**Geenivaramu isiksuse ja mõttetöö uuring!**

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

Kas soovite rohkem teada saada kuidas Teie mõte töötab? Meie samuti! Mõttetöö uuring püüab hinnata Teie mõtteid, isiksust, tervist ja otsuseid võimalikult erinevate nurkade alt. Palume Teil täita teste, mida enne Teid on teinud miljonid inimesed üle maailma. Sellega aitate meil mõista inimmõistuse saladusi. Samuti pakume Teile tulemuste kohta tagasisidet.

Mõttetöö uuring koosneb terviseküsimustest, lühikesest isiksuseküsimustikust ja uuendusena kognitiivsetest (mõtlemise) testidest. Kokku võtab see 25-40 minutit.

**Kuidas hindame isiksust?**

Peamiselt liigitatakse inimeste loomus isiksusepsühholoogias viide gruppi.

**Suur viisik**

Sotsiaalsus, neurootilisus, ekstravertsus, avatus, meelekindlus

Iga grupp koosneb paljudest alatahkudest. Näiteks neurootilisus koondab ka ettevaatlikkust, muretsemist, lootusetust, nukrust, kadedust, ärrituvust ja palju muud. Avatus seevastu näitab loovust, uudishimu ja teadmistejanu.



**Kuidas hindame mõttetööd?**

Küsime teilt küsimusi mõttetöö ja vaimse tervise kohta. Samuti palume teil teha teste, mis hindavad emakeele tundmist, mälu, loogikat, loomingulisust, reaktsiooniaega ja rahalisi otsuseid. Need näevad välja nagu lihtsad arvutimängud ja neid saab teha otse arvutist või telefonist!

**Isiksus ja mõttetöö on olulised**

Isiksus ja mõttetöö mängib olulist rolli pea igas eluvaldkonnas. Selle mõistmine aitab teha arukaid otsuseid näiteks sobiva töö ja töötaja kokku viimisel. See saab olla abiks ka näiteks personaalmeditsiinis, võimaldades arstidel anda inimeste eripäradega arvestavaid soovitusi. Näiteks sobib mõnele inimesele üks viis haiguste ennetamiseks või raviks, teisele aga teine.

Lisaks isiksust kujundavatele teguritele soovime selles uuringus põhjalikult kirjeldada isiksuse seoseid tervisega.

**Isiksus ja mõttetöö mustrid võivad muutuda**

Ehkki igapäevaselt me käitume üsna sarnaselt, võivad pikema aja jooksul isiksus ja mõttetöö muutuda. Samamoodi on meie kaalunumber enamasti samasugune, kuid seda on võimalik pingutusega muuta. Mis neid muudatusi põhjustab on suuresti teadmata – oma rolli mängivad geenid, tervisekäitumine kui ka elusündmused. Isiksuse, mõttetöö ja ka tervisemuutust toetavate tegurite leidmiseks on väga oluline, et osalete uuringus mitu korda. Nii saame uuringu abil salvestada Teie mõttetöö hetkeseisu ja mõne aasta pärast jälgida, kuidas on see muutunud.

**Osale kogu perega**

Geenivaramu üks eripära on see, et paljud inimesed osalevad perekonniti. See eripära annab võimaluse vaadata, kui sarnased on omavahel lapsed ja vanemad. Hiljuti avastasime, et isiksuse mõttes on pereliikmed omavahel sarnasemad kui varem arvatud. Seega on igati põhjendatud vanasõna, et „käbi ei kuku kännust kaugele“. Kui võimalik, tuleta ka geenidoonorist pereliikmetele osalemist meelde.

**Tuttava hinnang tõstab täpsust**

Geenivaramu teine eripära on, et me kaasame ka teise inimese arvamust geenidoonori kohta. See võimaldab isiksust võimalikult täpselt mõõta – nimelt on mõned isiksuseomadused on paremini nähtavad teistele kui inimesele endale. Nii annavad kaks hinnangut koos tihti täpsema tulemuse kui ainult üks hinnang. Teine hindaja ei pea olema geenidoonor.

**Sinu andmed on kaitstud**

Kasutame geenidoonoritelt saadud andmeid üksnes teadustöös statistiliste seaduspärade uurimiseks, et paremini mõista, kuidas on omavahel seotud inimeste isiksus, mõttetöö, kogemused, tervis ja geenid.

Küsimustikul ei ole teadlaste jaoks nime, vaid ainult uuringukoodi, mistõttu on vastuste konfidentsiaalsus kaitstud parimal võimalikul viisil.

Uuringut on hinnanud Eesti bioeetika ja inimuuringute nõukogu.

**Kes saavad uuringus osaleda?**

Kõik geenidoonorid on oodatud uuringus osalema.

**Miks ma sain uuringu kutse?**

Uuringu kutse saadame kõikidele geenidoonoritele. Teie kontaktandmed saime geenivaramu andmebaasist, kuhu need lisati Teie liitumisel geenivaramuga.

**Kas uuringus osalemiseks pean ootama kirjalikku kutset meilile?**

Ei, kirjalikku kutset ei pea ära ootama, vaid võib logida ka kohe sisse https://portaal.geenidoonor.ee/ keskkonda ning asuda küsimustikku täitma. Võib juhtuda, et Teie meilile ei jõuagi kutset, sest Teie kontaktandmed on vahepeal muutunud.

**Mida teha, kui küsimustiku keskkonda sisse logides tuleb teade kasutajakonto puudumisest või muu sisse logimisega seotud probleem?**

Sel juhul palun saatke meiliaadressile info@geenidoonor.ee oma isikukood ja täisnimi, et saaksime selle probleemi esimesel võimalusel lahendada.

**Mida teha, kui küsimustikku täites esinevad tehnilised probleemid?**

Suure vastamishuvi tõttu võib esineda meie süsteemis kohati tõrkeid. Palume sellistel hetkedel kannatlikku meelt ning soovitame mõne aja möödudes uuesti proovida. Kui küsimustikku täites logis server Teid küsimustiku keskkonnast välja, siis võite kohe või mõne aja pärast logida keskkonda uuesti sisse ning jätkata küsimustiku täitmist sealt, kus pooleli jäite.

**Kas uuringu kohta saab tagasisidet?**

Jah, kõik uuringus osalejad saavad personaalset tagasisidet oma peamiste isiksuseomaduste ja kognitiivsete testide kohta. Niisamuti anname neile, kes osalesid varasemas isiksuse uuringus tagasisidet isiksuse muutuse kohta. Tagasiside kuvatakse pärast testide täitmist ekraanile ja saadetakse soovi korral osaleja meilile. Samas antakse osalejale võimalus tagasisidest enne selle kuvamist loobuda.

**Millest tagasiside koosneb?**

Tagasisidet saab viie põhilise isiksuseomaduste grupi (nn Suur Viisiku) kohta: avatus, sotsiaalsus, meelekindlus, ekstravertsus ja neurootilisus. Kognitiivsete testide puhul anname infot emakeele tundmise, mälu, loogika, reaktsiooniaja ja rahaliste otsuste kohta. Kui osalesite ka varasemas isiksuse uuringus, siis saame hinnata ka isiksuse muutust. Personaalne tagasiside arvutatakse osaleja antud vastuste põhjal, võrreldes neid teiste inimeste vastustega, mis on kogutud eelnevas uuringus. Iga omaduse osas saab geenidoonor teada, kas tema skoor on kõrge (kõrgem kui 67 protsendil vastajatest), keskmine või hoopis madal (madalam kui 33 protsendil vastajatest). Testi eesti- ja muukeelsed versioonid ning tagasiside on identsed, ehkki tagasiside arvutamisel kasutatakse eelnevas uuringus vastavalt kas eesti või teises keeles vastanute andmeid.

**Kui täpne on isiksuse ja mõttetöö mõõtmine?**

Mõõtmise täpsus ja seeläbi ka saadav tagasiside sõltuvad vastaja enda ja varasemalt teiste testitäitnute poolt antud vastustest. Mida hoolikamalt testi täita, seda täpsemad on mõõtmine ja saadav tagasiside. Ehkki isiksuseomaduste mõõtmine on psühholoogiliste mõõtmiste kontekstis üsna kõrge usaldusväärsusega, pole tegemist siiski “silmaga nähtavate ja käega katsutavate” tunnustega ja seetõttu on mõõtmised paratamatult ebatäpsemad kui näiteks täppisteadustes. Näiteks, saades mõne tunnuse osas tagasisideks “kõrge” või “madal”, on umbes 80% tõenäosus, et teistkordsel mõõtmisel saadaks sama tulemus. Tasub tähele panna, et testitäitjale ootamatu tagasiside võib tuleneda ka sellest, et tema vastuseid võrreldakse teiste inimeste vastustega. Näiteks võib testitäitja pidada ennast vähe ekstravertseks, aga kui teised inimesed on nende vastuste põhjal veel vähem ekstravertsed, võib tagasisideks olla “keskmine”: see ei ole mõõtmisviga, lihtsalt inimesel pole “palja silmaga” võimalik ennast teistega võrrelda nii nagu hoolikalt koostatud testid seda võimaldavad.

Mõttetöö, eriti just kognitiivsete testide täpsus sõltub olulisel määral ka kasutatavast seadmest. Seega ei tasu meelt heita, kui skoor tuli madal.

**Kuidas saan kontrollida, kas ma olen geenidoonor?**

Kõige lihtsam võimalus on proovida näiteks ID-kaardi või Smart ID-ga sisse logida geenivaramu küsimustike keskkonda aadressil https://portaal.geenidoonor.ee/. Kui sisselogimine õnnestub, olete geenidoonor. Kui sisselogimine ei õnnestu, kuid siiski arvate, et olete geenidoonor, siis palun kirjutage e-kiri aadressile info@geenidoonor.ee koos oma nime ning isikukoodiga ning me kontrollime selle oma andmebaasist esimesel võimalusel üle.

**Kas uuringus osalemiseks peab minu kohta testi täitma ka minu tuttav?**

Ei pea, lihtsalt palume Teil võimaluse korral kutsuda oma tuttavat Teid iseloomustama. Tuttava antud vastused jäävad uuringus anonüümseks nii Teile kui meile ja neid ei kasutata tagasiside andmiseks. Neid kasutatakse statistilistes analüüsides isiksuse, geenide, kogemuste ja tervise seoste täpsemaks kirjeldamiseks.

**Mille poolest erineb see isiksusetest teistest sarnastest?**

Uuringus kasutatav test on koostatud isiksuseomaduste mõõtmiseks nii põhjalikult ja usaldusväärselt kui võimalik. Test on Tartu ülikooli ja Edinburghi ülikooli teadlaste mitmeaastase töö tulemus ja koostatud sadade tuhandete eelnevate testitäitjate abiga. Oleme juba näidanud, et see test töötab psühholoogia standardite kohaselt paremini kui teised samalaadsed testid. Seega võite olla kindel, et tegemist on asjatundjate poolt hoolega koostatud testiga.

**Kes näeb minu andmeid?**

Geeni- ja muud terviseandmed säilitatakse geenivaramus pseudonüümitult ehk kodeeritult. See tagab, et isikuandmeid ei saa siduda tervise- ega geeniandmetega. Teadusuuringutes kasutatakse geenidoonorite andmeid vaid kodeeritud kujul ning teadlased geenidoonorite isikuandmeid ei näe. Teie andmeid ei väljastata Teie arstile, kui Te pole andnud selleks nõusolekut.

**Mida on varasema uuringu tulemused näidanud?**

Oleme saanud inimese isiksuse kohta teada palju põnevat ja kasulikku. Enese ja tuttava hinnanguid kombineerides avastasime, et inimese isiksus ja eluga rahulolu on väga tugevalt seotud. Natuke nõrgemalt kuid ikkagi märkimisväärselt seostub isiksus ka vaimse tervisega ja vaktsineerimisvalmidusega.

Väga hästi langes isiksus kokku ka ametite valikuga. Nii oleme loonud tööriista, mis annab inimeste isiksuse põhjal vihjeid, et millised ametid talle sobida võiks.

Oleme püüdnud mõista, millised tegurid aitavad kaasa edukalt kaalu langetada. Nii kogusime kokku kõik kaaluraportid ja Leidsime väikese rolli geneetikal, kuid paljud teised tegurid on veel leidmata. Seetõttu on praeguses küsimustikus küsimusi taas kaalu ja söömiskäitumise kohta.

Ootamatult ei seostu isiksus väga tugevalt kodukandiga. Väikesed erinevused maakondade vahel on olemas. Kuid üldiselt on nii mulgid, setod kui ka ida-virukad üsna samasugused kui harju keskmised eestlased.

Viited:

<https://novaator.err.ee/1609500202/eesti-teadlaste-uus-tooriist-aitab-moelda-voimalike-karjaarivalikute-ule>

<https://novaator.err.ee/1609636085/tu-teadlased-isiksuseomaduste-ja-vaimse-tervise-seos-on-arvatust-tugevam>

<https://novaator.err.ee/1609597922/uuring-kummutab-muudi-kodukant-isiksuseomadusi-ei-mojuta>

<https://novaator.err.ee/1609295502/inimese-vaktsineerimisvalmidust-ennustavad-kumned-isiksuseomadused>

<https://novaator.err.ee/1609597244/teaduspreemia-laureaat-isiksuse-saab-huvitavaks-muuta-juba-1500-euroga>

<https://teadus.postimees.ee/8070368/ak-fookus-kuidas-siis-inimesed-ikkagi-oma-onne-sepistavad-ja-palju-seda-uldse-sepistada-saab>

[https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120376615/isiksusepsuhholoogia-professor-vanemad-laste-iseloomu-vaga-kujundada-ei-saagi](https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120376615/isiksusepsuhholoogia-professor-vanemad-laste-iseloomu-vaga-kujundada-ei-saagi?dsrc=9JyciFGdjVmN3AjYmNmNiNGZtkTZwUTLxAjYw0SZycTMtIGO4IzY5QjNiojIkl0aj9GbiJCLwAjM1czM3QzNxojIw1WY0NXZtlGdiwCM6ICelRmbJ52bpR3YlNnIsICMxUGc5R1aj9GbCJiOiUGc5R1aj9GbiJCLwojI4VGZul0aj9GbiJCLiM3clJHcztWRgkGdzVWRiojIl1WYOVGdpNnIsISZnFGc052byZmI6ISZwlHVldWYwJye)

<https://novaator.err.ee/1609670027/maovahendusoperatsiooni-tohusust-saab-geenide-pealt-ennustada>

<https://novaator.err.ee/1609089998/eesti-teadlane-otsib-miljonigrandi-toel-kaalulangetuse-ja-kaitumise-seoseid>

Lisame juurde ka eestikeelsete tekstidega pildid

