

# TÖÖGA SEOTUD EMOTSIONAALSE HEAOLU TEST

© 2016, PE Konsult Ltd. All rights reserved).

Töötaja emotsionaalne heaolu viitab tööl esinevate positiivsete ja/või negatiivsete emotsioonide ja tunnete esinemise sagedusele.

Töoga seotud emotsionaalse heaolu test on psühhomeetriline test, mis on spetsiaalselt disainitud tavalisel tööpäeval töötajatel esinevate emotsioonide ja tunnete mõõtmiseks. Testi 1. osa koosneb 10-st küsimusest töötaja tööelu kvaliteedi kohta, so viis negatiivset ja viis positiivset emotsionaalset seisundit, näiteks: tööga rahulolu, tööga seotud pessimism ja/või optimism tuleviku suhtes jms). Testi 2. osas loetletakse 30-nd positiivsest ja negatiivsest emotsiooni sisaldavat väidet, mille esinemise sagedust palutakse testi täitja hinnata. Hinnanguid saab testi täitja anda Likerti-tüüpi 6-pallisel sundvaliku skaalal: 1-pall on "Mitte kunagi, väga harva" ja 6-palli on "Väga sageli, alati".

Instruktsioon testi täitjale: "Järgnevalt on loetletud tavalisi positiivseid ja negatiivseid emotsioone, mida tööl tuntakse. Palun hinnake, kui sageli te neid tundeid viimastel nädalatel olete tundnud. Näiteks, mõelge viimasele tööpäevale; kui sageli olete tundnud nimetatud tundeid? Palun kasutage vastamiseks allpool toodud skaalat, märkides ära vastuse, mis on kõige lähemal teie arvamusel antud asja kohta".

Näited hinnatavatest väidetest: "Olen tundnud abitust" või "Olen tundnud põnevust" või "Olen tundnud lõbu" või "Olen tundnud end väga õnnetuna".

## TEOREETILINE TAUST

Teoreetiliseks lähtepunktiks peaks olema tööalase emotsionaalse heaolu selge definitsiooni leidmine, kuid kahjuks ei ole see sugugi lihtne ülesanne. Teadlased on märkimisväärselt üksmeelsed selle osas, mis emotsionaalne heaolu EI OLE (ei ole emotsioonide puudumine), kuid selle osas, mis emotsionaalne heaolu ON, lähevad teadlaste seisukohad lahku.

Valitseb üldine veendumus, et positiivsed emotsioonid on võtmetähtsusega töötaja üldises tööalases heaolus. Emotsioonide all mõistetakse mistahes teadlikku kogemust, mida iseloomustab vaimne tegevus ja meeldivuse või ebameeldivuse tunne (Cabanac, 2002; Schacter, 2011). Emotsioon on [organismi](#) seisund, millega kaasnevad märgatavad kehalised muutused (hingamises, puls, näo verevarustus jne), mida subjektiivselt tajutakse mingi [tundmusena](#), mille nimetamiseks on keeles oma sõna ja mis tõukab mingil viisil tegutsema (Griffiths 1999, 2004). Üheks kõige levinumaks emotsionaalse heaolu definitsiooniks on: "Emotsionaalse heaolu on töötaja võime mõista oma emotsioone ja kasutada emotsioone, olla edukas ja liikuda oma tööelus edasi" (Myers and Diener, 1995).

Praktilistest kaalutlustest lähtuvalt, me eeldasime, et töötajate tööga seotud emotsionaalsed seisundid muutuvad ajas, so tänased tööga seotud emotsionaalsed seisundid erinevad nendest, mida töötajad tundsid ja mis olid ülekaalus paarkümmend aastat tagasi. Seda sellepärast: esiteks, töö ise on oluliselt muutunud viimasel aastakümnel ning ei ole mingit põhjust arvata, et töötajate tööga seotud emotsioonid on püsinud muutumatutena. Seetõttu otsustasime disainida uue psühhomeetrilise testi tööalase emotsionaalse heaolu mõõtmiseks ning mitte kasutada rahvusvaheliselt tuntud JAWS testi (Spector, 1999), mis on loodud mitukümmend aastat tagasi. Teiseks argumendiks, mis rääkis uue tööalase emotsionaalse heaolu testi loomise kasuks, oli asjaolu, et meie pilootuuringus töötajad ei mäletanud oma tööalaseid emotsioone, mida nad tundsid tavalisel tööpäeval viimase 30-ne päeva jooksul, mälu käepärasus oli pigem üks kuni kaks nädalat ning üks kuu osutus liiga pikaks ajavahemikuks. Seetõttu võtsime leidsime, et hinnang "viimastel nädalatel" on enam põhjendatud testis kasutatav ajaline määratlus tööalase emotsionaalse heaolu hindamisel.

## TESTI VALIDEERIMINE

Tööalase emotsionaalse heaolu test valideeriti Eestis ja Poolas paralleelselt läbiviidud uuringus (EST-POL) kasutades võrdluseks USA professor Paul E. Spector ja tema kolleegide poolt väljatöötatud testi täispikka versiooni JAWS (Job-related Affective Well-being Scale, JAWS © 1999, Paul T. Van Katwyk, Suzy Fox, Paul E. Spector, and E. Kevin Kelloway, All rights reserved).

JAWS on test, mis on disainitud inimeste tööst tingitud emotsionaalsete reaktsioonide hindamiseks. JAWS täispikk versioon koosneb 30-st väitest ning lühiversioonid koosnevad kas 8-st või 12-st või 20-st väitest. JAWS testis palutakse testi täitjal meenutada oma emotsioone 30-ne päeva jooksul ja hinnata emotsioonide esinemissagedust.

Kahjuks JAWS lühemad versioonid ei osutunud piisavalt reliabiilseteks võrreldes JAWS pika versiooniga, seda nii Poolas, kus 8-st väitest koosneva testi versiooni reliabiilsuskoeffitsient Cronbach  $\alpha$  oli vahemikus 0.66 - 0.78; 12-st väitest koosneva testi versiooni reliabiilsuskoeffitsient Cronbach  $\alpha$  oli vahemikus 0.75 - 0.82 ja 20-st väitest koosneva testi versiooni reliabiilsuskoeffitsient Cronbach  $\alpha$  oli 0.82 - 0.87 (Basinska et al., 2014) kui ka USA-s, kus 30-st väitest koosneva testi täispika versiooni reliabiilsuskoeffitsient Cronbach  $\alpha$  on vahemikus 0.92 - 0.95 ning 20-st väitest koosneva JAWS testi lühiversiooni reliabiilsuskoeffitsient Cronbach  $\alpha$  on vahemikus 0.80 - 0.90 (Van Katwyk et al., 2000). Seega jõusime järeldusele, et pikem JAWS testi versioon on märgatavalt usaldusväärsem ning otsustasime seda versiooni kasutada meie disainitud Tööalase emotsionaalse heaolu testi valideerimisel.

Kõigepealt võrdlesime eestikeelse (EST) ja poolakeelse (PL) JAWS testi täisversiooni seismist reliabiilsust teise teadlaste poolt läbiviidud uuringute vastavate tulemustega Rumeenias (ROM, Cicei et al., 2012), Sloveenias (SL, Rode, 205) ja USA-s (Spector, 2002) (vt Tabel).

**Tabel.** JAWS testi seesmise reliabiilsuse statistika Eesti (EST) ja Poola (PL) uuringus võrrelduna USA, Rumeenia (ROM) ja Sloveenia (SL) uuringute tulemustega

Cronbach $\alpha$	EST	PL	USA <sup>1</sup>	ROM <sup>2</sup>	SL <sup>3</sup>
Üldine JAWS (30 väidet)	0.93	0.89	0.95	0.81	0.89
Väga meeldiv-Väga positiivne (HPHA)	0.88	0.81	0.90	0.83	0.65
Väga meeldiv-Negatiivne (HPLA)	0.81	0.72	0.81	0.81	0.68
Vähe meeldiv-Väga positiivne (LPHA)	0.84	0.85	0.80	0.80	0.69
Vähe meeldiv-Negatiivne (LPLA)	0.86	0.83	0.80	0.80	0.62
Valiidsete tulemuste arv	245	186	114	85	94

<sup>1</sup> USA uuringu tulemused: Paul E. Spector (2002)

<sup>2</sup> Rumeenia uuringu tulemused: Cristiana C. Cicei (2012)

<sup>3</sup> Sloveenia uuringu tulemused: Nino Rode (2005)

Meie EST-PL uuringu tulemused osundasid heale seesmisele reliabiilsusele (Cronbach  $\alpha$  oli 0.80) (Field, 2009; Nunnally and Bernstein, 1994). Laialdaselt on aktsepteeritud, et Cronbach- $\alpha$  indeks (koefitsient alfa) loetakse standardiks alates 0.70 (Nunnally, 1978).

**Tabel.** JAWS testi ja meie Töölase emotsionaalse heaolu testi seesmised korrelatsioonid (seosed) EST-PL uuringus (N = 431)

	1	2	3	4	5
1. Töölane emotsionaalne heaolu (üldine)	1				
2. Positiivsed emotsionaalsed seisundid	0.60	1			
3. Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	-0.52	-0.19	1		
4. Positiivne töölane emotsionaalne heaolu	0.75	0.66	0.20	1	
5. Negatiivne töölane emotsionaalne heaolu	-0.81	-0.30	0.59	-0.22	1
1. JAWS (üldine)	1				
2. Väga meeldiv-Väga positiivne (HPHA)	0.58	1			
3. Väga meeldiv-Negatiivne (HPLA)	0.65	0.70	1		
4. Vähe meeldiv-Väga positiivne (LPHA)	-0.73	-0.40	0.31	1	
5. Vähe meeldiv-Negatiivne (LPLA)	-0.80	-0.32	0.29	0.86	1

Kõik tabelis esitatud korrelatsioonid (seosed) on statistiliselt olulised ( $p < 0.05$ )

**Table.** JAWS testi ja meie Töölase emotsionaalse heaolu testi omavahelised korrelatsioonid (EST-PL uuring; N = 431)

JAWS	JAWS (üldine)	Väga meeldiv- Väga positiivne (HPHA)	Väga meeldiv- Negatiivne (HPLA)	Vähe meeldiv- Väga positiivne (LPHA)	Vähe meeldiv- Negatiivne (LPLA)
Töölase emotsionaalse heaolu test					
Positiivsed emotsionaalsed seisundid	0.61	0.41	0.51	-0.38	-0.43
Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	-0.47	-0.11	-0.21	0.47	0.47
Positiivne töölane emotsionaalne heaolu	0.72	0.71	0.69	-0.27	-0.37
Negatiivne töölane emotsionaalne heaolu	-0.64	-0.22	-0.15	0.77	0.77

Kõik tabelis esitatud korrelatsioonid (seosed) on statistiliselt olulised ( $p < 0.05$ )

## TESTI RELIABIILSUS

Töölase emotsionaalse heaolu testi seesmist reliabiilsust näitav Cronbach- $\alpha$  indeks või alfa koefitsient on vahemikus 0.70 kuni 0.95 (vt alljärgnevas tabelis).

**Tabel.** Töölase emotsionaalse heaolu testi reliabiilsuse statistika (N = 788)

Faktorid	Väidete arv	Cronbach $\alpha^*$
Positiivsed emotsionaalsed seisundid	5	0.82
Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	5	0.70
Positiivne töölane emotsionaalne heaolu	15	0.95
Negatiivne töölane emotsionaalne heaolu	15	0.93

\*Laialdaselt on aktsepteeritud, et Cronbach- $\alpha$  indeks (koefitsient alfa) loetakse standardiks alates 0.70 (Nunnally, 1978).

## EESTI NORMID

Töölase emotsionaalse heaolu testi Eesti normid on esitatud alljärgnevas tabelis. Eesti normid põhinevad 697 töötaja testi keskmistele tulemustele. Viidi läbi neli erinevat uuringut: (1) üldine töötajate uuring (EST, N = 245); (2) Õdede uuring (N = 219); (3) Ametnike uuring (N = 89); (4) Õpetajate uuring (N = 144).

**Tabel.** Töölase emotsionaalse heaolu testi (N = 697) 1. osa: Positiivsed *versus* negatiivsed emotsionaalsed seisundid tööl ja 2. osa: Tööga seotud emotsioonid. Vastuste skaala: 1-pall on “Mitte kunagi, väga harva” ja 6-palli on “Väga sageli, alati”.

1 osa: Positiivsed emotsionaalsed seisundid			Negatiivsed emotsionaalsed seisundid		
	M	SD		M	SD
Rahulolu tööelu kvaliteediga	4.64	1.01	Tunneb väsinult või kurnatult	3.42	1.16
Nauditav tööelu	4.54	1.04	Tunneb muret	4.09	1.23
Peamiselt hea tuju	4.91	0.90	Tunneb kurbust	2.98	1.35
Optimistlik	4.80	1.01	Pessimistlik	2.56	1.23
Positiivsete elamuse kogemus	4.71	1.01	Negatiivsete elamuste kogemus	3.49	1.24
2 osa: Ma olen tundnud...			Ma olen tundnud ...		
	M	SD		M	SD
Aktiivsust	4.49	1.00	Lootusetust	2.41	1.27
Viha	2.47	1.23	Vaenulikkust	2.44	1.29
Pahameelt	2.82	1.16	Kaasatust	4.21	1.11
Rõõmu	4.50	1.05	Vastutustundetust	2.41	1.30
Mugavust	4.43	1.06	Üksildust	2.36	1.28
Pühendumust	4.56	1.01	Haletsusväärsust	2.01	1.18
Depressiivselt	2.40	1.20	Motiveeritust	4.38	1.10
Pettumust	2.81	1.17	Optimismi	4.50	1.05
Entusiasmi	4.40	1.02	Tänulikkust	4.52	0.99
Erutust	4.13	1.11	Häbi	2.15	1.14
Energilisust	4.36	1.03	Edul	4.34	1.00
Lõbu	4.25	1.14	Usaldust	4.50	1.07
Süngust	2.36	1.13	Õnnetust	2.49	1.23
Õnne	4.40	1.02	Ebaedul	2.51	1.12
Abitust	2.75	1.26	Kasutust	2.22	1.28

**Tabel.** Töölase emotsionaalse heaolu testi (N = 697) erinevate elukutsete statistika. Vastuste skaala: 1-pall on “Mitte kunagi, väga harva” ja 6-palli on “Väga sageli, alati”.

Faktorid	ÕPETAJAD (N=144)		ÕED (N=219)		AMETNIKUD (N=89)		EST (N=245)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Positiivsed emotsionaalsed seisundid	4.88	0.67	5.03***	0.65	4.86	0.60	4.85	0.66
2. Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	3.59***	0.79	3.46*	0.75	3.52	0.88	3.31	0.82
3. Positiivne tööalane emotsionaalne heaolu	4.58*	0.72	4.64***	0.64	4.55*	0.60	4.39	0.77
4. Negatiivne tööalane emotsionaalne heaolu	2.51	0.87	2.30	0.74	2.26	0.74	2.41	0.89

Tabelis esitatud elukutsest grupe on võrreldud EST grupi tulemusega kui normiga. Statistiliselt oluline erinevus EST grupi tulemusest: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

## POOLA NORMID

Töölase emotsionaalse heaolu testi Poola normid on esitatud alljärgnevas tabelis. Poola normid põhinevad 186 töötaja testi kestmistest tulemustest.

**Tabel.** Töölase emotsionaalse heaolu testi Poolas läbiviidud uuringu tulemuste kirjeldav statistika (N = 186) 1. osa: Positiivsed *versus* negatiivsed emotsionaalsed seisundid töö ja 2. osa: Töoga seotud emotsioonid. Vastuste skaala: 1-pall on “Mitte kunagi, väga harva” ja 6-palli on “Väga sageli, alati”.

1 osa: Positiivsed emotsionaalsed seisundid	M	SD	Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	M	SD
Rahulolu tööelu kvaliteediga	4.08	1.27	Tunneb väsinult või kurnatult	3.14	1.24
Nauditav tööelu	3.81	1.18	Tunneb muret	3.23	1.32
Peamiselt hea tuju	4.33	1.23	Tunneb kurbust	3.03	1.26
Optimistlik	4.41	1.22	Pessimistlik	2.98	1.37
Positiivsete elamuse kogemus	3.97	1.18	Negatiivsete elamuste kogemus	3.37	1.41
2 osa: Ma olen tundnud...	M	SD	Ma olen tundnud ...	M	SD
Aktiivsust	3.97	1.13	Lootusetust	2.58	1.43
Viha	2.89	1.27	Vaenulikkust	2.67	1.40
Pahameelt	2.86	1.24	Kaasatust	3.66	1.15
Rõõmu	3.73	1.18	Vastutustundetust	2.54	1.36
Mugavust	3.87	1.05	Üksildust	2.78	1.29
Pühendumust	4.05	1.19	Haletsusväärsust	2.58	1.22
Depressiivselt	2.79	1.17	Motiveeritust	4.02	1.19
Pettumust	2.94	1.19	Optimismi	4.03	1.30
Entusiasmi	3.95	1.14	Tänulikkust	4.06	1.10
Erutust	3.58	1.22	Häbi	2.45	1.29
Energilisust	3.84	1.11	Edul	3.88	1.20
Lõbu	3.67	1.28	Usaldust	3.86	1.27
Süngust	2.70	1.21	Õnnetust	2.76	1.32
Õnne	3.99	1.16	Ebaedul	2.74	1.33
Abitust	2.96	1.31	Kasutust	2.74	1.38

**Tabel.** Töölase emotsionaalse heaolu testi Poolas läbiviidud uuringu faktorite kirjeldav statistika (N=186). Vastuste skaala: 1-pall on “Mitte kunagi, väga harva” ja 6-palli on “Väga sageli, alati”.

Faktorid	PL (N=186)	
	M	SD
1. Positiivsed emotsionaalsed seisundid	4.20	1.00
2. Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	3.18	1.08
3. Positiivne tööalane emotsionaalne heaolu	3.88	0.86
4. Negatiivne tööalane emotsionaalne heaolu	2.73	1.00

## TÖÖGA SEOTUD EMOTSIONAALSE HEAOLU ning TÖÖ TULEMUSLIKKUSE VAHELISED KORRELATSIOONID (SEOSSED)

Töölase emotsionaalse heaolu testi ning Töö tajutud tulemuslikkuse testi vaheline reliabiilsus, so Cronbach- $\alpha$  indeks (koefitsient alfa) oli 0.91.

**Tabel.** Korrelatsioonid Töölase emotsionaalse heaolu testi ja Töö tajutud tulemuslikkuse testi vahel (N =974)

Töölane emotsionaalne heaolu	Tajutud töö tulemuslikkus
1 Positiivsed emotsionaalsed seisundid	0.60*
2 Negatiivsed emotsionaalsed seisundid	-0.35*
3 Positiivne töölane emotsionaalne heaolu	0.59*
4 Negatiivne töölane emotsionaalne heaolu	-0.40*

\* Korrelatsioonid on statistiliselt olulised ( $p < 0.05$ )

## ARTIKLID ja/või ETTEKANDED KONVERENTSIDEL (Bibliography of Studies Using the Work-Related Emotional Wellbeing)

Teichmann, M., Murdvee, M., Kożusznik, B., Smorczewska, B., Gaidajenko, A., Ilvest, J. Jr. (2017). *Relationship between the Employees' Perceived Performance and Various Work Related Psychosocial Characteristics*. European Association of Work and Organizational Psychology (EAWOP) Congress "Enabling Change through Work and Organizational Psychology", May 17<sup>th</sup> - 20<sup>th</sup> 2017, Dublin, Ireland (in press).

Teichmann, M., Murdvee, M., Rudnicka, P., Chrupala-Pniak, M., Kożusznik, B., Ilvest, J.Jr., Gaidajenko, A., Smorczewska, B., Wiecek, K. (2017). *Does Emotional Wellbeing Relate to Teachers' Perceived Performance* (in press).

Teichmann, M. (2017). *Changing world of work*. In Congress "Psychology in the crossroad of traditions and innovations or Psychology between traditions and innovations", 11<sup>th</sup> of May, 2017, Vilnius. Lithuania (in press).

Lääne, K.; Aczel, B.; Dickinson, A.; Teichmann, M. (2013). Root causes of positive emotion at work. In: Ashkanasy, N.; Zerbe, W.; Härtel, C. (Ed.). *Research on Emotion in Organizations*, 7–21. Emerald Group Publishing Limited.