Kas ja kui palju peegeldavad hinnangud eluga rahulolule isiksuseomadusi?

Liisi Ausmees, *PhD*

Isiksusepsühholoogia teadur, lektor

TARTU ÜLIKOOL
psühholoogia instituut

17. jaanuaril 2025

Mis on õnn?

Õnnelikkus kui **subjektiivne heaolu** ehk kuidas inimesed kognitiivselt ja emotsionaalselt oma elu hindavad

- *Kognitiivne komponent:* üldine hinnang eluga ja erinevate eluvaldkondadega rahul olemisele

- *Emotsionaalne komponent:* positiivsete emotsioonide rohkus, negatiivsete emotsioonide vähesus

Diener, 2020

Mis on õnn?

Õnnelikkus kui **subjektiivne heaolu** ehk kuidas inimesed kognitiivselt ja emotsionaalselt oma elu hindavad

- ***Kognitiivne komponent:* üldine hinnang eluga ja erinevate eluvaldkondadega rahul olemisele**

- *Emotsionaalne komponent:* positiivsete emotsioonide rohkus, negatiivsete emotsioonide vähesus

Diener, 2020

Kuidas eluga rahulolu uuritakse?

- *World Happiness Report'is:*

Assume that this ladder is a way of picturing your life.The top of the ladder represents the best possible life for you. The bottom rung of the ladder represents the worst possible life for you.

Indicate where on the ladder you feel you personally stand right now by marking the circle.



- Euroopa Sotsiaaluuringus (ja Heaolumeetris):
- Kõike kokku võttes, kui rahul Te oma eluga üldiselt olete?
  - *0 = väga rahulolematu …….. 10 = väga rahul*

- Lisaks erinevad skaalad, kus mitu väidet/küsimust (nt Diener jt, 1985, *Satisfaction With Life Scale*)

Mis mõjutab eluga rahulolu?



- **Alt-üles (*bottom-up*) teooriad:**

- Igal eluvaldkonnal (töö, suhted, tervis, hobid, raha, elukoht jne) eraldi mõju; üldhinnang on erinevate valdkondade hinnangute kompleksne funktsioon

- Demograafilised tegurid, elutingimused ja –sündmused, sissetulek

→ Demograafial ja muudel objektiivsetel teguritel on kaalu küll, aga seletavad ära üllatavalt *väikese osa* eluga rahulolust

Diener, 1999

Mis mõjutab eluga rahulolu?

- **Ülalt-alla (*top-down*) teooriad:** eluga rahulolu määravad suures osas ära püsivad struktuurid inimese *sees* ehk isiksuseomadused

- Mis selle kasuks räägib?

- Subjektiivne heaolu on suhteliselt *püsiv*: elusündmused võivad kõigutada, aga eelnev tase kipub taastuma
- Subjektiivne heaolu on ca 50% (?) ulatuses *pärilik*, st esineb geneetiline eelsoodumus olla õnnelik/õnnetu

Diener, 1999

Väga lühidalt isiksusest ...



Mis on isiksus?

- Kalduvus teatud viisil *mõelda, tunda, käituda*
- Unikaalne kogum omadusi, mis *eristab* üht inimest teisest
- Väljendub erinevates olukordades

- Suhteliselt *püsiv*
- Aga siiski ajas *arenev*

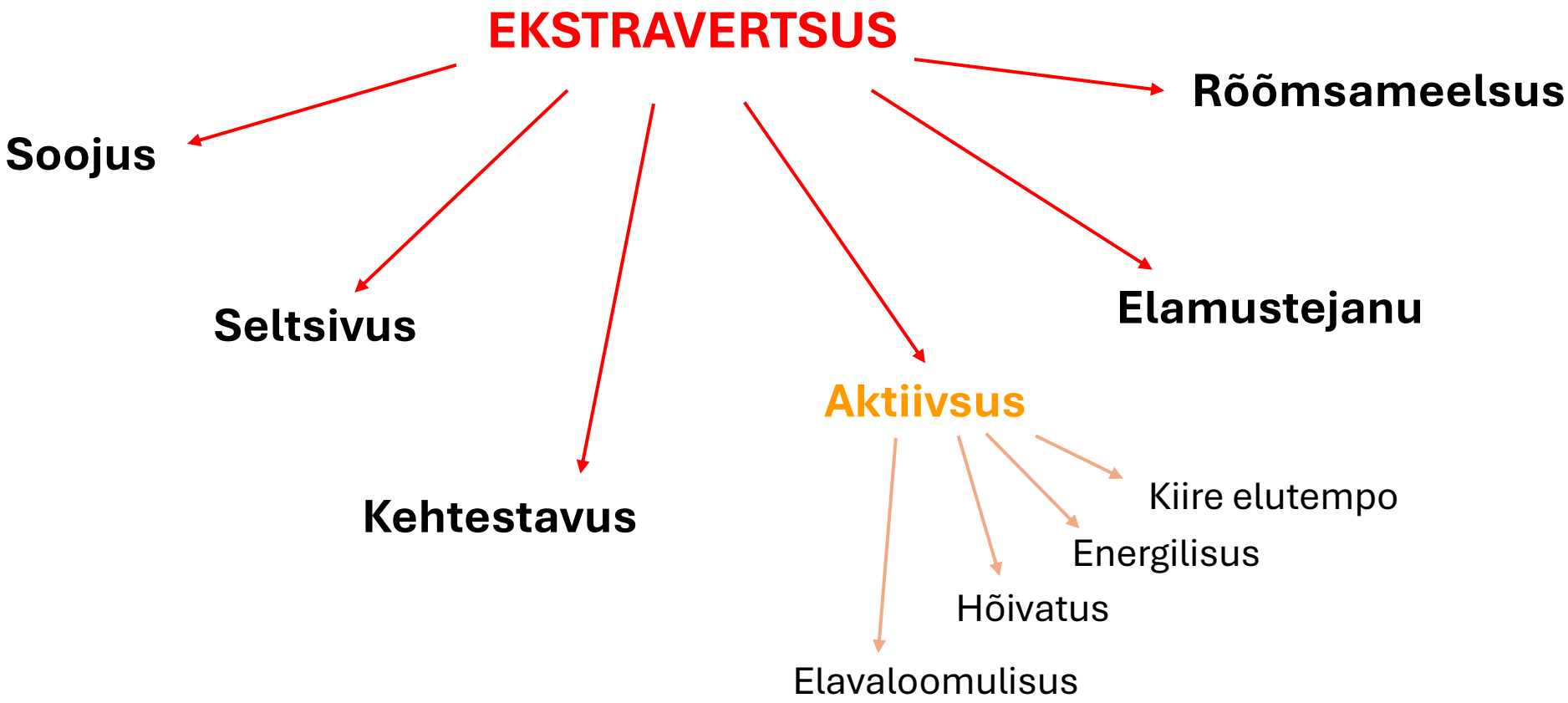
McCrae & John, 1992

Isiksuse Viis Faktorit

Neurootilisus	Seadumus negatiivsete emotsioonide (hirm, kurbus, süü, viha jne) kogemiseks
Ekstravertsus	Seadumus kogeda positiivseid emotsioone. Ekstravert eelistab rahvarohkeid kogunemisi, on aktiivne, enesekindel ja jutukas.
Avatus kogemusele	Seadumus, mis paneb inimese huvi tundma ümbritseva maailma ja oma siseelu vastu.
Sotsiaalsus	Seadumus usaldada teisi inimesi, olla omakasupüüdmatu, abivalmis, sõbralik ja leplik.
Meelekindlus	Seadumus kontrollida oma soove ja impulsse. Meelekindel inimene planeerib hoolikalt oma tegevust ette, on tahtekindel ja sihipärane.

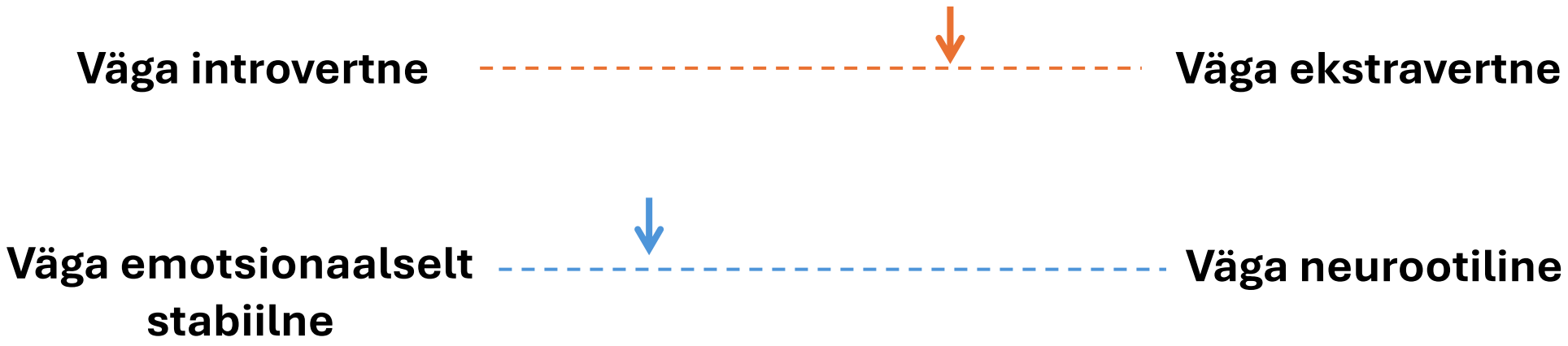
Seadumuste hierarhilisus

Laiad seadumused koosnevad spetsiifilisematest tahkudest ja omadustest …



Seadumused on dimensioonid

Igal inimesel esineb kõiki omadusi mingil määral …



Senine eluga rahulolu ja isiksuseomaduste seoste uurimine: probleemid mõõtmisvigadega

- Ainult **enesearuande meetodi** kasutamine → mõõtmisvigade oht (juhuslikkus, vastamiskalded jne)
  - Seoseid võidakse nii ala- kui ülehinnata

- Kombineerituna mingi **teise andmeallikaga** (nt lähedaste arvamus) → kõrgem valiidsus
  - Võimalik leida tõesemaid seoseid

Mõttus jt., 2024

Kui palju peegeldavad eluga rahulolu hinnangud inimeste isiksuseomadusi *tegelikult* –
kui mõõtmisvea saaks viia miinimumini?



- **Mõttus, R., Realo, A., Allik, J., Ausmees, L., Henry, S., McCrae, R. R., & Vainik, U.** (2024). Most people's life satisfaction matches their personality traits: True correlations in multitrait, multirater, multisample data. *Journal of Personality and Social Psychology, 126*(4), 676–693. https://doi.org/10.1037/pspp0000501



Tartu Ülikooli Eesti geenivaramu isiksuseuuringu eesmärgiks on senisest paremini mõista, **kuidas on omavahel seotud inimeste isiksus, kogemused, tervis ja geenid.**

Eluga rahulolu ja isiksuse seoste uuring
Geenivaramu isiksuseuuringu andmetel

Kolm alavalimit

- Eesti keeles *N* = 20 886
  - Neist 514 osalesid uuringus ka ca 10a tagasi
- Vene keeles *N* = 768
- Inglise keeles *N* = 600

- Geenidoonorite JA lähedaste hinnangud

- Põhiline andmekogumine aastatel 2020-2021

Mõttus jt., 2024

Isiksuseomaduste mõõtmine GV uuringus:

A Hundred Nuances of Personality (100-NP)

Järgevalt näete nimekirja väidetest, mis kirjeldavad inimeste tüüpilisi tundeid, käitumisi ja mõtteid. Iga väite puhul hinnake palun, mil määral see kirjeldab Teid.

- *Vastamise skaala: 1 = Täiesti vale … 6 = Täiesti õige*

- Kohanen kiiresti uute olukordadega.
- Olen terava keelega.
- Pingutan väga kõvasti, et olla edukas.
- Räägin palju.
- Unustan tihti asju ära.
- …

Kokku 198 väidet

Mõttus jt., 2024

Rahulolu mõõtmine GV isiksuseuuringus

- *Vastamise skaala: 1 = Täiesti vale … 6 = Täiesti õige*

Üldine rahulolu

- Olen oma eluga rahul.

Valdkondadega rahulolu

- Olen rahul oma töökohaga.
- Olen rahul oma elukutse valikuga.
- Olen rahul sellega, kuidas oma partneriga läbi saan.
- Olen rahul oma majandusliku olukorraga.
- Olen rahul oma elukohaga.
- Olen rahul sellega, kuidas meie riigis on asjad korraldatud.

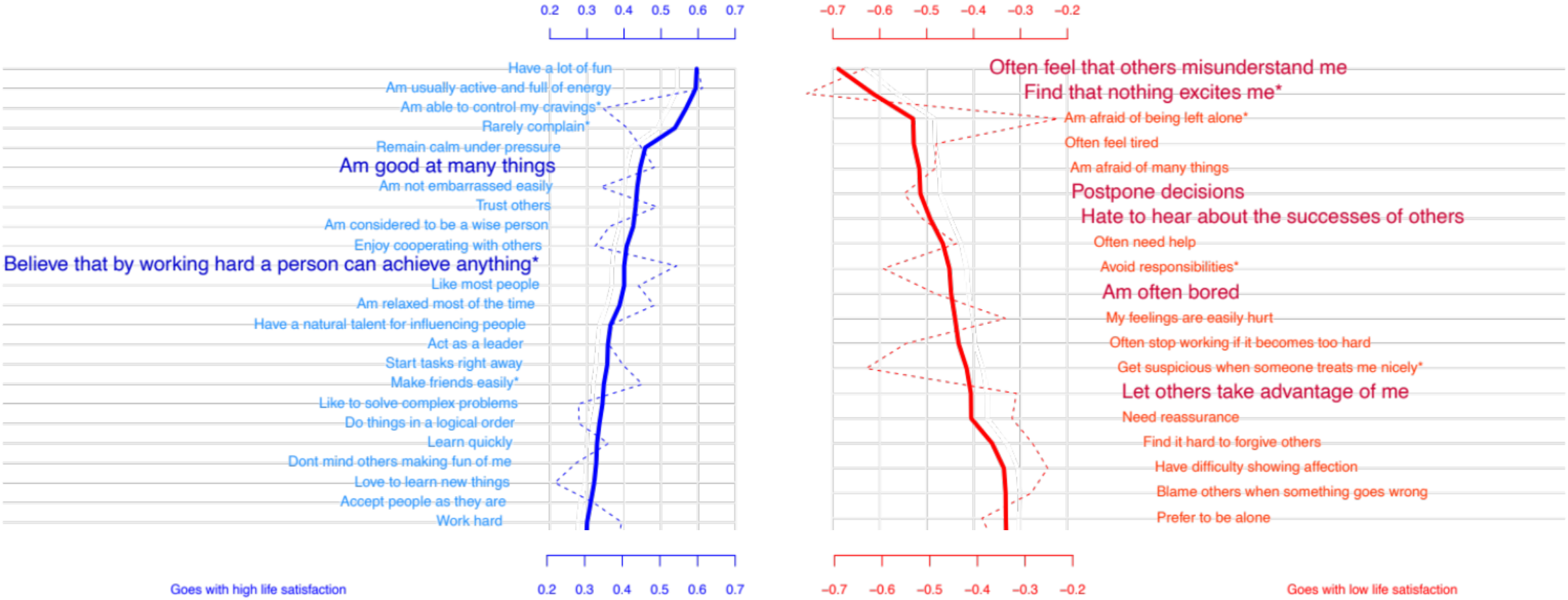
Mõttus jt., 2024

Mida näitasid tulemused?

- Enamike inimeste puhul on enamuse ajast **eluga rahulolu kooskõlas nende isiksuseomadustega**
- **Neurootilisus (-), ekstravertsus (+) ja meelekindlus (+)** ennustavad eluga rahul olemist olulisel määral
  - Avatus ja sotsiaalsus ei ole eriti eluga rahuloluga seotud
- Seosed on ajas püsivad (vähemalt 10a lõikes)
- Eluvaldkondadega rahulolu seosed isiksusega olid väga sarnased üldise rahulolu seostele
- Aga peened **nüansid** seletavad rohkem kui laiad dimensioonid

Mõttus jt., 2024

Millised nüansid ennustavad eluga rahulolu?



Mõttus jt., 2024

Isiksus ja elus hakkama saamine



PERSPECTIVES ON PSYCHOLOGICAL SCIENCE

The Power of Personality

The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes

Brent W. Roberts,[1] Nathan R. Kuncel,[2] Rebecca Shiner,[3] Avshalom Caspi,[4,5] and Lewis R. Goldberg[6]

[1]University of Illinois, [2]University of Minnesota, [3]Colgate University, [4]Institute of Psychiatry at Kings College, London, United Kingdom, [5]Duke University, and [6]Oregon Research Institute

Suremus

- SES = madal sots.majanduslik olukord
- IQ = madal vaimne võimekus
- C = madal meelekindlus
- E/PE = madal ekstravertsus / positiivsed emotsioonid
- N = neurootilisus
- A = madal sotsiaalsus

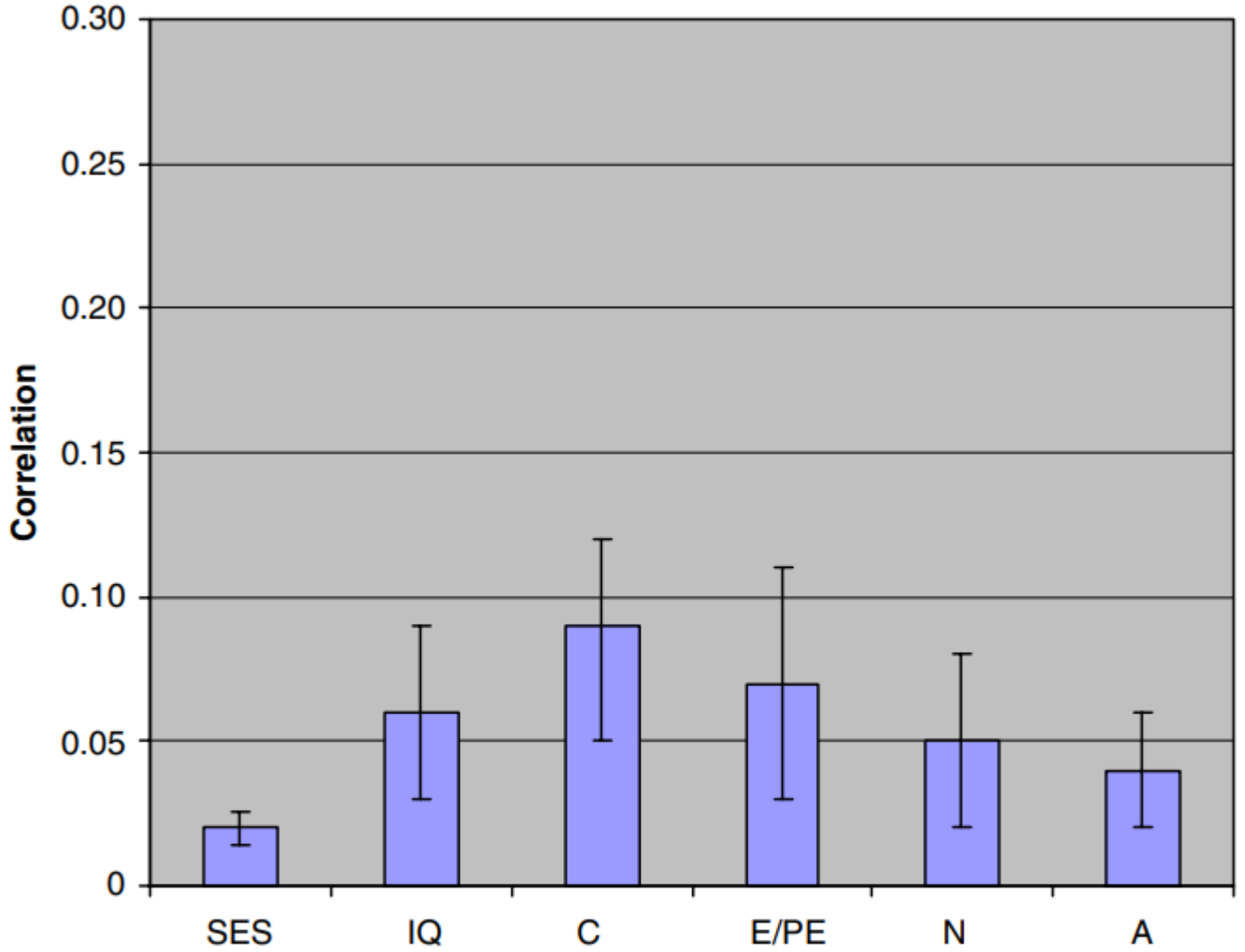


Fig. 1. Average effects (in the correlation metric) of low socioeconomic status (SES), low IQ, low Conscientiousness (C), low Extraversion/ Positive Emotion(E/PE), Neuroticism (N), and low Agreeableness (A) on mortality. Error bars represent standard error.

Roberts jt, 2007

Lahutus

- SES = madal sots.majanduslik olukord
- C = madal meelekindlus
- N = neurootilisus
- A = madal sotsiaalsus

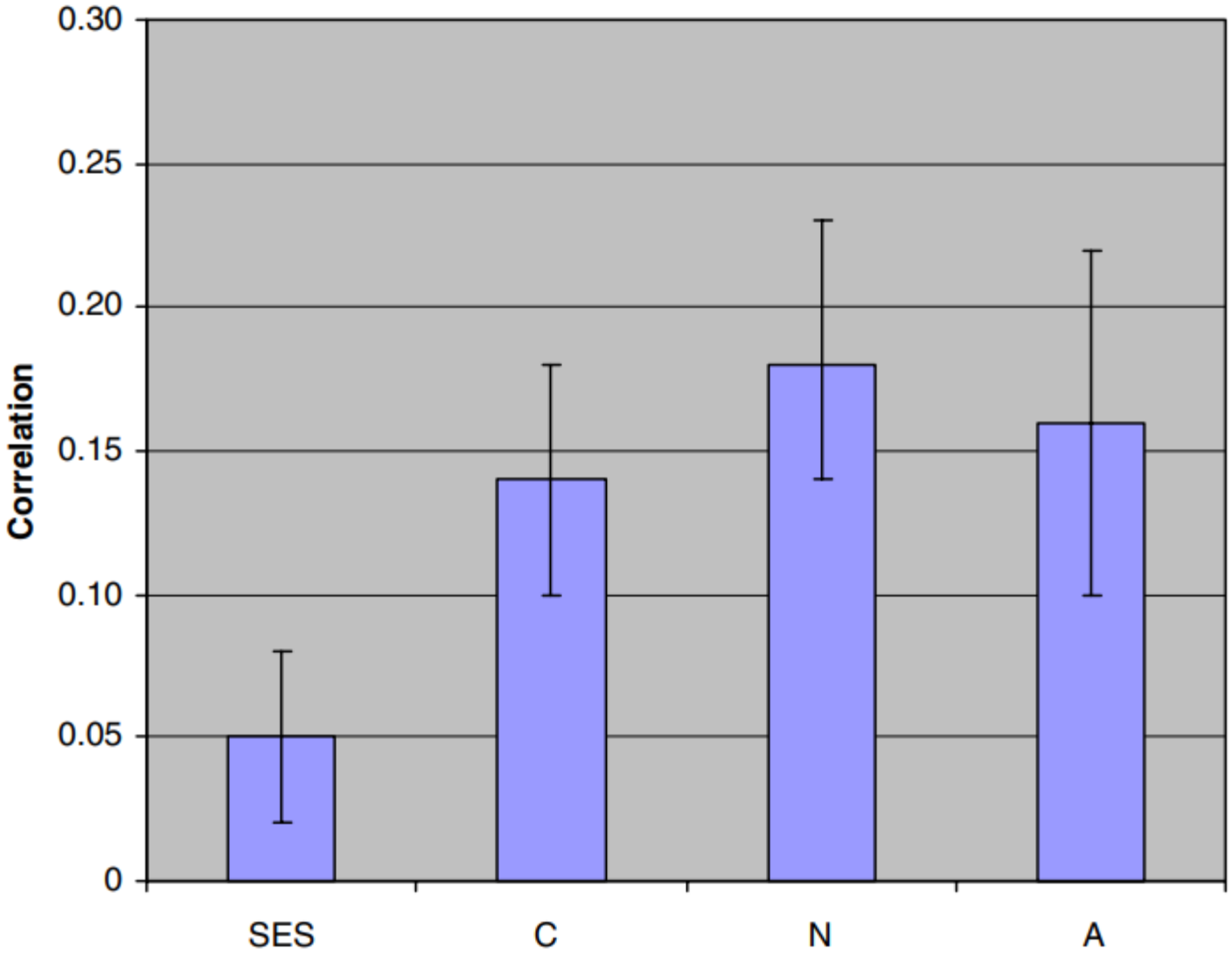


Fig. 2. Average effects (in the correlation metric) of low socioeconomic status (SES), low Conscientiousness (C), Neuroticism (N), and low Agreeableness (A) on divorce. Error bars represent standard error.

Roberts jt, 2007

Tööalane edukus

- SES = kõrge sots.majanduslik staatus
- IQ = kõrge vaimne võimekus
- Parental income = vanemate kõrge sissetulek
- Personality Traits = kõrge isiksuseomaduste koondskoor

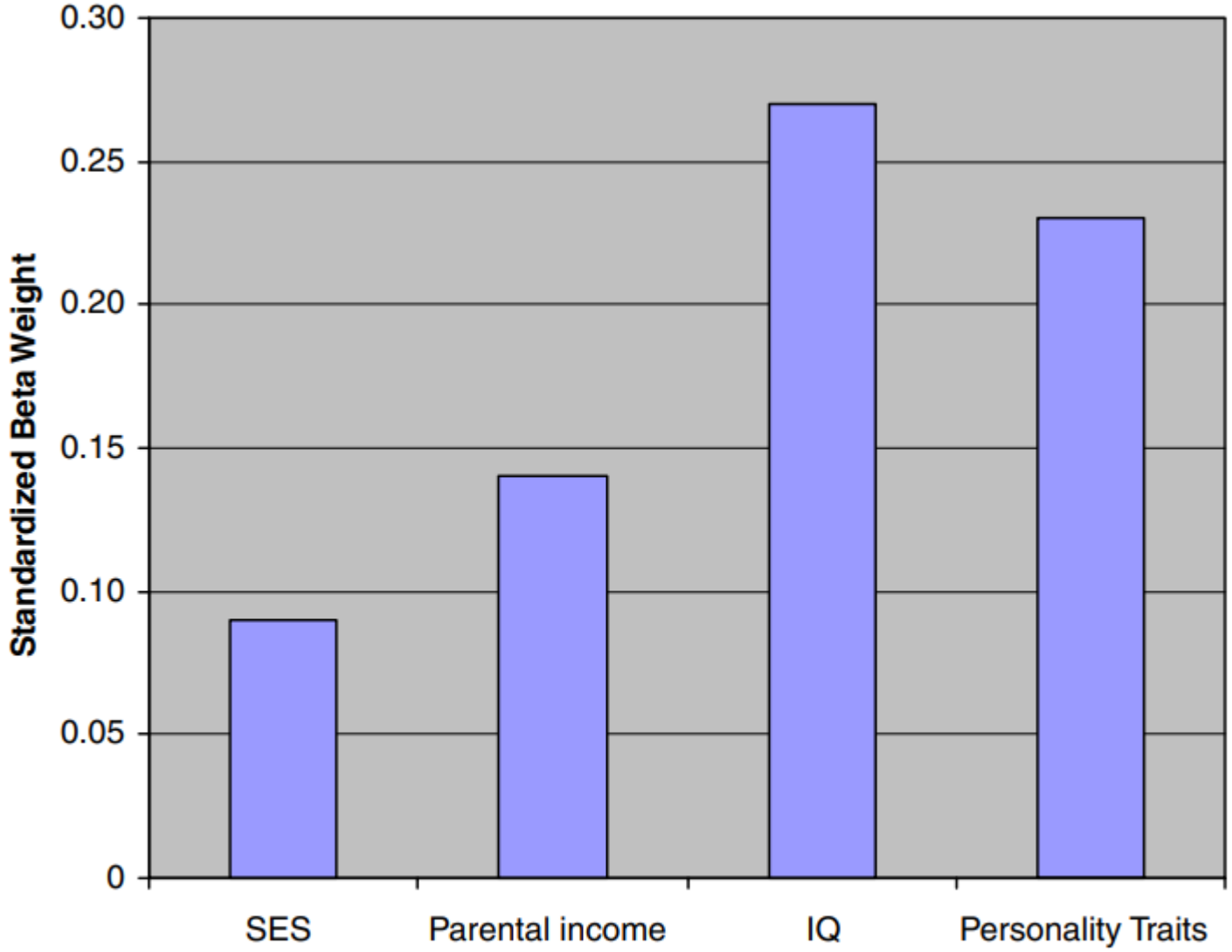


Fig. 3. Average effects (in the standardized beta weight metric) of high socioeconomic status (SES), high parental income, high IQ, and high personality trait scores on occupational outcomes.

Roberts jt, 2007

Meelekindlus töökohal

PNAS
Vol. 116 | No. 46

RESEARCH ARTICLE | PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE SCIENCES |

A century of research on conscientiousness at work

Michael P. Wilmot and Deniz S. Ones Authors Info & Affiliations

Edited by Susan T. Fiske, Princeton University, Princeton, NJ, and approved September 17, 2019 (received for review May 24, 2019)

October 30, 2019 | 116 (46) 23004-23010 | https://doi.org/10.1073/pnas.1908430116

- Ülevaade 92 meta-analüüsist, kus uuritud seoseid kokku 175 tööalase indikaatoriga

Wilmot jt, 2019

Mida annab meelekindlus?

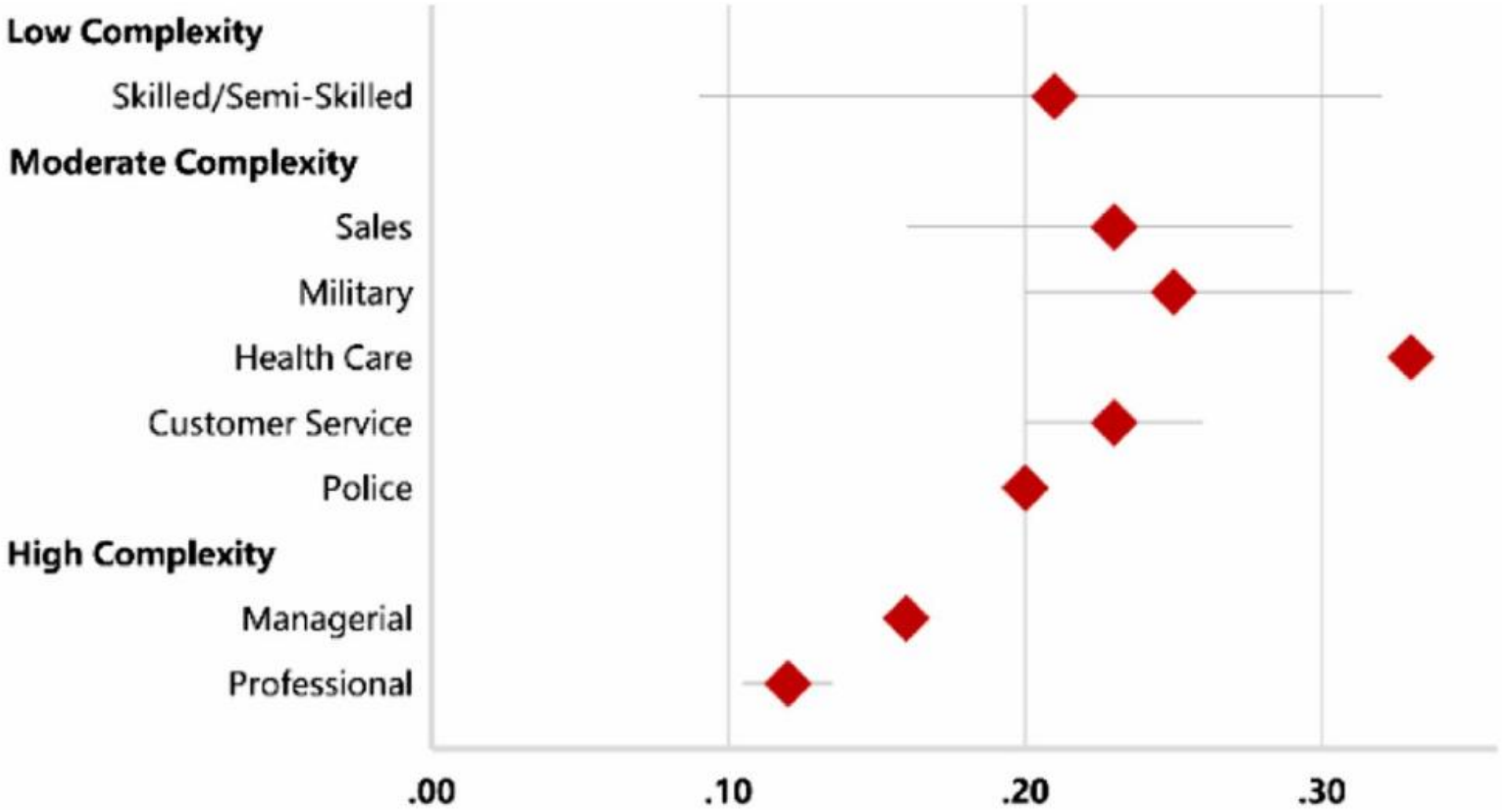
- Motivatsioon eesmärgipäraseks sooituseks
- Pühendumine
- Püsivus
- Eneseregulatsioon
- Kompetentne sooritus

Kõrge meelekindlus tuleb kasuks, kui ...

- ... töö toimub struktureeritud, etteaimatavas keskkonnas
- ... eesmärgid on konventsionaalsed (piisab „kastis“ mõtlemisest)
- ... töö on mõõdukalt keerukas

Mõõdukalt keerukas töö?

Fig. 2.



Summary of meta-analyses of C and occupational performance across 8 occupations. Diamonds represent estimated population correlations corrected for unreliability. Horizontal bars are 80% credibility intervals around each population correlation (for relations to specific occupations, see SI Appendix, Table S9).

Millised on töö nõudmised?

Kasuks tuleb, kui **tööst tulenevad nõudmised ja inimese omadused ühtivad** *(personality-job fit)*

- *Veenmine, juhtimine, ettevõtlikkus* → kõrge ekstravertsus
- *Loovus, uurimine, uudsed lahendused* → kõrge avatus kogemusele
- *Vastandumine, ebapopulaarsed otsused* → madal sotsiaalsus
- *Koostöö, aitamine* → kõrge sotsiaalsus
- *Pingetaluvus* → madal neurootilisus
- *Haavatavus, emotsionaalsus, täpsus* → kõrge neurootilisus
- …

Kas isiksuseomadused on muudetavad?

Kas isiksuseomadused on muudetavad?

Põhimõtteliselt JAH, juhul kui …

… on selge *tahe* mingit omadust muuta

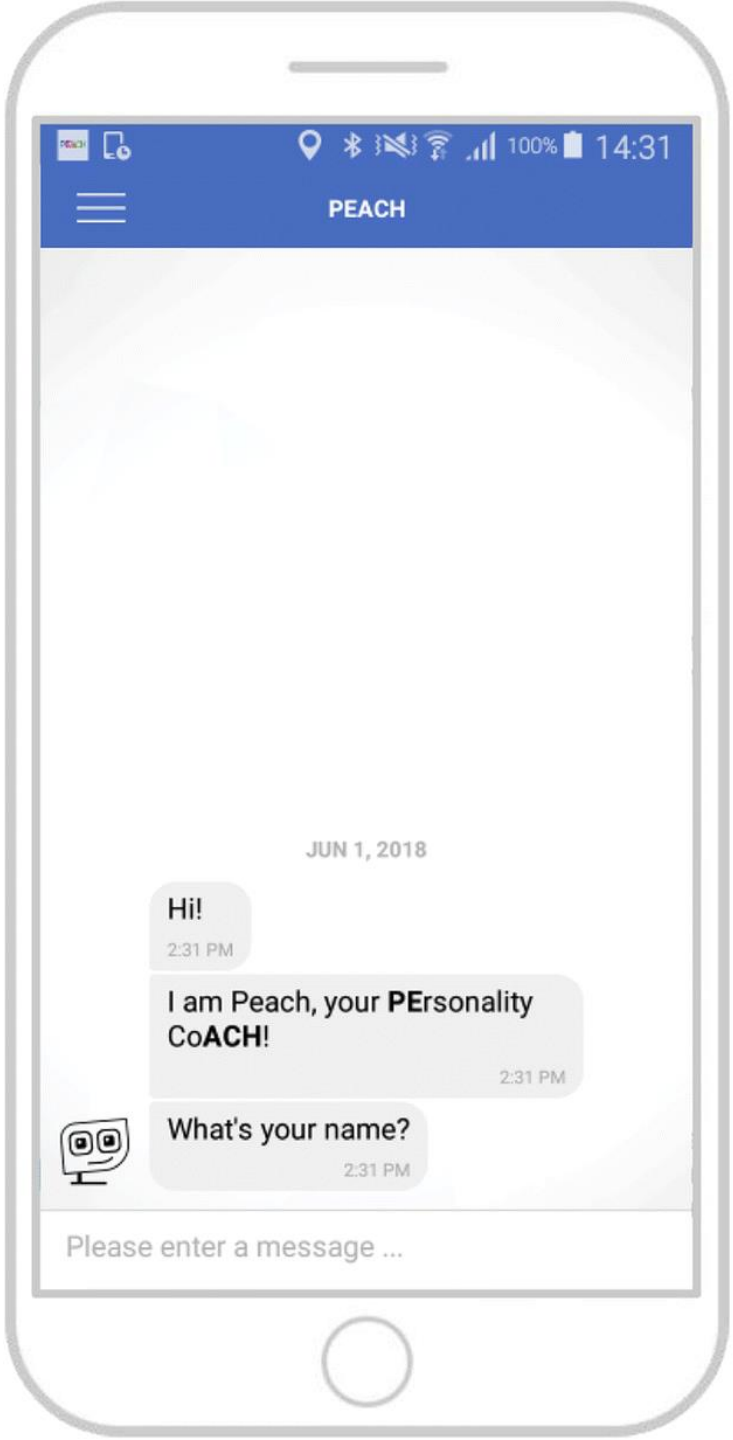
… on selgelt püstitatud (ja realistlikud) *eesmärgid*

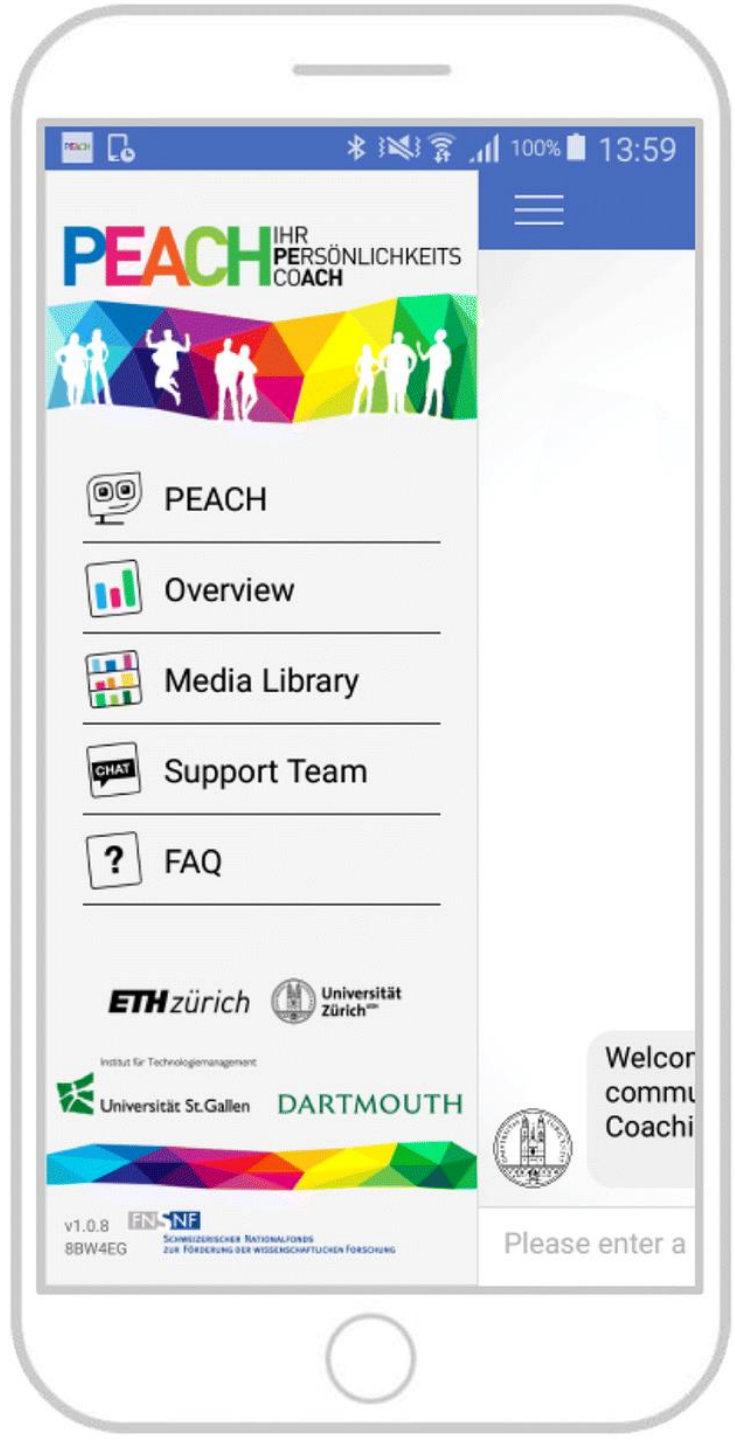
… selleks *pingutatakse* ja tehakse *järjepidevat* tööd

… on toetav *sotsiaalne keskkond*

- Aga muutuse ajalise püsivuse kohta veel vähe andmeid

Allemand jt, 2022; Stieger jt, 2018


100% 14:31
PEACH
JUN 1, 2018
Hi!
2:31 PM
I am Peach, your PErsonality CoACH!
2:31 PM
What's your name?
2:31 PM
Please enter a message ...


100% 13:59
PEACH
IHR PERSÖNLICHKEITS COACH
PEACH
Overview
Media Library
Support Team
FAQ
ETH zürich
Universität Zürich
Universität St.Gallen
DARTMOUTH
v1.0.8
8BW4EG
Welcor
commu
Coachi
Please enter a


100% 13:49
Overview
My Goal
I want to be more conscientious.
My Task this Week
When I come home after classes, then I work for 1 hour on my homework.
Did I get closer to my goal?
Great job!
Since starting I have gotten closer to my goal. I continue working on it in order to keep it so.
Have I made use of my opportunities?
Sat Sun Mon Tue Wed Thu Today
was used
was not used
no opportunity
How hard am I working on my goal?
Gold 10x 750
Silber 5x 500
Bronze 1x 250
250 Points
How much time remains?
63 Days

Isiksuseomaduste muutmine võib aidata eluga rahulolu tõsta

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Journal of Personality and Social Psychology:
Personality Processes and Individual Differences

© 2023 American Psychological Association
ISSN: 0022-3514

2023, Vol. 125, No. 4, 902–924
https://doi.org/10.1037/pspp0000474

The Effects of a Personality Intervention on Satisfaction in 10 Domains of Life: Evidence for Increases and Correlated Change With Personality Traits

Gabriel Olaru[1], Manon A. van Scheppingen[1], Mirjam Stieger[2], Tobias Kowatsch[3, 4, 5], Christoph Flückiger[6], and Mathias Allemand[7]

[1] Department of Developmental Psychology, Tilburg University
[2] Institute of Communication and Marketing, Lucerne University of Applied Sciences and Arts
[3] Institute for Implementation Science in Health Care, University of Zurich
[4] School of Medicine, University of St. Gallen
[5] Department of Management, Technology, and Economics, Centre for Digital Health Interventions, ETH Zurich
[6] Department of Clinical Psychology, University of Kassel
[7] University Research Priority Program "Dynamics of Healthy Aging", University of Zurich

3-kuuline digitaalne sekkumine

Kontrollgrupiga

N = 418

Meelekindluse kasv → suurenes rahulolu töö/kooliga, tervisega, sõprussuhetega
Emotsionaalse stabiilsuse kasv → suurenes rahulolu pere- ja intiimsuhetega, emotsioonidega

Kokkuvõttes

- Meie isiksuseomadused mõjutavad tugevalt seda, kui rahul me oma eluga oleme – ühtlasi nii halb kui hea uudis!

- Isiksuseomadusi on – soovi korral – võimalik mingil määral muuta läbi sihikindla pingutuse (uute käitumis- ja mõtlemisviiside harjutamine)

- Kuivõrd õnnestub teatud isiksuseomadusi mõjutada, saab püsivamalt muutuda ka rahulolutase

Tänan kuulamast!

Prof René Mõttus





Prof Uku Vainik

TARTU ÜLIKOOL
psühholoogia instituut

Eesti Geenivaramu

ESTWELL
HEAOLUTEADUSTE TIPPKESKUS

Viited

- Allemand, M., & Flückiger, C. (2022). Personality change through digital-coaching interventions. *Current Directions in Psychological Science, 31*(1), 41–48. https://doi.org/10.1177/09637214211067782
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276
- Mõttus, R., Realo, A., Allik, J., Ausmees, L., Henry, S., McCrae, R. R., & Vainik, U. (2024). Most people's life satisfaction matches their personality traits: True correlations in multitrait, multirater, multisample data. *Journal of Personality and Social Psychology, 126*(4), 676–693. https://doi.org/10.1037/pspp0000501
- Olaru, G., van Scheppingen, M. A., Stieger, M., Kowatsch, T., Flückiger, C., & Allemand, M. (2023). The effects of a personality intervention on satisfaction in 10 domains of life: Evidence for increases and correlated change with personality traits. *Journal of Personality and Social Psychology, 125*(4), 902–924. https://doi.org/10.1037/pspp0000474
- Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science, 2*(4), 313–345. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x
- Stieger, M., Nißen, M., Rüegger, D. *et al.* (2018). PEACH, a smartphone- and conversational agent-based coaching intervention for intentional personality change: study protocol of a randomized, wait-list controlled trial. *BMC Psychology,* 6, 43. https://doi.org/10.1186/s40359-018-0257-9