowing negative and inappropriate emotions. In the case of negative and difficult or focusing and emotional situations, attorneys experience tension that can affect their focus or attention to the performance of their duties.

The results show that the level of emotional labour of the members of the Estonian Bar Association is high, because the work of the attorneys is emotionally difficult and requires constant communication with both clients and the public. In addition, the results show that attorneys use deep acting the most when doing emotional work. In addition to deep acting, attorneys attending the study use fairly equally the expression of genuine feelings and surface acting. It is a positive result that the members of the Bar Association who have participated in the study are least likely to use their emotions to conceal and suppress, because it is considered to be the most demanding method of emotional labour. At the same time, it is clear from the results of the interrelationship

between the statements of emotional labour that attorneys are also trying to feel the emotions they are expected to express in their work. In the knowledge of expectant emotions, members of the Bar Association use all methods of emotional work.

The results show that the level of psychological resilience is rather high and the members of the Bar Association make the most use of the components of the psychological resilience scales. In addition, the results show that attorneys also use the strength method relatively equally. Approximately high levels of strength and coping and their interrelationship show that members of the Bar are well on their way to work and are able to get out of negative situations faster. Thus, members of the Bar Association can concentrate on difficult situations and remain balanced and use positive attitudes to face them and get out of them faster. Strength and coping are a central aspect of the work of a member of the Bar Association and affect the professional coping of an attorney.

The emotional well-being of the members of the Estonian Bar Association at work is high. The results show that attorneys make the most of positive emotions in their work and are sometimes known or often known. Of the positive emotions, attorneys are most often satisfied with their work (56%), pride (45%), relief (42%), zeal (41%) and energy (36%). The results show that the level of emotional well-being of attorneys at work is high because they use positive emotions in their professional activities. It was also found that nervousness (29%), exhaustion (28%), insecurity (15%) and tiredness (12%) are the most commonly known as negative emotions. Negative emotions are sometimes or rarely known. The result is positive because the strength and coping of the attorneys is high, so attorneys perceive negative emotions less often in their work.

The results of the links between the sub-scales of emotional labour and psychological resilience, and the positive and negative emotions, show that the most effective statements on the two scales are hiding emotions and coping. The results suggest that the experience, strength, positive and negative emotions of attorneys' emotional work are strongly related to the hiding of the attorneys' emotions and ability to cope. Because attorneys are doing their work with passion, regularly using their emotional hiding method in their work, especially in the case of negative emotions, special attention should be paid to the use of these emotional regulation and coping strategies.

KASUTATUD ALLIKATE LOETELU

- Advokatuuri strateegia 2018-2027*. Eesti Advokatuur. Kättesaadav: <https://advokatuur.ee/est/advokatuur/new-node>, 25. veebruar 2019.
- Ashforth, B. E., & Humphrey, R. H. (1993). Emotional labor in service roles: The influence of identity. *Academy of management review*, 18(1), 88-115.
- Bachmann, T., Maruste, R. (2008). *Psühholoogia alused*. Tallinn: Ilo.
- Basch, J., & Fisher, C. D. (1998). Affective events-emotions matrix: A classification of work events and associated emotions (1-20). Bond University.
- Basińska, B., Gruszczyńska, A., & Schaufeli, E. (2014). Psychometric properties of the polish version of the Job-related Affective Well-being Scale. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 27(6), 993-1004.
- Bergman Blix, S., & Wettergren, Å. (2015). The emotional labour of gaining and maintaining access to the field. *Qualitative Research*, 15(6), 688-704.
- Boniwell, I. (2014). *Positiivne psühholoogia: tõhusa toimimise põhitõed*. Tallinn: Äripäev.
- Brockner, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory focus theory: Implications for the study of emotions at work. *Organizational behavior and human decision processes*, 86(1), 35-66.
- Campbell-Sills, L. & Stein, M.B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Coyle, D., Linehan, C., Tang, K., & Lindley, S. (2012, May). Interaction design and emotional wellbeing. In *CHI'12 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 2775-2778. ACM.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, 9(1), 33-37.
- Fisher, C. D., & Ashkanasy, N. M. (2000). The emerging role of emotions in work life: An introduction. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 21(2), 123-129.
- Garvey, D. (2008). Review of the social and emotional wellbeing of Indigenous Australian peoples. Kättesaadav: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.673.261&rep=rep1&type=pdf>, 17. aprill 2019.

- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Gorman, D. (2010). Maslow's hierarchy and social and emotional wellbeing. *Aboriginal and Islander Health Worker Journal*, 34(1), 27.
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95-110.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Hasnain, N., Naz, I., & Bano, S. (2010). Stress and well-being of lawyers. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36(1), 165-168.
- Heath, M., Galloway, K., Skead, N., Steel, A., & Israel, M. (2017). Learning to feel like a lawyer: law teachers, sessional teaching and emotional labour in legal education. *Griffith Law Review*, 26(3), 430-457.
- Hindreus, A. (2016). Lasteiaiaõpetajate emotsionaalse töö seos emotsionaalse mõjutatavuse, psühholoogilise kapitali ja emotsionaalse kurnatusega. *Magistritöö*. Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool.
- Hochschild, A. R. (2012). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Humphrey, R. H., Ashforth, B. E., & Diefendorff, J. M. (2015). The bright side of emotional labor. *Journal of Organizational Behavior*, 36(6), 749-769.
- Jeung, D. Y., Kim, C., & Chang, S. J. (2018). Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature. *Yonsei medical journal*, 59(2), 187-193.
- Kadowaki, J. (2015). Maintaining professionalism: emotional labor among lawyers as client advisors. *International Journal of the Legal Profession*, 22(3), 323-345.
- Kruml, S. M., & Geddes, D. (2000). Exploring the dimensions of emotional labor: The heart of Hochschild's work. *Management communication quarterly*, 14(1), 8-49.
- Liu, Y., & Zhang, D. (2014). Development of questionnaire on emotional labor among primary and secondary school teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 3(1), 46-55.
- Martis-Lindeberg, M.-L. (2016). Tervisedendus Advokaadibüroos LMP. Health promotion in the Law Firm LMP. *Magistritöö*. Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool.
- Meltsner, M. (1983). Feeling like a lawyer. *Journal of Legal Education*, 33, 624-635.

- Morris, J. A., & Feldman, D. C. (1996). The dimensions, antecedents, and consequences of emotional labor. *Academy of management review*, 21(4), 986-1010.
- Näring, G., Briët, M., & Brouwers, A. (2006). Beyond demand–control: Emotional labour and symptoms of burnout in teachers. *Work & Stress*, 20(4), 303-315.
- PE Konsult OÜ. (2016). *Tööga seotud emotsionaalse heaolu test*. PE Konsult OÜ. Kättesaadav: <https://www.pekonsult.ee/testid/Wellbeing%20emots%20ET.pdf>, 06. aprill 2019.
- Qayoom, S., & Husain, A. (2016). Happiness and well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(4), 461-464.
- Seligman, M. E., Verkuil, P. R., & Kang, T. H. (2001). Why lawyers are unhappy. *Cardozo L. Rev.*, 23, 33.
- Spector, P. E. (2007). Instructions for scoring the Job-related Affective Well-being Scale, JAWS.
- Tamme, M., Soo, A. (2018). *Eesti Advokatuuri Eetikakoodeks: kommenteeritud väljaanne*. Tallinn: Juura.
- Teichmann, M., Kattel, K., Murdvee, M., & Kerikmäe, T. (2015). Sources of Occupational Pressure among Lawyers and Legal Professionals. *International and Comparative Law Review*, 15(1), 87-107.
- Tervise Arengu Instituut. (2015). *Tervislik töökoht! Vaimne tervis töökohal. Käsiraamat tööandjale ja töötajale*. Tervise Arengu Instituut. Kättesaadav: <https://www.tartu.ee/site/s/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/Terviseedendus/Vaime%20tervis%20t%C3%B6k%C3%B6kohal.%20K%C3%A4siraamat%20t%C3%B6andjale%20ja%20t%C3%B6t%C3%B6tajale.%20TAI%202015.pdf>, 30. aprill 2019.
- Tilk, S. (2019). Töö- ja pereelu ühitamine ja selle probleemid Eesti juristide näitel. *Magistritöö*. Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tunariu, A. D., Tribe, R., Frings, D., & Albery, I. P. (2017). The iNEAR programme: an existential positive psychology intervention for resilience and emotional wellbeing. *International Review of Psychiatry*, 29(4), 362-372.
- Van Katwyk, P. T., Fox, S., Spector, P. E., & Kelloway, E. K. (2000). Using the Job-Related Affective Well-Being Scale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of occupational health psychology*, 5(2), 219.
- Wilding, M., Chae, K., & Jang, J. (2014). Emotional labor in Korean local government: Testing the consequences of situational factors and emotional dissonance. *Public Performance & Management Review*, 38(2), 316-336.

Xing, C., & Sun, J. M. (2013). The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making. *International Journal of Psychology*, 48(5), 935-943.

LISAD

Lisa 1. Empiirilises uuringus kasutatud küsimustik

Lugupeetud Eesti Advokatuuri liige!

Advokaadi töö on emotsionaalselt keeruline ja vastuoluline. Advokaat peab oma töös olema sõltumatu, usaldusväärne, aus ja lojaalne asjatundja ning kutse-eesitika ja professionaalsus on advokaadiks olemise lahutamatu osa.

Käesolev küsimustik on koostatud Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna halduskorralduse eriala bakalaureusetöö kirjutamiseks. Töö teema valiku tingis asjaolu, et õigusteadus on rangelt piiritletud ja emotsioonidest lahutatud, samas kui advokaadi töö eeldab enda ja teiste inimeste emotsioonide juhtimist. Teisalt on uurimistöö aluseks olevat valdkonda Eesti advokaatide seas vähe uuritud.

Küsimustiku eesmärgiks on uurida vandeadvokaatide ja vandeadvokaadi abide (advokaatide) emotsionaalse töö, emotsionaalse heaolu ja psühholoogilise elastsuse vahelisi seoseid Eesti Advokatuuri liikmete seas. Lisaks aitavad kogutud anonüümsed andmed Eesti Advokatuuri oma kutsealase tegevuse parendamisel.

Küsimustiku täitmine võtab aega 10-15 minutit. Küsimustik koosneb üldandmetest ja kolmest sisulisest osast. Palun vastake küsimustele lähtuvalt oma praegusest töökohast ja tööülesannetest. Kogutud andmed on anonüümsed ning neid kasutatakse vaid üldistatud kujul.

Ette tänades

Sandra Marjamaa
sandra.marjamaa@gmail.com

Lisa 1 järg

ÜLDKÜSIMUSED

Küsimustik koosneb üldandmetest ja kolmest sisulisest osast. Palun vastake küsimustele lähtuvalt oma praegusest töökohast ja tööülesannetest.

Teie vanus:

- a) kuni 25
- b) 26-35 a
- c) 36-45 a
- d) 46-55 a
- e) üle 55 a

Teie sugu:

- a) naine
- b) mees

Teie ametikoht:

- a) vandeadvokaat
- b) vandeadvokaadi abi

Kui kaua olete praegusel ametikohal töötanud?

Palun kirjutage mitu aastat ja mitu kuud (nt 1 a 6 k). _____

Teie tööstaaz:

- a) kuni 1 aastat
- b) 1-5 aastat
- c) 6-10 aastat
- d) 11-15 aastat
- e) üle 16 aasta

1. EMOTSIONAALNE TÖÖ

Palun vastake küsimustele lähtuvalt oma praegusest töökohast ja tööülesannetest.

1. Kas olete tegelenud järgmiste tegevustega?

Valida saab mitu vastusevarianti.

- a) Jooga
- b) Mediteerimine
- c) Tai chi
- d) Mindfulness
- e) Reiki
- f) Ei ole ühegi ülaltoodud tegevusega tegelenud

Lisa 1 järg

- g) Muu vaimselt lõõgastav tegevus (nimetage järgmisel real)
- h) Muu, nimetage _____

2. Kui märkisite eelmises küsimuses tegevuse(d), siis kui tihti te seda praktiseerite?

- a) Ei märkinud eelmises küsimuses tegevust
- b) Proovisin mõned korrad, aga siis katkestasin
- c) Tegelen paar korda kuus
- d) Tegelen paar korda nädalas
- e) Tegelen kord nädalas
- f) Tegelen iga päev

Palun hinnake 6-punkti skaalal, kuivõrd nõustute alljärgnevate väidetega.

- 1 – ei ole üldse nõus 2 – ei ole nõus 3 – pigem ei ole nõus
4 – pigem nõus 5 – nõus 6 – täiesti nõus

3. Kui räägin kellegagi tööalaselt, keskendun täielikult selle inimese kuulamisele.	1	2	3	4	5	6
4. Raskes situatsioonis olen võimeline astuma sammu tagasi, kui tunnen, et emotsioonid võtavad võimust.	1	2	3	4	5	6
5. Keskendun tavaliselt ühele ülesandele, mitte mitmele korraga.	1	2	3	4	5	6
6. Negatiivsete emotsioonide läbielamisel olen pettunud, et see minuga juhtub.	1	2	3	4	5	6
7. Raskete emotsioonide puhul püüan neid alla suruda.	1	2	3	4	5	6
8. Arvan, et on probleemiks, kui töö juures olla kurb või vihane.	1	2	3	4	5	6
9. Tavaliselt ma kolleegidele oma tunnetest ei räägi.	1	2	3	4	5	6
10. Kui söön, siis keskendun toidu maitsele.	1	2	3	4	5	6
11. Kritiseerin ennast kohatute emotsioonide pärast.	1	2	3	4	5	6
12. Arvan, et ma ei tohiks tunda nii, nagu ma tunnen.	1	2	3	4	5	6
13. Mul on raske rahulikuks jääda.	1	2	3	4	5	6
14. Kui inimesed käituvad väga emotsionaalselt, siis reageerin sama emotsionaalselt.	1	2	3	4	5	6

Lisa 1 järg

15. Tööl olles ma teadlikult väljendan advokaadile sobivaid emotsioone.	1	2	3	4	5	6
16. Püüan ka tegelikult tunda neid emotsioone, mille väljendamist minult töö tegemisel oodatakse.	1	2	3	4	5	6
17. Emotsioonid, mida tööl välja näitan, on enamasti siirad.	1	2	3	4	5	6
18. Kui tunnen negatiivseid emotsioone, teen kõik, et neid teistele mitte välja näidata.	1	2	3	4	5	6
19. Püüan tööl olles olla alati heas tujus.	1	2	3	4	5	6
20. Emotsioonid, mida ma tööl olles tunnen, vastavad sellele, mida ma välja näitan.	1	2	3	4	5	6
21. Tööl olles ma varjan alati enda tegelikke tundeid.	1	2	3	4	5	6
22. Oma tööülesandeid täites näitan välja vaid kohaseid emotsioone ja hoiakuid.	1	2	3	4	5	6
23. Vajalikke emotsioone väljendades püüan seda teha nii, et need oleksid siirad.	1	2	3	4	5	6
24. Mul on tööl teistega suheldes kerge väljendada positiivseid emotsioone.	1	2	3	4	5	6
25. Tööl olles varjan oma tegelikke emotsioone, et käituda nii, nagu minult oodatakse.	1	2	3	4	5	6
26. Vajadusel näitan välja emotsioone, mida minult eeldatakse, neid tegelikult tundmata.	1	2	3	4	5	6
27. Minu tegelike ja teistele väljanäidatud emotsioonide vahel on suur erinevus.	1	2	3	4	5	6
28. Minu jaoks on loomulik ja lihtne teiste tunnetele vastata.	1	2	3	4	5	6
29. Minu jaoks on lihtne väljendada teistele emotsioone, mis on ootuspärased minu tööle.	1	2	3	4	5	6
30. Jään tasakaalukaks ka siis, kui klient on minuga suheldes endast väljas.	1	2	3	4	5	6
31. Mind ümbritsevate inimeste emotsioonid mõjutavad tugevalt minu tuju.	1	2	3	4	5	6

Lisa 1 järg

2 PSÜHHOLOOGILINE ELASTSUS

Palun vastake küsimustele lähtuvalt oma praegusest töökohast ja tööülesannetest.

Palun hinnake 5-punkti skaalal, kuivõrd nõustute alljärgnevate väidetega.

1 – mitte kunagi 2 – harva 3 – mõnikord 4 – tihti 5 – alati

32. Oskan kohaneda muutustega.	1	2	3	4	5
33. Tulen toime mis tahes olukordadega.	1	2	3	4	5
34. Proovin näha probleemide humoorikaid/positiivseid külgi.	1	2	3	4	5
35. Stressiga toimetulek teeb mind tugevamaks.	1	2	3	4	5
36. Kipun tööst eemale tõmbuma peale haigust või rasketel aegadel.	1	2	3	4	5
37. Saavutan eesmärgi/tulemuse vaatamata takistustele.	1	2	3	4	5
38. Suudan jääda pingelises olukorras fookuseerituks.	1	2	3	4	5
39. Ma ei heitu kergesti tagasilöökide tõttu.	1	2	3	4	5
40. Mõtlen endast kui tugevast inimesest.	1	2	3	4	5
41. Tulen toime ebameeldivate tunnetega.	1	2	3	4	5

3 EMOTSIONAALNE HEAOLU TÖÖL

Palun vastake küsimustele lähtuvalt oma praegusest töökohast ja tööülesannetest. Hinnake oma emotsioone tööl viimase 30 päeva jooksul.

Palun hinnake 5-punkti skaalal, kuivõrd nõustute alljärgnevate väidetega.

1 – mitte kunagi 2 – harva 3 – mõnikord 4 – tihti 5 – alati

42. Mu töö pani mind tundma kergendust.	1	2	3	4	5
43. Mu töö pani mind tundma viha.	1	2	3	4	5
44. Mu töö pani mind tundma närvilisust.	1	2	3	4	5
45. Mu töö pani mind tundma tüdimust.	1	2	3	4	5
46. Mu töö pani mind tundma rahulikuna.	1	2	3	4	5
47. Mu töö pani mind tundma rahulolevalt.	1	2	3	4	5
48. Mu töö pani mind tundma rusutuna.	1	2	3	4	5

Lisa 1 järg

49. Mu töö pani mind tundma vastikust.	1	2	3	4	5
50. Mu töö pani mind tundma ebakindlust.	1	2	3	4	5
51. Mu töö pani mind tundma energilisust.	1	2	3	4	5
52. Mu töö pani end tundma erutatult.	1	2	3	4	5
53. Mu töö pani mind tundma innukust.	1	2	3	4	5
54. Mu töö pani mind tundma uhkust.	1	2	3	4	5
55. Mu töö pani mind tundma kurnatust.	1	2	3	4	5

Aitäh vastamast!

Lisa 2. Küsimustikus kasutatud väidete kirjeldav statistika

Väidete kirjeldav statistika					
ET – emotsionaalne töö					
PE – psühholoogiline elastsus					
EHT – emotsionaalne heaolu töö					
Väited	Vastajate arv (n)	Aritmeetiline keskmine (m)	Standardhälve (sd)	Min	Max
ET3	100	4,87	0,77	2	6
ET4	100	4,61	0,92	2	6
ET5	100	3,50	1,17	1	6
ET6	100	3,68	1,38	1	6
ET7	100	3,83	1,16	1	6
ET8	100	4,18	1,40	1	6
ET9	100	3,90	1,28	1	6
ET10	100	4,03	1,10	2	6
ET11	100	3,74	1,24	1	6
ET12	100	2,57	1,26	1	6
ET13	100	2,55	1,11	1	6
ET14	100	2,64	0,98	1	6
ET15	100	4,24	1,20	1	6
ET16	100	3,55	1,15	1	6
ET17	100	4,33	0,92	2	6
ET18	100	3,88	0,86	2	6
ET19	100	4,42	0,91	2	6
ET20	100	3,89	0,94	1	6
ET21	100	2,84	1,11	1	6
ET22	100	4,21	0,97	1	6
ET23	100	4,38	0,83	1	6
ET24	100	4,93	0,82	2	6
ET25	100	3,26	1,10	1	6
ET26	100	3,11	1,16	1	6
ET27	100	2,62	0,95	1	6
ET28	100	4,02	1,09	1	6
ET29	100	4,13	0,85	1	6
ET30	100	4,74	0,80	2	6
ET31	100	3,51	1,27	1	6
PE32	100	4,10	0,59	2	5
PE33	100	4,00	0,59	2	5
PE34	100	3,97	0,87	2	5
PE35	100	3,66	0,89	2	5
PE36	100	2,40	0,91	1	5
PE37	100	3,94	0,60	2	5
PE38	100	4,10	0,56	2	5

Lisa 2 järg

PE39	100	3,74	0,86	1	5
PE40	100	3,81	0,95	1	5
PE41	100	3,93	0,67	2	5
EHT42	100	3,23	0,85	1	5
EHT43	100	2,39	0,80	1	4
EHT44	100	3,11	0,85	1	5
EHT45	100	2,71	0,78	1	5
EHT46	100	2,80	0,90	1	4
EHT47	100	3,63	0,63	2	5
EHT48	100	2,27	0,86	1	4
EHT49	100	1,80	0,85	1	4
EHT50	100	2,52	0,96	1	5
EHT51	100	3,22	0,77	1	5
EHT52	100	2,86	0,86	1	5
EHT53	100	3,39	0,68	2	5
EHT54	100	3,55	0,69	2	5
EHT55	100	3,00	0,92	1	5
Kokku	100				
Puuduvad vastused	0				

Allikas: Autori arvutused

Lisa 3. Uuringus kasutatud testide reliaabluskoeffitsendid

Test	Väidete arv	Reliaabluskoeffitsent (α)
Küsimustik	53*	0,68
Emotsionaalne töö (ET)	29*	0,70
Psühholoogiline elastsus	10	0,72
Emotsionaalne heaolu töö	14	0,54

* välja on jäetud ET kaks küsimust vaimselt lõõgastavate tegevuste ja sageduste kohta

Allikas: Autori koostatud

Lisa 4. Valimi jaotus

Tabel 4. Vastajate jaotus lähtuvalt vanusest

Vanus	Vastajate arv (n), protsent (%)
Kuni 25 aastat	7
26-35 aastat	21
36-45 aastat	32
46-55 aastat	27
Üle 55 aasta	13
Kokku	100

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Tabel 5. Vastajate jaotus lähtuvalt tööstaažist

Tööstaaž	Vastajate arv (n), protsent (%)
Kuni 1 aastat	2
1-5 aastat	18
6-10 aastat	15
11-15 aastat	10
Üle 16 aasta	55
Kokku	100

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Tabel 6. Vastajate jaotus lähtuvalt ametistaažist

Ametistaaž	Vastajate arv (n), protsent (%)
Kuni 1 aastat	5
1-5 aastat	33
6-10 aastat	15
11-15 aastat	15
Üle 16 aasta	32
Kokku	100

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 5. Lõõgastavate tegevuste kirjeldav statistika

Tabel 7. Stressi maandavate tegevuste kirjeldav statistika

Tegevused	Vastajate arv (n)	Protsent (%)
Jooga	39	25,7
Meditatsioon	15	10,7
Tai Chi	7	5
Mindfulness	7	5
Reiki	1	0,7
Ei ole ühegi ülaltoodud tegevusega tegelema	45	32,1
Muu vaimselt lõõgastav tegevus	26	18,6
Kokku (n=100)	140*	97,8
Muud lõõgastavad tegevused		
Üldfüüsiline treening, liikumine (kõndimine, kepikõnd, matkamine, ujumine, jalgrattasõit, jõusaal/jõutreening, jooksmine)	31	
Shindo	1	
Pere ja kodu; aed, aiandus ja majapidamine; maakodu	5	
Muusika, pillimäng	4	
Lemmikloom(ad), nendega tegelemine, jalutamine	3	
Tantsimine	1	
Golf	2	
Massaaž	2	
Lugemine, raamatud, ristsõnade lahendamine	5	
Seltskonnaelu, sõbrad	1	
Televiisor	1	
Pilates	1	
Laulmine	4	
Bodybalance (koosneb jooga, Tai Chi, pilates elementidest)	1	
Jahtimine, kalapüük	2	
Tennis	2	
Ekstreemsport (suusahüpped, veelauasõit, batuudihüpped)	1	

Lisa 5 järg

Tegelemine iseenda ja oma vaimse tervisega	1
Käsitöö	1
Alkohol	1
Hingamistehnikad	1
Kokku (n=100)	71

* Vastajatel (n=100) oli küsimustele nr 1 ja 2 vastamisel võimalik valida mitu vastusevarianti ning igat loetletud tegevust loeti eraldi vastusena

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Tabel 8. Vastajate jaotus lähtuvalt tegevus(t)e sagedusest

Tegevus(t)e sagedus	Vastajate arv (n), protsent (%)
Ei märkinud eelmises küsimuses tegevust	31
Proovisin mõned korrad, aga siis katkestasin	16
Tegelen paar korda kuus	10
Tegelen paar korda nädalas	26
Tegelen kord nädalas	4
Tegelen iga päev	13
Kokku	100

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 6. Stressi väljendumise komponendid ja faktorkaalud emotsionaalses töös, pööratud faktormatriks

Nr	Väide	Stressi väljendumine negatiivsete EM-de varjamisel, allasurumisel	Stressi väljendumine negatiivsetes või rasketes olukordades	Stressi väljendumine keskendumisel ja emotsionaalsetes olukordades	Stressi väljendumine tähelepanu suunamisel
ET8	Arvan, et on probleemiks, kui töö juures olla kurb või vihane.	.707	.313	-.022	-.052
ET6	Negatiivsete emotsioonide läbielamisel olen pettunud, et see minuga juhtub.	.703	-.072	.246	-.242
ET12	Arvan, et ma ei tohiks tunda nii, nagu ma tunnen.	.700	-.249	-.024	-.330
ET11	Kritiseerin ennast kohatute emotsioonide pärast.	.619	-.233	.162	.126
ET7	Rasketes emotsioonide puhul püüan neid alla suruda.	.587	-.104	-.105	.179
ET9	Tavaliselt ma kolleegidele oma tunnetest ei räägi.	.464	.209	-.234	.172
ET4	Raskes situatsioonis olen võimeline astuma sammu tagasi, kui tunnen, et emotsioonid võtavad võimust.	.041	.796	-.007	-.187
ET13	Mul on raske rahulikuks jääda.	.364	-.651	.277	-.239
ET3	Kui räägin kellegagi tööalaselt, keskendun täielikult selle inimese kuulamisele.	.086	.631	.423	.265
ET5	Keskendun tavaliselt ühele ülesandele, mitte mitmele korraga.	-.076	.038	.876	.080
ET14	Kui inimesed käituvad väga emotsionaalselt, siis reageerin sama emotsionaalselt.	.178	-.459	.469	-.251
ET10	Kui süüan, siis keskendun toidu maitsele.	.042	.027	.040	.896

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 7. Emotsionaalse töö kogemise ja vastajate hinnangute korrelatsioonimaatriks

	ET15	ET16	ET17	ET18	ET19	ET20	ET21	ET22	ET23	ET24	ET25	ET26	ET27	ET28	ET29	ET30	ET31
ET15	1																
ET16	.563*	1															
ET17	0	0.046	1														
ET18	0.176	0.181	-.231*	1													
ET19	0.08	0.072	0.021	0.182	1												
ET20	.203*	0.018	0.05	0.071	0.16	1											
ET21	0.043	0.857	0.623	0.022	0.111	0.057	-.463*	1									
ET22	0.05	0.084	.601*	-.230*	0.022	0.111	0.019	0.186	0	0.572	0						
ET23	.435*	.213*	-0.056	.226*	0.174	-0.163	.409*	1									
ET24	0	0.033	0.581	0.024	0.084	0.105	0	.284*	.288*	.324*	0.079	0.054	.236*	-0.087	.291*	1	
ET25	0.004	0.004	0.001	0.432	0.593	0.018	0.387	0.003	0.004	0.004	0.001	0.432	0.593	0.018	0.387	0.003	
ET26	0.058	0.063	.245*	-0.026	.378*	.225*	-0.124	-0.032	.219*	1							
ET27	0.564	0.535	0.014	0.794	0	0.024	0.22	0.75	0.029	0.029	0.124	-0.103	1				
ET28	.367*	0.126	-.425*	.292*	0.092	-.363*	.591*	.386*	0.124	-0.103	1						
ET29	0	0.213	0	0.003	0.365	0	0	0	0.219	0.307	0.307	1					
ET30	.256*	0.174	-.383*	.206*	0.061	-.229*	.516*	.213*	-0.107	-0.002	.603*	1					
ET31	0.01	0.084	0	0.04	0.548	0.022	0	0.033	0.289	0.981	0	0	1				

Lisa 7 järg

ET27	0.116	0.073	-.593*	.216*	-0.07	-.431*	.565*	0.121	-0.149	-.281*	.589*	.541*	1				
	0.249	0.47	0	0.031	0.487	0	0	0.232	0.14	0.005	0	0					
ET28	.274*	.217*	.244*	-0.149	0.113	0.159	-0.173	0.053	.339*	.385*	-0.038	0.022	-.284*	1			
	0.006	0.03	0.014	0.14	0.262	0.113	0.086	0.598	0.001	0	0.707	0.827	0.004				
ET29	.406*	.268*	0.138	.230*	.307*	0.043	0.055	.409*	.289*	.318*	0.083	0.047	-0.163	.510*	1		
	0	0.007	0.17	0.021	0.002	0.668	0.59	0	0.004	0.001	0.414	0.644	0.104	0			
ET30	0.119	-0.074	0.104	0.116	.262*	0.163	-0.036	0.058	0.044	.496*	-0.095	-0.034	-.211*	0.191	.348*	1	
	0.24	0.466	0.303	0.249	0.008	0.105	0.722	0.565	0.663	0	0.348	0.736	0.035	0.057	0		
ET31	0.131	0.034	0.01	-.213*	-0.17	-0.054	0.145	0.159	.238*	-0.111	0.129	0.174	0.112	0.014	-0.062	-.277*	1
	0.193	0.735	0.92	0.033	0.091	0.593	0.15	0.114	0.017	0.271	0.201	0.083	0.267	0.886	0.538	0.005	

Korrelatsiooni olulisusnivoo $r < 0,05^*$

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 8. Emotsionaalse töö alaskaalade ja demograafiliste andmete korrelatsioonimaatriks

	V	S	AK	AS	TS	PK	SK	ETV	EM
Vanus (V)	1								
Sugu (S)	-0.149	1							
Ametikoht (AK)	0.138		1						
Ametistaaž (AS)	.461*	-0.164	.294*	1					
Tööstaaž (TS)	0	0.102	0.033	.528*	1				
Pindmine käitumine (PK)	.802*	-.205*	.578*	0	0	1			
Süvakäitumine (SK)	.216*	-0.124	0.135	0.219	0.195	0.173	1		
Ehtne tunnete väljendamine (ETV)	0.031	0.22	0.181	0.116	0.051	0.085	.421*	1	
EM varjamine, allasurumine (EM)	-0.011	0.038	0.033	-0.076	0.036	.373*	0	0	1
	0.915	0.705	0.746	0.591	0.72	0.085	.421*	0	
	-0.162	-0.025	0.018	-0.244	-0.028	.373*	.421*	1	
	0.108	0.807	0.861	0.078	0.779	0	0		1
	.248*	-0.126	0.177	0.206	0.145	.553*	-.330*	-0.061	
	0.013	0.211	0.077	0.138	0.151	0	0.001	0.544	

Korrelatsiooni olulisusnivoo $r < 0,05^*$

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 9. Psühholoogilise elastsuse alaskaalad ja nende seosed

Tabel 9. Psühholoogilise elastsuse (PE) alaskaalad, pööratud faktormatriks

	Toimetulek	Tugevus
PE34	.712	-.074
PE38	.712	.107
PE33	.658	.238
PE32	.654	.147
PE35	.572	.328
PE39	.563	.289
PE37	.511	.398
PE36	-.146	.841
PE41	.426	.619
PE40	.342	.580

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Tabel 10. Psühholoogilise elastsuse alaskaalade ja demograafiliste andmete korrelatsioonimatriks

	V	S	AK	AS	TS	TU	TO
Vanus (V)	1						
Sugu (S)	-0.149 0.138	1					
Ametikoht (AK)	.461* 0	-0.164 0.102	1				
Ametistaaž (AS)	.733* 0	-0.037 0.795	.294* 0.033	1			
Tööstaaž (TS)	.802* 0	-.205* 0.04	.578* 0	.528* 0	1		
Tugevus (TU)	-0.154 0.125	0.001 0.99	-.231* 0.021	-0.207 0.137	-0.155 0.123	1	
Toimetulek (TO)	-0.064 0.528	-.209* 0.037	-.213* 0.033	-0.068 0.628	-0.011 0.91	.692* 0	1

Korrelatsiooni olulisusnivoo $r < 0,05^*$

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 10. Emotsionaalne heaolu töö komponendid, pööratud faktormatriks

	Negatiivsed emotsioonid	Rahulikkus	Innukus	Energilisus
EHT45	.808	.009	-.123	-.221
EHT48	.775	-.144	-.253	.111
EHT43	.726	-.013	-.206	.072
EHT55	.702	-.352	.249	-.132
EHT44	.628	-.393	.098	-.068
EHT50	.599	-.385	.067	-.042
EHT49	.575	-.130	-.499	.384
EHT46	-.169	.802	-.002	-.064
EHT42	-.134	.702	.286	.077
EHT54	-.059	.103	.811	.172
EHT53	.007	.043	.652	.449
EHT47	-.228	.531	.555	.209
EHT52	.041	-.072	.200	.834
EHT51	-.260	.395	.284	.649

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 11. Emotsionaalse töö ja psühholoogilise elastsuse alaskaalade seosed positiivsete ja negatiivsete emotsioonidega, korrelatsioonimaatriks

	PK	SK	ETV	EM	TU	TO	POS	NEG
Pindmine käitumine (PK)	1							
Süvakäitumine (SK)	0.173 0.085	1						
Ehtne tunnete väljendamine (ETV)	.373* 0	.421* 0	1					
EM varjamine, allasurumine (EM)	.553* 0	-.330* 0.001	-0.061 0.544	1				
Tugevus (TU)	0.054 0.591	0.171 0.089	0.12 0.234	-0.091 0.37	1			
Toimetulek (TO)	0.183 0.068	.252* 0.012	0.138 0.172	-0.097 0.337	.692* 0	1		
Positiivsed emotsioonid (POS)	-0.005 0.961	.264* 0.008	0.138 0.171	-.230* 0.021	.379* 0	.440* 0	1	
Negatiivsed emotsioonid (NEG)	0.037 0.713	-0.1 0.323	-0.054 0.591	.290* 0.003	-.216* 0.031	-.361* 0	-.396* 0	1

Korrelatsiooni olulisusnivoo $r < 0,05^*$

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel

Lisa 12. Psühholoogilise elastsuse ja emotsionaalse heaolu tunnuste seosed negatiivsete emotsioonidega, korrelatsioonimaatriks

	TU	TO	E	I	R	NEG
Tugevus (TU)	1					
Toimetulek (TO)	.472**	1				
	.000					
Energilisus (E)	.017	.372**	1			
	.870	.000				
Innukus (I)	.340**	.497**	.528**	1		
	.001	.000	.000			
Rahulikkus (R)	.168	.238*	.255*	.335**	1	
	.096	.017	.010	.001		
Negatiivsed emotsioonid (NEG)	-.295**	-.366**	-.174	-.286**	-.441**	1
	.003	.000	.084	.004	.000	

Korrelatsiooni olulisusnivoo $r < 0,01$ **

Korrelatsiooni olulisusnivoo $r < 0,05$ *

Allikas: koostatud autori saadud andmete alusel