

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Eliise Viling

Vaba aja sisustamise seosed Suure Viisiku isiksuseomadustega

Uurimistöö

Juhendajad: Uku Vainik, *PhD*

Karin Täht, *PhD*

Läbiv pealkiri: Vaba aeg ja isiksus

Tartu 2025

Vaba aja sisustamise seosed Suure Viisiku isiksuseomadustega**Kokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida Suure Viisiku seoseid vaba aja veetmise viisidega ning koostada üksikvähenditest profiilid neile tegevustele, mil leidis Suure Viisikuga statistiliselt oluline seos. Valimisse kuulus 12 855 Eesti Geenivaramu doonorit. Andmestik koosnes kahest eraldiseisvast küsimustikust, millest esimeses (vastamine 2002-2019) uuriti vaba aja veetmise viise ning hilisemas (vastamine 2021-2022) isiksust. Osakorrelatsioonide tulemusena selgus, et kõik Suure Viisiku isiksusejooned on ühe või teise vaba aja veetmise viisiga seotud. Lineaarse regressiooni toel koostati tegevustele kümnest väitest koosnevad profiilid. Selgus, et mitmete tegevuste puhul on lisaks üksikvähenditele ennustavateks teguriteks vanus, sugu ja küsimustike vastamise vahele jäänud aeg. Tulemused toetavad osaliselt varem leitud seoseid ning pakuvad üksikvähendite uurimise näol seostele spetsiifilisemat selgitust. Edaspidi võiks vähendada kahe küsimustiku vahele jäävat aega, kaasata mehi ja naisi võrdsemas mahus ning kaaluda isiksuseprofiilide loomist, et vaba aja veetmise valikuid paremini põhjendada.

Märksõnad: isiksus, Suur Viisik, vaba aeg, vaba aja tegevused, sportimine, majapidamistööd, lugemine, tv

Leisure activities' relationships with the Big Five personality traits

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationships between the Big Five personality traits and leisure activities, and to create profiles from individual statements for those activities that had a statistically significant relationship with the Big Five. The sample included 12 855 donors from the Estonian Biobank. The dataset consisted of two separate questionnaires: the first (answered between 2002-2019) examined leisure activities, and the later one (answered between 2021-2022) assessed personality. Partial correlations revealed that all Big Five personality traits were associated with one or another leisure activity. Using linear regression, profiles consisting of ten statements were created for the activities. It was found that, in addition to individual statements, age, gender, and the time between answering the questionnaires were predictive factors for several activities. The results partially support previously found relationships and offer a more specific explanation of the relationships through the examination of individual statements. In the future, the time between the two questionnaires should be reduced, men and women should be included in more equal proportions, and the creation of personality profiles could be considered to better justify leisure activity choices.

Key words: personality, Big Five, leisure, leisure activities, sports, housework, reading, tv

Eestlastel kulub magamisele, söömisele, tööle, õppimisele ja majapidamises tegutsemisele 16,2 tundi (67,5%), vabal ajal vaatab keskmine eestlane televiisorit 2,1 tundi ning meelepärasele tegevustele jääb 5,7 tundi (32,5%) (Statistikaamet, 2021). Kui inimestevahelisi erinevusi töötamise, õppimise ja söömise valdkonnas on uuritud omajagu põhjalikumalt, siis vaba aja uurimisele on vähem rõhku pandud. Esmapilgul võib jääda mulje, et vaba aja uurimine ei anna meile praktilist sisendit, nagu seda teeb näiteks toitumiseelistuste uurimine. Siinkohal võiks aga argumenteerida, et vaba aja sisustamise uurimine aitab meil kõige paremini inimese omapärasid kaardistada. Aeg on väärtuslik vara, ning see, kuidas seda oma äranägemise järgi sisustatakse, võib meile selle inimese kohta nii mõndagi öelda. Funder (2001) leidis näiteks, et inimeste individuaalsus tuleb välja olukordades, kus nad saavad end vabalt tunda ja avada. Meelepärase tegevused võiksid seega individuaalsuse esiletulekuks ideaalset keskkonda pakkuda.

Isiksus

Individuaalseid erinevusi on aidanud juba aegade algusest saati selgitada isiksusejooned. Need tähistavad inimesele iseloomulikku viisi käituda, mõelda ja tunda, kusjuures ajas ja erinevates olukordades on isiksus suhteliselt stabiilne (McCrae ja Costa, 1999; Matthews, Deary ja Whiteman, 2003). Läbi aegade on kasutatud ja kõrvale heidetud erinevaid mudeleid, kuid tänapäeval leiab isiksuse mõõtmiseks ja kirjeldamiseks kõige enam kasutust viiefaktoriline mudel, mis koosneb viiest isiksusejoonest ehk seadumusest: neurootilisus (N), ekstravertsus (E), avatus kogemusele (O), sotsiaalsus (A) ja meelekindlus (C) (McCrae ja Costa, 1999). Neurootilisus väljendab ärevust ja pessimistlikke väljavaateid, ekstravertsus suhtlemisvalmidust ja energilisust. Avatus kogemusele iseloomustab inimese valmisolekut uusi asju proovida. Sotsiaalsus väljendab koostöövalmidust ja teistega läbisaamist ning meelekindlus eesmärgipärast käitumist (McCrae ja Costa, 1999). Need on kõige üldisemad definitsioonid, mida mõõdetakse testides mitmete spetsiifilisemate näitajatega, tänu millele saab inimeste isiksust täpsemalt uurida ja kaardistada.

Vaba aja tegevused ja isiksus

Inimesel on vaba aja sisustamisel üldjoontes võimalus teha seda, mida ta ise soovib. Lu ja Hu (2005) leidsid hiina tudengitest koosnenud valimil, et vaba aja tegevused tõstavad tuju, aitavad teistega suhelda ja omavad õppimisele positiivset efekti. Ekstravertsemad inimesed nautisid vaba aega rohkem ning tundsid ka tegevustest rohkem rõõmu. Vabal ajal on

seega oluline roll indiviidi heaolule ja toimetulekule. See võib olla osalt tänu tõsiasjale, et vaba aeg võimaldab meil olla ja tegutseda täpselt nii, nagu soovime (Funder 2012). Vaba aja kasutamise uurimine võiks seega isiksuse uurimisele pakkuda väärtuslikku sisendit – kui inimene ei pea midagi tegema, aga ta otsustab midagi teha, siis võib see olla parim viis hindamaks tema isiksuseomadusi. Ometi on vaba aja veetmise ja isiksuse seoseid uuritud üksjagu vähem ning rõhuasetus on tihti sportimisel ja aktiivsel eluviisil (Allen ja Laborde, 2014; Rohrer ja Lucas, 2018; Kekäläinen et al., 2022; Kuper et al., 2023).

Rhodes ja Smith (2006) avaldasid näiteks meta-analüüsi, mis võttis kokku isiksuse ja sportimise vahelised seosed. Kõrgem ekstravertsus ja meelekindlus ennustasid spordiga tegelemist positiivselt – ekstravertsed inimesed on suhtlemisaltimad ja otsivad suurema tõenäosusega tegevusi, mis lasevad neil tegutseda. Meelekindlatel inimestel on hea enesedistsipliin ja usk enda võimetesse, niisiis soovivad mõlemad omadused spordiga tegelemist. Neurootilisus omas sportimisele väikest negatiivset efekti, kõrge neurootilisusega inimestele on iseloomulikud ärevus ja muretsemine, millest tulenevalt võib olla lihtsam füüsilise aktiivsuse asemel kojujäämise kasuks otsustada. Vanuse ja soo lõikes Rhodes ja Smith (2006) erinevusi ei leidnud, sest valimid olid liiga väikesed ja rühmad ebavõrdsed.

2015. aastal avaldasid Wilson ja Dishman meta-analüüsi, mis toetus osalt ka Rhodese ja Smithi tööle. Nende töös leidsid kinnitust varasemad teadmised ning nad lisasid ekstravertsemaid isikuid puudutavale infole, et nad mitte ainult ei otsi sporti soovivaid olukordi, vaid neil on ka suurem tõenäosus sellistesse olukordadesse sattuda. Erinevalt Rhodese ja Smithist (2006) avastasid aga Wilson ja Dishman (2015), et ka avatus kogemusele on sportimisega positiivselt seotud. See on loogiline, sest avatus ennustab inimese tahet ja valmidust uusi asju proovida. Lisaks joonistusi nende töös välja erinevused vanuse ja soo lõikes: ekstravertsuse ja neurootilisuse korral mängisid rolli sugu ja geograafiline asukoht, Euroopa naiste puhul oli ekstravertsuse ja sportimise seos nõrgem ning neurootilisuse ja sportimise seos tugevam. Autorite sõnul ei saa aga tulemust usaldada, sest antud efekt oli väike, mistõttu peaks fenomeni edaspidi lähemalt uurima. Avatuse korral leiti, et sugu ja füüsilise aktiivsuse mõõdetavuse kvaliteet mõjutasid isiksuseomaduste ja sportimise vahelist seost. Naiste korral oli avatuse mõju spordiga tegelemisele väiksem, sest sportimise mõõtmiseks oli kasutatud ebaadekvaatseid mõõtevahendeid. Autorid spekulatsioonid, et mehed oskavad enda võimeid paremini hinnata, mistõttu on eriti oluline, et kasutataks täpsemaid enesehindamise mõõtevahendeid. Vanusega tõuseb sotsiaalsus ning paralleelselt väheneb füüsilise aktiivsuse tase, kuid autorid nentisid, et seda eripära oleks vaja lähemalt uurida ning erinevus võis tulla segavast muutujast.

Hiljutisemad isiksuse ja füüsilise aktiivsuse vahelisi seoseid uurivad tööd kinnitavad, et sportimisega korreleeruvad positiivselt ekstraversus, sotsiaalsus (Rohrer ja Lucas, 2018) ning avatus, negatiivselt neurootilisus (Kuper et al., 2023).

Suur osa vabast ajast kulub erinevas vormis meelelahutuse tarbimisele. Näiteks uurisid Rohrer ja Lucas (2018) saksa valimil isiksuse seoseid päevaste tegevustega. Nad leidsid, et televiisori vaatamisega olid nõrgalt ja negatiivselt seotud ekstraversus ja neurootilisus, avatusega oli negatiivselt seotud teleri vaatamisele kulutatud aeg. Lugemisega olid negatiivselt seotud ekstraversus, sotsiaalsus ja meelekindlus, kõrgem avatus kogemusele tähendas rohkemat lugemist. Kuper et al. (2023) kinnitasid eelnevaid seoseid, aga leidsid, et sotsiaalsus oli lugemisega hoopis positiivselt seotud. Televiisori vaatamisega olid negatiivselt seotud ekstraversus ja avatus, vastupidiselt eelnevatele tulemustele soodustas kõrgem neurootilisus teleri vaatamist. Sarnased tulemused avaldas Finn juba 1997. aastal, kui uuris tudengite meediakasutuse ja isiksuseomaduste seoseid. Televiisori vaatamisega olid negatiivselt seotud ekstraversus, avatus ja sotsiaalsus, lugemisega oli negatiivselt seotud ekstraversus ning positiivselt seotud avatus.

Mitte alati pole aga vaba aja sisutamisel võimalik valida meelepäraseid tegevusi – osa ajast nõuavad endale ka näiteks majapidamistööd. Olmetegevuste seoseid isiksusega on seetõttu samuti omajagu uuritud. Näiteks leidsid Rohrer ja Lucas (2018), et erinevate koduste tööde tegemisega olid positiivselt seotud sotsiaalsus ja neurootilisus, negatiivselt avatus kogemusele. Nunes (2014) uuris Ühendkuningriikides pensionäride seas majapidamistööde rolli ning arvestas ka isiksusega. Ta leidis, et pensionil olevate naiste puhul ennustab ekstraversus positiivselt majapidamistöödele kulutatud aega. Lisaks leidis ta, et töötavate naiste seas on avatus kogemusele kodutööde tegemisega positiivselt seotud. Meeste puhul taolisi efekte ei esinenud.

Iraani tudengitel läbi viidud uuringus selgus, et avatumad ja meelekindlamad inimesed teevad ostlemisel vähem kompulsiivseid otsuseid ning neurootilisus ennustab positiivselt impulsiivseid ja naudingut pakkuvate sisseostude tegemist. Ekstraversus on ostlemisega positiivselt seotud (Gohary ja Hanzae, 2014). Üleüldiselt kulutavad naised kodustele majapidamistöödele rohkem aega kui mehed (Mencarini ja Sironi, 2012; Gershuny ja Kan, 2012; Nyman, 2018). Vaba aja tegevuste ja isiksuse vahelised seosed on kokku võetud tabelis 1.

Tabel 1

Seosed isiksusejoonte ja vaba aja tegevuste vahel

Tegevus	N	E	O	A	C
Sport	-	+	+	+/-	+
TV	+/-	-	-	-	
Lugemine		-	+	-	-
Majapidamistööd	+	+	+/-	+	
Ostlemine		+			

Märkused. Plussmärk – positiivne seos, miinusmärk – negatiivne seos, tühi lahter – seos puudub.

Isiksuse hierarhilisus

Allikad kinnitavad, et isiksusel on teatud mõju vaba aja sisustamise valikutele. Küll aga on tihti probleem selles, et isiksuse rolli vaba aja sisustamisel vaadeldakse ja mõõdetakse liiga üldiselt, mistõttu võivad potentsiaalsed seosed üldistuste varju jääda. Seda kitsaskohta mainisid oma metaanalüüsides nii Rhodes ja Smith (2006) kui ka Wilson ja Dishman (2015), kes nendivad, et isiksuseomaduste tasand võib olla liiga lai mõõtevahend ning tihti on efektid pigem tagasihoidlikud ja väikesed. Lahendus probleemile võib peituda isiksuse hierarhilisuse määratluses.

Isiksuseomadused e seadumused (nt neurootilisus) jagunevad tahkudeks (nt ärevus) mis jagunevad omakorda nüanssideks (nt pingesolek) (McCrae 2015). Nüansse mõõdetakse tihti ühe või kahe küsimuse baasil ning üksik küsimus võib vahel olla parem ennustaja, kui skaala, mille alla see kuulub: McCrae (2015) nendib, et kaks kolmandikku variatiivsusest võib olla peidus nüanssides. Seda kinnitab Mõttuse ja Rozgonjuki (2021) uurimus, kus leiti, et isiksuse tahkude ja nüansside võime ennustada vanust on umbes poole parem, kui seadumuste oma. Seadumused on seega head üldise pildi loomiseks, kuid tahud ja nüansid aitavad anda täpsemaid kirjeldusi, ennustusi ja põhjuseid. Veel enam aitavad need seadumuste tasandil leitud täiendada ja lahti mõtestada (Condon et al., 2021; Mõttus ja Rozgonjuk, 2021). Sportimise, isiksuse ja heaolu uurimisel leiti näiteks isiksuse ja heaolu vahel seoseid, kuid suurem osa variatiivsusest jäi seletamata (Kuper, 2023). Siinkohal võiks uurida seoseid tahkude või nüansside tasandil – tahkude analüüs aitas näiteks ülekaalu,

ülesõõmise ja sõltuvuse üldiseid seoseid täpsustada ning Vainik et al. (2019) leidsid, et ülekaalu ja sõltuvuse kattuvus on väiksem, kui ülesõõmise ja sõltuvuse oma.

Käesolev töö

Võttes arvesse seniseid teadmisi ning kitsaskohti, soovin vaba aja ja isiksuse seoseid põhjalikumalt uurida ning seda väidete tasandil. Eesmärk on seostada erinevaid vaba aja sisustamise viise Suure Viisiku laiemate isiksuseomadustega ning väidetega ja uurida erinevusi ja sarnasusi, mis esile kerkivad. Selleks otsin vastuseid järgnevatele uurimisküsimustele:

1. Millised on seosed laiade isiksuseomaduste ning vaba aja veetmise viiside vahel?
2. Millised isiksuseküsimustiku väited ennustavad kõige tugevamalt vaba aja tegevuste valikut?

Meetod

Valim koosneb inimestest, kes on geenidoonorid Eesti Geenivaramus (Milani et al., 2025). Andmestik baseerub kahel eri küsimustikul, mida täideti erinevatel aegadel. Vaba aja uurimine oli osa baasterviseküsimustikust, mida täitsid doonorid aastatel 2002-2019 (kuni 2015 paberil, edasi arvutis). Küsimustik kaardistas vastajate demograafilised ja tervisega seotud näitajad, vaba aja küsimused moodustasid osa tervisega seotud küsimustest. Kokku oli sel ajavahemikul vaba aja küsimustele vastanud 161072. 2021. aasta novembrist 2022. aasta aprillini oli samadel doonoritel võimalus täita *One Hundred Nuances of Personality* (edaspidi 100NP) isiksuseküsimustikku, mis väljastati neile e-maili teel. Küsimustikule vastas 80 116 inimest, eemaldati need, kelle vastused olid üle 10% lõikes puudulikud ning seejärel jäi sõelale 77 400 inimest. Lõplik valim, kelle puhul sai kokku viia hobide ja isiksuseküsimustiku vastused, oli vahemikus 827-12855, sest vastanute arv erines hobide lõikes. Vastajate vanus jäi vahemikku 17-102 (mediaan 47, keskmine 47,5, standardhälve 14,6). Naisi oli vastanute seas 9334 (72,6%), mehi 3521 (27,4%).

Tasu isiksuseküsimustiku täitmise eest ei pakutud, kuid vastamise järgselt said inimesed soovi korral tagasisidet oma isiksuse kohta. Kõigilt inimestelt võeti vastamiseks informeeritud nõusolek ning vastamise võis igal hetkel pooleli jätta. Andmeid analüüsiti ja hoiustati viisil, mis ei võimalda neid kindla vastajaga seostada.

Vaba aja veetmise viiside mõõtmiseks said vastajad vabas vormis märkida, mitu tundi nad keskmiselt nädalas kindlale tegevusele kulutavad. Tegevused olid järgnevad

(14): „Kiire kõnd”; „Mõõduka kiirusega kõnd” (edaspidi „Mõõdukas kõnd”); „Jalutamine”; „Toiduvalmistamine” („Toit”); „Sisseostude tegemine” („Ostlemine”); „Koristamine”; „Pesu pesemine ja triikimine” („Pesu”); „Laste eest hoolitsemine” („Lapsed”); „Vanurite või vaegurite eest hoolitsemine” („Eakad”); „Aiatööd või lume rokimine” („Aiatööd”), „Kodused parandustööd” („Parandus”); „Sportlik tegevus”; „Televiisori vaatamine” („TV”) ja „Lugemine”. Tabelis 2 on välja toodud vaba aja tegevusi kirjeldav statistika.

Tabel 2

Vaba aja tegevuste kirjeldav statistika

Tegevus	Sugu	N	M	SD	Δ Aeg	
					M	SD
Kiirkõnd	Mees	3517	1.78	3.41		
	Naine	9320	2.09	3.59	-784.80	112.44
Mõõdukas kõnd	Mees	3521	4.56	6.58		
	Naine	9329	4.51	6.00	-806.49	105.66
Aeglane kõnd	Mees	3516	3.28	4.41		
	Naine	9328	3.60	4.62	-713.92	115.51
Toit	Mees	3520	2.79	3.33		
	Naine	9332	7.18	4.78	-753.55	105.44
Ostlemine	Mees	3520	2.45	2.00		
	Naine	9334	3.27	2.14	-692.96	90.75
Koristamine	Mees	3518	1.62	1.70		
	Naine	9333	4.02	2.90	-733.08	125.80
Pesu	Mees	3517	0.40	0.78		
	Naine	9330	2.01	1.82	-739.57	94.19
Lapsed	Mees	3518	4.18	8.59		
	Naine	9323	10.06	18.16	-720.66	104.09
Eakad	Mees	3516	0.48	2.49		
					-724.12	127.55

	Naine	9319	0.95	4.38		
Aiatööd	Mees	3518	3.30	5.03		
	Naine	9327	3.47	5.60	-732.18	138.63
Parandus	Mees	3520	3.12	4.79		
	Naine	9317	0.99	2.01	-726.14	124.92
Sportlik tegevus	Mees	3512	2.64	3.69		
	Naine	9321	2.02	2.93	-709.26	84.31
TV	Mees	302	11.23	8.48		
	Naine	525	10.06	8.13	-482.87	43.88
Lugemine	Mees	302	6.39	5.99		
	Naine	525	6.71	6.12	-477.52	44.69

Märkused. *N* – vastanute arv, *M* – keskmine, *SD* – standardhälve, ΔAeg – küsimustike vastamise vahele jäänud aeg nädalates.

Isiksuse kaardistamiseks kasutati 100NP isiksuseküsimustikku (Henry ja Mõttus, 2021). See koosnes 198 väitest, mis võimaldavad uurida nii Suure Viisiku domeene kui ka nüansse. 177 väidet mõõdavad isiksuseomadusi, 22 väidet muid omadusi, mis pole otseselt kindla isiksusejoonega seotud. Lisaks isiksusele koguti informatsiooni sotsioökonomiliste ja demograafiliste näitajate ning eluga rahulolu, hoiakute ja elusündmuste kohta (Arumäe et al., 2025). Andmete kogumise kiitis heaks Eesti bioetika ja inimuuringute nõukogu (dokument 1.1-12/202, kuupäev 12.10.2021). Täpsed küsimused ja info on leitavad projekti lehel https://osf.io/preprints/psyarxiv/2aey6_v2 (Arumäe et al., 2025).

Eetika

Käesolev uurimistöö on osa suuremast Eesti Geenivaramu projektist “Geneetilise varieeruvuse mõju hindamine inimese isiksusele”, mille läbiviimiseks on 13.04.2020 taotletud eetikaluba 1.1-12/626 Eesti bioetika ja inimuuringute nõukogult. Eesti Geenivaramu tegutseb lähtudes Inimgeeniuringute seadusest, millega on paika pandud muuhulgas nii geenidoonorite õigused kui ka andmekaitse põhimõtted. Kui geenidoonor ühineb Geenivaramuga, allkirjastab ta laia nõusoleku. Selle järgi lubab enda kohta kogutud

andmeid siduda teiste andmebaasidega ning kasutada neid erinevates teadusuuringutes. Andmed säilitatakse Eesti Geenivaramu serverites, millele on ligipääs vaid autoriseeritud isikute. Uurimistöö autoriga sõlmiti konfidentsiaalsusleping, mille järgselt võimaldati vaid uurimistöö eesmärgi saavutamiseks seotud pseudonüümiseeritud kujul andmetele ligipääs turvalises TÜ teadusarvutuste keskuse serveris väljastusloa nr 3-10/GI/11571 alusel. Isikuandmeid autorile ega uurijatele ei väljastata ning ühtegi konkreetset isikut ei ole võimalik kasutatud andmetega seostada.

Andmeanalüüsid

Andmete analüüsimiseks ja töötlemiseks kasutasin Jamovi tarkvara versiooni 2.6 (The jamovi project, 2024) ning LibreOffice'i programmi versiooni 7.1.8.1 (The Document Foundation, 2020). Esmalt viisin läbi Pearsoni korrelatsioonid, et leida, kas ja kui palju on tegevused omavahel seotud ning milliste tegevuste puhul esineb statistiliselt oluline seos vastaja sooga. Selleks, et vältida võrdluste puhul mitmese testimisega potentsiaalselt tekkivat viga, võtsin korrelatsioonide puhul p väärtuseks <0.001 . Sugu „Mees” oli tähistatud numbriga 1, „Naine” numbriga 2. Korrelatsioonide puhul tähendab see, et positiivne efekt viitab suuremale seosele naiste seas, negatiivne efekt meeste seas.

Järgnevalt uurisin Suure Viisiku ja vaba aja tegevuste vahelisi seoseid osakorrelatsiooniga. See võimaldas kontrolli alla võtta vanuse, soo ja kahe küsimustiku täitmise vahele jäänud aja nädalates (edaspidi ka Δ Aeg), et nende muutujate efektid tulemusi vähem mõjutaks. Korrelatsioon aitas tuvastada tegevused, millel on statistiliselt oluline seos isiksusega.

Edasi viisin läbi lineaarsed regressioonid, et leida, millised isiksusetesti väited ennustavad kõige tugevamalt vaba aja sisustamist kindla tegevusega. Lineaarsete regressioonide sõltuvateks muutujateks olid vaba aja tegevused, mil leidus statistiliselt oluline seos Suure Viisiku isiksusejoontega. Ennustavateks e sõltumatuteks muutujateks olid isiksuseküsimustiku väited (kokku 198), vanus, sugu ja kahe küsimustiku täitmise vahele jäänud aeg. Täpsed isiksuseküsimustiku väited on leitavad aadressil <https://osf.io/xztkv> (Vainik et al., 2022).

Viimaks lõin vaba aja sisustamise tegevustele kümnest väitest koosnevad profiilid. Kahe tegevuse puhul oli statistiliselt olulisi ennustavaid väiteid rohkem, mistõttu koosnesid profiilid rohkematest väidetest. Profiilide loomiseks teisaldasini lineaarse regressiooni andmed LibreOffice'i keskkonda, sorteerisin andmed t absoluutväärtuse põhjal kahanevalt

ning lisasin tabelisse küsimustiku väidete tähiste asemele vastavad väited. Väiteprofiilid koosnevad esimesest kümnest väitest, statistilise olulisuse määramiseks kasutan $p < 0.005$, mis aitab vähendada juhuslike tulemuste esilekerkimist (Benjamin D. J. et al., 2017).

Tulemused

Korrelatsioonid tegevuste vahel

Statistiliselt oluline seos ($p < 0.001$) leidis suurema osa tegevuste vahel. Suurimad seosed olid koristamise ja toiduvalmistamise ($r = 0.52$), koristamise ja pesu pesemise ($r = 0.47$) ning pesu pesemise ja toiduvalmistamise ($r = 0.43$) vahel. Soo ja tegevuste vaheline seos oli negatiivne ja statistiliselt oluline parandustööde ($r = -0.30$), sportliku tegevuse ($r = -0.06$) ja televiisori vaatamise ($r = -0.07$) puhul. Kõige suuremad positiivsed ja statistiliselt olulised seosed olid soo ning toiduvalmistamise ($r = 0.40$), koristamise ($r = 0.37$) ja pesu pesemise ($r = 0.40$) vahel. Tabelis 3 on toodud tegevuste ja soo vaheliste seoste suurused (Pearsoni r).

Tabel 3

Vaba aja tegevuste ja soo vahelised korrelatsioonid

	KK	MK	AK	TO	OT	KO	PE	LA	EA	AT	PA	ST	TV	LU
KK	-													
MK	.27*	-												
AK	.16*	.24*	-											
TO	.09*	.14*	.15*	-										
OT	.12*	.14*	.17*	.38*	-									
KO	.09*	.13*	.16*	.52*	.34*	-								
PE	.08*	.07*	.11*	.43*	.29*	.47*	-							
LA	.04*	.06*	.21*	.27*	.13*	.29*	.21*	-						
EA	.05*	.07*	.04*	.14*	.07*	.10*	.11*	.01	-					
AT	.02	.12*	.02	.22*	.1*	.18*	.12*	.02	.14*	-				
PA	.03*	.12*	.05*	-.03	.04*	0	-.06*	.001	.07*	.25*	-			

ST	.06*	.03	-.002	-.06*	-.04*	-.01*	-.05*	-.07*	-.01	.02	.003	-	
TV	-.10	.07	-.01	.08	.01	-.002	-.003	.01	-.04	.03	.01	-.03	-
LU	.001	.11	.01	.10	.01	.01	0	-.12*	-.01	.02	-.03	.03	.05
SU	.03*	-.01	.03*	.40*	.17*	.37*	.40*	.16*	.05*	.01	-.30*	-.06*	-.07*

Märkused. Raporteeritud on Pearsoni r . * $p < 0.001$. KK – kiirkõnd, MK – mõõdukas kõnd, AK – aeglane kõnd, TO – toit, OT – ostlemine, KO – koristamine, PE – pesu, LA – lapsed, EA – eakad, AT – aiatööd, PA – parandus, ST – sportlik tegevus, TV – televiisor, LU – lugemine, SU – sugu.

Suur viisik ja vaba aja tegevused

Osakorrelatsioonide tulemused näitasid, et enim olid vaba aja tegevused seotud ekstravertsuse ja avatusega. Mõningaid seoseid leidis ka neurootilisuse, sotsiaalsuse ja meelekindlusega. Statistiliselt olulised seosed ($p < 0.001$) leidsid Suure Viisiku ja järgnevate tegevuste vahel: „Kiirkõnd” (E, O), „Aeglane kõnd” (E), „Ostlemine” (N, E, A), „Lapsed” (E), „Aiatööd” (C), „Sportlik tegevus” (N, E, O), „TV” (O) ja „Lugemine” (O). Tabelis 4 on välja toodud Suure Viisiku seoste suurus (Pearsoni r) vaba aja veetmise viisidega.

Tabel 4

Suure Viisiku ja vaba aja tegevuste vahelised korrelatsioonid

Tegevus	N	E	O	A	C
Kiirkõnd	0.001	0.04*	0.07*	-0.01	-0.02
Mõõdukas kõnd	0.02	0.01	0	-0.001	0.004
Aeglane kõnd	0.02	0.04*	-0.01	-0.003	0.002
Toit	0.003	0.01	0.01	0.03	0.01
Ostlemine	0.03*	0.04*	-0.03	-0.04*	0.001
Koristamine	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01
Pesu	0.01	0.02	-0.01	0.01	0.02
Lapsed	-0.20	0.04*	-0.01	-0.004	0.01
Eakad	0	0.01	-0.02	0.01	-0.001

Aiatööd	-0.02	0.01	-0.01	0.02	0.04*
Parandus	0.01	-0.01	0.01	0.003	0.001
Sportlik tegevus	-0.06*	0.07*	0.06*	-0.001	0.03*
TV	0.02	-0.10	-0.13*	0.003	0.04
Lugemine	0.05	-0.03	0.19*	0.07	-0.03

Märkused. Raporteeritud on Pearsoni r . * $p < .001$. N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus kogemusele, A – sotsiaalsus, C – meelekindlus. Kontrolltingimused: vanus, sugu ja küsimustike vahele jäänud aeg.

Väiteprofiilid

Järgnevalt toon isiksuseküsimustiku väiteprofiilid tegevustele, millel esines eelmise osakorrelatsiooni käigus statistiliselt oluline seos Suure Viisikuga. Need tegevused on „TV”, „Lugemine”, „Aiatööd”, „Lapsed”, „Ostlemine”, „Sportlik tegevus”, „Aeglane kõnd” ja „Kiirkõnd”. Väiteprofiilid on järjestatud ennustusvõime kahanemise järjekorras.

„TV”

Isiksuseküsimustiku väidete vastused koos vanusega seletasid ära 35,2% televiisori vaatamise valikust. Üksikväidetest oli statistiliselt oluline ennustaja ekstravertsust mõõtev väide „Mul on tihti igav”. Ülejäänud väited ei olnud statistiliselt olulised ennustajad. Esimesed kümme ennustajat ning nende statistilised näitajad on välja toodud tabelis 5.

Tabel 5

Televiisori vaatamisele kuluvat aega ennustavad muutujad ja väited

Ennustaja	t	p	SE	β
„Mul on tihti igav” (E)	4.27	<.001	0.35	0.21
Vanus	3.94	<.001	0.03	0.24
„Lasen teistel ennast ära kasutada” (E)	-2.66	0.008	0.32	-0.13

„Oskan paljusid asju hästi” (C)	2.48	0.014	0.42	0.12
„Arvan, et peame kurjategijaid karmilt karistama” (A)	2.41	0.016	0.41	0.11
„Mind huvitavad paljud asjad” (O)	2.28	0.023	0.43	0.11
„Parandan kohe, kui keegi midagi valesti teeb või ütleb” (A)	-2.23	0.026	0.36	-0.10
„Olen kiire teiste kohta hinnangut andma” (A)	2.18	0.03	0.35	0.10
„Mulle meeldivad seltskondlikud mängud” (E)	2.10	0.036	0.37	0.11
„Olen alati ettevalmistunud” (C)	1.95	0.052	0.42	0.10

Märkused. $N = 806$. $R^2 = 0.352$. E – ekstraversus, C – meelekindlus, A – sotsiaalsus, O – avatus kogemusele.

„Lugemine”

Isiksuseküsimustiku väited seletasid ära 30,6% lugemise kasuks otsustamisest, ent ükski väide ei olnud statistiliselt oluline ennustaja. Vanus polnud lugemise puhul statistiliselt oluline ennustaja. Tabelis 6 on toodud kümme esimest lugemist ennustavat väidet ning nende statistilised näitajad.

Tabel 6

Vabal ajal lugemist ennustavad väited

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
„Katkestan tihti töö, kui see liiga raskeks muutub” (C)	2.50	0.013	0.28	0.13
„Enamik inimesi meeldivad mulle” (A)	-2.50	0.013	0.31	-0.13
„Mulle meeldib võimalikult hea välja näha” (Muu)	2.46	0.014	0.32	0.13
„Mul on madal enesehinnang” (N)	2.31	0.021	0.28	0.14
„Mulle meeldib teistega koostööd teha” (A)	2.25	0.025	0.34	0.12
„Armastan luksust” (Muu)	-2.20	0.028	0.22	-0.11
„Ma ei mõtle eriti seksist” (Muu)	2.20	0.028	0.28	0.14
„Kasutan teisi inimesi enda huvides ära” (A)	2.17	0.03	0.33	0.12

„Muretsen palju enda välimuse pärast” (N)	-2.12	0.035	0.26	-0.11
„Armastan uusi asju õppida” (O)	-2.04	0.042	0.36	-0.12

Märkused. $N = 806$. $R^2 = 0.306$. C – meelekindlus, A – sotsiaalsus, N – neurootilisus, O – avatus kogemusele.

„Aiatööd”

Aiatööde ja lume rookimise puhul seletasid isiksuseküsimustiku väited tegutsemise valikust ära 15,1%. Suurimad ennustajad olid vanus ning küsimustike täitmise vahele jäänud aeg. Aiatöödega tegelemist ennustasid ka ekstravertsust mõõtvad väited: „Mulle on tähtis, et mul oleks häid sõpru” ja „Mul on liiga palju tegemist”. Lisaks oli tugeva ennustusvõimega muid omadusi mõõtev väide „Olen häiritud, kui asjad pole õiges kohas”, mis näitab, et aiatöödega tegelevatele inimestele on oluline süstemaatilisus. Veel seletavad aiatöödega tegelemist avatuse väited „Mind huvitavad paljud asjad” ning „Soovin, et mind nähakse korraliku ja tavapärase inimesena”. Aiatöödega tegelevad inimesed, kel on hea meel, kui teistel hästi läheb (N) ning kes alustavad ülesannetega pigem varem kui hiljem (C). Aiatöid ja lumerookit ennustavad väited ja nende statistilised näitajad on välja toodud tabelis 7.

Tabel 7

Aiatöödega tegutsemist ennustavad muutujad ja väited

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
Vanus	20.29	<.001	0.005	0.27
ΔAeg	-6.57	<.001	0.0004	-0.06
Vabaliige	-5.71	<.001	1.23	-

„Mulle on tähtis, et mul oleks häid sõpru” (E)	-4.37	<.001	0.06	-0.05
„Mul on liiga palju tegemist” (E)	3.70	<.001	0.05	0.04
„Olen häiritud, kui asjad pole õiges kohas” (Muu)	3.41	<.001	0.05	0.04
„Mind huvitavad paljud asjad” (O)	3.11	<.005	0.06	0.04
„Soovin, et mind nähakse korraliku ja tavapärase inimesena” (O)	2.87	<.005	0.06	0.03
„Mul on hea meel, kui teistel hästi läheb” (N)	2.86	<.005	0.07	0.03
„Hakkan kohe pihta, kui on vaja midagi ära teha” (C)	2.85	<.005	0.05	0.03

Märkused. $N = 11\ 838$. $R^2 = 0.151$. Δ Aeg – küsimustike vahele jäänud aeg nädalates. E – ekstraversus, O – avatus kogemusele, N – neurootilisus, C – meelekindlus.

„Lapsed”

Laste eest hoolitsemise puhul oli isiksusevaidete ennustusvõime 11,9% ja statistiliselt olulisi väiteid oli üle kümne. Vanus, sugu ja kahe küsimustiku täitmise vahele jäänud aeg olid samuti olulised ennustajad. Laste eest hoolitsemisele kulutatud aega ennustasid järgnevad

väited: „Karjun teiste peale” (A); „Vajan tihti abi” (C); „Ennekõike huvitab mind raha” (muud omadused); „Eelistan olla üksi” (E) ning „Väldin kohustusi” (C). Eelmainitud ja ülejäänud statistiliselt olulised väited ($p < 0.005$) on leitavad tabelist 8. Kuna statistiliselt olulisi väiteid on rohkem kui kümme, koosneb väiteprofiil rohkematest väidetest.

Tabel 8

Laste eest hoolitsemisele kuluvat aega ennustavad muutujad ja väited

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
ΔAeg	-15.50	<.001	0.001	-0.14
Vanus	-11.66	<.001	0.02	-0.16
Sugu	9.80	<.001	0.50	0.13
„Karjun teiste peale” (A)	4.28	<.001	0.16	0.05
„Vajan tihti abi” (C)	-3.97	<.001	0.18	-0.04
„Ennekõike huvitab mind raha” (Muu)	3.85	<.001	0.15	0.04
„Eelistan olla üksi” (E)	-3.65	<.001	0.14	-0.04
„Väldin kohustusi” (C)	-3.42	<.001	0.16	-0.04
„Töötan, kuni tulemus on täiuslik” (C)	3.06	<.005	0.19	0.04

„Väldin inimeste ees sõna võtmist” (N)	3.03	<.005	0.13	0.04
„Toetan liberaalset maailmavaadet” (O)	-3.02	<.005	0.14	-0.03
„Kasutan edu saavutamiseks meelitusi” (A)	3.01	<.005	0.15	0.03
„Mulle on tähtis, et mul oleks häid sõpru” (E)	-2.91	<.005	0.19	-0.04
„Mulle meeldib keerulisi probleeme lahendada” (O)	-2.90	<.005	0.17	-0.04
„Minu tundeid on lihtne haavata” (N)	2.86	<.005	0.17	0.03
„Usun, et pere tuleb kõigest muust ettepoole seada” (C)	2.84	0.005	0.17	0.03

Märkused. $N = 11\ 835$. $R^2 = 0.119$. ΔAeg – küsimustike vahele jäänud aeg nädalates. A – sotsiaalsus, C – meelekindlus, E – ekstravertsus, N – neurootilisus, O – avatus kogemusele.

„Ostlemine”

Ostlemise ennustusprofiili puhul oli isiksuseküsimustiku väidete ennustusvõime 8,3%. Olulised ennustajad olid sugu, vanus ning kahe küsimustiku vahele jäänud aeg. Statistiliselt oluline oli ekstravertsust mõõtev väide „Räägin palju”. Ülejäänud väited olulist

ennustusvõimet ei omanud, kuid mõõtsid meelekindlust, sotsiaalsust, avatust ja muid omadusi. Ostlemise väiteprofiil on leitav tabelist 9.

Tabel 9

Ostlemas käimist ennustavad muutujad ja väited

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
Sugu	10.55	<.001	0.07	0.15
Vanus	6.94	<.001	0.002	0.10
ΔAeg	-6.89	<.001	0.0002	-0.06
„Räägin palju” (E)	3.01	<.005	0.02	0.04
„Olen tavaliselt kannatlik inimene” (C)	2.69	0.007	0.02	0.03
„Mul on raske teistele andestada” (A)	-2.63	0.008	0.02	-0.03
„Mulle meeldib teistega koostööd teha” (A)	2.60	0.009	0.03	0.03
„Võrreldes sookaaslastega, olen mõnevõrra naiselikum inimene” (Muu)	2.52	0.012	0.02	0.03

„Mulle ei meeldi rutiin” (O)	2.48	0.013	0.02	0.03
-------------------------------------	------	-------	------	------

„Mulle meeldib flirtida”

(Muu)	2.47	0.013	0.02	0.03
--------------	------	-------	------	------

Märkused. $N = 11\,846$. $R^2 = 0.0830$. ΔAeg – küsimustike vahele jäänud aeg nädalates. E – ekstraversus, C – meelekindlus, A – sotsiaalsus, O – avatus kogemusele.

„Sportlik tegevus”

Sportliku tegevuse harrastajate puhul seletasid väited 7,42% tehtud valikust ning mitmetel üksikväidetel olid statistiliselt olulised ennustusvõimed. Enim tegelesid spordiga inimesed, kellele meeldib võistelda ning kes teevad kõik selleks, et võita (A). Inimesed, kes pidasid end oma vanuse kohta terveks, olid sportlikud (N). Sugu ja vanus ennustasid sportlikule tegevusele aja pühendamist. Aktiivsed ja energiast pakatavad inimesed (E) panustasid sportlikele tegevustele rohkem aega. Kiitlejad, lugejad ja liberaalsete maailmavaadetega inimesed kulutasid samuti sportlikele tegevustele rohkem aega. Väiteprofiil on leitav tabelist 10.

Tabel 10

Sportlikule tegevusele kulutatud aega ennustavad muutujad ja väited

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
„Mulle meeldib võistelda ja teen kõik, et võidaksin” (A)	7.29	<.001	0.03	0.08
„Pean ennast oma vanuse kohta terveks” (N)	6.46	<.001	0.03	0.07
Sugu	-5.90	<.001	0.10	-0.08

Vanus	-5.72	<.001	0.003	-0.08
„Olen tavaliselt aktiivne ja energias pakatav” (E)	4.48	<.001	0.04	0.06
Vabaliige	3.61	<.001	0.74	-
„Võimaluse korral kipun kiitlema” (A)	-3.04	<0.005	0.03	-0.04
„Muretsen oma tervise pärast” (N)	3.03	<.005	0.03	0.03
„Mulle meeldib lugeda” (O)	2.85	<.005	0.03	0.03
„Toetan liberaalset maailmavaadet” (O)	2.84	0.005	0.03	0.03
„Karjun teiste peale” (A)	-2.82	0.005	0.03	-0.03

Märkused. N = 11 827. $R^2 = 0.0742$. A – sotsiaalsus, N – neurootilisus, E – ekstravertsus, O – avatus kogemusele.

„Aeglane kõnd”

Inimesed, kes omasid liberaalset maailmavaadet (A) ning hakkasid kergesti nutma (N), eelistasid oma aega sisustada aeglase kõnniga. Lisaks olid olulised ennustajad vanus ja küsimustike vahele jäänud aeg. Ülejäänud väidetel statistilist olulisust ei olnud, kuid

esindatud olid kõik Suure Viisiku seadumusi mõõtvad väited. Aeglast kõndi seletavad tunnused on leitavad tabelist 11.

Tabel 11

Aeglasele kõnnile kulutatud aega ennustavad tunnused

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
Vanus	-9.35	<.001	0.005	-0.13
ΔAeg	-7.13	<.001	0.0003	-0.07
„Toetan liberaalset maailmavaadet” (O)	-3.68	<.001	0.04	-0.04
„Hakkan kergesti nutma” (N)	3.20	<.005	0.03	0.04
„Olen enamasti rahulik” (N)	-2.72	0.006	0.06	-0.03
„Õpin kiiresti” (O)	2.72	0.007	0.06	0.03
„Suhtun kõikidesse rahvustesse ja religioonidesse võrdselt” (O)	2.66	0.008	0.04	0.03
„Mul on alati kiire” (E)	-2.65	0.008	0.05	-0.03

„Arvan, et kõik inimesed peaksid saama kaasa rääkida” (O)	2.65	0.008	0.05	0.03
--	------	-------	------	------

„Kulutan palju aega mõeldes tehtud vigadele” (Muu)	2.61	0.009	0.04	0.03
---	------	-------	------	------

Märkused. N = 11 837. $R^2 = 0.0622$. ΔAeg – küsimustike vahele jäänud aeg nädalates. O – avatus kogemusele, N – neurootilisus, E – ekstraversus.

„Kiirkõnd”

Kiirkõnni puhul oli isiksuseküsimustiku väidete ennustusvõime 6,9%. Statistiliselt olulisel määral ennustasid kiirkõnniga tegelemist küsimustike vaheline aeg ning vanus. Lisaks meelekindlust „Teen asju loogilises järjekorras” ja neurootilisust „Pean end oma vanuse kohta terveks” mõõtvad väited. Soov juhirollis olla (E) ennustas samuti kiirkõnnile aja kulutamist. Ülejäänud väidetel statistiliselt olulist ennustusvõimet polnud. Väiteprofiil on leitav tabelist 12.

Tabel 12

Kiirkõnnile kulutatud aega ennustavad tunnused

Ennustaja	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>
ΔAeg	-18.28	<.001	0.0003	-0.17
Vanus	-7.45	<.001	0.004	-0.11
„Teen asju loogilises järjekorras” (C)	-3.61	<.001	0.04	-0.04

„Pean ennast oma vanuse kohta terveks” (N)	3.29	<.001	0.03	0.04
„Tahan olla juhirollis” (E)	-3.13	<.005	0.04	0.04
„Mulle meeldib väga teisi aidata” (A)	2.78	0.006	0.04	-0.04
„Armastan luksust” (Muu)	-2.76	0.006	0.03	-0.03
Vabaliige	-2.72	0.007	0.82	-
„Mul on rikas sõnavara” (O)	2.70	0.007	0.04	0.03
Sugu	2.62	0.009	0.11	0.04

Märkused. N = 11 830. $R^2 = 0.0689$. ΔAeg – küsimustike vahele jäänud aeg nädalates. C – meelekindlus, N – neurootilisus, E – ekstravertsus, A – sotsiaalsus, O – avatus kogemusele.

Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli uurida isiksuse seoseid vaba aja sisustamise valikutega. Lisaks loodi väiteprofiilid tegevustele, millel esines seos Suure Viisikuga. Eesmärk oli tuvastada isiksuseküsimustiku väited, mis on vaba aja sisustamisel olulised ennustajad. Veel enam, kas need toetavad algselt leitud Suure Viisiku seoseid vaba aja tegevustega. Töö käigus selgus, et kõik Suure Viisiku isiksusejooned on kindlate vaba aja tegevustega seotud, kuid tegevuse valikut ennustavad väited ei pruugi neid seoseid alati toetada.

Tegevuste vaheliste seoste uurimine näitas, et suurem osa vaba aja veetmise viise on omavahel seotud. Kuna vaba aja sisustamise küsimustele vastas vaid osa valimist, võib seoste põhjuseks olla küsimustele vastamise aktiivsus – inimesed, kes vastasid ühele vaba aja küsimusele, vastasid suurema tõenäosusega ka teistele vaba aja küsimustele. Kõige tugevamad seosed esinesid koristamise, pesu pesemise ja toiduvalmistamise vahel. See näitab, et tihti on olmetegevused kodus ühe inimese kanda. Sooline seos antud tegevustega kinnitas leidu ning näitas, et suurema tõenäosusega tegelevad olmetegevustega naised.

Esimene uurimusküsimus aitas avada seoseid laiade isiksuseomaduste ning vaba aja veetmise viiside vahel. Ilmnes, et sarnaselt varasematele töödele on sportimine seotud positiivselt ekstravertsuse, avatuse ja meelekindlusega (Rhodes ja Smith, 2006; Wilson ja Dishman, 2015), lisaks joonistusid välja uued mustrid. Neurootilisus on antud juhul sportimisega negatiivselt seotud, nagu leidsid ka Kuper et al. (2023). Sotsiaalsus erinevalt eelnevatest töödest (Rhodes ja Smith, 2006; Rohrer ja Lucas, 2018) sportimisega seotud ei ole. Spordiga tegelejad peavad tihti ootamatusteks valmis olema ning samas pädevalt suhtlema, sest kogukond aitab tihti kuuluvustunnet tekitada ja hoida. Madalam neurootilisus võib olla sportimise põhjus kui ka tulemus – vähem ärevust tähendab, et inimene võib olla rohkem motiveeritud trenni minema, samas võib trenni tegemine ärevust alandada. Meelekindlus viitab tõsiasjale, et spordiga tegelemine nõuab järjekindlat ja sihipärast tegutsemist. Üldiste sportlike tegevuste kõrval oli võimalik spetsiifilisemalt uurida erineva kiirusega kõndimist: ekstravertsus on positiivselt seotud nii kiire kui aeglase kõnniga, avatus vaid kiirkõnniga.

Meelelahutusviiside ja isiksuse vahel leidis nii uusi kui ka varasemalt tõestatud seoseid. Lugemine, nagu ka varasemates töödes (Finn, 1997; Rohrer ja Lucas, 2018), on seotud positiivselt avatusega. See pole üllatav, sest lugemine võimaldab meil kogeda midagi uut, mistõttu peame me lugedes olema vastuvõtlikud uutele mõtetele ja kogemustele. Kõrgem avatus on lisaks seotud televiisori vaatamisega, kuid varasemalt pole sellist seost välja tulnud. Sarnaselt lugemisele võimaldab televiisori vaatamine meil uusi nähtusi kogeda, mistõttu on vastuvõtlikkus nende kogemuste suhtes oluline. Lisaks joonistus televiisori vaatamise ning ekstravertsuse vahel välja nõrk negatiivne seos, mis võib viidata tõsiasjale, et televiisori vaatamine on ekstravertsetele inimestele liiga passiivne tegevus.

Mõningatel majapidamistöodel (toiduvalmistamine, pesu pesemine, koristamine, parandustööd) puuduvad isiksusega olulised seosed. Seos isiksusega on olemas aiatööde, laste eest hoolitsemise ning poes käimise puhul. Siinkohal tundub oluline mainida, et tegevustevahelistest seostest olid kõige tugevamad seosed just nende majapidamistöode

vahel, mil puudub seos isiksusega. Neid võib olla edaspidi seega mõttekas ühe muutujana vaadata. Laste eest hoolitsemine on positiivselt seotud ekstravertsusega. Hoolitsemine nõuab pidevat tegutsemist ja aktiivset suhtlemist, mistõttu on antud seos igati asjakohane.

Aiatöödele aja pühendamine on positiivselt seotud meelekindlusega, mis illustreerib tõsiasja, et aiatööde tulemused ei näita end üleöö ning taimede eest peab pidevalt hoolitsema. Kannatlikkus ja järjepidevus on seega aiatöödega tegelemise puhul hädavajalikud. Ostlemine on positiivselt seotud neurootilisuse ja ekstravertsusega, negatiivselt avatuse ja sotsiaalsusega. Samasuguse seose neurootilisuse ja ekstravertsusega kaardistasid ka Gohary ja Hanzaee (2014). Ostlemise pakub kiiret naudingut ning vajab pidevat tegutsemist poest poodi käimise näol, lisaks on seda hea teha sõpradega ning paratamatult peab suhtlema ka poemüüjatega. Samad autorid leidsid, et avatumad inimesed teevad vähem kompulsiivseid oste. Üldjoontes tähendab see vähem ostlemist, mistõttu on negatiivne seos avatusega asjakohane – sellised inimesed ei pea tähtsaks kõiki uusi asju endale krabada.

Teise uurimisküsimuse fookuses oli Suure Viisikuga statistiliselt oluliselt seotud tegevuste väiteprofiilide uurimine. Selgus, et tegevuse seos isiksuse seadmusega ei pruugi väidete tasandil üldse välja tulla. Suurt ennustavat mõju omavad väidete kõrval tihti ka vanus, sugu ning küsimustike vastamise vahele jäänud aeg. See tähendab, et väidete osa variatiivsuse selgitamisel võib olla veel väiksem. Näiteks on televiisori vaatamine varasema kirjanduse põhjal nõrgalt ja negatiivselt ekstravertsusega seotud. Käesolevas töös seda seost statistiliselt oluliselt välja ei tulnud, kuid väidete tasemel olid olulised ennustajad nii vanus kui ka igavuse kogemine, mis on üks ekstravertsuse mõõdikutest. Lugemise korral polnud ükski väide ennustava võimega, kaasa arvatud lugemise armastamise väide, mis peaks idee poolest tegevuse kõige tugevam ennustaja olema. See võib viidata asjaolule, et tegutsemine ei tähenda alati meeldivust – vahel võib olla tegemist kohustusega, näiteks kooli jaoks õpikuid lugedes. Vastupidi võivad erinevad kohustused ka lugemist takistada. Lugemise ja televiisori vaatamise puhul raporteeriti aja kasutust võrreldes teiste tegevustega erakordselt vähe, mistõttu peab tulemustesse ettevaatlikumalt suhtuma.

Aiatööde puhul säilis väidetel suure valimi juures märkimisväärne ennustusvõime. Suure osa sellest haaras enda alla vanus, mis tähendab, et vanusega kasvab ka aiatöödele pühendatud aeg. Sellele vaatamata mängisid olulist rolli ka ekstravertsus, avatus, neurootilisus ja meelekindlus. Kokkuvõttes võib öelda, et aiatöödega tegelevad inimesed on tublid ja töökad, võib-olla mitte kõige ekstravertsemad ja seltsivamad, kuid samas hoolivad.

Laste eest hoolitsemisele kuluvat aega ennustas tugevalt sugu – naised kannavad laste eest rohkem hoolt. Sellele viitab ka soo statistiliselt oluline ja positiivne seos antud

tegevusega. Lisaks oli oluline ennustaja vanus: mida noorem inimene on, seda rohkem kulutab ta laste eest hoolitsemisele aega. Kui noortel inimestel on lapsed, peavad nad paratamatult nendega tegelema, sest lapsed on samuti suure tõenäosusega veel väikesed. Laste eest hoolitsejad on kohusetundlikud ja saavad omal käel hakkama. Heade sõprade olemasolu näib neile olevat vähem oluline, kuid perekond on neile väga tähtis. Perekonna loomisel võib olla vältimatu, et mingiks ajaks liigub fookus sotsiaalsete sidemete hoidmise asemel perele, mis võib seletada sõprade olulisuse vähenemist. See on ainuke väiteprofiil, kus kõikidel Suurt Viisikut iseloomustavatel väidetel on tegevuse ennustamisel statistiliselt oluline mõju. Tegevuse iseloom võib sellele seletust pakkuda: lapse eest hoolitsemine paneb inimese proovile ning tihti peab suutma end vastavalt olukorrale seadistada – paindlikkus on hädavajalik.

Ostlemise korral olid samuti statistiliselt olulisteks ennustajateks vanus ja sugu: kui inimene on vanem naissoost isik, kulutab ta ostlemisele rohkem aega. Lisaks meeldib talle palju rääkida, ta on aktiivne ja energiline. Väiteprofiilides statistiliselt olulise ennustusvõimega väited toetavad osalt ostlemise positiivset seost ekstravertsusega.

Sportlike tegevuste ja kõndimise puhul olid olulisteks ennustajateks tervisega seotud neurootilisuse väited, mis vihjavad, et oma tervise eest hoolitsemise soov toob kaasa suurema spordiga tegelemise määra. Sealjuures käivad ärevad inimesed rohkem kõndimas – rahulik ja igapäevane liigutamine aitab ärevust maandada. Kiirkõndi harrastavad inimesed näivad teistega võrreldes olevat vähem organiseeritud ning mitte väga märkimisväärsed liidrid. Seega meeldib neile rahmeldada ja tegutseda, aga mitte alati võtta vastutust. Veel on huvitav, et sportlikele inimestele meeldib võistelda ja võita, kuid kiitlemisega ollakse tagasihoidlikud. Neile meeldib olla sotsiaalne ja palju suhelda, samal ajal jäädes viisakaks. Sporti harrastavad isikud on liberaalse maailmavaatega ning neile meeldib lugeda. Seos võib tuleneda tõsiasjast, et sport pakub neile võimalust kohtuda ja suhelda erinevat tüüpi inimestega, mis võib kaasa aidata liberaalsete maailmavaadete kujunemisele ja avatusele uute teadmiste suhtes.

Piirangud

Väiteprofiilide puhul joonistusid välja erinevused erinevate profiilide ennustusvõimetes. Need võivad tuleneda asjaolust, et lugemise ja televiisori vaatamise kohta info kogumise korral oli kahe küsimustiku vahele jäänud aeg väiksem (vt tabel 2), mistõttu ei olnud ka aja mõju ja kaal nii oluline. Kõigi ülejäänud tegevuste korral, v.a sportlikud tegevused, oli ajaline vahemik statistiliselt olulise seletusvõimega ning efekti suurus oli

negatiivne. See tähendab, et mida väiksem aeg oli kahe küsimustiku vastamise vahel, seda tõenäolisem oli vaba aja sisustamine kindla tegevusega. See võib aga tuleneda tõsiasjast, et mida kauem aega oli esimesest küsimustikust mööda läinud, seda väiksem oli motivatsioon jätkuküsimustikku täita.

Suure Viisiku seoste kattuvusi väiteprofiilidega oli vähe. Põhjus võib peituda nii küsimustike ajalises hajutatuses, kui ka isiksuseomaduste liiga suurest üldistusvõimest. Vaba aja sisustamise valikud võivad olla keerulisemad, kui esmapilgul paistab. Sellele viitab ka osalt väiteprofiilides peituv mitmekesisus – tihti on ennustava võimega erinevaid isiksuseomadusi mõõtvad väited. Seetõttu võiks kaaluda isiksuseprofiilide loomist, mis aitaks selgitada käitumist mitmetahulisemalt ja arvestada erinevate isiksuseomaduste olulisusega.

Lisaks vajab edaspidi paremat käsitlust kohustuste ja vaba aja tegevuste eristamine, sest kodu koristamine, toidupoes käimine ja laste eest hoolitsemine on pigem hädavajalikud tegevused, mitte otseselt inimese vaba valik. Majapidamistööde puudulik seos isiksusega viitab samuti kohustuse ja vaba valiku vahelisele lõhele – kuna need tegevused pole otseselt valik, näib loogiline, et neil on ka vähem isiksusega tegemist. Veel enam annaks väärtuslikku sisendit rohkemate vaba aja tegevuste uurimine. Tänapäeval on relevantne nutitelefoni kasutamine, lisaks pole antud töös kaetud ühtegi kunstilisemat hobi (näiteks pillimäng või maalimine) ega spetsiifilisemaid spordialasid. Tegevuste mitmekesisuse suurendamine võiks aidata vaba aja tegevuste valikut paremini selgitada.

Kokkuvõte

Käesolev töö näitab, et isiksusel on kindel seos vaba aja veetmise viisidega. Isiksuseküsimustiku väited võivad küll käitumist ennustada, kuid ei pruugi sealjuures selgitada Suure Viisiku seoseid käitumisega. Sellele vaatamata on käesolev töö oluline samm selle poole, et vaba aja sisustamise seoseid isiksusega täpsemalt ja paremini mõõta. Edaspidi on oluline antud nähtusele erinevate nurkade alt läheneda ning leida viise, kuidas andmeid paremini puhastada, et analüüsid oleksid täpsemad.

Kasutatud allikad

- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465.
<https://doi.org/10.1177/0963721414550705>
- Anni, K., Vainik, U., & Möttus, R. (2025). Personality profiles of 263 occupations. *Journal of Applied Psychology*, 110(4), 481–511.
<https://doi.org/10.1037/apl0001249>
- Arumäe, K., Vaht, M., Realo, A., Ausmees, L., Allik, J., Henry, S., Metspalu, A., Esko, T., Möttus, R., & Vainik, U. (2025). Cohort Profiles: Personality Measurements at the Estonian Biobank of the Estonian Genome Center, University of Tartu.
https://doi.org/10.31234/osf.io/2aey6_v2
- Benjamin, D. J., Berger, J. O., Johannesson, M., Nosek, B. A., Wagenmakers, E., Berk, R., Bollen, K. A., Brembs, B., Brown, L., Camerer, C., Cesarini, D., Chambers, C. D., Clyde, M., Cook, T. D., De Boeck, P., Dienes, Z., Dreber, A., Easwaran, K., Efferson, C., . . . Johnson, V. E. (2017). Redefine statistical significance. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 6–10.
<https://doi.org/10.1038/s41562-017-0189-z>
- Condon, D. M., Wood, D., Möttus, R., Booth, T., Costantini, G., Greiff, S., Johnson, W., Lukaszewski, A., Murray, A., Revelle, W., Wright, A. G. C., Ziegler, M., & Zimmermann, J. (2020). Bottom up construction of a personality taxonomy. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(6), 923–934.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000626>
- Finn, S. (1997). Origins of media exposure. *Communication Research*, 24(5), 507–529.
<https://doi.org/10.1177/009365097024005003>
- Funder, D. C. (2001). Accuracy in personality judgement: Research and theory concerning an

obvious question. In Roberts, B. W., & Hogan, R. (Toim.), *Personality psychology in the workplace* (121–140). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10434-005>

Funder, D. C. (2012). Accurate personality judgement. *Current directions in Psychological Science*, 21(3), 177–182.

<https://doi.org/10.1177/0963721412445309>

Gershuny, J., & Kan, M. Y. (2012). Halfway to gender equality in paid and unpaid work?

Evidence from the multinational time-use study. In Scott, J., Dex, S., & Plagnol, A. C. (Toim.), *Gendered lives*, 1–10.

<https://doi.org/10.4337/9781849806275.00010>

Gohary, A., & Hanzae, K. H. (2014). Personality traits as predictors of shopping

motivations and behaviors: A canonical correlation analysis. *Arab Economic and Business Journal*, 9(2), 166–174.

<https://doi.org/10.1016/j.aebj.2014.10.001>

Henry, S., & Möttus, R. (2021). *The 100 Nuances of Personality: development of a Comprehensive, Non-Redundant Personality Item Pool*.

<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TCFGZ>

Kekäläinen, T., Tammelin, T. H., Hagger, M. S., Lintunen, T., Hyvärinen, M., Kujala, U. M.,

Laakkonen, E. K., & Kokko, K. (2022). Personality, motivational, and social cognition predictors of leisure-time physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102135.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102135>

Kuper, N., Kroencke, L., Harari, G. M., & Denissen, J. J. A. (2023). Who benefits from which activity? On the relations between personality traits, leisure activities, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(1), 141–172.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000438>

Lu, L., & Hu, C.-H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325–342.

<https://doi.org/10.1007/s10902-005-8628-3>

Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits* (Väljaanne 2). Cambridge university press.

McCrae, R. R & Costa P. T., Jr. (1999). A five-factor theory of personality. In L.A. Pervin & O.P. John (Toim.), *Handbook of personality: theory and research* (Väljaanne 2, 139–153). Guilford press.

McCrae, R. R. (2015). A more nuanced view of reliability: Specificity in the trait hierarchy. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 97–112.

<https://doi.org/10.1177/1088868314541857>

Mencarini, L., & Sironi, M. (2012). Happiness, housework and gender inequality in Europe. *European Sociological review*, 28(2), 203–219.

<https://doi.org/10.1093/esr/jcq059>

Milani, L., Alver, M., Laur, S., Reisberg, S., Haller, T., Aasmets, O., Abner, E., Alavere, H., Allik, A., Annilo, T., Fischer, K., Hofmeister, R., Hudjashov, G., Jõeloo, M., Kals, M., Karo-Astover, L., Kasela, S., Kolde, A., Krebs, K., . . . Metspalu, A. (2025). The Estonian Biobank's journey from biobanking to personalized medicine. *Nature Communications*, 16(1).

<https://doi.org/10.1038/s41467-025-58465-3>

Mõttus, R., & Rozgonjuk, D. (2021). Development is in the details: Age differences in the Big Five domains, facets and nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(4), 1035–1048.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000276>

- Nunes, B. F. (2014). *The economic role of housework at retirement and personality traits: evidence from the United Kingdom*. [Lõputöö]. University of Stirling.
- Nyman, C., Reinikainen, L., & Eriksson, K. (2018). The tension between gender equality and doing gender: Swedish couples' talk about the division of housework. *Women's Studies International Forum*, 68, 36–46.
<https://doi.org/10.1016/j.wsif.2018.01.010>
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958–965.
<https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.028860>
- Rohrer, J. M., & Lucas, R. E. (2018). Only so many hours: Correlations between personality and daily time use in a representative German panel. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.1525/collabra.112>
- Statistikaamet. (2021). Ajakasutus. Eesti Statistikaamet.
<https://stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/ajakasutus>
- The Document Foundation. (2020). *Libreoffice* (Versioon 7.1.8.1). [Arvutitarkvara]. Berliin, Saksamaa: The Document Foundation.
- The jamovi project. (2024). *jamovi* (Versioon 2.6). [Arvutitarkvara].
<https://www.jamovi.org>
- Vainik, U., Misic, B., Zeighami, Y., Michaud, A., Möttus, R., & Dagher, A. (2019). Obesity has limited behavioural overlap with addiction and psychiatric phenotypes. *Nature Human Behaviour*, 4(1), 27–35.
<https://doi.org/10.1038/s41562-019-0752-x>
- Vainik, U., Vaht, M., Ausmees, L., Möttus, R., Esko, T., Metspalu, A., Henry, S., Allik, J., & Realo, A. (2022). Psychological measures at Estonian BioBank.
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/97PVZ>

Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230–242.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.023>

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

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.

/Eliise Viling/