

ISIKSUSEPSÜHHOLOOGIA KASVAB SUUREMAKS

René Möttus (Tartu Ülikool)

*Teaduspreemia sotsiaalteaduste valdkonnas tööde tsükli
„Täpsemad vastused isiksusepsühholoogia Suurtele Küsimustele“ eest*

Proloog

Enamikule meist meeldib, kui meie töö vastu huvi tuntakse. Psühholoogid on selles mõttes heas olukorras, kuna nende tegemised on üldsuse jaoks vägagi kõitvad – inimesi huvitavad nemad ise ja teised nende ümber. See võib näida natuke ebaaus, sest psühholoogia on suhteliselt noor teadus ning ei ole veel ligilähedaseltki võrreldav paljude küpsemate teadusharudega selle osas, kui palju usaldusväärseid, üldkehtivaid ja teoreetiliselt organiseeritud leide on teadlastel ette näidata. Samas on ka psühholoogia sees erinevaid valdkondi, millest mõni tegeleb üldsust rohkem huvitavate küsimustega kui teised. Vabandan juba ette oma taju, teadvuse ja muude põnevate teemadega tegelevate kolleegide ees, aga minu valdkond, isiksusepsühholoogia, on ilmselt eriti heas olukorras, sest paljud meie teemad on avalikkusele eriti südamelähedased. Kui tavainimesed räägivad psühholoogiast, siis peavad nad tihti silmas just isiksusepsühholoogide töövaldkonda kuuluvaid küsimusi. Kui palju ja miks on igaüks iseäralik? Kui sarnased oleme oma vanematega? Mis teeb meid õnnelikuks? Kui palju suunavad meie elukäiku välised tegurid ning mil määral oleme ise oma saatuse sepad? Kui erinevad on teistes kohtades elavad inimesed? Mitmete selliste küsimuste kohta on isegi vanasõnad, nagu näiteks „igaüks on oma õnne sepp“ või „käbi ei kuku kannust kaugele“.

Täiskasvanuliku psühholoogia suunas

Ühtele seostub psühholoogia näiteks Sigmund Freudi või Carl Jungi põnevate ning kõikeseletavate teooriatega inimloomuse kohta. Teistele tähendab psühholoog teleekraanil või leheveergudel kindlasõnaliste nõuannete pakkujat. Kolmandad on teinud populaarseid psühholoogilisi teste ning saanud teada, et nad on üht või teist tüüpi inimesed (nt „advokaat“, „protagonist“, või „lõvisüda“) ning just see seletabki kõike nende elu ja saatuse kohta. (Muidugi puutuvad inimesed psühholoogiaga kõige sagedamini kokku nõustamise käigus. Aga jätan

siin klientidega tööd tegevad psühholoogid tähelepanuta, sest nende tehtav on väga oluline ja tänuväärne töö päris inimeste ja päris probleemidega, aga ei püüa seletada inimloomust üldiselt.) Enamikul sellisest avalikkuseni jõudvast psühholoogiast on väga tagasihoidlik kokkupuude psühholoogia kui tänapäevase teadusega, aga arusaadavalt on tavainimestel enamasti raske ebateaduslikku teaduslikust eristada. Enamgi veel, tihti on ka psühholoogidel endil raske seda piiri näha.

Nagu eespool öeldud, on psühholoogia noor teadus ja seetõttu on meil veel vähe „tugevaid“ teadmisi. On juba omajagu üksikuid leide, aga pole veel päris selge, mis neist on päris ja mis müra ning mida see kõik kokku suures pildis üldse tähendab. Tegelikult me isegi ei tea veel, kui hästi on võimalik inimesi seletada üldkehtivate teaduslike teooriatega. See on andnud psühholoogidele vabaduse spekuloida ja teoretiseerida, eelistada mõningaid leide ja ignoreerida nende eelistustega mittesobivat ning segada seda kõike tavaarusaamadel põhinevate intuitsioonidega – või vastupidi, püüda sensatsioonil nimel tahtlikult tavaarusaamasid üle trumbata, sest mõne üksiku teadusuuringu tulemus võib ikka appi tulla. Tihti on psühholoogidele olnud kasulik avaldada uurimusi ja teooriaid, mis näivad pakkuvat lihtsaid ning tihti isegi ootamatuid seletusi. Enamasti aga pole selliste uuringute tulemused korratavad või vajuvad pärast n-ö haibi möödumist unustuse hõlma. Näiteks oli mõnda aega tagasi populaarne uskuda, et võimuka positsiooni võtmine suurendab enesekindlust (*powerposing*), ent tänaseks on see ümber lükatud ja loodetavasti unustatud. Sellised ideed ja tulemuste metsik lääs on ilmselt noore teaduse paratamatu tunnus. Küpsemad teadused, nagu näiteks füüsika, keemia või bioloogia, mille praktiseerijad on aastakümneid või isegi aastasadu hoolega tähelepanekuid dokumenteerinud ja süstematiseerinud, seavad tugevamad piirangud sellele, millest ja kuidas teoretiseerida, millised seisukohad ja tulemused on tõenäolised ning milliseid võib lihtsalt ignoreerida kui müra.

Ent nüüd on ka paljude psühholoogide hulgas tekkinud arusaam, et meie valdkonnal on aeg suureks kasvada. Laiakaareliste teooriate ja sensatsioonide püüdmise asemel on meil tarvis astuda mitu sammu tagasi ning püüda süstemaatiliselt ja hoolika metodoloogiaga dokumenteerida inimeste käitumise, mõtlemise ja tundmise pisimadki detailid. Teisisõnu on meil esmalt tarvis inimesi põhjalikult ja usaldusväärse metodoloogiaga kirjeldada ning alles siis tasub hakata ehitama teooriaid inimloomuse kohta, mis neist tähelepanekutest lähtuksid ning oleksid seega ankurdatud tegelikkuse, mitte teadlaste fantaasialennu külge. Paraku tähendab see tihti suhteliselt igavat, ehkki väga vajalikku faktikogumist. Teadusajakirjades või avalikkusega suheldes peaksid psühholoogid suurejoonelistel teooriate ja seletuste pakkumise asemel esmalt taanduma oma laboritesse, või vastupidi – minema päris inimeste juurde nende igapäevase elu kontekstis ning hoolega ja erinevate meetoditega kõike inimestesse puutuvat mõõtma, kategoriseerima ja süstematiseerima. Paralleelina võib mõelda Charles Darwinist, kes veetis palju aastaid hoolega loodust uurides ning oma tähelepanekuid süstematiseerides, enne kui tuli välja evolutsiooniteooriaga.

Tabel 1. Suur viisik

Suure viisiku omadus	Seletus
Neurootilisus	Üldine kalduvus tunda ärevust, kurbust, solvumist, ebakindlust ja otsustamatust
Ekstravertsus	Üldine kalduvus olla positiivne teiste inimeste suhtes ja nautida nende seltskonda ning tunda ennast energilisena
Avatus	Üldine kalduvus olla uudishimulik, loov, hea kujutlusvõimega ja intellektuaalsete huvidega
Sotsiaalsus (leplikkus)	Üldine kalduvus tunda ennast teistega võrdsena, võistlemise ja domineerimise asemel soovida teha koostööd ning püüda teisi mõista
Meelekindlus	Üldine kalduvus olla organiseeritud, töökas, usaldusväärne, täpne ja püüelda täiuslikkuse poole

Ka isiksusepsühholoogia kasvab suuremaks

Isiksusepsühholoogia tegeleb kõigepealt inimeste erinevuste kirjeldamise ning seejärel nende erinevuste põhjuste, võimalike muutuste ja tagajärgede kindlakstegemisega.

Kirjeldamine. Et kirjeldada inimeste isiksusi, on meil tarvis kaardistada nende tüüpilised käitumise, mõtlemise ja tundmise mustrid. Üks võimalus on seda teha eksperimentidega. Näiteks võime inimeste tahtekindluse mõõtmiseks paluda neil hoida kätt jääkülmas vees ning mõõta seda, kaua nad vastu peavad. Kes peab kauem vastu, selle tahtekindlus on eeldatavasti suurem. Aga selliste eksperimentaalsete mõõtmistega on rida probleeme, mis vähendavad nende kulutõhusust. Esiteks on seos mõõtmistulemuse (nt käe vees olemise aeg) ja eeldatavasti mõõdetava omaduse (tahtekindlus) vahel väga kaudne ning sageli küsitav. Võib-olla mõõdab käe vees hoidmine samavõrd või isegi hoopis enam (käe) külmataluvust. Teiseks on sel viisil raske mõõta mitut isiksuseomadust korraga, sest see nõuaks järjest paljude eksperimentide tegemist. Kolmandaks on keeruline niimoodi piisavalt suurt hulka inimesi uurida, sest see nõuab inimestelt kohaletulemist ja suurt ajakulu ning pühendumist. Teine võimalus oleks küsida inimestelt endilt nende tüüpilise käitumise, mõtete ja tunnete kohta. Seda on lihtne ja odav teha kasvõi interneti vahendusel ning see võimaldab korraga väga paljusid isiksuse aspekte mõõta, samuti on seos küsimuste ja eeldatavasti hinnatavate isiksuseomaduste vahel otsesem. Kui inimene ütleb, et tal on raske ennast vajalike tegevuste juures hoida, siis küllap ongi tal madal tahtekindlus.

Niimoodi enese kohta käivate küsimustikega isiksuseomaduste mõõtmine näis nii lihtne ja töökindel, et paljud isiksusepsühholoogid läksid selle meetodi raken-

damisega lausa liiale. Näiteks tekkis sajandivahetuse paiku järk-järgult arusaam, et sel viisil isiksuseomadusi mõõtes saame inimeste erinevused pea täiel määral ära kaardistada viie üldise omaduse – nn suure viisiku dimensiooni (tabel 1) – keeles ning iga omaduse mõõtmiseks piisab, kui inimestelt küsida vaid käputäis küsimusi. Teisisõnu hakkas tunduma, et kui omistame igale inimesele mõne küsimuse teel vastuse viis numbrit, mis väljendavad nende suhtelist paiknemist suure viisiku dimensioonidel, siis olemegi nende isiksuse ära kaardistanud.

Muidugi said paljud uurijad kiiresti aru, et iga suure viisiku omadus võib inimestel väljenduda erinevalt ning püüdsid iga omaduse juures selle umbes kolme kuni kuute erinevat alatahku (nn fassetti) mõõta. Meie viimase kümmekonna aasta uurimistöö, mis põhines kümnete tuhandete inimeste andmetel üle kogu maailma ning kaasas kümneid teadlasi, on aga näidanud, et tegelikult saab eristada veelgi suuremat hulka isiksuseomadusi (nt Mõttus jt, 2020). Ehkki väga üldisel tasemel võime tõesti inimesi kirjeldada vaid viie numbriga, on iga suure viisiku omaduse sees veel kümneid kitsamaid omadusi, milles inimesed erinevad sama usaldusväärselt ja tähendusrikkalt. Lisaks on uurijad lihtsustades mõned huvitavad isiksuseomadused (nt võistluslikkus, kadedus, naljameel) suurest viisikust üldse välja jätnud.

Sellest võib mõelda nii: kujutage ette, et meil on linn, kus kõigil inimestel on täpselt identsed suure viisiku skoorid. Lihtsustatud suure viisiku keskse käsitluse järgi võiks arvata, et need inimesed käituvad, mõtlevad ja tunnevad üsna ühtemoodi. Aga nüüdseks hästi korratud ja mitmekülgsete uurimistulemuste põhjal erinevad isegi need suure viisiku „kloonid“ tegelikult paljude – hinnanguliselt vähemalt saja – isiksuseomaduse osas: nad ise näevad enda erinevusi, teised näevad nende erinevusi ning need erinevused püsivad suhteliselt stabiilsena isegi paljude aastate lõikes (nt Mõttus jt, 2019). Enamgi veel, geneetiliselt sarnasemad suure viisiku kloonid oleksid ikka üksteisele sarnasemad – st nende isiksuseerinevused oleksid osaliselt pärilikud (Mõttus jt, 2019) – ning nende erinevad isiksuseomadused mõjutaksid ikka nende elukäiku nii, et nad eelistaksid erinevaid rolle, oleksid erineval määral oma eluga rahul või kalduksid erineval määral seadust rikkuma (Stewart jt, 2024). Teisisõnu on need suure viisiku kloonid tegelikult isiksuse osas pea samavõrra erinevad kui mistahes muu linna elanikud. Võib-olla ei saaks sinna linna juhuslikult sattunud turist arugi, et seal on midagi teisiti.

Seega tuleb isiksuseomaduste põhjalikuks kaardistamiseks hinnata neid palju mitmekülgsemalt. Viie numbriga käputäie küsimustega saab küll väga lihtsustatud pildi, aga väga palju jääb tähelepanuta. Igast inimesest korraliku pildi saamiseks on vaja kümneid ja võib-olla isegi sadakonda numbreid ning küsida neilt vähemalt sama palju küsimusi. Kui me niisuguse sõnumiga kümmekond aastat tagasi välja tulime, tekitas see paljudes kolleegides hämmingut ja mõnes isegi vastumeelsust; nüüdseks näib aga suur osa isiksuseuurijatest seda tunnistavat.

Teine oluline sõnum, mida oleme püüdnud isiksusepsühholoogia „üles kasvatamiseks“ levitada ning millele teadusandmed veenvat tuge pakuvad, puudutab

vajadust isiksuseomadusi mõõta korraga vähemalt kahe meetodiga (McCrae ja Möttus, 2019). Iga üksik meetod on omal moel vigane. Näiteks pole keeruline ette kujutada, et kui paluda inimestel nende endi käitumist kirjeldada, ei saa me nende vastuseid täiesti tõe pähe võtta. Inimesed tõlgendavad küsimusi natuke isemoodi, mõtlevad endast natuke isemoodi ja alati mitte tegelikkusega kooskõlas, ning annavad ka vastuseid natuke isemoodi. See tähendab, et nende vastustes on korraga natuke tõe ja natuke valet. Oleme lausa välja arvutanud, et laias laastus on kumbagi umbes pooleks. Aga kui samu omadusi mõõta ka teise, sõltumatu meetodiga ning tulemusi kombineerida, siis tõuseb tõe osakaal märkimisväärselt ning vale osakaal väheneb – tõenäosus, et mõlemad meetodid annavad täpselt samamoodi vigase vastuse, on pigem väike. Teisisõnu paraneb kahe sõltumatu mõõtmise kombineerimisel märgatavalt mõõtmiste valiidus. Mis see teine meetod oleks? Nagu ütlesin, isiksuseomaduste eksperimentaalne mõõtmine on keeruline, aga õnneks on olemas ka teine, käepärane meetod. Nimelt saame paluda igal mõõdetaval inimesel kutsuda appi mõne nende tuttava – näiteks hea sõbra, sugulase või partneri –, kes samuti nende kohta samadele küsimustele vastab, seda siiski omaette ning seega hinnatavast inimesest sõltumatult. See on kulutõhus meetod, sest võimaldab korraga ja odavalt mõõta paljusid inimesi ning paljusid isiksuseomadusi. Ka partnerid, sugulased või sõbrad võivad küsimustikule vastata interneti vahendusel ning tavaliselt ei võta see üle paarikümne minuti.

Põhjused ja tagajärjed. Muidugi peab isiksuseomaduste põhjalikum ja valiidsam mõõtmine täitma mingit eesmärki ehk aitama meil muuhulgas paremini mõista inimeste erinevuste põhjuseid, kujunemist ja tagajärgi. Ka selles osas oleme viimasel kümmekonnal aastal eri maade kolleegidega teinud rea uurimusi ning sealjuures näidanud, et isiksuseomaduste geneetiline taust (Henry jt, 2024) ja arengulised mustrid (Möttus ja Rozgonjuk, 2021) on seni arvatust tunduvalt mitmekesisemad. Samuti oleme tõestanud, et isiksuse soolised erinevused on tunduvalt nüansirohkemad ja mitte seletatavad lihtsakoeliste teooriatega, nagu näiteks paljusid teadlasi ja avalikkust köitnud nn evolutsiooniliste rollide teooria, mille kohaselt vaid käputäis evolutsiooniliselt väljakujunenud mehhanisme seletaksid ära sugudevahelised isiksuseerinevused (Hofmann jt, 2025). Tagajärgede osas oleme paljudes töödes näidanud, et ilmselt mängivad isiksuseomadused seni arvatust suuremat rolli inimeste tervise ja muude elu aspektide juures, aga nende roll on samas palju nüansirikkam ning mitte alati seletatav näiteks suurt viisikut kasutades (Stewart jt, 2022). Teisisõnu võivad väga erinevad isiksuseomaduste kombinatsioonid vastata näiteks samale haridustasemele, kehakaalule või tõenäosusele saada hakkama millegi ebaseaduslikuga.

Selliste mustrite põhjalikuks ja usaldusväärseks uurimiseks on muuhulgas vaja uurida korraga paljusid inimesi. Sellest võib mõelda nii: kui on väga palju erinevaid isiksuseomaduste kombinatsioone, mis võivad viia sama tulemuseni (nt karjäärivalikuni), siis kõigi nende usaldusväärseks eristamiseks statistilisest müra peab iga kombinatsiooni uuritavate inimeste hulgas esinema piisaval hulgal kordadest. Väikesemahuliste uuringute aeg on läbi.

Pane oma raha sinna, kus su on su suu

Need uuringuid said valdavalt tehtud andmetega, mis me erinevatest muudel eesmärkidel tehtud projektidest kokku laenasime. Näiteks kasutati neis küsimustikke, mis olid siiski ennekõike just suure viisiku ja selle üksikute alatahkude mõõtmiseks mõeldud ning seetõttu kogu isiksuseomaduste spektrit ei katnud. Samuti oli harva hinnatud isiksuseomadusi korraga kahe meetodiga ning tihti polnud uuritavate inimeste valimidki teab mis suured.

Nii tekkis meil ühel hetkel arusaam vajadusest panna ise kokku üks suur uuring, kus paljude inimeste isiksuseomadusi oleks väga põhjalikult ning kahe meetodiga mõõdetud. Lisaks oli ilmne, et uuritavate inimeste valim peaks olema demograafiliselt mitmekesine ealiste, sooliste, hariduslike ja muude variatsioonide põhjalikuks kaardistamiseks ja arvesse võtmiseks. Samuti oli ilmne, et uuritavate kohta peaks oleks olema palju muud informatsiooni, mis võimaldaks uurida isiksuseomaduste võimalikke põhjuseid ja tagajärgi. Ingliskeelne idioom ütleb: „Put your money where your mouth is“ ehk tee ära, mida sa ütled, et peaks tegema. Samas näis niivõrd ambitsioonika uuringu korraldamine väga keeruline...

Õnneks on aga Eesti teadusmaastikul üks maailmas unikaalne ja äärmiselt tänuväärne ressurss, Eesti geenivaramu, millega on juba liitunud üle 20% täiskasvanud Eesti elanikkonnast. Suur osa liitunuist ehk geenidoonoritest on andnud loa olla kutsutud erinevatesse tervise ja geneetikaga seotud uuringutesse ning nende kohta on aastate jooksul tekkinud palju muid andmeid, mida saab samuti kasutada tervise ja geneetikaga seotud uuringuteks. Tänu akadeemikute Jüri Alliku, Anu Realo, Andres Metspalu jt koostööle osales hulk geenidoonoreid aastatel 2008–2018 juba väikesemahulises isiksuseomaduste uuringus, mille käigus kogutud andmete põhjal on valminud kümneid teadusartikleid, paljud neist seotud vaimse ja kehalise tervise ning geneetikaga (Vaht jt, 2024). Seoses Eesti Vabariigi 100. sünnipäevaga laienes geenivaramu jõuliselt ning tänu heale koostööle selle juhtkonnaga sündis ka kokkulepe isiksuseuuringut laiendada, kutsudes kõiki geenidoonoreid üles täitma põhjalikumat küsimustikku ning paludes neil omakorda kutsuda ka mõni hea tuttav nende kohta samadele küsimustele vastama.

Uuringumaterjalide koostamiseks ning logistiliste, eetiliste ja muude küsimuste selgeks rääkimiseks kulus umbes kolm aastat. Näiteks ainuüksi isiksuseküsimustiku koostamine võttis ligi kaks aastat väga pingelist ja tehnilist tööd. Ent 2021. aasta lõpu- ja 2022. aasta alguskuudel leidis uuring lõpuks aset. Selles osales 77 400 geenidoonorit, kellest ligi 22 000 isiksuseomadusi hindas lisaks neile endile ka mõni hea tuttav. See on maailmas ainulaadne uuring oma mahu, detailsuse ja mõõtmise põhjalikkuse osas ning võimaldab paljudele isiksuse, tervise ja geneetikaga seotud küsimustele anda senisest detailsemaid ja usaldusväärsemaid vastuseid. Oleme kõigile uuringus osalenud inimestele siiralt ja südamest tänulikud. Nende abiga olemegi saanud panna oma raha sinna, kus on olnud meie suu.

Selle rikkaliku andmestiku väärtustamine võtab aga aastaid: iga teadustöö kokkupanek on – ja peabki olema – väga põhjalik ja aeganõudev protsess, kus uurimisprobleem on vaja igakülgsest selgeks vaielda, analüütilise metodoloogia detailid läbi rääkida, seejärel andmeid korduvalt analüüsida ning tulemused kokku kirjutada. Koos avaldamise protsessiga, milles retsensentide ülesandeks on artikkel võimalikult auklikuks tulistada ning autorite ülesandeks see iga kord uuesti ja loodetavasti paremana kokku panna, kulub iga analüüsi avaldamisele keskmiselt ligi aasta. Paljud tulemused saavad olema suhteliselt tehnilised, detailsed ning avalikkusele ilmselt mitte kõige kõitvamad, mis on üks küpse(maks saava) teaduse tunnuseid. Näiteks aitab see andmestik kirjeldada sadu krüptiliste nimetustega lõike genoomis – nn ühenukleotiitseid polümorfisme –, mis ühel või teisel moel mängivad rolli isiksuseomaduste avaldumises ning nende seostes tervisenäitajatega. Vähimagi kahtluseta aitavad need tulemused üheskoos paljude muude tulemustega ühel hetkel inimloomust ja tervist paremini mõista ja vajadusel ka suunata. Aga sinna jõudmiseks on vaja tulemused enne dokumenteerida.

Samas on vahel võimalik teha ka põhjalikke ja tehnilisi uuringuid üldhuvitavatel teemadel ja neid selgitada moel, mis ei nõua lugejailt või kuulajailt erialast ettevalmistust. Järgnevalt jagan lühidalt nelja põneva Eesti geenivaramu isiksuseuuringu põhjal avaldatud teadustöö tulemusi, jättes kõrvale tehnilised detailid ning tuues välja vaid kõige olulisema.

Põnevaid sõnumeid Eestist

Kui palju on inimesed ise oma rahuolu sepad? Eluga rahulolu on psühholoogia olulisemaid uurimisteemasid ning ühel või teisel moel mõtlevad ja räägivad inimesed sellest tihti ka väljaspool akadeemilist psühholoogiat. Muuhulgas on eluga rahulolu üks põhilistest vaimse tervise väljendusvormidest. Mõned inimesed on oma eluga palju enam rahul kui teised, samas kui enamiku inimeste rahulolu tase on pigem suhteliselt keskmise lähedal. Ent neid erinevusi põhjustavad tegurid on teada vaid osaliselt. Näiteks on sissetulekul, suhtel, tervisel ja elusündmustel küll teatud roll rahulolu tasemes, aga see on väiksem ja lühiajalisem, kui tavalise intuitsiooni põhjal võiks arvata. Seetõttu on paljud uuringud püüdnud hinnata, mil määral peegeldab inimeste eluga rahulolu nende püsivaid isiksuseomadusi.

Ent isegi vaatamata sadadele uuringutele ning mitmetele metaanalüüsidele (st uuringuid kokkuliitvatele uuringutele) on see küsimus jäänud veenva vastuseta ühel põhjusel: hinnates nii isiksuseomadusi kui eluga rahulolu sarnasel moel (enesekohaste küsimustikega), on nende seosed teadmata määral moonutatud. Mõnda tüüpi mõõtmisvead näitavad neid seoseid tegelikest nõrgematena, teised aga võivad neid näidata liiga tugevatena. Nii võivad pea kõik senised teadustulemused rahulolu seoseid isiksusega tugevasti nii üle- kui alahinnata. Muide, sel põhjusel olen mina vältinud selle teema käsitlemist loengutes. Liiasi on enamik siiani tehtud uuringutest isiksuseomadusi käsitletud vaid suure viisiku ning selle üksikute alatahkudena, riskides mõned rahuloluga seotud omadused tähelepanuta jätta.

Meie geenidoonorite andmestikul põhinev uuring (Mõttus jt, 2024) pööras aga selle teema uurimises uue lehekülje. Nimelt näitasime, et enda ja tuttavate poolt antud hinnanguid isiksuseomaduste ja eluga rahulolu kohta kombineerides on võimalik arvutada nende vahelised seosed ilma levinuimate mõõtmisvigadeta. Kuna enam kui 20 000 geenidoonori isiksuseomaduste ja eluga rahulolu kohta on olemas nii nende enda kui nende lähedase hinnangud, andis uuring meile enneolematu võimaluse hinnata neid seoseid mõõtmisveavabalt. Lisaks saime vaadata isiksuseomadusi detailsemalt kui vaid suue viisiku vaates. Tulemustest selgus, et eluga rahulolu on isiksuseomadustega seotud seni arvatust tunduvalt tugevamalt. Nimelt võib ligi 80% rahulolu hajuvusest populatsioonis taandada isiksuseomadustele. Huvitav oli seegi, et rahulolu erinevate spetsiifiliste eluvaldkondadega, nagu töö, suhted, toimetulek, elukoht, tervis ja väljanägemine tundusid käivat ühte sammu: üldiselt rahul olevad inimesed kaldusid mistahes asjadega enam rahul olema. Seegi viitab, et rahulolu on tihti rohkem sisemine omadus kui spetsiifiliste elutingimuste peegeldus. Kõige selgemalt eristas eluga vähem rahul olevaid inimesi rohkem rahul olevatest kalduvus tunda ennast mitte-mõistetuna. Samas kaldusid rahulolevamad inimesed olema otsusekindlamad, entusiastlikumad, vähem igavust tundvad ja kadedad ning tundma suuremat kontrolli oma saatuse üle. Suur viisik seostus rahuloluga natuke vähem.

Tulemused seletavad, miks on isiksuseväliste tegurite roll eluga rahulolus tavaliselt väikesepoolne. Ühte kodanikku parafraseerides on elu ilusaks või koledaks mõtlemine ennekõike oskuse, mitte objektiivsete asjaolude küsimus. Samas on oluline mees pidada, et tavapärane pole vältimatu. See, et enamasti on rahulolu tugevas kooskõlas isiksuseomadustega, ei tähenda, et seda seost poleks soovi korral võimalik murda – lihtsalt tavaliselt seda ei tehta.

Mil määral antakse rahulolu ja isiksuseomadused meile vanemate poolt kaasa? *Nature vs. nurture* ehk pärilike ja keskkondlike tegurite vastandus psühholoogiliste tunnuste väljakujunemisel on üks psühholoogia klassikalisemaid probleeme. Meenub, kuidas käisin kunagi Šotimaal kinnipeetavatele isiksuse-teemalist loengut pidamas. Veel enne, kui jõudsin alustada, küsis üks kinnipeetav: „So, we gonna talk about nature versus nurture then, huh?“ Ka isiksuseomaduste pärilikkuse teemal on juba tehtud sadu uuringuid, ent mõne väga üksiku erandiga põhinevad need kõik vaid uuritavate enesekirjeldustel. Nagu aga eespool öeldud, on enesekirjeldustes tõde umbes pooleks valega ning seetõttu on enamiku uuringute tulemused ilmselt tugevasti moonutatud.

Kuna geenidoonorite hulgas, kelle isiksuseomadusi on mõõdetud kahe meetodiga – nende enda ja teiste kirjeldused –, on väga palju erineva sugulusastmega inimesi, siis saime uurida isiksuseomaduste pärilikkuse määra mõõtmisveavabalt ehk *mitte* valega pooleks. Nagu me ootasime, oligi sugulaste mõõtmisveavabalt hinnatud sarnasus isiksuseomaduste osas umbes 30–40% suurem kui tavapärasel moel hinnatud sarnasus (Mõttus jt, 2025). Seega on isiksuseomadused tavapäraselt leitud omajagu rohkem pärilike tegurite poolt mõjutatud. Küsite, kui pärilikud on siis isiksuseomadused? Vastan tehniliselt: umbes 40% kuni üle 70% inimeste erinevustest isiksuseomaduses võib tavaliselt kirjutada nende-

vaheliste geneetiliste tegurite arvele. Pigem 40% kehtib siis, kui vaatame vaid neid geneetilisi tegureid, mis lihtsalt ja ennustatavalt geneetiliselt sarnaseid inimesi isiksuse osas sarnaseks teeb. Pigem üle 70% kehtib siis, kui vaatame kõiki geneetilisi tegureid, sh ka neid, mille sugulastel sarnaselt avaldumise tõenäosus on madalapoolne. Mõelge näiteks keskkooli bioloogias õpitud dominantsusele-retsessiivsusele ja sellele, et siniste silmadega vanematel võivad olla ainult sinisilmsed lapsed, aga pruunide silmadega vanematel võivad olla nii sini- kui pruunisilmsed lapsed.

Lisaks isiksuseomadustele uurisime selles töös ka eluga rahulolu ning leidsime, et see on umbes sama palju pärilike tegurite poolt mõjutatud kui isiksuseomadused. Liiasi võis suuremat osa – ehkki mitte kõiki! – isiksuseomaduste ja eluga rahulolu omavahelistest seostest seletada sellega, et samad geneetilised tegurid mängisid rolli mõlema puhul. Eluga rahulolu on seega sama palju ja suuresti samadel põhjustel geenides kui iseloom laiemalt.

Psühhopaatoloogia seosed isiksuseomadustega. Aastakümneid on halba vaimset tervist ehk psühhopaatoloogiat käsitletud nn meditsiinilise mudeli järgi, kus inimesed on kas terved või on neil üks või mitu häiret. Samas on selle lähenemise erinevad puudused olnud teada juba aastakümneid. Need häiresildid ei kirjelda kedagi väga hästi ning ei ole ühtegi teoreetilist põhjust arvata, et vaimse tervise probleemid on sarnased luumurrule või viirushaigusele. Seetõttu on viimastel aastatel üha enam kogunud hoogu lähenemine, mille järgi on halb vaimne tervis kirjeldatav niisamuti kui isiksuseomadused ehk dimensionaalsete tunnustena.

Kui aga vaimse tervise tunnuste mudel sarnaneb paljuskki isiksuseomaduste mudelile, on loomulik küsida, kui palju on need kaks lihtsalt sama asja kaks külge. Paraku on aga vaimse tervise ja isiksuseomaduste dimensioonide otsese kattuvuse

Tabel 2. Kõige enam ja vähem ekstravertsete ja avatud inimestega ametid.

Ekstravertsus	
Kõrge	Madal
Reklaami- ja suhtekorraldusjuhid	Elektroonikainsenerid
Näitlejad	Tarkvaraarendajad
Ürituste korraldajad	Veebiarendajad
Fitness- ja vabaajatreenerid	Elektriseadmete koostajad
Spordi- ja kultuurikeskuste juhid	Muud tarkvaraarendajad
Avatus	
Kõrge	Madal
Kunstnikud	Kraanajuhid
Keeleõpetajad	Santehnikud
Kirjanikud	Autojuhid
Psühholoogid	Puutöölised
Ülikoolide õppejõud	Tööstustöölised

uurimist takistanud ainult ühele mõõtmisviisile (enesekohased küsimustikud) keskendumine ning tihti ka nappide hindamisvahendite kasutamine – niisamuti kui isiksuseomaduste ja eluga rahulolu seoste puhul. Geenidoonorite abiga õnnestus meil sellele küsimusele anda senisest täpsem vastus (Soodla jt, 2025). Kasutades enam kui 16 000 Eesti geenidoonori andmeid, kelle isiksuseomadusi oli lisaks neile endale detailsetl kirjeldanud mõni lähedane ning kes olid mõnd aega varem osalenud ka põhjalikus vaimse tervise uuringus, hindasime isiksuseomaduste ja psühhopaatoloogia põhidimensioonide seoseid mõõtmisveavabalt ning senisest täpsemalt. Leidsime, et isiksuseomaduste ja vaimse tervise vahelised seosed on seni leitud tugevamad, aga samas ka mitmekesisemad: erinevatel vaimse tervise probleemidel on üsna erinevad isiksuseomaduste „signatuurid“. Samas polnud vaimne tervis täiel määral isiksuseomadustele taandatav. Paljuski peegeldab meie vaimse tervise tase mistahes ajahetkel meie isiksuseomadusi – aga mitte ainult.

Kes teeb mis tööd? Isiksusepsühholoogia üks olulisemaid kasutusalasid on kutsenõustamine ja värbamine ehk inimeste ja tööde sobitamine. On näidatud, et psühholoogiliselt sobivaid töid tegevad inimesed kalduvad enam rahul olema. Hinnanguliselt on isiksuseomaduste töölases kontekstis kasutamise äri aastane maht miljardeid dollareid. Samas puudusid põhjalikud ja avalikud andmed selle kohta, millised tavapäraste isiksuseomaduste profiilid vastavad levinuimatele ametitele. Selle üheks põhjuseks on see, et niisugused uuringud nõuavad väga suuri valimeid, sest ameteid on palju ning iga ameti esindajaid peab uuringus olema piisavalt. Teine põhjus on, et selliseid andmeid omavad ettevõtted kasutavad neid raha teenimiseks ning pole huvitatud nende avalikku kasutusse andmisest.

Geenidoonorite kohta nende enda ja nende tuttavate poolt antud isiksusehinnanguid kasutades kaardistasime üle 250 levinuima ameti isiksuseomaduste profiilid ning muutsime tulemused veebirakendusena avalikult kättesaadavaks.⁴⁴ Loodetavasti muudab see andmebaas psühholoogilisel hindamisel põhinevad teenused laiemalt kättesaadavaks ja alandab barjääre uutele ettevõtetele, kes soovivad selles vallas turule tulla. Uuringu andmeid kasutades koostasime ka veebirakenduse, mis võimaldab inimestel kiiresti, tasuta ja anonüümselt hinnata enda isiksuseomaduste vastavust erinevatele töödele ning pakub samuti personaalset tagasisidet põhilistele isiksuseomadustele. Samuti võimaldab see rakendus koguda täiendavaid andmeid teadustulemuste veelgi põhjalikumaks muutmiseks. Tänu kolleegide entusiasmile on see juba tõlgitud 15 keelde. Tasuta kõigile kättesaadavad andmed (praegu juba üle 140 000 inimese kohta) loovad võimaluse kultuuriti võrdlevateks teadusuuringuteks.

Aga et jutt liiga kuivaks ei jääks, on tabelis 2 toodud kõige enam ja vähem ekstravertsete ja avatud inimestega ametid. Suure viisiku omadustest eristasid just need kaks ameteid kõige selgemalt. Mis puudutab aga spetsiifilisemaid isiksuseomadusi, siis näiteks kõrgemate juhiambitsioonidega ametite hulgas domineerivad koolide ja lasteaedade juhid, kõige paremate mõjutajate hulgas on personalijuhid ja psühholoogid, kõige erilisemaks peavad ennast erinevad autorid ja kõige otsusekindlamad on kohtunikud, poliitikud ja piloodid.

⁴⁴ <https://apps.psych.ut.ee/JobProfiles>; Anni jt, 2025.

Epiloog

Ainult küps psühholoogia, mis põhineb hoolikalt dokumenteeritud faktidel, mitte tavateadmiste ja teadlaste fantaasialendude kompotil, viib meid lõpuks tõetruu arusaamiseni inimloomusest ning annab meile hoopis soovi korral inimeste paremaks aitamiseks. Selline küps psühholoogia on keeruline. Kypse psühholoogia üleskasvatamine on kulukas. Ja vahel on see ka igav, sest enne usaldusväärsete arusaamade tekkimist on tarvis teha palju nüri eeltööd. Õnneks on psühholoogiateadlaste valmidus seda rasket ja rutiinset tööd teha paranenud ning on tekkimas ka selleks vajalikud põhjalikud ja metodoloogiliselt mitmekesised uuringud, mille üheks näiteks on Eesti geenivaramu isiksuseuuring. Selle abil on meil vahend liikumaks küpsema psühholoogia suunas – vahel igavalt, aga vahel ka põnevalt. Ja muuhulgas kinnitab see Eesti isiksusepsühholoogia senisest veelgi tugevamalt maailmakaardile.

VIITED

Anni, K., Vainik, U., Möttus, R. 2025. Personality profiles of 263 occupations. – *Journal of Applied Psychology*, 110, 481–511, <https://doi.org/10.1037/apl0001249>

Henry, S., Baker, W., Bratko, D., Jern, P., Kandler, C., Tybur, J. M., de Vries, R. E., Wesseldijk, L. W., Zapko-Willmes, A., Booth, T., Möttus, R. 2024. Nuanced HEXACO: A Meta-Analysis of HEXACO Cross-Rater Agreement, Heritability, and Rank-Order Stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672241253637, <https://doi.org/10.1177/01461672241253637>

Hofmann, R., Rozgonjuk, D., Soto, C. J., Ostendorf, F., Möttus, R. 2025. There are a million ways to be a woman and a million ways to be a man: Gender differences across personality nuances and nations. *Journal of Research in Personality*, 115, 104582, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2025.104582>

McCrae, R. R., Möttus, R. 2019. What Personality Scales Measure: A New Psychometrics and Its Implications for Theory and Assessment. *Current Directions in Psychological Science*, 28, 415–420, <https://doi.org/10.1177/0963721419849559>

Möttus, R., Kandler, C., Luciano, M., Esko, T., Vainik, U. 2025. Familial similarity and heritability of personality traits and life satisfaction are higher than shown in typical single-method studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, <https://doi.org/10.1037/pspp0000550>

Möttus, R., Realo, A., Allik, J., Ausmees, L., Henry, S., McCrae, R. R., Vainik, U. 2024. Most people's life satisfaction matches their personality traits: True correlations in multitrait, multirater, multisample data. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126, 676–693, <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fpspp0000501>

Möttus, 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, 1035–1048, <https://doi.org/10.1037/pspp0000276>

Möttus, R., Sinick, J., Terracciano, A., Hrebickova, M., Kandler, C., Ando, J., Mortensen, E. L., Colodro-Conde, L., Jang, K. 2019. Personality characteristics below facets: A replication and meta-analysis of cross-rater agreement, rank-order stability, heritability and utility of personality nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117, e35–e50.

Möttus, R., Wood, D., Condon, D. M., Back, M. D., Baumert, A., Costantini, G., Epskamp, S., Greiff, S., Johnson, W., Lukaszewski, A., Murray, A., Revelle, W., Wright, A. G. C., Yarkoni, T., Ziegler, M., Zimmermann, J. 2020. Descriptive, Predictive and Explanatory Personality Research: Different Goals, Different Approaches, but a Shared Need to Move beyond the Big Few Traits. *European Journal of Personality*, 34, 1175–1201, <https://doi.org/10.1002/per.2311>

Soodla, H. L., Lehto, K., Kõiv, K., Vainik, U., Akkermann, K., Möttus, R. 2025. Assessing the overlap of personality traits and internalizing psychopathology using multi-informant data: Two sides of the same coin? *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, <https://doi.org/10.1037/abn0000967>

Stewart, R., Diaz, A., Hou, X., Liu, X. (Shirley), Vainik, U., Johnson, W., Möttus, R. 2024. The ways of the world? Cross-sample replicability of personality trait-life outcome associations. *Journal of Research in Personality*, 112, 104515, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104515>

Stewart, R. D., Möttus, R., Seeboth, A., Soto, C. J., Johnson, W. 2022. The finer details? The predictability of life outcomes from Big Five domains, facets, and nuances. *Journal of Personality*, 90, 167–182, <https://doi.org/10.1111/jopy.12660>

Vaht, M., Arumäe, K., Realo, A., Ausmees, L., Allik, J., Henry, S., Metspalu, A., Esko, T., Möttus, R., Vainik, U. 2024. Cohort profile: Personality Measurements at the Estonian Biobank of the Estonian Genome Center, University of Tartu, <https://doi.org/10.31234/osf.io/2aey6>



René Mõttus

Foto: Arno Mikkor

Sündinud 22. novembril 1979 Kuressaares

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1998 | Kuressaare Gümnaasium |
| 2003 | Tartu Ülikool, psühholoogia (BSc) |
| 2005 | Tartu Ülikool, psühholoogia (MSc) |
| 2009 | Tartu Ülikool, psühholoogia (PhD) |
| 2010–2013 | Edinburghi Ülikool, järeldoktorantuur |

Töötab alates 2005. aastast Tartu Ülikooli psühholoogia instituudis, alates 2023 isiksusepsühholoogia professor. Alates 2013 oli Edinburghi Ülikoolis kaasprofessor, 2019. aastast individuaalsete erinevuste magistriõppekava juht ja 2019–2023 kraadiõppe direktor. Alates 2020 ajakirja European Journal of Personality peatoimetaja. Tegeleb isiksuse ja heaolu uurimisega, peab blogi „People Unexplained“ portaalil Psychology Today ja toimetab taskuhäälilgut „Personality Psychology Podcast“. Pälvinud mitmeid auhindu, sh Euroopa Isiksusepsühholoogia Assotsiatsiooni noore teadlase auhind 2018. aastal. Juhendanud 42 magistri- ja 10 doktoritööd.