

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Laura Tammemägi

ELUGA RAHULOLU SEOSED ISIKSUSEGA ALASKAALADE JA SPETSIIFILISTE
NÜANSSIDE TASANDIL
Uurimistöo

Juhendaja: Liisi Kõöts-Ausmees, PhD

Läbiv pealkiri: Eluga rahulolu seosed isiksusega

Tartu, 2019

Eluga rahulolu seosed isiksusega alaskaalade ja spetsiifiliste nüansside tasandil

Kokkuvõte

Käesolevas töös uuriti Suure Viisiku isiksuseomaduste ja eluga rahulolu seoseid. Eesmärgiks oli välja selgitada, millised Neurootilisuse ning Ekstravertsuse alaskaalad ja väited ennustavad kõige paremini indiviidi eluga rahulolu. Valim pärineb Eesti Geenivaramu ja Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi koostööprojektist. Aastatel 2009-2015 täitsid 3592 inimest isiksuseküsimustiku NEO-PI-3 enesekohase versiooni koos eluga rahulolu väidetega ning palusid hiljem mõnel oma tuttavatel või lähedasel ($n = 3237$) täita sama küsimustiku enda kohta. Regressioonanalüüsi tulemustest selgus, et eluga rahulolu hinnangutega on kõige tugevamalt seotud E6: Rõõmsameelsuse alaskaala väide, mis kirjeldab suure rõõmu tundmist (positiivne seos) ning N3: Masenduse alaskaala väide, mille sisuks on üksinduse tundmine (negatiivne seos).

Märksõnad: NEO-PI-3, Suur Viisik, Neurootilisus, Ekstravertsus, alaskaalad, nüansid, eluga rahulolu

Relationships between life satisfaction and personality at the level of facets and specific nuances

Abstract

This research investigated the connections between the Big Five dimensions and life satisfaction. The purpose of this study was to find out which subscales and statements of Neuroticism and Extraversion are best at predicting one's life satisfaction. Between 2009 and 2015, altogether 3592 people and each one's close friend ($n = 3237$) participated in a collaborative project between Estonian Genome Center and University of Tartu Institute of Psychology, where they had to carry out personality inventory named NEO-PI-3 with statements of life satisfaction. It appeared that a E6: Positive Emotions statement describing the feeling of great joy has the largest positive association and a N3: Depression statement about feelings of loneliness has the largest negative association with life satisfaction.

Keywords: NEO-PI-3, Big Five, Neuroticism, Extraversion, facets, nuances, life satisfaction

Sissejuhatus

Isiksus on inimesele iseloomulike omaduste kogum, mis teeb ta teistest erinevaks ja silmapaistvaks (McCrae & Costa, 1997; Allik, Realo & Konstabel, 2003). Erinevuste mitmekesisus on peaaegu piiritu, kuid enamik erinevustest on üsna märkamatud inimeste omavahelises igapäevases suhtluses ning seetõttu ei ole mitmekesisusele nii palju tähelepanu pööratud (Goldberg, 1990). Aja jooksul on välja töötatud hästi tunnustatud taksonoomiad isiksuse kirjeldamiseks - nendest kõige tuntum on Suure Viisiku teooria (Goldberg, 1990; McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 1996). Isiksuseomaduste struktuursed analüüsid erinevates kultuurides toovad esile individuaalsete erinevuste viis globaalset mõõdet, mis on kujunenud ka Suure Viisiku faktoriteks: Neurootilisus (N), Ekstravertsus (E), Avatus kogemusele (O), Sotsiaalsus (A) ja Meelekindlus (C) (McCrae & Costa, 1997). Suure Viisiku raamistik viitab sellele, et enamik erinevusi inimeste isiksuste puhul võib jagada viieks laiaks empiirilisele tuletatud domeeniks (Gosling, Rentfrow, & Swann Jr., 2003). Raske on leida sellist isiksusemõõdikut, mis ei korreleeruks oluliselt vähemalt ühe Suure Viisiku faktoriga (Allik jt, 2003).

Igal Suure Viisiku faktoril on oma alaskaalad, mida erinevate küsimuste kaudu mõõdetakse. Neurootilisuse alaskaaladega mõõdetakse ärevust, vaenulikkust, masendust, enesekontrolli, impulsiivsust ning haavatavust. Ekstravertsuse alaskaala alla kuuluvad soojus, seltskondlikkus, kehtestavus, aktiivsus, positiivsed emotsioonid ja põnevuse otsimine ehk seiklusjanu. Avatuse alaskaaladega mõõdetakse fantaasiat, esteetilisust, tundeid, tegusid, ideesid ning ka väärtushinnanguid. Sotsiaalsuse alaskaalad on usaldus, siirus, altruism, vastutulelikkus, tagasihoidlikkus ja osavõtlikkus. Meelekindluse alaskaalade alla kuuluvad kompetentsus, korrapärasus, kohusetundlikkus, püüdlemine saavutuste poole ehk eesmärgipärasus, enesedistsipliin ning kaalutletus. (McCrae & John, 1992; Allik jt, 2003).

Isiksuseomadused on seotud nii motiivide, väärtuste, enesehinnangu jt aspektidega, mis võivad mõjutada inimese elukäiku (Roberts, Kuncel, & Shiner, 2007; Ozer & Benet-Martinez, 2006). Iga Suure Viisiku faktor mõjutab kuidagi inimese käitumist või tegusid (Hayes & Joseph, 2003).

Isiksuseomaduste spetsiifilisem tase

Viimasel ajal on aga isiksuse ennustusvõime uurimise kontekstis rohkem hakatud tähtsustama isiksuse alaskaalade ja nüansside olulisust (McCrae, 2015; Mõttus, Bleidorn, Kandler, Riemann, & McCrae, 2017). Nüanss vastab lihtsustatult öeldes küsimustiku

üksikule väitele või väga sarnaste väidete rühmale (McCrae, 2015; Mõttus jt, 2017). Näansid võivad sageli olla isiksuse varieeruvuse kõige kõige elementaarsemad üksused (Mõttus jt, 2018). Inimesed erinevad sadade näansside osas (Mõttus jt, 2017). Samuti võib isiksuse normatiivne muutus või areng toimuda läbi nende spetsiifiliste näansside (Mõttus jt, 2018). Suure Viisiku dimensioonide alaskaalade sisse on oluline vaadata, sest need koosnevad üsna erinevatest näanssidest, millest osad võivad olla mingite oluliste tagajärgedega rohkem seotud kui teised (Mõttus jt, 2017). Näiteks on avastatud, et vananedes võib inimene muutuda neurootilisemaks, sest suurenevad terviseriskide ning igapäeva ohtudega seotud näansid, näiteks ei saada ise enam kõigega hakkama ja muretsetakse liiga palju (Mõttus jt, 2018). Veel on leitud, et kehamassiindeksiga seostub impulsiivsuse alaskaalast ainult kaks väidet, mis on mõlemad seotud söömiskäitumisega (Terracciano jt, 2009).

Subjektiivne heaolu ja eluga rahulolu

Juba ammustest aegadest saadik on üritatud proovida seletada sõna heaolu, kuid ühtset seletust sellele ei pruugigi olla, sest iga inimene võib heaolu tunda erinevalt (Ryff, 1989). Heaolu võib tähendada jõukust, vajaduste rahuldatust kui ka kindlustunnet (EKI Sõnaveebi kodulehekülj, 2019). On ka leitud, et oma välimuse ilusaks pidamine võib suurendada heaolu (Martinez-Marti, Avia & Hernandez-Lloreda, 2018). Samuti võib olla heaolu kuidagi moodi päritav (DeNeve & Cooper, 1998). Kuigi suur huvi on keskendunud demograafilistele ja sotsiaal-majanduslikele muutujatele, on hakatud arvama, et mõned inimesed on õnnelikumad teistest just oma isiksuse tõttu (Hayes & Joseph, 2003).

Viimastel aastakümnetel on peetud üha enam olulisemaks subjektiivset heaolu (subjective well-being ehk SWB) (Lucas & Diener, 2008; DeNeve & Cooper, 1998). Paljude inimeste jaoks on subjektiivse heaolu saavutamine üheks peamiseks eesmärgiks elus (Lucas & Diener, 2008). Kõrge SWB tähendab õnnelikku elu paljude meeldivate ning vähem ebameeldivate kogemustega ja eluga rahulolu (Schimmack, Oishi, Furr, & Funder, 2009). Subjektiivse heaolu valdkond hõlmab teaduslikku analüüsi selle kohta, kuidas inimesed oma elu hindavad nii praegu kui ka pikematel aegadel, nt eelmine aasta (Diener, Oishi & Lucas, 2003; Ozer & Benet-Martinez, 2006). Sellised hinnangud hõlmavad inimeste emotsionaalseid reaktsioone erinevatele sündmustele, nende meeleolusid, otsuseid, mis on seotud elu rahuloluga ja rahulolu sellistes valdkondades nagu lähedased suhted ning töö (Diener jt, 2003).

Schimmack jt (2009) toovad oma artiklis välja, et subjektiivse heaolu üks komponente on eluga rahulolu. Eluga rahulolu on üks subjektiivse heaolu näitaja, mis peegeldab inimese

kognitiivset arvamust enda elust Diener, 1984; Schimmack jt, 2009). Filosoofid on arutanud hea elu tähendust aastatuhandete jooksul - üks järeldus, milleni on jõutud, on see, et hea elu on õnnelik (Diener jt, 2003). Õnn on teaduslik termin, mida kasutatakse hindamiseks indiviidi elu kohta (Salary & Shaieri, 2013). Kui inimene tunneb, et tema elu on õnnelik, on ta ka oma eluga rahul. Rahulolu eluga võivad tekitada väga erinevad asjad. On leitud, et inimesed, kes on orienteeritud saavutustele, hindavad eluga rahulolu oma saavutuste põhjal (Diener, Lucas, Suh, & Smith, 1999). Palmer, Donaldson ja Stough (2002) avastasid oma uuringus, et emotsionaalselt intelligentsemad inimesed võivad olla suurema rahuloluga elu suhtes. Eluga rahulolu hinnanguid võivad mõjutada ka erinevad isiksuseomadused - näiteks kui inimene hindab oma eluga rahulolu sissetulekute põhjal, osutub prediktoriks Meelekindlus, sest just see ennustab eluga rahulolu (Diener, 1984; Schimmack jt, 2009).

Eluga rahulolu seosed isiksuse seadumustega

Eluga rahulolu uuringutest on leitud, et see on suurel määral seotud isiksuse seadumustega (Schimmack jt, 2009; Diener, 1984). McCrae ja Costa (1980) on leidnud, et kuigi kõik isiksuse seadumused võivad erinevates situatsioonides tekitada positiivseid ja negatiivseid tundeid, on kõige tugevamad sidemed eluga rahulolul siiski Neurootilisusel ning Ekstravertsusel. Ekstravertsus ja Neurootilisus on mitmetahulised faktorid, mis ühendavad erinevaid spetsiifilisi omadusi (Schimmack jt, 2009). Ekstravertsus on elu rahuloluga pigem seotud positiivse emotsionaalsuse, Neurootilisus negatiivse emotsionaalsuse tõttu (McCrae & Costa, 1980). Nii Ekstravertsusel kui ka Neurootilisusel on kuus alaskaalat, millest nii mõnigi on elu rahuloluga rohkem seotud kui teine (Schimmacki jt, 2009). Schimmacki jt (2009) uuringust selgus, et eluga rahulolu ennustavad kõige paremini N3: Masendus ja E6: Rõõmsameelsus alaskaala. Teadaolevalt pole seni uuritud eluga rahulolu seoseid spetsiifilisemalt ehk nüansside või isiksuseküsimumstiku väidete tasandil.

Uurimistöö eesmärgid

Töö eesmärkideks on uurida, et (a) millised isiksuseküsimumstiku alaskaalad Eesti valimil on kõige tugevamalt seotud elu rahuloluga; (b) millised on eluga rahulolu hinnangute kõige paremad isiksuse indikaatorid väidete tasemel; (c) kui sarnane muster ilmneb isiksuseomaduste ja eluga rahulolu vahel, kui uurida tulemusi läbi osalejate ja ka informantide hinnangu.

Töö hüpoteesideks püstitati, et (a) kõige tugevamalt on eluga rahulolu hinnangud seotud N3 ja E6 alaskaaladega; (b) N3 ja E6 alaskaalade kõik väited pole elu rahuloluga võrdse tugevusega seotud.

Antud uurimistöö autori panus seisnes uurimisteema kohta kirjanduse otsimise ja tausta uurimisega, tulemuste analüüsimises, läbitöötamises ja tõlgendamises ning tulemuste esitamisega. Autor ei ole seotud andmete kogumisega.

Meetod

Valim

Valim pärineb Eesti Geenivaramu (EGCUT; <http://www.geenivaramu.ee>) ja Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi koostööprojektist. Isiksuseküsimustikku NEO Personality Inventory-3 (NEO PI-3) täideti antud koostööprojekti raames aastatel 2009 kuni 2015. Küsimustikku oli võimalik täita nii TÜ psühholoogia instituudi uuringute keskkonnas Kaemus (<https://kaemus.psych.ut.ee>) kui ka paberküsimustikuna. Uuringus osalejad täitsid isiksuseküsimustiku NEO PI-3 enesekohase versiooni (mina-vorm) ning seejärel palusid siis oma heal tuttavatel või pereliikmel täita enda kohta sama küsimustiku (tema-vorm).

Antud uurimistöös kasutatakse inimeste andmeid, kes on täitnud isiksuseküsimustiku koos subjektiivse heaolu väidetega. Kokku oli vastanuid 3592 - neist 1445 meest (40,2%) ja 2147 naist (59,8%). Respondentide vanus varieerus 18-aastasest 91-aastaseks, keskmine vanus oli 46,8 aastat ($SD= 17,0$). Kõige enam oli uuritavate seas kõrgharidusega inimesi ($n= 1439$; 40,1%). Järgnesid keskeriharidusega ($n= 1017$; 28,3%), keskharidusega ($n= 861$; 24%) ja algharidusega ($n= 275$; 7,7%) vastanud.

Pärast isiksuseküsimustiku täitmist pidid osalenud inimesed saatma sama küsimustiku ka mõnele oma lähedasele inimesele, kes pidi küsimustiku abil uuringus osalejat samade väidetega hindama. Kokku oli hindajaid 3237, kellest naisi oli 2379 (66,2%) ja mehi 963 (26,8%). Hindajate vanus varieerus 11-aastasest 100-aastaseks, keskmine vanus oli 41,9 ($SD= 16,0$). Hindajate seas oli nii kõrgharidusega ($n= 1424$; 39,6%), keskeriharidusega ($n= 885$; 24,6%), keskharidusega ($n= 833$; 23,2%) ja algharidusega ($n= 176$; 4,9%) inimesi.

Mõõtevahendid

NEO PI-3 isiksuseskaala. The Neo Personality Inventory-3 (NEO PI-3) töötati välja McCrae, Costa ja Martini poolt (McCrae, Costa & Martin, 2005; Costa & McCrae, 2008).

See on täiustatud ning arusaadavam versioon Costa ja McCrae 1985.aasta The NEO Personality Inventory'st (NEO PI), mille puhul leiti, et inimesed ei saa ühtselt kõikidest väidetest aru ja seetõttu võivad ka tulemused valed olla (Costa & McCrae, 2008). Samuti kohandati küsimustikku ka nooremate inimeste jaoks selgemaks (Costa & McCrae, 2008).

NEO PI-3'ga hinnatakse vastanu Suure Viisiku isiksuseomadusi. Küsimustik koosneb Suure Viisiku faktorite alaskaaladest - igal faktoril on kuus alaskaalat ning igat alaskaalat hinnatakse kaheksa küsimusega. Küsimustikku täidavad nii respondent kui ka temale mõni lähedane inimene, et saada objektiivsem tulemus (McCrae jt, 2005).

Isiksuse seadumused. Isiksuse seadumusi mõõdeti isiksuseskaalaga NEO-PI-3 (McCrae jt, 2005), mis on NEO PI-R küsimustiku pisut modifitseeritud vorm (Costa & McCrae, 1992; Kallasmaa, Allik, Realo, & McCrae, 2000). Enamike uuritavate kohta on olemas nii enesearuande (self-report) kui ka seda inimest hästi tundva kaaslaste hinnangu (observer-report) andmed. Kokku 240-väitelise küsimustikuga uuritakse viite laia isiksuseomadust (neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelegendus) ning nende kokku 30 spetsiifilisemat alaskaalat. Iga alaskaalat mõõdavad 8 väidet, millele vastamiseks kasutatakse hinnanguskaalat 0 (ei ole üldse nõus) kuni 4 (täiesti nõus).

Eluga rahulolu. Uuritavate üldist eluga rahulolu uuriti küsimusega „Kõike kokkuvõttes, kuiõrd rahul Te oma eluga üldiselt olete?“ (skaalal 0 – üldse mitte rahul kuni 10 – väga rahul).

Andmeanalüüs teostati programmis SPSS Statistics (versioon 22.0). Analüüsimisel viidi läbi nii korrelatsioonanalüüse kui ka lineaarset regressiooni kasutades *stepwise*-meetodit.

Mina- ja tema-hinnangute kokkulangevused

Kõiki mina- ja tema-hinnanguid korreleeriti omavahel, et leida, kas need on tavapärasel suurusel, mida varemgi uuringud näidanud on ($r = .50$ kuni $r = .60$ vahel) (McCrae jt, 2005; DeNeve jt, 1998). Neurootilisus (N) mina ja N tema vahel oli $r = .53$; Ekstravertsus (E) mina ja E tema vahel $r = .65$; Avatus kogemusele (O) mina ja O tema vahel $r = .61$; Meelegendus (C) mina ja C tema vahel $r = .51$; Sotsiaalsus (A) mina ja A tema vahel $r = .48$. Eluga rahulolu puhul oli mina- ja tema-hinnangute korrelatsiooniks $r = .50$.

Tulemused

Esmalt analüüsiti eluga rahulolu seoseid kõikide isiksuse alaskaaladega, et leida, milliste alaskaaladega on kõige kõrgemad korrelatsioonid. Tabelis 1 on välja toodud nii mina- kui ka tema-alaskaalade ning eluga rahulolu omavahelised korrelatsioonid. Kõige tugevamad korrelatsioonid eluga rahulolul leiti N3: Masendus alaskaala enesearuannete ($r = -.489$; $p < .001$) ja tema-hinnangute ($r = -.487$; $p < .001$) ning E6: Rõõmsameelsus alaskaala enesearuannete ($r = .408$; $p < .001$) ja tema-hinnangute ($r = .401$; $p < .001$) puhul.

Tabel 1. *Eluga rahulolu ning mina- ja tema-alaskaalade vahelised korrelatsioonid.*

Alaskaala	Mina-alaskaala r	Tema-alaskaala r
N1: Ärevus	-.344**	-.372**
N2: Vaenulikkus	-.288**	-.347**
N3: Masendus	-.489**	-.487**
N4: Alaväärsus	-.326**	-.347**
N5: Impulsiivsus	-.138**	-.235**
N6: Abitus	-.356**	-.397**
E1: Soojus	.279**	.268**
E2: Seltsivus	.193**	.165**
E3: Kehtestavus	.219**	.191**
E4: Aktiivsus	.254**	.240**
E5: Elamustejanu	.102**	.109**
E6: Rõõmsameelsus	.408**	.401**
O1: Avatus fantaasile	.041*	-.001
O2: Avatus kunstile	.058**	.061**
O3: Avatus tunnetele	.125**	.100**
O4: Avatus vaheldusele	.176**	.192**
O5: Avatus mõtetele	.125**	.151**
O6: Avatus väärtustele	.148**	.147**

A1: Usaldus	.283**	.276**
A2: Siirus	.046**	.135**
A3: Omakasupüüdmatlus	.179**	.232**
A4: Järeleandlikkus	.022	.161**
A5: Tagasihoidlikkus	-.148**	.018
A6: Osavõtlikkus	-.031	.067**
C1: Asjatundlikkus	.326**	.358**
C2: Korralikkus	.104**	.122**
C3: Kohusetundlikkus	.132**	.213**
C4: Eesmärgipärasus	.206**	.269**
C5: Enesedistsipliin	.217**	.257**
C6: Kaalutlemine	.136**	.215**

Märkus: Mina-alaskaala tähendab tabelis respondenti, tema-alaskaala respondendi lähedast inimest. N1-N6 on Neurootilisuse alaskaalad, E1-E6 on Ekstravertsuse alaskaalad, O1-O6 on Avatuse alaskaalad, A1-A6 on Sotsiaalsuse alaskaalad, C1-C6 on Meelekindluse alaskaalad; * $p < .05$. ** $p < .01$; $n = 3325$.

Regressioonianalüüsid

Kuna korrelatsioonianalüüsides selgus, et eluga rahulolul on kõige kõrgem korrelatsioon just N3_mina, N3_tema, E6_mina ja E6_tema alaskaaladega, viidi nende alaskaalade kõikide väidetega läbi lineaarsed regressioonianalüüsid, et näha, millised väited vastavatest Neurootilisuse ja Ekstravertsuse alaskaaladest ennustavad kõige paremini eluga rahulolu. Kõigepealt viidi läbi analüüsid N3_mina ja E6_mina alaskaaladega, seejärel kontrolliti tulemusi N3_tema ning E6_tema alaskaaladega. Analüüside puhul kasutati *stepwise*-meetodit.

Esimesel regressioonianalüüsil oli sõltuvaks muutujaks eluga rahulolu ja prediktoriteks seitse N3_mina alaskaala väidet. Mudeli kirjeldusvõimeks oli 26,3%. Tabel 2 näitab, et kõige olulisemaks osutus neljas väide „Sageli tunnen ennast mahajäetuna ja üksikuna.“ ($B = -.228$; $p < .001$), järgnes seitsmes väide „Vahel paistab mulle elu kurb ja lootusetu.“ ($B = -.162$; $p < .001$). Viies väide „Kui midagi läheb valesti, kipun ennast süüdistama“ ei ole üldse seotud elu rahuloluga.

Tabel 2. *Eluga rahulolu ennustamine N3_mina alaskaala väidetega. Regressioonianalüüs*

Prediktor	<i>B</i>	Standardviga	<i>B</i>	<i>p</i>
N3_04_mina	-.357	0.29	-.228	.000
N3_07_mina	-.241	0.28	-.162	.000
N3_06_mina	-.173	0.24	-.115	.000
N3_03_mina	-.129	0.28	-.080	.000
N3_01_mina	-.084	0.25	-.057	.001
N3_02_mina	-.074	0.26	-.050	.005
N3_08_mina	-.072	0.29	-.042	.011

Märkus: N3_05_mina väide pole tabelis esindatud, sest stepwise analüüs eemaldas ta SPSS-is nõrga korreleerituse tõttu; $n = 3455$

Järgmisena viidi läbi regressioonianalüüs mudelil, mille sõltumatuteks muutujateks olid kõik E6_mina alaskaala väited ning sõltuvaks muutujaks eluga rahulolu. Mudeli kirjeldusvõimeks osutus 20%. Tabelis 3 on toodud välja E6_mina alaskaala neli väidet, mis osutusid kõige olulisemateks prediktoriteks. Esimene väide „Ma olen väga harva tundnud suurt rõõmu.“ on tähtsaim ($B = .294$; $p < .001$), järgnevad kuues väide „Olen sageli suurepärasel meeleolul ja optimistlik.“ ($B = .262$; $p < .001$), kolmas väide „Ma ei ole rõõmsameelne ja optimistlik inimene.“ ($B = .072$; $p < .001$) ja teine väide „Olen vahel lausa ülevoolavalt rõõmus.“ ($B = -.035$; $p < .05$). Mitte nii olulisteks väideteks E6_mina alaskaalal osutusid neljas „Mõnikord olen lausa õnnest joobunud.“, viies väide „Ma ei pea ennast eriti lõbusaks inimeseks.“, seitsmes väide „Kogen harva midagi sellist, mille kohta võiksin öelda „fantastiline!“ või „ennekuulmatu!“ ning kaheksas väide „Puhken kergesti naerma.“.

Tabel 3. *Eluga rahulolu seosed E6_mina alaskaala väidetega: Regressioonianalüüs*

Prediktor	<i>B</i>	Standardviga	<i>B</i>	<i>p</i>
E6_01_mina	.416	.024	.294	.000
E6_06_mina	.451	.031	.262	.000
E6_03_mina	.115	.028	.072	.000
E6_02_mina	-.051	.025	-.035	.042

Märkus: Väited E6_04_mina, E6_05_mina, E6_07_mina ja E6_08_mina pole tabelis esindatud, sest stepwise analüüs eemaldas nad SPSS-is nõrga korreleerituse tõttu; $n = 3454$

Kontrollimaks tulemusi ja nägemaks sarnasuse muustrit viidi läbi lineaarne regressioon ka N3_tema ning E6_tema alaskaala väidetega. Tabel 4 esitatud andmete prediktoriteks olid kõik N3_tema kaheksa väidet ja sõltuvaks muutujaks eluga rahulolu tema arvates. Mudeli kirjeldusvõimeks oli 28%. Neurootilisuse tema-alaskaalal on kõige olulisem seitsmes väide „Vahel paistab elu talle kurb ja lootusetu.“ ($B = -.209$; $p < .001$), järgneb neljas väide „Sageli tunneb ta ennast mahajäetuna ja üksikuna.“ ($B = -.194$; $p < .001$). Kõige vähem tähtsamaks on esimene väide „Ta tunneb harva üksindust või nukrust.“ ($B = -.034$; $p < .05$).

Tabel 4. Lähedase poolt antud eluga rahulolu hinnangu ennustamine N3_tema alaskaala väidetega. Regressioonianalüüs

Prediktor	<i>B</i>	Standardviga	<i>B</i>	<i>p</i>
N3_07_tema	-.322	.030	-.209	.000
N3_04_tema	-.319	.032	-.194	.000
N3_03_tema	-.227	.028	-.139	.000
N3_08_tema	-.148	.029	-.086	.000
N3_05_tema	.104	.026	.062	.000
N3_06_tema	-.086	.025	-.055	.001
N3_02_tema	-.085	.030	-.052	.004
N3_01_tema	-.055	.026	-.034	.035

Märkus: $n = 3323$

Viimase mudeli sõltumatuteks muutujateks olid E6_tema alaskaala kaheksa väidet ja sõltuvaks muutujaks eluga rahulolu lähedase arvates. Mudeli kirjeldusvõimeks kujunes 23,2%. Tabelis 5 on näha, et ekstraversuse alaskaala väidetest kujunes kõige olulisemaks kuues väide „Ta on sageli suurepärasest meeleolus ja optimistlik.“ ($B = .255$; $p < .001$) ning sellele järgnes esimene väide „Ta on väga harva tundnud suurt rõõmu.“ ($B = .243$; $p < .001$). Kõige vähem on suuteline eluga rahulolu ennustama kaheksas väide „Ta puhkeb kergesti naerma.“.

Tabel 5. Lähedase poolt antud eluga rahulolu hinnangu ennustamine E6_tema alaskaala väidetega. Regressioonianalüüs

Prediktor	B	Standardviga	β	p
E6_06_tema	.435	.033	.255	.000
E6_01_tema	.390	.028	.243	.000
E6_03_tema	.200	.029	.128	.000
E6_02_tema	-.123	.029	-.085	.000
E6_04_tema	.083	.030	.052	.007

Märkus: Väited E6_05_tema, E6_07_tema ja E6_08_tema pole tabelis esindatud, sest stepwise analüüs eemaldas nad SPSS-is nõrga korreleerituse tõttu; $n = 3325$

Arutelu ja järeldused

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada, millised neurootilisuse ning ekstravertsuse alaskaalad ja väited ennustavad kõige paremini indiviidi eluga rahulolu. Selleks oli vaja kõigepealt leida, millised Suure Viisiku dimensioonide alaskaalad kõige paremini elu rahuloluga seotud on ja seejärel nende dimensioonide alaskaalade väiteid seostada elu rahuloluga.

Töö tulemused näitasid, et isiksuseküsimustikus NEO PI-3 Eesti valimi põhjal ennustavad kõige paremini eluga rahulolu Ekstravertsus ja Neurootilisus. Antud tulemus kinnitab ka varasemaid uuringuid, kus on leitud, et Suure Viisiku dimensioonidest kõige suuremad sidemed eluga rahulolul on Ekstravertsusel ja Neurootilisusel (McCrae & Costa, 1980; DeNeve jt, 1998). Märkimisväärselt olid peaaegu kõikidel Neurootilisuse alaskaaladel tugevad korrelatsioonid elu rahuloluga, mida on ka varem leitud (Liu, Wang & Li, 2012). Kuigi ka üks Meelekindluse (C1: Asjatundlikkus) ja üks Sotsiaalsuse (A1: Usaldus) alaskaala saavutasid üsna head korrelatsioonid, ei suutnud nad siiski luua nii tugevat seost elu rahuloluga kui tegid seda Ekstravertsuse (E6: Rõõmsameelsus) ja Neurootilisuse (N3: Masendus) alaskaalad. See on põhjendatav, sest Ekstravertsus seostub positiivsete emotsioonide ning Neurootilisus negatiivsete emotsioonidega – teised seadumused (Avatus, Meelekindlus ja Sotsiaalsus) pole nii tugevalt emotsioonidega seotud (DeNeve jt, 1998).

Ekstravertsuse rõõmsameelsuse alaskaala uurib oma kaheksa küsimusega (Lisa 1), kui tihti inimene rõõmu tunneb või naerab ja kas ta peab ennast lõbusaks inimeseks.

Neurootilisuse masenduse alaskaala küsimused (Lisa 2) proovivad leida aga vastupidist: kui tihti on inimene kurb või lootusetu ja kas ta peab ennast kasutuks või üksikuks. Inimene, kes märgib ekstravertsuse rõõmsameelsuse väidete skaalale kõrgeid punkte, peab ka oma elu paremaks eluga rahulolu hindamisel (DeNeve jt, 1998; McCrae, 2015). Respondent, kes on aga masenduses, ei pruugi eluga nii rahul olla. Seda kinnitavad ka Liu, Wang ja Li (2012), kes leidsid oma uuringus, et inimesed, kellel on kõrgem neurootilisus, on ka eluga vähem rahul.

Neurootilisuse kolmanda alaskaala ehk masenduse väidetest suudavad eluga rahulolu ennustada seitse väidet. Ainuke, mis ei ole üldse rahuloluga seotud, on viies väide „Kui midagi läheb valesti, kipun ennast süüdistama.“. See on ka ainuke küsimus alaskaalas, mis ei puuduta otseselt üksindust, kurbust, madalat enesehinnangut või alla andmist. Antud tulemus toetab Swami jt (2007) tulemust, kus selgus, et nii üksindus, kurbus ja madal enesehinnang on negatiivselt korreleeritud elu rahuloluga, mis omakorda võib viia alla andmiseni.

Ekstravertsuse kuuenda alaskaala ehk rõõmsameelsuse väidetest suudavad eluga rahulolu ennustada neli väidet. Üks väide, mis ei ole seotud elu rahuloluga, on näiteks „Puhken kergesti naerma.“. Varasemalt on leitud, et tiheda naermise järgi ei ole võimalik teha järeldusi rõõmsameelsuse kohta - inimesed, kes võivad kergelt naerma puhkeda, võivad olla tegelikult ka depressioonis (Cohn jt, 2009). See näitab, et inimene, kes võib eluga vägagi rahul olla, ei pruugi kergelt naerma puhkeda. Sama põhimõtte võib kehtida ka ülejäänud kolme väite puhul, mis pole rahuloluga seotud. Näiteks „Kogen harva midagi sellist, mille kohta võiksin öelda „fantastiline!“ või „ennekuulmatu!“ ja „Mõnikord olen lausa õnnest joobunud.“ – eluga rahulolev inimene ei pruugigi tihti kogeda midagi sellist, mis paneb teda „fantastiline!“ hõiskama või õnnest joobuma. Inimestel on erinevad aspektid, mis panevad neid mõtlema, et nad on eluga rahul (Diener jt, 1999; Palmer, Donaldson ja Stough, 2002; (Schimmack, Oishi, Furr, & Funder, 2009) ja rõõmuhõisked ning õnnejoovastused ei pruugi kõigil rahulolu näitajaks olla.

Kui võrrelda respondendi ja informantide hinnangut, siis on tulemused üsna sarnased. Alaskaalade ning väidete korrelatsioonid elu rahuloluga võivad küll mina- ja tema-alaskaaladel veidi varieeruda, kuid üldpilt on sama. Mõlema hinnangu puhul on kõige rohkem elu rahuloluga seotud nii Neurootilisuse masenduse kui ka Ekstravertsuse rõõmsameelsuse alaskaala. Kõige suuremaks erinevuseks osutus väidete arv, mis suudavad ennustada eluga rahulolu. Rõõmsameelsuse alaskaala tema-hinnangutel on elu rahuloluga seotud viis väidet, enesehinnangutel neli. Masenduse alaskaala tema-hinnangutel on rahuloluga seotud kaheksa väidet, mina-hinnangutel seitse.

Uuringu tugevused ja piirangud, edasised uuringud

Antud töö suurimateks tugevusteks on, et isiksust on uuritud erinevatel spetsiifilisuse (alaskaalade ja küsimustikuväidete) tasanditel ja erinevaid allikaid - enesearuanne vastaja enda poolt ja tema lähedase hinnang - kasutades. Samuti võib pidada tugevuseks head küsimustikku, mis on maailmas hetkel laialdaselt kasutusel (McCrae jt, 2005) ja hästi eesti keelde adapteeritud. Üheks tugevuseks on ka küsimustiku täitnud inimeste arv nii mina kui ka tema hinnangu osas ning ka see, et peaaegu kõiki enesearuande täitnud inimesi hindasid ka nende lähedased või head tuttavad.

Kindlasti tuleb sellise isiksuseküsimustiku puhul arvestada, et kõik vastanud ei pruugi ühtselt väidetest aru saada. Seetõttu võivad tulemused varieeruda. Samuti võib tulemusi mõjutada ka respondendi minapilt: inimene võib ennast näha hoopis teisiti kui ta kirja paneb. Mõned võivad ennast paremasse valgusesse sättida, teised jällegi alahinnata. Inimesed võivad ennast ühe väite juurest täiesti erinevatest aspektidest analüüsida - näiteks eluga rahulolu küsimuse puhul võib üks respondent mõelda elust üldiselt, teine aga ainult sellest, kas ta oma tööga rahul on.

Tema-hinnangute puhul võib juhtuda, et inimesed, kes nendele vastavad, ei pruugi olla sellesse kõigesse väga süvenenud ja valivad skaalal suvalisi numbreid. Arvestama peab ka sellega, et inimesed, kes täidavad tema-hinnangut, ei pruugi väga üldse teada inimest, keda hindavad. Samuti võib juhtuda, et tema-hinnangud võivad olla mõjutatud ka inimese enda isiksuseomadustest – lähedane võib näha oma elu negatiivselt ja seetõttu hindab ka teist negatiivsemalt kui peaks.

Selles uurimistöös selgitati kõigepealt välja dimensioonide alaskaalad (N3 ja E6), mis elu rahuloluga kõige paremini korreleeruvad ja seejärel vaadati, missugused küsimused nendes kahes alaskaalas kõige paremini ennustavad eluga rahulolu. Uuringut saab jätkata ja vaadata, millised küsimused teistes dimensioonides elu rahuloluga seotud on. Samuti on võimalik antud uurimistöo tulemusi kasutada tulevastes uuringutes.

Järeldused

Varasemalt on näidatud, et elu rahuloluga on isiksuse alaskaaladest kõige tugevamini seotud Neurootilisuse alaskaala N3: Masendus ja Ekstravertsuse alaskaala E6: Rõõmsameelsus. Ka antud uurimistöo tulemused kinnitasid seda. Samuti leiti antud töös, et N3 kui E6 alaskaalade nüansside tasandil on erinevused – mõlema alaskaalade kõik väited ei ole võrdse tugevusega elu rahuloluga seotud. Mõlemal alaskaalal oli vähemalt üks väide, mis ei ennusta kuidagi eluga rahulolu. Kõige tugevamini on rahuloluga seotud N3: Masenduse

alaskaalal väide, mis hindab üksindust, ja E6: Rõõmsameelsuse alaskaalal väide, mis kirjeldab rõõmu tundmist. Samuti leiti kinnitust, et vastaja enda ja lähedase antud hinnangud on sarnase mustriga.

Kasutatud allikad

Allik, J., Realo, A., & Konstabel, K. (2003). *Isiksusepsühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised Neo Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory. Boyle, G. J., Matthews, G., Saklofske, D. H. (toim), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Personality Measurement and Testing: 2. edition* (lk 179-199). Thousand Oaks: Sage Publishing.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-232.

Eesti Keele Instituudi Sõnaveebi kodulehekül. (2019). Kasutatud 29.04.2019, <https://sonaveeb.ee>

Ganellen, R. J. (2007). Assessing Normal and Abnormal Personality Functioning: Strengths and Weaknesses of Self-Report, Observer, and Performance-Based Methods. *Journal of Personality Assessment*, 89(1), 30-40.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.

Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.

Kallasmaa, T., Allik, J., Realo, A., & McCrae, R. R. (2000). The Estonian version of the NEO-PI-R: An examination of universal and culture-specific aspects of the five factor model. *European Journal of Personality*, 14, 265-278.

Liu, Y., Wang, Z.-H., & Li, Z.-G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833-838.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Personality and Subjective Well-Being. *Handbook of personality: Theory and research*. 795-814.

Martinez-Marti, M. L., Avia, M. D., & Hernandez-Lloreda, M. J. (2018). Effects of an Appreciation of Beauty Randomized-Controlled Trial Web-Based Intervention on Appreciation of Beauty and Well-Being. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 12(3), 272-283.

Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality Traits*. Cambridge: Cambridge University Press.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.

McCrae, R. R., & Costa, P. T, Jr. (1996). Toward a New Generation of Personality Theories: Theoretical Contexts for the Five-Factor Model. J. S. Wiggins (toim), *The Five-factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* (51-88). New York: Guilford Press.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.

McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., & Martin, T. A. (2005). The NEO-PI-3: A more readable revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 261-270.

McCrae, R. R. (2015). A More Nuanced View of Reliability: Specificity in the Trait Hierarchy. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 97-112.

Mõttus, R., Kandler, C., Bleidorn, W., Riemann, R., & McCrae, R. R. (2017). Personality Traits Below Facets: The Consensual Validity, Longitudinal Stability, and Utility of Personality Nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 474-490.

Mõttus, R., Sinick, J., Terracciano, A., Hrebickova, M., Kandler, C., Ando, J., Mortensen, E. L., Colodro-Conde, L., & Jang, K. L. (2018). Personality Characteristics Below Facets: A Replication and Meta-Analysis of Cross-Rater Agreement, Rank-Order Stability, Heritability, and Utility of Personality Nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1-16, <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000202>

Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2005). Personality and the Prediction of Consequential Outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 8.1-8.21.

Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091-1100.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Salary, S., & Shaieri, M. R. (2013). Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1143-1148.

Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2009). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1062-1075. doi: 10.1177/0146167204264292

Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General Health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166.

Ziegler, M., Horstmann, K. T., & Ziegler, J. (2019). *Personality in Situations: Going Beyond the OCEAN and Introducing the Situation Five*. Psychological Assessment.

Tartu Ülikooli genoomika instituudi kodulehekül. (i.a). Kasutatud 25.04.2019, <https://www.geenivaramu.ee/et>

Terracciano, A., Sutin, A.R., McCrae, R. R., Deiana, B., Ferrucci, L., Schlessinger, D., Uda, M., & Costa, P. T., Jr. (2009). Facets of personality linked to underweight and overweight. *Psychosomatic Medicine*, 71(6), 682-689. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a2925b>

Vladislavljević, M., & Mentus, V. (2018). The Structure of Subjective Well-Being and Its Relation to Objective Well-Being Indicators: Evidence from EU-SILC for Serbia. *Psychological Reports*, 122(1), 36-60.

LisadLisa 1. *Ekstravertsuse E6: Rõõmsameelsus alaskaala väited.*

Nr	Väide Mina-vormis	Väide Tema-vormis
E6_01	Ma olen väga harva tundnud suurt rõõmu.*	Ta on väga harva tundnud suurt rõõmu.*
E6_02	Olen vahel lausa ülevoolavalt rõõmus.	Ta on vahel lausa ülevoolavalt rõõmus.
E6_03	Ma ei ole rõõmsameelne ja optimistlik inimene.*	Ta ei ole rõõmsameelne ja optimistlik inimene.*
E6_04	Mõnikord olen lausa õnnest joobunud.	Mõnikord on ta lausa õnnest joobunud.
E6_05	Ma ei pea ennast eriti lõbusaks inimeseks.*	Ta ei pea ennast eriti lõbusaks inimeseks.*
E6_06	Olen sageli suurepärasest meeleolust ja optimistlik.	Ta on sageli suurepärasest meeleolust ja optimistlik.
E6_07	Kogen harva midagi sellist, mille kohta võiksin öelda „fantastiline!“ või „ennekuulmatu!“.*	Ta kogeb harva midagi sellist, mille kohta võiks öelda „fantastiline!“ või „ennekuulmatu!“.*
E6_08	Puhken kergesti naerma.	Ta puhkeb kergesti naerma.

Märkus: * tähendab pööratud väidet.

Lisa 2. *Neurootilisuse N3: Masenduse alaskaala väited.*

Nr	Väide Mina-vormis	Väide Tema-vormis
N3_01	Ma tunnen harva üksindust või nukrust.*	Ta tunneb harva üksindust või nukrust.*
N3_02	Tunnen end mõnikord täiesti kasutuna.	Ta tunneb end mõnikord täiesti kasutuna.
N3_03	Ma olen harva rusutud ja kurb.*	Ta on harva rusutud ja kurb.*
N3_04	Sageli tunnen ennast mahajäetuna ja üksikuna.	Sageli tunneb ta ennast mahajäetuna ja üksikuna.
N3_05	Kui midagi läheb valesti, kipun ennast süüdistama.	Kui midagi läheb valesti, kipub ta ennast süüdistama.
N3_06	Ma ei ole endast heal arvamusel.	Ta ei ole endast heal arvamusel.
N3_07	Vahel paistab elu mulle kurb ja lootusetu.	Vahel paistab elu talle kurb ja lootusetu.

Märkus: * tähendab pööratud väidet.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Laura Tammemägi