

# *Rahulolu ja heaolu kujundavad psühholoogilised tegurid*

Aleksander Pulver

Loodus- ja terviseteaduste instituut

16.10.2019



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL

*Kuidas on võimalik ,et inimeste madalama psühholoogilise heaolu ja subjektiivse rahuloluga organisatsioonides võib majanduslik heaolu olla küll kõrge, kuid tööalane efektiivsus on siiski madal?*

*Kas subjektiivne rahulolu ja psühholoogiline heaolu on (häda)vajalik organisatsioonile ?*



# Mõned eriti „elukauged“ märksõnad

*psühholoogiline heaolu*

*subjektiivne rahulolu*

*eesmärkide genereerimine*

*vaimne tervis*

*emotsioonide regulatsioon*

*isiksuse omadused*

*organisatsioonikultuur*



# *A. Subjekttiivne rahulolu ja psühholoogiline heaolu*

Mille poole püüelda?

Hedonistlik heaolu ehk naudingu saavutamine

Vajaduste rahuldamine ja valu vältimine



# *Subjektiivne rahulolu*

Tüüpiline subjektiivset rahulolu näitav küsimus on “*Kui rahul te olete oma eluga?*” Kõrge rahulolu peegeldab:

- vastavust oma ideaalile
- keskmisest paremaid saavutusi
- keskmisest paremaid omadusi



# *Psühholoogiline heaolu*

- **Sõltumatus** – iseseisvus otsustes, iseseisvus tegevuses, autonoomia.
- **Kompetentsus** – probleemi lahendamisoskused, sündmuste mõjutamine.
- **Isiksuslik kasv** – areng, eneseteostus.



# *Psühholoogiline heaolu*

- **Positiivsed suhted** – lähedus, emotsionaalne sõltuvus, sotsiaalne toetus.
- **Eesmärgistatud elu** – elamise mõte, elamise filosoofia.
- **Enda aktsepteerimine** – positiivne minapilt, kõrge enesehinnang.



# *Kohanemisedukus*

Kõrgem subjektiivne rahulolu ja psühholoogiline heaolu on oluline **stressile vastupanu, sooritusedukuse, vaimse ja füüsilise tervise jne. ennustaja.**





## *B. Eesmärkide saavutamine*

Arusaamine ülesandest

Eesmärkide loomine

Plaan lahendamiseks

Tegevus

Plaani korrigeerimine



# *Eesmärgid ja emotsionaalsed reaktsioonid*

Igasugune mittevastus  
planeeritud eesmärgi ja  
saavutatud tulemuse vahel  
tekitab negatiivse  
emotsionaalse reaktsiooni



# *C. Subjektiivset rahuolu ja psühholoogilist heaolu määravad tegurid*

Isiksuse omadused  
Stressile vastupanuvõime  
Emotsioonide regulatsioon  
Organisatsioonikultuur

# *C1. Positiivne vs negatiivne ...*

... emotsionaalne reaktsioon?

Positiivsete emotsioonide ülekaal  
negatiivsete emotsioonide suhtes  
tähendab rahulolu üldisemalt



# *C1. Positiivne ja negatiivne afektiivsus*

Pärilik kalduvus emotsionaalsele reageerivusele

**Positiivne afektiivsus** – kalduvus reageerida näiteks rõõmu ja uudishimuga

**Negatiivne afektiivsus** – kalduvus reageerida näiteks hirmu ja ärevusega



# *C1. Isiksuse omadused*

**Positiivne afektiivsus –  
lähenemise süsteem - ekstravertsus**

**Negatiivne afektiivsus –  
põgensemise süsteem -  
neurootilisus**



## *C2. Stressile vastupanu (resilience)*

Kolm komponenti:

- **Elu on sisukas ja mõtestatud**
- **Oma elus saab mõjutada sündmusi**
- **Ootamatud sündmused ei ole häirivad**



## *C3. Emotsioonide regulatsioon*

- Emotsioonide tajus ja väljendus
- Emotsioonide kasutamine
- Emotsioonide teadvustamine
- Emotsioonide juhtimine





## *C4. Organisatsioonikultuur*

Usaldusel põhinev organisatsioon:

- usaldus töötajate vastu
- usaldus juhtkonna vastu

*Väärtustele, meeskonnatööle,  
inimesele orienteeritud  
organisatsioonikultuurid*



## *C4. Autente eestvedamine*

- Enesekindel
- Optimistlik
- Kõrge stressile vastupanu
- Tulevikku orienteeritud
- Suhetel põhinev
- Moraalne



# *Lõpetuseks*

Individualistliku kultuuri  
väärtusruumis on erinevad  
heaolu vormid tarvilikud  
eneseteostuse saavutamiseks.

**Ja filosoofilisemalt – see on  
(vist) miski, mille nimel on  
tasub eksisteerida.**



Tere tulemast!

Narva mnt 25, Tallinn  
[www.tlu.ee](http://www.tlu.ee) | [www.tlu.ee/2020](http://www.tlu.ee/2020)

---



TALLINNA ÜLIKOOL