

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Kristi Ojatamm

Energilisus ja aktiivsus: seosed isiksuse ja heaoluga

Uurimistöö

Juhendaja: Liisi Ausmees, PhD

Läbiv pealkiri: subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

Tartu 2024

Energilisus ja aktiivsus: seosed isiksuse ja heaoluga

Lühikokkuvõte

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada subjektiivse elujõu (energilisuse ja aktiivsuse) seosed isiksuse hierarhia spetsiifilisemal tasandil ning samuti subjektiivse elujõu seoseid heaolu ja tervisenäitajatega. Uurimistöö käigus alalüüsitava valimi (n= 3224) moodustasid 1917 (59.5%) naist. Andmed pärinevad Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi ja Eesti Geenivaramu koostööst. Isiksuseomadusi mõõdeti viiest skaalast koosneva NEO Personality Inventory-3 küsimustikuga. Subjektiivset elujõudu mõõdeti NEO PI-3 energilisuse ja aktiivsuse väidetega, milleks olid NEO107 “Ma olen tihti energiast lausa pakatamas“ ja NEO227 “Ma olen väga aktiivne inimene“. Subjektiivne elujõud oli positiivselt seotud ekstravertsuse, avatuse ja meelekindluse skaaladega. Negatiivselt oli subjektiivne elujõud seotud neurootilisuse ja sotsiaalsuse skaaladega. Subjektiivne elujõud oli heaoluga positiivselt korreleeritud ja tervisenäitajatega negatiivselt korreleeritud. Samuti näitasid t-testi tulemused, et aktiivsed ja energilised inimesed tunnevad vähem masendust/ärevust.

Märksõnad: subjektiivne elujõud, isiksuseomadused ja heaolu

Energy and activity: connections with personality and well-being**Abstract**

The aim of the study was to identify associations between subjective vitality (energy and activity) at a more specific level of the personality hierarchy, as well as associations between well-being and health indicators with subjective vitality. The sample (n= 3224) analysed in this study consisted of 1917 (59.5%) women. The data is from a collaboration between the University of Tartu, Institute of Psychology and the Estonian Genome Project. Personality traits were measured with the NEO Personality Inventory-3 questionnaire consisting of five scales. Subjective vitality was measured by the NEO PI-3 statements of energy and activity, NEO107 "I am often full of energy" and NEO227 "I am a very active person". Subjective vitality was positively related to extraversion, openness, and determination. Negatively, subjective vitality was related to neuroticism and sociality. Subjective vitality was positively correlated with well-being and negatively correlated with health indicators. The results of the t-test also showed that active and energetic people felt less depression/anxiety.

Keywords: subjective vitality, personality traits and well-being.

Sissejuhatus

Energilisus ja aktiivsus

Tundub, et on inimesi kes on loomupäraselt täis energiat ja jaksu, samas kui teised peavad end sundima vajalike ülesannete ära tegemiseks. Energilisuse ja aktiivsuse uurimiseks on oluline selgitada, mida need mõisted endast kujutavad.

Passmore ja Durnin (1955) määratlevad energiat kui kalorikulu, mis on erinevate tegevuste kaudu kulutatud. Energiakulu on võimalik arvutada kilodžaulides ning üks kilodžaul on 0.24 kilokalorit (Tervise Arengu Instituut, 2015). Inimestel on soovitatud keskmiselt päevas tarbida 8700 kilodžauli (KJ) energiat (Watson jt 2021). Tuleb veel mainida, et energiakulu on tihedalt seotud ka inimese kehamassiga (Tervise Arengu Instituut, 2015) ja tervislikuks kehamassiindeksiks peetakse 18.5 kuni 24.9 ühikut (Center for Disease Control and Prevention, 2022). Piisav energiavarustus on inimese heaolu ja aktiivsuse tagamiseks väga oluline (Passmore ja Durnin, 1955).

Subjektiivne elujõud

Järgnevas töös kasutan energilisust ja aktiivsust kui sünonüüme subjektiivsele elujõule, sest need väljendavad sama tähendust, kuid on oluline märkida, et subjektiivsel elujõul on lisaks veel muid komponente peale energilisuse ja aktiivsuse. Ryan ja Frederick (1997) tõdesid, et subjektiivne elujõud ei tähenda ainult, et inimesel on palju energiat ja ta on aktiivne, vaid see hõlmab endas nii füüsilisi kui ka psühholoogilisi omadusi. Nad väitsid, et füüsilise omaduse alla läheb näiteks väsimus ja psühholoogilise omaduse alla näiteks elu missiooni omamine.

Heaolu seletus ja subjektiivse elujõu seosed heaoluga

McGillivary ja Clarke (2006) väidavad, et on raske määratleda, mida heaolu inimeste jaoks tähendab, sest sellel sõnal on arvukalt tõlgendusi ning ei ole leitud ühist definitsiooni, mis kõigile sobiks. Siiski on leitud kolm viisi, kuidas heaolu kirjeldada ning nende puhul kehtib ka suur üksmeelsus (Boarini et al., 2014). Nendeks viisideks on objektiivne (*objective well being, OBW*), subjektiivne (*subjective well being, SWB*) ja suhteline heaolu (*relational well*

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

being, RWB) (Boarini et al., 2014). Alartartseva ja Barysheva (2015) kohaselt on objektiivne heaolu seotud inimese materiaalsete ja väliste aspektidega nagu näiteks kindel sissetulek ning subjektiivne heaolu on aga seotud inimese isikliku ja sisemise kogemusega nagu näiteks rahuloluga. Suhteline heaolu hõlmab endas kõrvalisi isikuid, näiteks rahulolu suhetega (De Leersnyder jt, 2014).

Regulaarne füüsiline aktiivsus võib inimese heaolule kaasa aidata mitmel viisil: parandades ja säilitades füüsilist vormi, vähendades haiguste riski, parandades lihaste vormi ning luude tervist (World Health Organization [WHO], 2022). Järgnevas töös võrdlen subjektiivset elujõudu õnnelikkuse ja rahuloluga, kuid samuti võivad anda meile kasulikku informatsiooni heaolu kohta inimese tervisenäitajad. Inimese kehamassiindeks ja vererõhk saavad meile anda palju kasulikku informatsiooni. Linna jt (2013) uuringu tulemused näitavad, et meeste puhul, liiga madal ja liiga kõrge kehamassiindeks on seotud halvema subjektiivse heaoluga. Naiste puhul leiti kehamassiindeksi ja halvema subjektiivse heaoluga seoseid nende naiste puhul, kellel olid eluaegsed söömishäired. Samuti leidsid Haider jt (2003) oma uuringus, et südamepuudulikkuse risk on tugevalt seotud süstoolse vererõhuga ning vähemal määral ka diastoolse vererõhuga. Liiga kõrge süstoolne vererõhk võib suurendada südamepuudulikkuse riski. Ekspertide sõnul kõrge vererõhk võib pikema perioodi vältel kahjustada olulisi organeid. Normaalseks süstoolseks vererõhuks peetakse 120 mmHg ning diastoolseks vererõhuks 80 mmHg. Normaalne verevool on vajalik, sest see varustab olulisi organeid toitainete ja hapnikuga. Kõrge vererõhk ning ka ülekaalulisus tõstavad riski haigestuda kõrgvererõhutõppe (National Institutes of Health, 2016).

Isiksuse seletus ja subjektiivse elujõu seosed isiksusega

Järgnevas töös tähendab isiksus indiviidi püsivate omaduste ja käitumisviiside kombinatsiooni, mis võib samuti hõlmata inimese huvialasid, motivatsioone, elu põhiväärtusi, enesekäsitlust, oskusi ja emotsionaalseid jooni (American Psychological Association, 2018). Isiksuse puhul võrdlen subjektiivset elujõudu viie erineva isiksuseomadusega. Isiksuse Viie Faktori Mudel ehk Suur Viisik koosneb hierarhilisest süsteemist, mis kategoriseerib ja mõõdab isiksuseomadusi viie põhi isiksuseomaduse alusel (McCrae, 1992). Suured dimensioonid koosnevad spetsiifilisematest alaskaaladest, mis omakorda koosnevad veelgi kitsamatest omadustest (McCrae, 1992). Sellise hierarhilise struktuuri kaudu on võimalik täpsem ja

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

üksikasjalikum iseloomustamine (McCrae, 1992). Nendeks viieks põhi isiksuseomaduseks, mille kaudu on võimalik mõõta isiksuse erinevaid aspekte on: ekstravertsus, neurootilisus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelekindlus (McCrae, 1992).

Tasub märkida, et ekstravertsuse üks alaskaaladest on aktiivsus (McCrae, 1992), kajastades sellega ekstravertsuse ja positiivse afekti väljendusi. Watson ja Clarki (1994) uuringus võib näha kuidas positiivse ja negatiivse afekti skaalas (PANAS) on energilisus ja aktiivsus positiivse afekti näitajad. Tähtis on uurida, kas inimeste, kes kirjeldavad end energiliste ja/või aktiivsetena, isikuprofiil erineb ka mingite teiste omaduste poolest. Lisaks on tähtis välja selgitada, kas ja kuidas omavahel erinevad aktiivsuse ja energilisuse isiksuse korrelaadid.

Varasemate uuringute leiud ja piirangud selles valdkonnas

Paljud varasemad uuringud, mis ei ole subjektiivset elujõudu seostanud Viie Suure isiksuseomadusega on vaadelnud teisi tunnuseid (Fini jt, 2010; Uysal jt, 2014). Fini jt (2010) uuring keskendus õpilaste subjektiivse elujõu ennustamisele, vaadeldes järgnevaid tunnuseid: ülikooli kohandumine, oskused elus toime tulla, enesetõhusus, psühholoogiline hüve ning eluga rahulolu. Uysal jt (2014) uuring käsitles samuti eluga rahulolu ja isikliku õnne aspekte. Uuriti, kui suurt mõju avaldab subjektiivne elujõud isiklikule õnnele ja eluga rahulolule.

Varasem uuring, mis on subjektiivset elujõudu vaadelnud Suure Viisiku isikuomaduse põhjal on leidnud, et subjektiivset elujõudu seostatakse meelekindluse, neurootilisuse ja ka ekstravertsusega (Ryan ja Frederick, 1997). Ryan ja Frederick (1997) leidsid oma uuringus, et meelekindlus ja ekstravertsus on positiivselt seotud subjektiivse elujõuga. Neurootilisuse puhul on seos aga negatiivne, ehk neurootilised inimesed kipuvad olema väiksema subjektiivse elujõuga.

Ryani ja Fredericku (1997) uuringu piiranguteks on see, et valimist ei ole välja jäetud inimesi kellel on psüühikahäireid või füüsilisi haigusi. Psüühikahäire nagu näiteks depressiooni puhul on üheks sümptomiks energia vähenemine (Maaailma terviseorganisatsioon, 1993), mis võib tulemuseks anda madala elujõulisuse skoori ja selletõttu tulemusi mõjutada.

Varasemad aktiivsust/energilisust puudutavad uuringud, mis on vaadelnud seoseid isiksusega, on seda teinud peamiselt üldisel, Suure Viisiku tasandil. Samas spetsiifilisemal (alaskaalade) tasandil uurimine võib anda üksikasjalikuma pildi, kuidas end energilisena

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

kirjeldavad inimesed erinevad nendest, kes ei tunne end energilisena. Seega eesmärk on põhjalikult (alaskaalade tasandil) kirjeldada ja võrrelda aktiivsuse ja energilisuse isiksusekorrelaate.

Subjektiivse elujõu uurimine seoses isiksuse ja heaoluga rikastab meie arusaamist sellest, mis teeb elu mõtestatuks ja rahuldust pakkuvaks. Selle teema uurimine toob potentsiaalselt kasu paljudele valdkondadele, nagu näiteks isiklik areng, vaimne tervis ja elukvaliteet.

Töö eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on kirjeldada subjektiivse elujõu näitajate (energilisuse ja aktiivsuse) seoseid isiksuse skaala spetsiifiliste alaskaalade tasandil ning samuti uurida subjektiivse elujõu seoseid heaoluga ja üldiste tervisenäitajatega. Energilisuse ja aktiivsuse isiksuse korrelaatide uurimisel võetakse arvesse ka objektiivsed tervisenäitajaid.

Uurimisküsimused on järgmised:

1. Kas subjektiivne elujõud on positiivselt seotud ekstravertsuse, avatus kogemusele ja meelekindlusega?
2. Kas subjektiivne elujõud on negatiivselt seotud neurootilisuse ja sotsiaalsusega?
3. Kas subjektiivne elujõud on positiivselt seotud heaoluga?
4. Kuidas on subjektiivne elujõud seotud tervisenäitajatega?
5. Kas ja mil määral erinevad subjektiivse elujõu spetsiifilisemate näitajate, energilisuse ja aktiivsuse, seoseprofiilid isiksuse, heaolu ja tervisenäitajatega?

Meetod

Valim

Uurimistöös kasutatakse Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi ja Eesti Geenivaramu poolt kogutud varasemaid andmeid. Uuringust võttis osa 3592 geenidoonorit, kellel paluti täita enesekohane (*self-report*) küsimustik. Igat uuritavat hindas ka üks tema lähedane ehk informant. Valimist jäeti välja geenidoonorid kellel olid puudulikud isiksuse andmed ja kelle kohta puudusid informantide esitatud hinnangud. Neid inimesi oli kokku 343. Tulemuste mõjutamisest hoidumiseks jäeti analüüsist samuti välja 24 inimest, kes raporteerisid küsimustikus väga tugevat ärevust või masendust, sest depressiooni üheks sümptomiks on energia vähenemine (Maailma terviseorganisatsioon, 1993), mis võib mõjutada elujõulisuse skoori. Samuti jäeti analüüsist välja üks erand, kelle kehamassiindeksi tulemus oli märgitud ebakorrektselt.

Uurimistöö käigus analüüsitava valimi ($n = 3224$) moodustasid 1917 (59.5%) naist ja 1307 (40.5%) meest. Vanim vastajatest oli 91-aastane ja noorim vastajatest oli 18-aastane. Keskmiseks vanuseks osutus 46.4 eluaastat ($SD = 17.0$). Samuti hindas igat uuritavat isikut üks tema lähedane (informant). Kuna aga osade informantide hinnangutes oli puuduvaid andmeid, kujunes informantide valim mõnevõrra väiksemaks kui uuritavate isikute valim. Informantide valimi ($n = 3171$) moodustasid 2237 (69.4%) naist ja 922 (28.6%) meest. Informantide keskmiseks vanuseks oli 41.7 eluaastat ($SD = 15.9$). Vanim informant oli 100-aastane ning noorim oli 11-aastane. Informandid jagunesid järgnevalt: õde või vend 6.2%; abikaasa või elukaaslane 46.5%; laps või lapselaps 7.4%; sõber 15.4%; tuttav 2.9%; vanemad 17.2%.

Protseduur

Koostöös Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi ja Eesti Geenivaramuga koguti käesolevas uuringus kasutatud andmed aastatel 2008-2014. Küsimustikku sai täita kahel viisil, kas elektrooniliselt või paberkandjal. Elektroonilise küsimustiku täitmine toimus psühholoogia instituudi uuringute veebiplatvormi Kaemuse kaudu. Paberversioonile vastanuid oli 2744, mis moodustas 76.4% ja veebiversioonile vastanuid oli 848, mis moodustas 23.6%.

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

Mõõtmisvahendid

Uuringus kasutati isiksuseomaduste mõõtmiseks NEO Personality Inventory-3 küsimustikku (NEO PI-3; Costa & McCrae, 1985). NEO PI-3 on NEO Personality Inventory-R (NEO PI-R; Costa ja McCrae, 1992) kohandatud versioon. Eesti keelde on kohandatud NEO PI-R Kallasmaa jt (2000) poolt. Küsimustikus on kokku 240 väidet, mille kaudu mõõdetakse Suure Viisiku dimensioone: Neurootilisus, Ekstravertsus, Avatus kogemusele, Sotsiaalsus ja Meelekindlus. Iga dimensiooni alla kuulub kuus alaskaalat (kokku on 30 alaskaalat). Näiteks ekstravertsuse alaskaaladeks on soojus, seltsivus, kehtestavus, aktiivsus, elamustejanu ja rõõmsameelsus. Iga alaskaala mõõdab omakorda kaheksa väidet, mida hinnatakse 5-palli skaalal (0- “ei ole üldse nõus“ kuni 5- “täiesti nõus“).

Informandid täitsid geenidoonorite NEO PI-3 Tema-Versiooni, kus väited esitati ainsuse kolmandas pöördes.

Käesoleva uuringu keskmes olevad väited aktiivsuse ja energilisuse kohta, mis näitavad subjektiivset elujõudu on pärit NEO PI-3 ekstravertsuse dimensiooni E4: aktiivsuse alaskaalast. Energilisuse näitajaks on NEO107 “Ma olen tihti energiast lausa pakatamas“ ja aktiivsuse näitajaks on NEO 227 “Ma olen väga aktiivne inimene“. Edaspidi nimetan NEO 107 energilisuseks ja NEO 227 aktiivsuseks.

Geenivaramu andmekogumise raames koguti samuti objektiivseid tervisenäitajaid seoses tervise hindamisega geenidoonorluse ajal. Käesolevas töös kasutatud objektiivsed tervisenäitajad on süstoolne ja diastoolne vererõhk (mmHg) ja kehamassiindeks (kehakaal kilogrammides jagatuna pikkuse ruuduga meetrites). Andmestikus on samuti kaks üksikküsimust eluga rahulolu ja õnnelikkuse kohta, mis mõõdavad heaolu. Õnnelikkuse küsimus oli sõnastatud järgmiselt: “Kui õnnelikuks Te kõike kokkuvõttes peate?“ ning eluga rahulolu küsimus kõlas järgmiselt: “Kõike kokkuvõttes, kuivõrd rahul Te oma eluga üldiselt olete?“. Õnnelikkuse küsimust mõõdeti 10- palli süsteemis, kus 0 tähistas väidet “väga õnnetu“ ja 10 tähistas väidet “väga õnnelik“. Eluga rahulolu küsimust mõõdeti samuti 10-palli süsteemis, kus 0 tähistas väidet “üldse mitte rahul“ ja 10 tähistas väidet “väga rahul“.

Ärevuse/masenduse ja subjektiivse elujõu seoste uurimiseks jäeti valmist välja isikud, kes raporteerisid kõrget ärevust/masendust, sest soov oli näha kas seosed esinevad ka nõrgemate tulemustega. Ärevust ja masendust hinnati tervisega seotud elukvaliteedi küsimustiku (EQ-5D) kaudu. Küsimustik koosneb viiest dimensioonist, milleks on: liikumine,

Subjektiiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

enesehooldus, tavalised tegemised, valu/ebamugavustunne ja ärevus/masendus. Iga dimensioon koosneb omakorda kolmest tasemest, mis on kasvava intensiivsusega. Ärevuse/masenduse tase 1 on (“mul ei ole ärevust või masendust”), tase 2 on (“mul on mõõdukas ärevus või masendus”) ja tase 3 on (“mul on tugev ärevus või masendus”). Tulemuste mõjutamise vältimiseks ärevuse/masenduse küsimuste puhul jäeti valimist välja need isikud, kes hindasid oma ärevust/masendust tugevalt ehk tasemega 3.

Statistiline analüüs

Analüüsi tehes koostasid esialgu kirjeldava statistika tabeli kõikidest kasutatavatest andmetest (vt. Tabel 1). Seejärel hindasid kõikide uuritavate tunnuste normaaljaotuslikkust asümmeetriakordaja ja järsakuse näitajate põhjal. Andmete statistiliseks uurimiseks kasutasid JASP programmi 2023nda aasta 0.18.1 versiooni, millega arvutasid korrelatsioonid isiksuseomaduste ja kahe subjektiiivse elujõu näitaja (energilisus ja aktiivsus) vahel (vt. Tabel 2). Samuti arvutasid korrelatsioonid nende kahe eelnimetatud subjektiiivse elujõu näitajatega heaolu ja tervisenäitajate vahel (vt. Tabel 3). Sõltuvate valimite korrelatsioonide võrdlemiseks kasutasid psychometrica veebilehekülge (<https://www.psychometrica.de/correlation.html>). Samuti arvutasid korrelatsioonid enesekohaste ja lähedaste raporteeritud energilisuse ja aktiivsuse vahel, et hinnata nende tulemuste kokkulangevust. Arvutasid ka korrelatsioonid enesekohaste ja lähedaste raporteeritud isiksuseomaduste vahel. Viimaks viisid sõltumatute valimitega läbi T-testi, kus ma vaatlesid statistilise olulisuse erinevust ärevuse/masenduse ja energilisuse ning aktiivsuse keskmiste vahel.

Töös valisid statistilise olulisuse piiriks 0.001, mis tähendab, et kui seoste olulisuse nivoo ehk p-väärtused olid väiksemad kui 0.001 siis loeti need statistiliselt oluliseks.

Uuringu eetiline külg

Uurimistöös on kasutatud varasemalt kogutud andmeid, mis olid osa suuremast uurimisprojektist. Uuritavad allkirjastasid informeeritud nõusoleku lehe. Uurimisprojektil oli inimuuringu eetikakomitee kooskõlastus.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Tabelis 1 on esitatud mõõdetavate tunnuste kirjeldav statistika. Ärevuse/masenduse statistika on järgmine: 65.3% isikutest raporteerisid ärevust/masendust tasemega 1 (“mul ei ole ärevust või masendust”) ja 34.0% isikutest tasemega 2 (“mul on mõõdukas ärevus või masendus”). Asümmeetriakordaja (*skewness*) ja järsakuse (*kurtosis*) andmeid kontrolliti ning need olid lubatud piirides.

Tabel 1. Kirjeldava statistika tabel .

	Keskmine	Standardhälve	Miinumum	Maksimum
Energilisus	2.0	1.1	0.0	4.0
Aktiivsus	2.2	1.1	0.0	4.0
N1: Ärevus	16.0	6.0	0.0	32.0
N2: Vaenulikkus	13.2	5.3	0.0	30.0
N3: Masendus	14.2	5.6	0.0	31.0
N4: Alaväärsus	14.7	5.2	0.0	32.0
N5: Impulsiivsus	16.7	4.9	0.0	32.0
N6: Abitus	10.8	4.7	0.0	31.0
E1: Soojus	21.5	4.6	5.0	32.0
E2: Seltsivus	15.6	6.0	0.0	32.0
E3: Kehtestavus	14.5	6.1	0.0	32.0
E5: Elamustejanu	14.6	6.0	0.0	32.0
E6: Positiivsed emotsioonid	19.2	6.1	0.0	32.0
O1: Avatus fantaasiale	16.9	6.1	0.0	32.0
O2: Avatus kunstile	16.0	6.3	0.0	32.0
O3: Avatus tunnetele	20.5	4.7	3.0	32.0
O4: Avatus teguviisidele	14.9	4.6	1.0	30.0
O5: Avatus mõtetele	17.6	6.1	0.0	32.0
O6: Avatus väärtustele	19.4	4.0	7.0	32.0

Subjektiiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

A1: Usaldus	19.2	4.6	1.0	31.0
A2: Siirus	19.9	5.4	1.0	32.0
A3: Omakasupüüdmatlus	21.7	3.8	2.0	32.0
A4: Järeleandlikkus	15.7	4.7	0.0	31.0
A5: Tagasihoidlikkus	20.6	5.4	0.0	32.0
A6: Osavõtlikkus	21.9	4.4	5.0	32.0
C1: Asjatundlikkus	20.1	4.2	4.0	32.0
C2: Korralikkus	20.9	5.4	1.0	32.0
C3: Kohusetundlikkus	23.3	3.9	7.0	32.0
C4: Eesmärgipärasus	18.3	5.4	2.0	32.0
C5: Enesedistsipliin	19.8	5.0	1.0	32.0
C6: Kaalutlemine	18.6	5.1	1.0	32.0
Õnnelikkus	6.9	1.6	0.0	10.0
Eluga rahulolu	7.0	1.7	0.0	10.0
BMI	26.0	4.9	15.620	54.080
Vererõhk (süstoolne)	125.7	17.6	28.000	230.000
Vererõhk (diastoolne)	77.8	10.8	10.000	135.000

Energilisuse ja aktiivsuse seosed isiksuseomadustega enesekohaste hinnangute puhul

Tabelis 2 on esitatud energilisuse ja aktiivsuse enesekohaste väidete korrelatsioonid NEO PI-3 alaskaaladega. Tabelist on välja jäetud E4 aktiivsus, sest energilisust ja aktiivsust kirjeldatavad väited on mõlemad pärit E4: aktiivsuse alaskaalast. Tabelis on esitatud korrelatsioonikordaja r (Pearsoni korrelatsioonikordaja) ja p -väärtus. Korrelatsiooni tabeli informantide hinnangute subjektiivse elujõu ja isikuomaduste vahel leiab lisast (vt. Lisa 1).

Kõige kõrgemad positiivsed korrelatsioonid on energilisuse ja aktiivsuse puhul kõikide ekstravertsuse alaskaaladega. Kõige kõrgemad negatiivsed korrelatsioonid aktiivsuse ja energilisuse puhul on neurootilisuse ja sotsiaalsuse alaskaaladega.

Tugevaimad positiivsed korrelatsioonid on energilisuse puhul ekstravertsuse, avatud kogemusele ja meelekindluse skaalades. Nimetatud skaalades on energia enim korreleeritud järgmiste alaskaaladega: E6: positiivsed emotsioonid, E3: kehtestavus, E5: elamustejanu, O3: avatus tunnete, O4: avatus teguviisidele C1: asjatundlikkus ja C4: eesmärgipärasus. Tugevaimad negatiivsed korrelatsioonid on energilisuse puhul neurootilisuse ja sotsiaalsuse

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

alaskaalades järgmised: N3: masendus, N4: alaväärsus, N6: abitus ja A5: tagasihoidlikkus. Tugevaimad positiivsed korrelatsioonid on aktiivsuse puhul ekstravertsuse, avatud kogemusele ja meelekindluse skaalades. Nimetatud skaalades on aktiivsus enim korreleeritud järgmiste alaskaaladega: E1: soojus, E3: kehtestavus, E6: positiivsed emotsioonid, O4: avatud teguviisidele, C1: asjatundlikkus ja C4: eesmärgipärasus. Tugevaimad negatiivsed korrelatsioonid aktiivsuse puhul on neurootilisuse ja sotsiaalsuse alaskaalades järgmised: N3: masendus, N4: alaväärsus, N6: abitus ja A5: tagasihoidlikkus.

Energilisuse ja aktiivsuse seosed isiksuseomadustega lähedaste hinnangute puhul

Lähedaste hinnangutega tehtud korrelatsiooni tabel (vt. Lisa 1) energilisuse ja aktiivsuse seostest NEO PI-3 alaskaaladega näitavad positiivseid korrelatsioone ekstravertsuse, avatus kogemusele ja meelekindluse skaalade puhul ning negatiivseid korrelatsioone neurootilisuse ja sotsiaalsuse skaalade puhul.

Tugevaimalt on negatiivselt korreleeritud energilisuse puhul N3: masendus, N4: alaväärsus ja N6: abitus. Tugevaimalt on positiivselt korreleeritud energilisuse puhul E1: soojus, E5: elamustejanu, E6: positiivsed emotsioonid, O4: avatus teguviisidele, O5: avatus mõtetele ja C4: eesmärgipärasus.

Tugevaimalt on negatiivselt korreleeritud aktiivsus N3: masenduse, N4: alaväärsuse ja A6: abitusega. Tugevaimalt on positiivselt korreleeritud aktiivsuse puhul E1: soojus, E3: kehtestavus, E6: positiivsed emotsioonid, O4: avatus teguviisidele, C1: asjatundlikkus ja C4: eesmärgipärasus.

Korrelatsioonide erinevused z-statistiku järgi vaadatuna subjektiivse elujõu ja isiksuseomadustega

Korrelatsioonide erinevused z-statistiku järgi vaadatuna olid aktiivsuse ja energilisuse puhul isiksuseomadustega kõik samasuunalised, kuid seoste tugevused erinesid omavahel. Suurimad korrelatsioonide erinevused z-statisiku järgi vaadatuna aktiivsuse ja energilisuse puhul on ekstravertsuse ja meelekindluse skaalades. Ekstravertsuse alaskaalal on kõrged korrelatsioonide erinevused z-statistika järgi vaadatuna E1: soojuse ja E3: kehtestavusega.

Subjektiiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

Meelekindluse skaalades on kõrged korrelatsioonide erinevused z-statistika järgi vaadatuna C1: asjatundlikkuse ja C5: eesmärgipärasusega.

Kokkulangevused enesekohaste hinnangute ja informantide hinnangute puhul

Enesekohastes hinnangutes on korrelatsioon energilisuse ja aktiivsuse puhul $r = 0.512$ ($p < .001$). Informantide hinnangutes on korrelatsioon energilisuse ja aktiivsuse puhul $r = 0.559$ ($p < .001$). Aktiivsuse väidete puhul on enda ja lähedaste hinnangute kokkulangevuseks $r = 0.443$ ($p < .001$). Energilisuse väidete puhul on enda ja lähedaste hinnangute kokkulangevus $r = 0.353$ ($p < .001$). Aktiivsuse puhul on näha tugevamat kokkulangevust, kui energilisuse puhul enesekohaste ja informantide hinnangute tulemustes.

Enesekohaste ja lähedaste isiksuseomaduste kokkulangevus on järgmine: neurootilisus $r = 0.525$ ($p < .001$), ekstravertsus $r = 0.650$ ($p < .001$), avatus kogemusele $r = 0.606$ ($p < .001$), sotsiaalsus $r = 0.476$ ($p < .001$) ja meelekindlus $r = 0.508$ ($p < .001$).

Tabel 2. Korrelatsioonid enesekohaste hinnangute subjektiiivse elujõu ja isiksuseomaduste vahel.

Muutujad	Energilisus ¹	Aktiivsus ²	Korrelatsioonide võrdlus sõltuvate valimite põhjal, z
Neurootilisus			Teststatistika z
N1: Ärevus	-0.172***	-0.182***	0.59
N2: Vaenulikkus	-0.020	-0.056**	2.07*
N3: Masendus	-0.259***	-0.289***	1.81*
N4: Alaväärsus	-0.273***	-0.349***	4.66***
N5: Impulsiivsus	0.051**	0.007	2.53**
N6: Abitus	-0.268***	-0.336***	4.15***
Ekstravertsus			
E1: Soojus	0.354***	0.453***	-6.38***
E2: Seltsivus	0.337***	0.413***	-4.81***

Subjektiiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

E3: Kehtestavus	0.419***	0.528***	-7.40***
E5: Elamustejanu	0.399***	0.390***	0.58
E6: Positiivsed emotsioonid	0.543***	0.471***	5.02***
<hr/>			
Avatus kogemusele			
O1: Avatus fantaasiale	0.207***	0.132***	4.39***
O2: Avatus kunstile	0.150***	0.116***	1.98*
O3: Avatus tunnetele	0.275***	0.264***	0.66
O4: Avatus teguviisidele	0.275***	0.304***	-1.76*
O5: Avatus mõtetele	0.265***	0.265***	0.51
O6: Avatus väärtustele	0.101***	0.112***	-0.64
<hr/>			
Sotsiaalsus			
A1: Usaldus	0.085***	0.103***	-1.04
A2: Siirus	-0.163***	-0.139***	-1.40
A3: Omakasupüüdmatus	0.112***	0.178***	-3.85***
A4: Järeleandlikkus	-0.140***	-0.141***	0.06
A5: Tagasihoidlikkus	-0.263***	-0.286***	1.39
A6: Osavõtlikkus	-0.005	-0.005	0
<hr/>			
Meelekindlus			
C1: Asjatundlikkus	0.274***	0.364***	-5.54***
C2: Korralikkus	0.104***	0.141***	-2.15*
C3: Kohusetundlikkus	0.052**	0.114***	-3.58***
C4: Eesmärgipärasus	0.334***	0.424***	-5.71***
C5: Enesedistsipliin	0.208***	0.263***	-3.28***
C6: Kaalutlemine	-0.107***	-0.062***	-2.60**

Märkmed: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹ NEO107 "Ma olen tihti energiast lausa pakatamas"

² NEO227 "Ma olen väga aktiivne inimene"

Subjektiiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

Energilisuse ja aktiivsuse seosed heaolu- ja tervisenäitajatega enesekohaste hinnangute puhul

Tabelis 3 on esitatud energilisuse ja aktiivsuse enesekohaste väidete korrelatsioon heaolunäitajatega. Heaolu alla kuuluvad isikute enesekohased hinnangud õnnelikkusele ja rahulolule. Lisaks sellele on tabelis toodud välja objektiivsed tervisenäitajad, milleks on süstoolne ja diastoolne vererõhk ja kehamassiindeks. Tabelis on esitatud korrelatsioonikordaja r (Pearsoni korrelatsioonikordaja) ja p -väärtus.

Energilisuse ja aktiivsuse puhul on kõik heaolu näitajad positiivselt korreleeritud ja terviseseisundi näitajad negatiivselt korreleeritud. Korrelatsioonid energilisuse ja aktiivsuse puhul on heaolunäitajatega tunduvalt tugevamad kui terviseseisundi näitajatega. Energia puhul on näha tugevamaid korrelatsioone heaolu näitajatega ning aktiivsuse puhul terviseseisundite näitajatega.

Korrelatsioonide erinevused z-statistiku järgi vaadatuna subjektiiivse elujõu ning heaolu ja tervisenäitajatega

Korrelatsioonide erinevused z-statistiku järgi vaadatuna olid aktiivsuse ja energilisuse puhul heaolu ja tervisenäitajatega kõik ühesuunalised. Heaolu näitajad ei väljendanud statistiliselt olulisi tulemusi. Aktiivsuse ja energilisuse korrelatsioonide erinevus z-statistiku järgi olid tervisenäitajatega tugevad ja statistiliselt olulised, kõrgeimad olles kehamassiindeksi ja diastoolse vererõhuga.

Tabel 3. *Subjektiiivse elujõu näitajate korrelatsioonid heaolu ja terviseseisundi näitajatega.*

Muutujad	Energilisus ¹	Aktiivsus ²	Korrelatsioonide võrdlus sõltuvate valimite põhjal, z
Heaolu näitajad			Testistatistika z
Õnnelikkus	0.297***	0.265***	1.94*
Eluga rahulolu	0.249***	0.238***	0.66

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

Terviseseisundi näitajad			
Kehamassiindeks (BMI)	-0.001	-0.097***	5.51***
Süstoolne vererõhk	-0.077***	-0.147***	4.06***
Diastoolne vererõhk	-0.052**	-0.124***	4.16***

Märkmed: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹ NEO107 "Ma olen tihti energiast lausa pakatamas"

² NEO227 "Ma olen väga aktiivne inimene"

Energilisuse ja aktiivsuse seosed ärevusega/masendusega

Viisin läbi sõltumatute valimite T-testi, et uurida, kas esineb statistiliselt olulisi erinevusi aktiivsuse ja energilisuse keskmistes ärevuse/masenduse eri tasemetel. Ärevuse/masenduse puhul jäeti välja isikud, kes hindasid oma ärevuse/masenduse taset väga kõrgelt. Arvestati ainult ärevuse/masenduse tasemega 1 ("mul ei ole ärevust või masendust") ja tasemega 2 ("mul on mõõdukas ärevus või masendus"). Tulemused näitasid, et inimestel, kellel ärevust/masendust ei esine, on oluliselt kõrgem energilisuse ja aktiivsuse tase võrreldes nendega, kellel esineb mõõdukat ärevust/masendust. Energilisuse puhul on t-testi tulemus järgmine: $t(3198) = 6.533, p < .001$. Aktiivsuse puhul on t-testi tulemus järgmine: olid $t(3198) = 5.060, p < .001$.

Arutelu

Käesolevale uurimistöole püstitati eesmärgiks kirjeldada subjektiivse elujõu näitajate (energilisuse ja aktiivsuse) seoseid isiksuse spetsiifiliste alaskaalade tasandil. Samuti oli eesmärgiks uurida subjektiivse elujõu seoseid heaoluga, võttes samuti arvesse objektiivseid tervisenäitajaid.

Energilisuse ja aktiivsuse seosed isiksuseomadustega enesekohaste hinnangute puhul näitasid, et subjektiivselt elujõulised inimesed kipuvad olema ekstravertsemad, mis ei ole

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

üllatav, sest subjektiivse elujõu näitajad kuuluvad samuti ekstravertsuse skaala alla. Samuti on subjektiivselt elujõulised inimesed rohkem avatud kogemusele ja meelekindlamad. Lisaks sellele on subjektiivselt elujõulised inimesed ka rohkem kehtestavad, avatud teguviisidele, asjatundlikud, eesmärgipärased ning rohkem täis positiivseid emotsioone. Samuti kipuvad energilisemad ja aktiivsemad inimesed olema vähem neurootilised ja sotsiaalsed. Täpsemalt on inimesed, kes on subjektiivselt elujõulised vähem masenduses, abitud, tagasihoidlikud ning alaväärsust tundvad. Rydan ja Fredrick (1997) leidsid oma uuringus, et subjektiivne elujõud on positiivselt seotud meelekindluse ja ekstravertsusega ning negatiivselt seotud neurootilisusega. Need tulemused leidsid ka minu töös kinnitust, põhjalikema alaskaalade tasandil. Neurootilisuse väiksem tase subjektiivse elujõu puhul võib tuleneda sellest, et inimesed, kes on füüsiliselt aktiivsed tunnevad ennast paremini. Regulaarne füüsiline aktiivsus on inimese heaolule kaasa aitav (World Health Organization [WHO], 2022). Samuti on aktiivsed ja energilised inimesed rohkem liikvel, millest võib tuleneda ka suurem ekstravertsus. Lisaks sellele, inimesed, kes on aktiivsed ja teevad regulaarset füüsilist trenni võiksid omada isiksuseomadusi nagu kohusetundlikkus ja enesedistsipliin, mis on ka tulemustega kooskõlas.

Energilisus ja aktiivsus, olles sarnaste isiksuseküsimumste väited, on erinevate seoste tugevustega. Energilised inimesed on rohkem positiivsed ja avatud fantaasiale. Aktiivsed inimesed on aga rohkem soojust kiirgavad, kehtestavad, asjatundlikud ja eesmärgipärased, kui energilised inimesed.

Inimeste enda ja lähedaste hinnangud langesid tugevalt kokku nii energilisuse kui ka aktiivsuse puhul aga energilisuse puhul langevad inimeste enda ja lähedaste arvamused kokku vähem. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et aktiivsus on rohkem väline ja paremini tuvastatav. Energilisus aga on rohkem sisemine olek, mida inimene ise saab mõõta kõige paremini. Isiksuseomaduste puhul langesid kõik hinnangud kokku enese ja lähedaste omadega, mille põhjuseks võib olla asjaolu, et isiksuseomadused on inimeste puhul kergesti nähtavad.

Energilisuse ja aktiivsuse seosed heaolu ja tervisenäitajatega tõid esile asjaolu, et energilised ja aktiivsed inimesed tunnevad ennast rohkem õnnelike ning eluga rahuolevatena. Korrelatsioonide erinevused z-statistiku järgi tõstsid esile aktiivsuse ja energilisuse kõrged erinevused tervisenäitajatega. Aktiivsus näitas rohkem seoseid tervisenäitajatega ja energilisus näitas kõrgemaid seoseid inimese heaoluga. See võib tuleneda asjaolust, et aktiivsed inimesed on rohkem tegusad ning energilised inimesed tunnevad ennast pigem vaimselt hästi.

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

T-testi tulemused näitasid, et nii aktiivsus kui ka energilisus on seotud masendusega/ärevusega, millest võib järeldada, et energilisemad ja aktiivsemad inimesed kipuvad olema vähem masendunud ja ärevad. Ärevuse/masenduse analüüside puhul olid välja jäetud isikus, kes raporteerisid väga tugevat ärevust/masendust. See näitab, et isegi mõõduka ärevuse/masenduse puhul on energilisuse ja aktiivsusega oluline seos. Tulemus on kooskõlas ka subjektiivse elujõu puhul isiksuseomaduste tulemustega, mis näitavad, et ärevusel ja masendusel, olles neurootilisuse alaskaalad, on statistiliselt oluline negatiivne seos nii energia kui ka aktiivsusega.

Kokkuvõtlikult võib uurimisküsimuste vastusteks öelda, et subjektiivne elujõud oli positiivselt seotud ekstravertsuse, avatus kogemusele ja meelekindlusega. Samuti oli subjektiivne elujõud negatiivselt seotud neurootilisuse ja sotsiaalsusega. Tulemused näitasid, et subjektiivne elujõud on positiivselt seotud heaoluga eriti energilisuse puhul. Tervisenäitajad on samuti subjektiivse elujõuga seotud, mis tähendab, et suurem aktiivsus ja energilisus on seotud tervise parema üldseisundiga. Kõik energilisuse ja aktiivsuse isiksuseomaduste tulemused olid ühesuunalised, mis näitab, et väga suuri erinevusi energilisuse ja aktiivsuse vahel ei ole. Suurimad erinevused olid soojuse ja kehtestavusega. Need mõlemad alaskaalad olid aktiivsusega tugevamalt seotud kui energilisusega. Heaoluga olid energilisusel ja aktiivsel tugevad positiivsed seosed. Tervise seisundi näitajatega olid aga kõik aktiivsuse ja energilisuse seosed üpris nõrgad ja negatiivsed. Energilisus seostus tugevamini heaolu näitajatega ja aktiivsus tervise seisundi näitajatega.

Kasutatud kirjandus

- Alatartseva, E., & Barysheva, G.** (2015). Well-being: subjective and objective aspects. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 166, 36-42.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.479>
- American Psychological Association.** (2018) Personality. In *APA dictionary of psychology*.
Kasutatud 22.11.2023 <https://dictionary.apa.org/personality>
- Boarini, R., A. Kolev and A. McGregor.** (2014), "Measuring Well-being and Progress in Countries at Different Stages of Development: Towards a More Universal Conceptual Framework", *OECD Development Centre Working Papers*, No. 325, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5jxss4hv2d8n-en>.
- Center for Disease Control and Prevention.** (2022, june 3). *Assessing Your Weight*.
Kasutatud 13.05.2024
<https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html#:~:text=If%20your%20BMI%20is%20less,falls%20within%20the%20obese%20range>.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R.** (1985). *The NEO Personality Inventory manual*.
Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- 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.
- De Leersnyder, J., Mesquita, B., Kim, H., Eom, K., & Choi, H.** (2014). Emotional fit with culture: a predictor of individual differences in relational well-being. *Emotion*, 14(2), 241. <https://doi.org/10.1037/a0035296>
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M.** (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.064>
- Haider, A. W., Larson, M. G., Franklin, S. S., & Levy, D.** (2003). Systolic blood pressure, diastolic blood pressure, and pulse pressure as predictors of risk for congestive heart failure in the Framingham Heart Study. *Annals of internal medicine*, 138(1), 10-16. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-138-1-20030107000006>

- Kallasmaa, T., & Pulver, A.** (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 881-894.
- Linna, M. S., Kaprio, J., Raevuori, A., Sihvola, E., Keski-Rahkonen, A., & Rissanen, A.** (2013). Body mass index and subjective well-being in young adults: a twin population study. *BMC public health*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-245813-231>
- Maailma Terviseorganisatsioon.** (1993). Psüühika- ja käitumishäired: Kliinilised kirjeldused ja diagnostilised juhised: RHK-10, 5. peatükk (A. Aluoja, Tartu Ülikool, E. Allikmets, J. Liivamägi, M. Saarma, & V. Vasar, Toim). Tartu Ülikool.
- McCrae, R. R., & John, O. P.** (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McGillivray, M., & Clarke, M. (Eds.).** (2006). *Understanding human well-being* (pp. 30-46). Tokyo: United Nations University Press.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=d5a0c51829eeedd2aeebcb62879eeaa0f0b4508c>
- National Institutes of Health. Department of Health and Human Services.** (2016, January). *Blood pressure matters*. Kasutatud 10.04.2024
<https://newsinhealth.nih.gov/2016/01/blood-pressurematters#:~:text=Experts%20generally%20agree%20that%20the,90%2C%20says%20NIH's%20Dr>
- Passmore, R., & Durnin, J. V.** (1955). Human energy expenditure. *Physiological reviews*, 35(4), 801-840. <https://doi.org/10.1152/physrev.1955.35.4.801>
- Ryan, R. M., & Frederick, C.** (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Tervise Arengu Instituut.** (2015). Mis on toiduenergia. Kasutatud 19.03.2024
<https://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/mis-on-toiduenergia>
- Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A.** (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 489-497. DOI: 10.12738/estp.2014.2.1828

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded for.

Watson, W. L., Khor, P. Y., & Hughes, C. (2021). Defining unhealthy food for regulating marketing to children—What are Australia's options?. *Nutrition & Dietetics*, 78(4), 406-414. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12658>

World Health Organization. (2022, October 5). *Physical activity*. Kasutatud 05.03.2024 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Lisad*Lisa 1. Korrelatsioon informantide hinnangute subjektiiivse elujõu ja isiksuseomaduste vahel.*

Muutujad	Energilisus ¹	Aktiivsus ²
Neurootilisus		
N1: Ärevus	-0.210***	-0.0177***
N2: Vaenulikkus	-0.0113***	-0.070***
N3: Masendus	-0.274***	-0.278***
N4: Alaväärsus	-0.328***	-0.365***
N5: Impulsiivsus	-0.012	-0.018
N6: Abitus	-0.288***	-0.312***
Ekstravertsus		
E1: Soojus	0.414***	0.458***
E2: Seltsivus	0.358***	0.407***
E3: Kehtestavus	0.385***	0.493***
E5: Elamustejanu	0.387***	0.380***
E6: Positiivsed emotsioonid	0.608***	0.496***
Avatus kogemusele		
O1: Avatus fantaasiale	0.202***	0.108***
O2: Avatus kunstile	0.193***	0.156***
O3: Avatus tunnetele	0.317***	0.288***
O4: Avatus teguviisidele	0.382***	0.381***
O5: Avatus mõtetele	0.263***	0.247***
O6: Avatus väärtustele	0.166***	0.122***
Sotsiaalsus		
A1: Usaldus	0.168***	0.142***
A2: Siirus	-0.077***	-0.073***

Subjektiiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

A3: Omakasupüüdmatlus	0.189***	0.193***
A4: Järeleandlikkus	-0.017	-0.081***
A5: Tagasihoidlikkus	-0.095***	-0.115***
A6: Osavõtlikkus	0.128***	0.088***

Meelekindlus

C1: Asjatundlikkus	0.266***	0.349***
C2: Korralikkus	0.119***	0.180***
C3: Kohusetundlikkus	0.130***	0.181***
C4: Eesmärgipärasus	0.372***	0.471***
C5: Enesedistsipliin	0.256***	0.312***
C6: Kaalutlemine	-0.007	0.050**

Märkmed: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹ NEO107 "Ma olen tihti energiast lausa pakatamas"

² NEO227 "Ma olen väga aktiivne inimene"

Subjektiivse elujõu seos isiksuse ja heaoluga

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 DSpace.

Kristi Ojatamm