

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Ühiskonnateaduste instituut

Gete Tammann

EESTI TUDENGITE ARUSAAMAD ENDA ÕNNELIKKUSEST JA SUBJEKTIIVSEST
HEAOLUST

Bakalaureusetöö

Juhendaja: A. Rämmer, MSc

Tartu 2014

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töös kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Gete Tammann

02.06.2014

Abstract

Gete Tammann. The understanding of Estonian students about their happiness and subjective well-being. Bachelor thesis.

Different authors have interpreted the centric concepts of this thesis – happiness and well-being – differently. In this research, the term happiness denotes the domination of positive emotions over negative ones and well-being overall contentment with life. This research gives an overview of the major factors that affect happiness and well-being in order to show the values of young and educated people, who are supposed to carry forward and develop our society. The purpose of this thesis is to find answers to the following questions:

- 1 How do students comprehend their happiness and subjective well-being?
2. Which aspects do students bring forth as the influences of their happiness and subjective well-being?
3. What should more public attention be paid to in order to increase happiness and subjective well-being?

The analysis is based on a qualitative research method. The empirical dataset was gathered with six personal interviews, in which six students took part in – four of them female, two male.

The results of the research indicate that students value human relationships the most, because the biggest amounts of positive emotions are experienced through the latter. Money is appreciated enough to cover the basic needs with a little surplus. Students do not pay much attention to politics and are interested in phenomenon's directly related to them.

The helping of one another is highly valued and believed to play natural role in human relationships. Generally, an Estonian student thinks of him- or herself as a healthy and happy person and is aware of the methods to reach this kind of a condition.

SISUKORD

Sissejuhatus.....	5
I TEOORIA JA VARASEMAD UURINGUD.....	8
1.1. Positiivne psühholoogia	8
1.2. Valiku teooria ja kvaliteetmaailm	9
1.3. 7 õnnelikkust mõjutavat faktorit	11
1.4. Õnnelikkus maailmas ja varasemad uuringud	12
1.5. Õnnelikkuse poliitika	15
1.6. Tudengite rahulolu kõrghariduse kontekstis	16
1.7. Uurimisprobleem.....	16
II METOODIKA	21
2.1. Uurimismeetod ja selle põhjendus	21
2.2. Uurimisintervjuud.....	22
2.2.1. Valim	22
2.2.2. Intervjuude läbiviimine	22
2.2.3. Andmete registreerimine ja kodeerimine.....	23
2.2.4. Uurimuse eetilised aspektid	23
III ANALÜÜS.....	25
3.1. Suhted pereliikmete, sõprade ja partneriga.....	25
3.2. Raha tähtsus.....	29
3.3. Subjektiivne heaolu ehk eluga rahulolu.....	31
3.4. Õnnelikkus kui positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vahekord ning mõtete suunamine	33
3.5. Haridus ja karjäär	34
3.6. Altruism.....	35
3.7. Tervis	36
3.8. Isiklik vabadus.....	38
3.10. Kvaliteetmaailm ja elufilosoofia	42
IV ARUTELU	44
Kokkuvõte.....	47
Intervjuuküsimustik	50

Sissejuhatus

Käesolev töö käsitleb õnnelikkust ja subjektiivset heaolu – mõisteid, mida erinevad autorid mitmeti tõlgendavad, tihti neid ka sarnastena võttes. Antud töös neid kahte mõistet siiski eristatakse. Inimese õnnelikkus ehk emotsionaalne heaolu (*happiness*) ja subjektiivne heaolu (*subjective well-being*) ehk üldine rahulolu eluga kui ühed käesoleva uurimistöö kesksed mõisted, on autori arvates ühiskonna peamisteks alustaladeks. Sellest, milline on üksikindiviidi hinnang enda õnnelikkusele ja subjektiivsele heaolule, oleneb, kuidas tunneb ennast ühiskond tervikuna.

Kui veel 20. sajandi keskpaigas mõõdeti Lääne-Euroopa riikide heaolu sotsiaalpoliitikale kulutatava SKP protsendi alusel, siis 20. sajandi lõpukümnenditel sattus see mõtteviis üha enam kriitika alla. Jõuti arusaamisele, et SKP-st tuleb kaugemale vaadata ja võtta heaolu mõõtmisel arvesse teisigi subjektiivseid parameetreid lisaks materiaalsetele (Toots 2012: 97).

Uurides Eesti tudengite õnnelikkust ja heaolu, toetutakse käesolevas töös Illinois'i ülikooli professori ja subjektiivse heaolu ühe tuntuima uurija, professor Edward Diener'i teooriale, mis kirjeldab subjektiivset heaolu koosnevat kahest komponendist: emotsionaalsest ja kognitiivsest. Emotsionaalne heaolu (õnnelikkus) tähendab meeldivate emotsioonide domineerimist negatiivsete üle, samas kui subjektiivse heaolu kognitiivne komponent peegeldab üldist hinnangut oma elule, sageli määratletakse seda kui eluga rahulolu (Diener 2000: 291).

Ka Euroopa Elu- ja Töötingimuste Parandamise Fond (*European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions – Eurofound*) eristab eurooplaste elukvaliteeti uurides õnnelikkust ja eluga rahulolu. Õnnelikkus kirjeldab inimese domineerivat emotsionaalset seisundit, ehk seda, milline on positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vahekord. Eluga rahulolu mõõdetakse aga inimese hinnangu kaudu oma elule tervikuna, arvestades kõiki eluaspekte ning peegeldades seda, kuidas on inimene enda arvates asjadega hakkama saanud (Eurofound 2012).

Heidmets rõhutab, et rikkuse kasv ja ebavõrdsuse vähenemine saavad tähenduse ja mõtte siis, kui see peegeldub ka rikkuse omajate või (eba)võrdsuse tajujate enesetundes. Tark ja rikas, kuid õnnetu inimene on probleemsem ühiskonnaliige kui keegi, kes ei ole kõrgharitud ja jõukas, kuid õnnelik ja oma ellu hästi suhtuv. Inimese suhtumist iseendasse ja oma ellu kirjeldatakse subjektiivse heaolu mõiste abil (Heidmets 2012: 112).

Ka Robert Putnam arvates peaks subjektiivne heaolu olema sotsiaalteaduste kõige olulisemaks mõõdupuuk: „...kogu sotsiaalteaduse keskne, nn sõltumatu muutuja on inimese heaolu, täpsemalt – heaolu sellisena, nagu inimene seda ise määratleb ehk subjektiivne heaolu.” (Helliwell, Putnam 2004, Heidmets 2012: 112 kaudu).

Kui rääkida sellest, milline üldse on hea elu ja edukas ühiskond, siis jõuame kultuurilise mitmekesisuseni. Erinevates ühiskondades on erinevad väärtushinnangud: mõned tähtsustavad rohkem võrdsust, teised majandust, kolmandad armastust jne. Inimesed võivad pidada oma ühiskonda parimaks sõltuvalt oma rahva väärtushinnangutest. Seega on keeruline võrrelda heaolu kultuuriti, kuid lihtsam ühiskonna sees. Inimesed, kes tulenevalt enda väärtustest ei pea ennast õnnelikuks ja ei ela vastavalt oma ootustele, on tõenäoliselt eluga vähem rahul (Diener, Suh 2000: 3-4).

Kuna käesolev töö on mahult piiratud ja uuritava sihtgrupi siseselt ei esinenud suuri kultuurilisi erinevusi, siis selle töö raames kultuuri temaatikat ei käsitleta. Kuigi kultuurilised erinevused esinevad ka väiksemate inimgruppide sees, siis suuremateks kultuurilisteks erinevusteks võib pidada neid, mis esinevad erinevate rahvuste ja riikide vahel. Kuna käesoleva uurimistöö subjekte võib pidada kultuurilises mõttes võrdlemisi homogeenseks grupiks, siis ei ole kultuurilise erinevuse käsitlemine antud töös primaarse tähtsusega. Samas on inimeste õnnelikkust ja heaolu uurides kultuuri näol tegemist kahtlemata olulise uurimisteamaga, sest rääkides subjektiivsetest väärtustest on oluline mõista, milline on lähtekoht nende arusaamade tõlgendamiseks.

Õnnelikkust ja heaolu mõjutavad mitmed teisedki faktorid, kuid töö piiratud mahu tõttu tuli autoril teha valik nende aspektide kasuks, mis antud sihtgruppi uurides kõige olulisemad olid.

Käesolev töö on keskendunud tudengitele kui sotsiaalsele grupile, mis peaks olema tulevikus Eesti ühiskonda edasiviivaks jõuks, eeldusel, et tudengite näol on tegemist harituma osaga elanikkonnast, kes meie riiki tulevikus oluliselt panustavad. On oluline teada, kas prioriteedid, kuhu poole täna ühiskonnas püüeldakse, on need, mille vajalikkust tajuvad ka üliõpilased. Tudengite arusaam enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust on tähtis mõistmaks, millised väärtused domineerivad tänase põlvkonna noorte hulgas. Näiteks kui riigitasandil on majanduslik heaolu üks peamisi suundi, kuhu poole püüeldakse, siis kas see on see, mida väärtustavad kõige enam ka haritud noored? Autor peab inimese arusaama enda õnnelikkusest ning subjektiivsest heaolust üheks olulisimaks ilminguks, millest tema

arusaamise kohaselt saab edasi kasvada kõik muu, mis on eduka ühiskonna toimimise eelduseks. Seega on käesoleva töö eesmärk mõista, milline on tudengite arusaam enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust ning mis neid tekitab.

Töö jaguneb neljaks osaks. Esimeses antakse ülevaade teooriast ja varasematest uuringutest. Teises osas tutvustatakse empiirilise materjali kogumise meetodeid, mida töös kasutatakse. Kolmandas osas tuuakse välja kogutud andmed ning viimases, neljandas analüüsitakse saadud tulemusi.

I TEOORIA JA VARASEMAD UURINGUD

Käesoleva töö eesmärk on jõuda lähemale teadmisele, mis on Eesti noorte jaoks õnn ja subjektiivne heaolu (kui rahul nad oma eluga on) ning mis tekitab nende olemasolu või puudumist. Selleks, et mõista seda fenomeni, antakse järgnevalt ülevaade teooriatest ja varasematest uuringutest, mis võiksid olla lähtepunktiks käesoleva töö raames kogutud empiiriliste andmete tõlgendamiseks.

1.1. Positiivne psühholoogia

Viimasel poolsajandil on psühholoogia tegelenud erinevate vaimuhaiguste diagnoosimise, leevendamise ja ravimisega. Keskendudes sellele, mis teeb inimest õnnetuks, on vähem tähelepanu pööratud sellele, mis teeb teda õnnelikuks ja elu elamisväärseks. Inimesed ei lepi vaid puuduste kõrvaldamisega, vaid soovivad leida oma elule mõtte ja nautida olemasolevast suuremat rahulolu (Seligman 2008: 11).

Teadus kipub näitama, et õnnetaset ei ole võimalik märkimisväärselt muuta: nagu dieetikud taastavad alati kaotatud kaalu, ei muutu kurvameelsed inimesed stabiilselt õnnelikeks, ega vastupidi. Positiivse psühholoogia ülesanne on näidata, kuidas jõuda ettemääratud õnnetunde ülempiirini. Positiivne psühholoogia toetub kolmele sambale. Esiteks positiivsete emotsioonide eristamisele, teiseks positiivsete suundumuste (inimese vourused ja tugevad küljed) eristamisele, kolmandaks positiivsete institutsioonide (demokraatia, püsikindel perekond, infovabadus) uurimisele (Seligman 2008: 12).

Eneseusaldus, lootus ja teised positiivsed emotsioonid aitavad elada, kui elu on raske ja ka siis, kui inimene on raskustes. Parimad terapeutid ei püüa inimest vabastada vaid tema häirest, vaid patsiendil ära tunda tema tugevaid külgi ja vouruseid (Seligman 2008: 14).

Positiivne psühholoogia hellitab tõemeeli helget lootust, et kuigi oled tõrjutud elu umbtänavasse, kus on napilt rõõme, vähe rahuldust pakkuvat ja kui kõik näib olevat kaotanud mõtte, on sellest ometi väljapääs. On olemas tee, mis viib rõõmu ja rahulduseni, tugevuse ja vouruse kõrgustesse, ja lõpuks püsikindla toimetulekuni, annab kõigele tähenduse ja eesmärgi. – Seligman 2008

On kindlaks tehtud, et Ameerikas asuva Utah' osariigi elanikud elavad kauem kui naabruses asuva Nevada elanikud. Põhjusteks võiks pidada Utah' mägiõhku, inimeste tervislikumat ja rahulikumat elustiili. Teadlastel on peamist erinevust siiski raske välja selgitada, kuna omavahel on põimunud mitmesugused tegurid (Seligman 2008: 18).

Seetõttu on iseäranis huvitav 1930ndatel läbi viidud nunnade eksperiment, kus osales 178 usuõde. Erinevalt nevalastest ja utahlastest elavad nunnad ühetaolist elu ja on sarnaste lapsepõlvede ning taustlugudega. Nad on samast sotsiaalsest ja majanduslikust klassist, söövad sama toitu ning on kindlustatud hea arstiabiga. Kuigi tavalised tegurid, mis inimeste elu erinevalt mõjutavad, on välistatud, erineb nunnade elu kestvus ja tervis olulisel määral (Seligman 2008: 18).

Nii oli ka nunnade Cecelia ja Marguerite'iga, kelle kirjutatud esseedest oli võimalik välja lugeda vastavalt positiivseid emotsioone ja nende puudumist. Õde Cecelia kasutas selliseid sõnu nagu "üpris õnnelik" ja "siiras rõõm", samas kui õde Marguerite'i autobiograafias polnud positiivsete emotsioonide kumagi. Cecelia oli veel 98-aastaselt elus ning polnud päevagi oma elust haige olnud, Marguerite sai 59-aastaselt südamerabanduse, mistõttu ta peagi suri (Seligman 2008: 18).

Positiivsete tunnete hulka nunnade esseedes määrasid hindajad, kes nende elu kestusest mitte midagi ei teadnud. Tulemustest selgus, et 90% kõige positiivsemalt meelestatud veerandist nunnade seas oli elus veel 85-aastaselt, samas kui vaid 34% kõige kurvameelsematest sama eani jõudis. Rõõmsameelsetest oli 54% elus veel ka 94-aastaselt, samas kui nukraimast veerandist elas nii kaua vaid 11%. Uuring näitas, et nunnade eluiga ei mõjutanud nende pühendumus, intellektuaalsus või muud faktorid. Määrav oli üksnes positiivsete emotsioonide hulk (Seligman 2008: 18).

1.2. Valiku teooria ja kvaliteetmaailm

Dr William Glasser oli ameerika psühhiaater, kes on enim tuntud reaalsusteraapia (*reality therapy*) ja valiku teooria (*choice theory*) arendajana. Valiku teooria kohaselt valime me ise kõike, mida tunneme, ka õnnetu olemise. Teised inimesed ei saa meid teha ei õnnetuks ega õnnelikuks. Kõik, mida me neile anname või neilt saame, on informatsioon. Kuid informatsioon iseenesest ei saa meid mitte midagi tegema ega tundma panna. See läheb meie ajju, kus me seda töötleme ja alles seejärel otsustame, mida teha. Me valime teadlikult oma tegusid ja mõtteid ning kaudselt tundeid ja suurt osa oma psüühikast. Kuigi inimene võib tunda ennast väga halvasti, siis on see, mis meie kehas toimub ajal, mil me haiged oleme või valu tunneme, kaudselt meie enda valitud igapäevaste tegude ja mõtete tulemus (Glasser 1998: 3-4).

Valiku teooria ütleb, et tegelikkuses on meil oma elu üle suurem kontroll kui me arvame. Kahjuks ei ole aga suur osa sellest kontrollist efektiivne. Näiteks otsustab vanem oma lapse peale pahane olla, siis tema peale karjuda ja teda ähvardada ning siis lähivad asjad halvemaks, mitte paremaks. Efektivsema kontrolli saavutamine tähendab suhetes paremate valikute tegemist (Glasser 1998: 4).

Glasseri sõnul asuvad peaaegu kogu meie õnnetuse juured meie varases elustaadiumis, mil hakkame kokku puutuma inimestega, kes ei ole mitte ainult avastanud, mis on õige nende jaoks, vaid ka seda, mis peaks olema õige meie jaoks. Need inimesed tunnevad, et nad on kohustatud panema meid tegema seda, mis on nende arvates õige. Meie valik, kuidas sellele survele vastu astuda, on inimkonna suurima õnnetuse allikas. Valiku teooria esitabki sellele iidsele ma-tean-mis-on-sinu-jaoks-õige traditsioonile väljakutse. Glasser usub, et kõikidel õnnetutel inimestel on üks ja sama probleem: nad ei suuda läbi saada inimestega, kellega nad tahaksid läbi saada (Glasser 1998: 4-5).

Valiku teooria selgitab meile põhjuseid, miks me kõik üksteisest maailma nii erinevalt tajume. Selleks on meie kõigi jaoks olemasolev unikaalne maailm, mida kutsutakse kvaliteetmaailmaks (*quality world*). See on väike isiklik maailm, mida iga inimene hakkab oma peas looma pärast sündi ja jätkab selle (taas)loomist kogu elu vältel. See kvaliteetmaailm pannakse kokku väikestest piltidest, mis portreerivad kõige enam viise, kuidas me saaksime oma baasvajadusi rahuldada (Glasser 1998: 44-45).

Kvaliteetmaailmas portreeritavad pildid saab jaotada kolme kategooriasse: inimesed, kellega me kõige rohkem koos tahame olla; asjad, mida me tahame kõige enam omada või kogeda; ja uskumused või nende süsteemid, mis juhivad suurt osa meie käitumisest. Iga kord, kui me tunneme ennast hästi, käitume me nii, et keegi, miski, või mõni uskumus reaalses maailmas on tulnud lähedale sobitumaks kokku inimese, asja või uskumuse pildiga, mis eksisteerib meie kvaliteetmaailmas. Oma elu jooksul oleme oma kvaliteetmaailmaga lähemas kontaktis kui millegi muuga, mida teame. Me paneme need pildid inimestest, asjadest ja uskumustest oma kvaliteetmaailma, sest kui me neid päriselt omasime, kasutasime või kogesime, siis tundusid nad meile palju paremana kui teised inimesed, asjad või uskumused (Glasser 1998: 45).

1.3. 7 õnnelikkust mõjutavat faktorit

Briti majandusteadlane Richard Layard on kokku pannud 7 peamist faktorit, mis mõjutavad õnnelikkust. Nendeks on peresuhted, materiaalne olukord, töö, kogukond ja sõbrad, tervis, isiklik vabadus ning isiklikud väärtused. Peale sissetuleku ja tervise, on kõik faktorid seotud inimsuhetega (Layard 2005: 62-63).

USAs läbiviidud Suur Sotsiaaluuring (*U.S. General Social Survey*) võimaldab esimesed 5 faktorit panna tähtsuse järjekorda. Inimestelt küsiti, kui õnnelikud nad üldiselt on ja seda, kui rahul on nad oma elu erinevate dimensioonidega (subjektiivne heaolu). Nendest vastustest tuli välja, millised aspektid on inimestele kõige olulisemad. Esiviisiku moodustasid tähtsuse järjekorras: peresuhted, materiaalne olukord, töö, kogukond ja sõbrad ning seejärel tuli tervis (Layard 2005: 62-63).

Layardi sõnul kinnitavad kõikide õnnuuringute tulemused, et lähisuhted on kõikidest teistest olulisemad õnnelikkust mõjutavad faktorid. Valgust heidab nendele tulemustele Maailma Väärtuste Uuring (*World Values Survey*), mida on läbi viidud alates 1981. aastast. Seda on analüüsinud John Helliwell British Columbia ülikoolist ja tema tulemused hõlmavad 90 000 inimest 46-st riigist (Layard 2005: 64-65).

Peresuhted mõjutavad väga palju inimese õnnelikkust. Näiteks kui inimene on lahutatud, võib tema õnnelikkuse tase langeda 5 punkti võrra. See võib omada kaks korda suuremat mõju sellest, kui inimene kaotab kolmandiku oma sissetulekust. Selleks, et mõista, mis mida mõjutab, tuleb jälgida samu inimesi terve nende elu vältel. Saksa Sotsiaalmajandusteadlaste Kolleegium (*The German Socio-Economic Panel*) on teinud seda aastakümneid. Sellest lähtuvalt võib öelda, et inimesed muutuvad üldiselt abielu tulemusena õnnelikumaks, see kehtib nii meeste kui ka naiste puhul. Peamised põhjused, kuidas abielu ja kellegagi koosolemine inimest õnnelikuks teevad, on lihtsad: kaks inimest annavad teineteisele armastust ja pakuvad tuge. Samas on suhtevormist tähtsam selle kvaliteet ja stabiilsus. Me vajame teisi inimesi ja me tahame ennast tunda vajatuna. Armastavates suhetes olevatel täiskasvanud inimestel on parem hormonaalne tasakaal ja tervis ning loomulikult on nad ka õnnelikumad (Layard 2005: 65-66).

Töö on väga oluline õnnelikkust mõjutav tegur. Me võime küll oma perekonna poolt vajatud olla, kuid enamik meist ihkab enamat: me tahame ka laiemasse ühiskonda panustada. Seega ei paku töökoht meile vaid sissetulekut, vaid annab elule erilise tähenduse. Just seetõttu on töötus paljude inimeste jaoks tõeline katastroof: see võtab inimeselt peale sissetuleku

otseselt ka õnnelikkuse, hävitades töökaotanu eneseväarikuse ja sotsiaalsed suhted, mis olid töö kaudu tekkinud (Layard 2005: 68).

Sõprus on üks parimaid asju elus. Paljud lähedased sidemed sõlmitakse varases eas ja uusi sõpru saadakse nii tööl kui ka oma kogukonnas. Meie kogukonna kvaliteet oleneb sellest, kas me suudame seal sõpru leida ja kui turvaliselt ennast tunneme. Teadlased kutsuvad kogukonna kvaliteeti sotsiaalseks kapitaliks. Seda on raske hinnata, kuid on võimalik küsida näiteks, kas usaldatakse inimesi oma kogukonnas või tuntakse, et tuleb pigem ettevaatlik olla. Usaldus aga mõjutab õnnelikkust (Layard 2005: 67-68).

Tervis on meile küll oluline, kuid see ei tule inimestele õnnelikkust mõjutavate tegurite nimekirjas esirinnas meelde. See on osaliselt nii seetõttu, et inimestel on märkimisväärne võime füüsiliste piirangutega kohanemiseks. Terved inimesed hindavad üle õnnelikkuse puudumist, mida kogevad inimesed, kellel on mõni tervisehäda (Layard 2005: 69).

Isiklik vabadus on enamike inimeste jaoks hädavajalik. Õnnelikkus sõltub ka riigikorralduse kvaliteedist. Näiteks paljudes lääneriikides võetakse enesestmõistetavana seda, millest pool maailma osa ei saa - vabadus ja rahu. Vabaduse mõiste võib jagada kolme dimensiooni: isiklik, poliitiline ja majanduslik (Layard 2005: 69-70).

Isiklikud väärtused ehk elufilosoofia on miski, mis on olemas kõikidel inimestel. Lõpuks ja määravalt sõltub õnnelikkus meist endast ja meie elufilosoofiast. Inimesed on õnnelikumad, kui nad suudavad hinnata seda, mis neil on, kui nad ei võrdle ennast teistega ja kui nad suudavad oma tuju sid kontrollida (Layard 2005: 72).

1.4. Õnnelikkus maailmas ja varasemad uuringud

Varasemalt on läbiviidud mitmeid suuremahulisi uuringuid, mis ei puuduta küll konkreetselt ainult tudengite heaolu ja õnnelikkust, kuid erinevate riikide elanikkondade oma. Möödunud 2013. aastal teist korda avaldatud Maailma Õnnelikkuse Raportis (*World Happiness Report 2013*) kajastub maailma 130 riigi õnnelikkus. Eesti on selles nimekirjas 72. kohal. Raport mõõdab õnnelikkust, küsides inimestelt nende positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kohta ning hinnangut elule tervikuna. Maailma Õnnelikkuse Raportis on Eestist eespool mitmed meist palju vaesemad riigid, millest võib järeldada, et nagu eelpool mainitud, ei ole materiaalne heaolu tõepoolest ainukene ega kõige olulisem näitaja inimese heaolu ja õnnelikkust silmas pidades (Helliwell, Layard ja Sachs 2013).

Seda kinnitab ka White'i koostatud Maailma Õnnelikkuse Kaart (*World Map of Happiness 2006*). Kuigi uuring selgitas välja, et õnnetunne sõltub kõige enam tervisest, jõukusest ja haridusest, siis vähemalt üks paradoksaalne näide lükkab selle ümber. Nimelt tuli selles edetabelis 8. kohale 2,3 miljoni elanikuga Bhutan. (White 2006). Bhutan'i SKP elaniku kohta oli 2006. aastal Indexmundi (2006) andmetel 1330 dollarit ja oodatav keskmine eluiga Photius'e (2006) andmetel 55 aastat. White'i kaart paigutas 28. kohale USA, mille rahvaarv oli 2006. aastal 298 380 000, SKP elaniku kohta Indexmundi (2006) andmetel 44 623 dollarit ja oodatav eluiga Photius'e (2006) andmetel 77,5 aastat.

Bhutani edastasid enamikus jõukad Euroopa heaoluriigid (alustades esikohast): Taani, Šveits, Austria, Island, Bahama saared, Soome ja Rootsi. Eesti asus 145. kohal, meie naabrid Läti ja Leedu tulid vastavalt 159. ja 160. kohale. Maailma õnnelikkuse kaardil jäid Baltimaad viimasesse kolmandikku (White 2006).

Eluiga, sissetulek, haridustase on arengu välised ja suhteliselt hästi mõõdetavad näitajad, kuid selleks, et mõõta arengutaset, huvitab täna uurijaid ka inimese subjektiivne maailm, tema suhtumine endasse ja ümbritsevasse (Heidmets 2012: 122).

Kuna inimene on sotsiaalne olend ja tema õnnelikkus ning subjektiivne heaolu on kõige enam mõjutatud suhetest teistega, siis ei saa mööda vaadata altruismist. Mitteformaalseid sotsiaalseid suhteid peetakse tihti toetavaks võrgustikuks, abistavaks võrgustikuks ja hoolitsevaks võrgustikuks. Kui jätta välja mõned haavatavad grupid (lapsed, eakad, puuetega inimesed), kes vajavad, et teised neid toetaksid, siis igapäevaelus ei ole tavaline, et inimesed saaksid abi nendelt, kes neist hoolivad. Erinevad uurijad on leidnud, et sellisel toetusel on oma hind - käsi peseb kätt, vorst vorsti vastu - inimesed tunnevad kohustust neile osutatud teene eest tasuda vastuteenega. Seega ei ole mitteformaalsetes sotsiaalsetes võrgustikes tegemist puhtalt abiga, vaid teenete vahetusega. Võrgustike sidemeid võib vaadelda kui väärtuslike esemete vahetussuhteid. Peale materiaalsete asjade vahetavad inimesed informatsiooni, aega, sidemeid, prestiiži, ligipääsu mõjukatele inimestele ja emotsionaalset tuge. Väikeste teenete või finantsabi eest ootab abipakkuja teenet tagasi kohe või tulevikus. Abisaaja peab selleks valmis olema. See on moraalne kohustus. (Hansson 2001: 133) Teenete vahetus on oluliseks siduvaks lüliks inimsuhetes, mis paneb meid üksteisele märkimisväärselt aega pühendama.

Jennifer Aaker ja Melanie Rudd Stanfordini ülikoolist ning Cassie Mogilner Pennsylvania ülikoolist avaldasid *Journal of Consumer Psychology's* artikli "Kui raha ei tee

sind õnnelikuks, siis mõtle ajale" ("*If Money Doesn't Make You Happy, Consider Time*"). Nende uuring kinnitab, et kõige kõrgema õnnelikkuse tasemeni jõuavad inimesed siis, kui nad veedavad aega inimestega, kes neile meeldivad. Pere ja sõpradega koos veedetud aeg on kõige õnnelikum osa inimese päevast (Aaker, Mogilner, Rudd 2011).

Ruut Veenhoven on õnnelikkuse uurija olnud üle 30 aasta, mistõttu on ta endale teeninud ka hüüdnime Õnnelikkuse Professor (*The Happiness Professor*). Tema pani aluse Maailma Õnnelikkuse Andmebaasile (*World Database of Happiness*), pakkudes sedasi maailmale pilguheitu tuhandetesse uuringutesse, tänu millele on sotsiaalteadused õnnelikkuse mõõtmiseks suutnud välja töötada usaldusväärsed meetmed. Õnnelikkusalast kirjandust on võimalik raamida viie võtmeküsimuse abil (Bormans 2011: 338):

1. Mis on õnnelikkus?
2. Kas õnnelikkust saab mõõta?
3. Kui õnnelikud me oleme?
4. Mis teeb meid vähem või rohkem õnnelikuks?
5. Kas suurem õnnelikkus on võimalik?

Ülemaailmselt on olemas positiivne korrelatsioon õnnelikkuse ja ameti prestiiži, erinevates assotsiatsioonides osalemise ning selle vahel, kas inimesel on abikaasa ja sõbrad. Kõige tugevamad korrelatsioonid esinevad psühholoogilisel tasemel; õnnelikud inimesed on reeglina õnnistatud intellektuaalselt paremini kui õnnetud inimesed. Ülemaailmselt on olemas positiivne korrelatsioon õnnelikkuse ja vaimse tervise, sotsiaalsuse, füüsilise tervise, seesmise kontrolli, ekstravertsuse, lõbu ning naudingute heakskiitmise vahel (Bormans 2011: 344).

Kuna raha võimaldab inimesel täita tema baasvajadusi ja on tänapäeval enamikes arenenud ühiskondades vältimatuks vahendiks, et elus püsida, siis ei saa sellest ka õnnelikkust ja heaolu silmas pidades kuidagi mööda vaadata.

Enamik inimesi maailmas ihaldab materiaalselt rikkust. Paljude valitsuste poliitikad on orienteeritud majandusliku õitsengu suurendamisele. Ka suur hulk üksikindiviide ihkab kodusid, haridust, külluslikku toidulauda, haigekassat ja teisi hüvesid, mis arenenud maades levinud on. Kuigi inimeste väärtused erinevates kultuurides on mitmesugused, siis majanduslik heaolu on enamike ühiskondade üks olulisemaid väärtuseid. Seetõttu on

valitsuste esmane eesmärk tagada majanduskasv. On oluline küsida, kas majanduskasvu saadab ka subjektiivne heaolu? Kas suurem jõukus toodab suuremat õnnelikkust (Diener, Oishi 2000: 185)?

Veenhoveni (1991, 1995) elamisväärsuse teooria (*livability theory*) kohaselt tõstab sissetulek inimeste suhtelist heaolu ainult seni, kuni see võimaldab rahuldada nende kaasasündinud vajadusi. Selle mudeli kohaselt omab sissetulek suuremat mõju vaesemates paikades, kus inimeste esmavajadused on rahuldamata ja vähem jõukates riikides, kus inimeste baasvajadused on rahuldatud. Seega mingist hetkest alates ei ole raha enam määrav subjektiivse heaolu mõjutaja (Diener, Oishi 2000: 187).

1.5. Õnnelikkuse poliitika

Õnnelikkuse ja heaolu teemat on hakatud käsitlema järjest erinevates valdkondades. Algselt esoteerika valda jäänud mõiste on juba mõnda aega eraldi uurimisvaldkond psühholoogias ja täna võtmeküsimus ka poliitikas. Graham (2011: 2-3) toob välja, et 2008. aastal kutsus president Sarkozy komisjon (*Sarkozy Commission*) üles arendama ülemaailmseid laiemaid meetmeid rahvusvahelise heaolu kasvatamiseks. Sarkozy Komisjoni juhivad mitmed prominentsed Nobeli preemia pälvinud majandusteadlased ja seda sponsoreerib Prantsusmaa endine president Nicolas Sarkozy. Kui akadeemilistes ringkondades olid rahvusvahelise heaolu indikaatorid olnud diskussiooni teemaks juba aastaid, siis komisjon seadis selle palju avalikuma debati keskmesse. See viibki meid oluliste küsimusteni: kas need, kes teevad poliitikat, peaksid inimestele ütlema, mis neid õnnelikuks teeb? Kelle õnnelikkus on oluline – üksindi või tervete rahvaste (Graham 2011: 2-3)?

Kuidas aitavad õnnelikkuse uuringud meil paremini hinnata hoolekande ja heaolu taset? Need instrumendid aitavad meil mõõta heaolu taset, mitte vaid sissetulekuid ja teisi lihtsamini mõõdetavaid näitajaid. Meil on võimalik testida suhtelisi määrasid, mis mõjutavad selliseid erinevaid nähtuseid nagu kuritegevus, suitsetamine, treenimine, töötus jne. Need uuringud on võimsaks töövahendiks poliitikategijatele (Graham 2011: 3).

Uuringud on näidanud, et kui vaesed inimesed on maailmas keskmiselt õnnetumad kui rikkad inimesed, siis väga vaesed inimesed peavad ennast sageli äärmiselt õnnelikeks. Veel enam, nad on tihti õnnelikumad kui nendest natukene jõukamad ja väga rikkad inimesed (õnnetud miljonärid). (Graham 2011: 3) Sellised erinevused on väljakutseks õnnelikkuspoliitikale ja peaksid panema meid vaatama teisiti kui siiani harjunud oleme.

1.6. Tudengite rahulolu kõrghariduse kontekstis

Siiani on Eestis viidud läbi mitmeid uuringuid (nt EUROSTUDENT V 2013), mis uurivad küll üliõpilaste eluolu, kuid seda sageli pigem konkreetselt kõrghariduse kontekstis. Enamasti on need uuringud kvantitatiivsed ja nii on tudengite subjektiivsed arusaamad jäänud tagaplaanile. Vähem tähelepanu on pööratud sellele, kuidas tunnevad ennast tänases Eestis üliõpilased kui täisväärtuslikud ühiskonnaliikmed, kes tulevikus meie elu edendavad.

Möödunud aastal pälvis meedias palju tähelepanu ülikoolilõpetajate tööturule sisenemise keerukus. Just humanitaaria ja kunst on valdkonnad, mille valinud tudengid teadvustavad teistest vähem tulevase töökoha väljavaateid ning seetõttu võivad nende jaoks tööotsingud kujuneda keerulisemaks kui teiste erialade esindajatele (Eurostudent V 2013).

Madala ja keskmise sotsiaalmajandusliku taustaga peredest pärit noorte jaoks on eriala valikul kõige olulisem tasuta õppimise võimalus. Seda, mida ja kus tudeng õpib, mõjutavad erinevad kaalukad perekondlikust taustast sõltuvad faktorid: vanemate sotsiaalmajanduslik taust, nende haridustase ja tööalane positsioon. Tudengid, kes hindasid oma vanemate sotsiaalmajanduslikku olukorda kõrgeks, olid eluasemega enam rahul kui need, kelle hinnang oli madal (Eurostudent V 2013).

Kuni 50% üliõpilastest käib regulaarselt tööl. Enda hinnangul kulus üliõpilastel möödunud aastal keskmiselt 31 tundi õppetööle ja 15 tundi palgatööle. Paljudel tudengitel on vajadus täiendada sisetuleku järele, sest vähesed suudavad riiklikult määratud toetusrahaga ennast ära majandada. Üliõpilased, kes ei saa täiendavat toetust kas vanematelt või muudest allikastest (näiteks stipendiumi), peavad toimetulemiseks tegema palgatööd. Vanuse kasvades tekib tudengitel vajadus ise endale sissetulekuallikaid tekitada, sest vanuse kasvades kahaneb vanemate materiaalne toetus. Kuni 21-aastaseks saamiseni on vanemate toetus üliõpilasele oluline sissetulekuallikas, kuid järgnevates vanusegruppides kahaneb see märgatavalt. Üliõpilaste sissetulekud olenevad suuresti vanusest, õppeastmest ja tööturustaatusel. Tudengi tööturu staatus on oluline näitaja, kuna töötasu on üliõpilaste olulisim sissetulekuallikas, millele järgnevad tähtsusele perekonna või elukaaslase toetus (Eurostudent V 2013).

1.7. Uurimisprobleem

Kuigi autor eristab töös õnnelikkust ja subjektiivset heaolu, siis laseb ta neid mõisteid uuritavatel vabalt tõlgendada. Peale tõlgendamise püütakse käesolevas bakalaureusetöös

avada õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu erinevaid tahke, ehk siis seda, millest need sõltuvad – mis tekitab nende olemasolu või puudumist. Uurimuse eesmärgiks on rääkida noorte haritud inimeste kontekstis sellest, millele maailmamastaabis juba mõnda aega suuremat tähelepanu on pööratud – mis tekitab õnnelikkust ja subjektiivset heaolu.

Intervjuude käigus uuritakse respondentidelt selliste õnnelikkust mõjutavate faktorite kohta nagu inimsuhted, tervis, isiklik vabadus, töö, kool, raha ja isiklikud väärtused. Oluline on siinkohal respondentide isiklik arusaam, mis annab aimu uuritava sihtgrupi jaoks olulistest nähtustest.

Õnnelikkuse uuringud aitavad meil paremini hinnata hoolekande ja heaolu taset, see aga omakorda mõjutab inimeste tervist, riskikäitumist ja palju muud (Graham 2011: 3). Antud uurimisprobleem on oluline, sest õnnelikkus ja subjektiivne heaolu võiksid olla teemad, millele avalikult rohkem tähelepanu pöörata. Nagu psühholoogias on siiani tegutsetud vaevuste kõrvaldamise ja nende vastu “võitlemisega”, tegeletakse ka sotsiaalpoliitilisel tasandil sageli negatiivsete nähtuste kõrvaldamisega. See on küll iseenesest hädavajalik, kuid ei anna tihti soovitud tulemusi. Ilmselt oleks ka mitmeid sotsiaalseid probleeme oluliselt lihtsam lahendada, kui inimesed oleksid üldjoontes õnnelikumad ja oma ellu paremini suhtuvad.

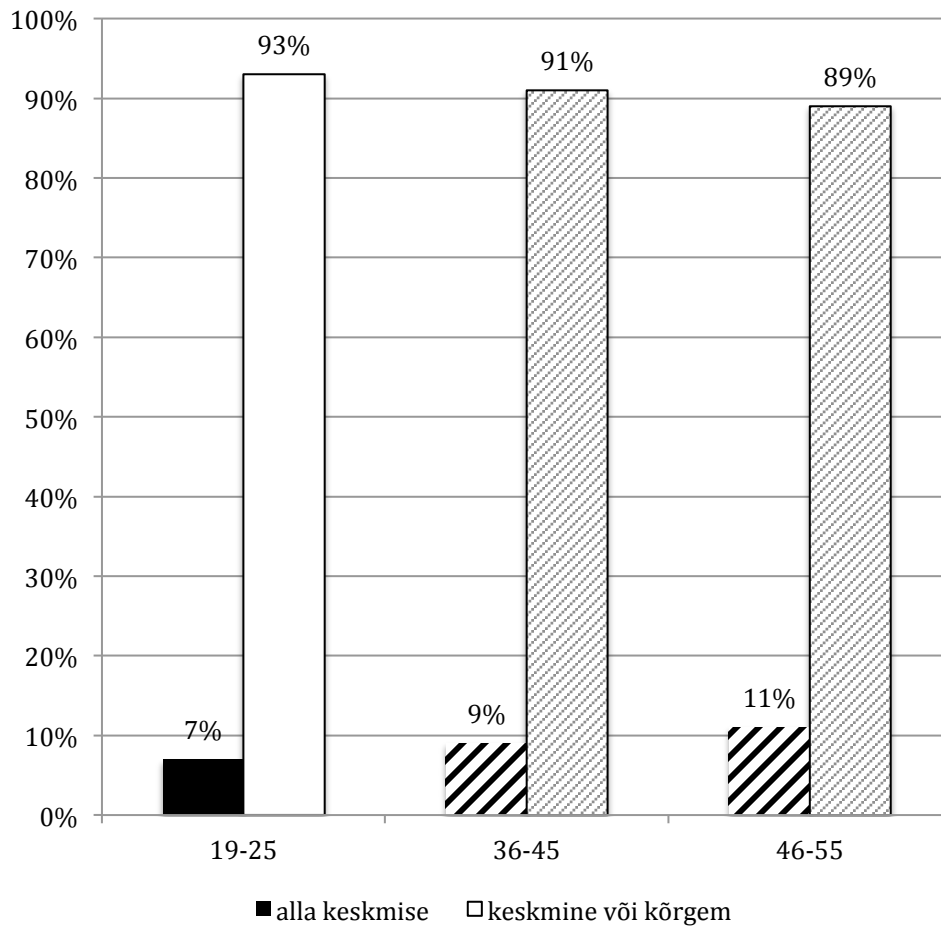
Nagu eelpool öeldud, on õnnelikkust ja subjektiivset heaolu mõõtvaid uuringuid varem tehtud, kuid need ütlevad inimeste isiklike arusaamade kohta vähe ja näitavad rohkem õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu taset erinevate aspektide osas.

Euroopa Sotsiaaluuringu 2010. aasta sekundaaranalüüs *Kui õnnelik olete? (How happy are you?)* andmestiku raames võttis autor fookusesse 19-25-aastased Eesti tudengiealised, keda võrreldi 36-45 ja 46-55-aastaste Eesti inimestega.

Kõikides vaadeldavates vanusgruppides hinnati õnnelikkust ja eluga rahulolu pigem üle keskmise. Joonisel 1 on näha, et kõige kõrgem on nende inimeste osakaal, kes hindavad ennast keskmiselt või üle keskmise õnnelikuks vanusgrupis 19-25 (93%). Joonis 2 näitab, et kõige kõrgem oli nende inimeste osakaal, kes hindasid ennast keskmiselt või üle keskmise rahulolevaks samuti vanusgrupis 19-25 (87%). Käesoleva töö raames tõlgendatakse subjektiivset heaolu kui (eluga) rahulolu ja sellest võib järeldada, et tudengiealiste subjektiivne heaolu on üsna kõrgel tasemel, kõrgemal kui vanemates vanusegruppides. Kuigi tegemist võib olla pelgalt ealiste iseärasustega, tasub kaaluda, et ehk on sellel vanusegrupil

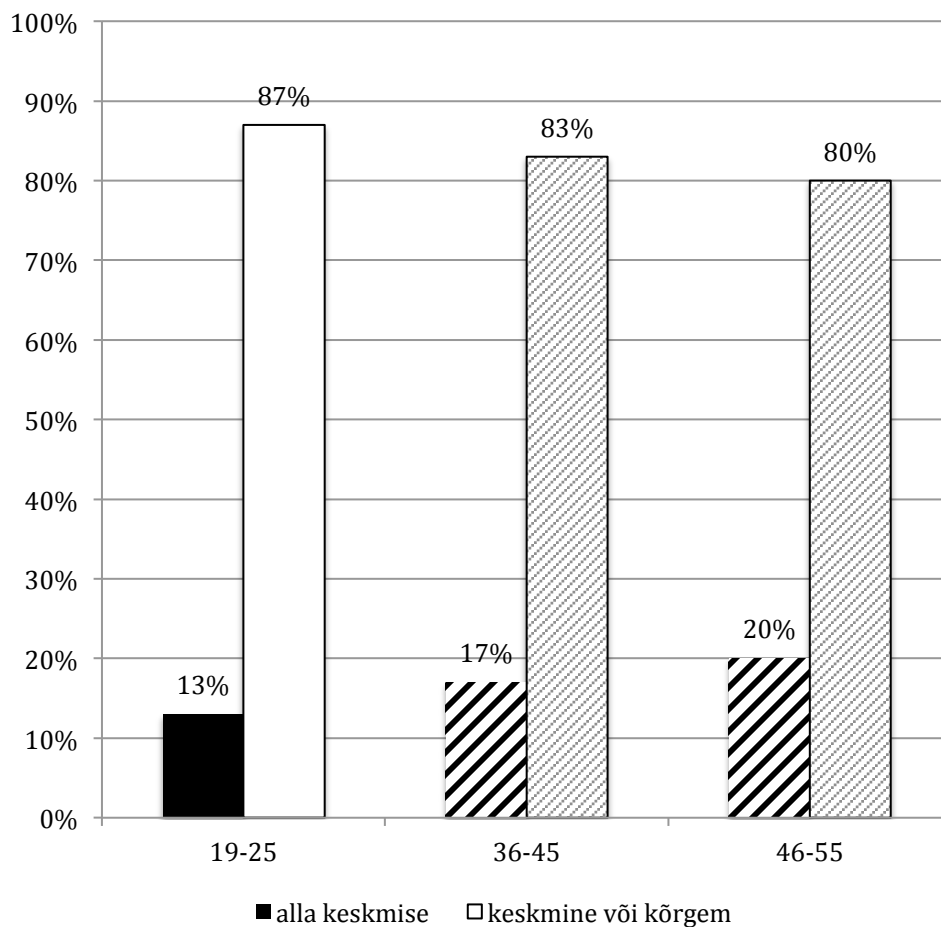
õnnelikkust ja subjektiivset heaolu silmas pidades arusaamad, millele ka vanemaealised võiksid rohkem tähelepanu pöörata.

Joonis 1. Hinnang õnnelikkusele erinevates vanusegruppides



Allikas: Euroopa Sotsiaaluuring 2010

Joonis 2. Hinnang enda rahulolule erinevates vanusegruppides



Allikas: Euroopa Sotsiaaluuring 2010

Uurimisküsimused:

Käesoleva töö eesmärk on mõista, milline on tudengite arusaam enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust. Õnnelikkust ja subjektiivset heaolu võivad mõjutada mitmed olulised faktorid, kuid järelduste tegemiseks on oluline teada, mida õnnelikkust ja subjektiivset heaolu silmas pidades kõige enam väärtustatakse. Sellest tulenevalt saab edasi rääkida sotsiaalpoliitika arendamisest ja kujundamisest ning aimata, millises suunas võiks tulevikus edasi liikuda, et riigitasandil tehtav poliitika vastaks üksikindiviidi ootustele ja arusaamadele heast elust.

1. Milline on tudengite arusaam enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust?
2. Milliseid aspekte toovad tudengid välja oma õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu mõjutajana?
3. Millele tuleks õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu suurendamist silmas pidades avalikult enam tähelepanu pöörata?

II METOODIKA

2.1. Uurimismeetod ja selle põhjendus

Kuna Eesti tudengite õnnelikkust ja eluga rahulolu ei ole eelnevalt eraldi uuritud, ja seni on olemas kogu ühiskonna tasemel ülevaatlikud andmed (Euroopa Sotsiaaluuring, Euroopa Väärtuste Uuring) kergemini mõõdetavate ilmingute, kuid mitte üldisemate arusaamade kohta, siis otsustas autor oma töös kvalitatiivse uurimismeetodi kasuks.

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on anda ülevaade sellest, millised on Eesti tudengite subjektiivsed arusaamad enda õnnelikkusest ja heaolust ning selgitada välja, mis nende olemasolu või puudumist tekitab. Tulemused annavad aimu, millistele väärtustele ühiskond senisest enam tähelepanu võiks pöörata. Selliste arusaamade mõistmiseks sobib paremini kvalitatiivne uurimisviis, mis andis respondentidele suurema tõlgendusvabaduse enda subjektiivsete arusaamade väljendamiseks.

Kuna tegemist on väikesemahulise uurimusega, siis ei saa selle põhjal teha kaugeleulatuvaid järeldusi. Tuleb arvesse võtta, et vaadeldava grupi näol on tegemist vaid väikese osaga ühiskonnast, mistõttu ei saa samu hinnanguid laiendada kogu elanikkonnale.

Andmekogumismeetodiks valiti poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuud võib käsitleda kui vestlust, millel on eelnevalt paika pandud eesmärk. Intervjueeritavad vahendavad uurijale oma mõtteid, hoiakuid, seisukohti, teadmisi ja tundeid ning toimub näost-näku suhtlemine. (Hiisjärvi ja Hurme 2006: 42, Laherand 2008: 176 kaudu) Kuna töö eesmärgiks oli teada saada, millised on tudengite arusaamad enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust, siis sobis andmete kogumiseks näost-näku toimuv intervjuu, kus uuritavad said vabalt kirjeldada enda hoiakuid, seisukohti ja tundeid.

Kvalitatiivne uuring on oma olemuselt tõlgenduslik ja sellele on omane naturalistlik lähenemine maailmale. Uuriija püüab ilminguid mõtestada või tõlgendada nende tähenduste kaudu, mida inimesed neile annavad. (Denzin ja Lincoln 2000: 3, Laherand 2008: 17 kaudu) See sobis uurimisteemaga kokku, kuna käesoleva töö eesmärgiks on mõtestada õnnelikkust ja subjektiivset heaolu sellisena nagu uuritavad tudengid seda tajusid.

Intervjuude läbiviimiseks koostas autor toetava küsimustest koosneva kava, mis sisaldas peamisi õnnelikkust ja subjektiivset heaolu mõjutavaid faktoreid ning lähtus töö

eesmärgist. Intervjuude läbiviimisel kasutati põhiküsimusi ja esitati vastavalt vajadusele täpsustavaid lisaküsimusi.

Analüüsimeetodiks valiti kvalitatiivne sisuanalüüs, mis võimaldab sarnase tähendusega tekstiosad koondada kategooriate alla. Antud meetodi puhul võivad need kategooriad esindada nii selgelt välja öeldud kui ka peidetud sõnumeid (Hsieh ja Shannon 2005: 1278, Laherand 2008: 290).

2.2. Uurimisintervjuud

2.2.1. Valim

Peamiseks valimi koostamise kriteeriumiks oli, et tegemist peab olema Eestis õppiva üliõpilasega, kes on Eesti kodanik vanuses 19-28 aastat ja õpib bakalaureuse- või magistriõppes. Samuti soovis autor säilitada soolist tasakaalu mees- ja naistudengite vahel, kes oleksid erinevatest ülikoolidest ja varieeruvatelt erialadelt.

Enamik intervjuueeritavatest leiti n-ö tuttavate tuttavate kaudu. Kuna intervjuu küsimused olid üsna isiklikud, leidis autor, et tema suhe respondentidega võib vastuseid mõjutada, seega eelistati pigem võõraid või kaugeid tuttavaid.

Küsitleti kuute tudengit vanuses 21-28, kellest neli olid neiud ja kaks noormehed. Ülikoolidest olid esindatud Tartu ülikool, Tallinna ülikool, sealhulgas ka Balti Filmi- ja Meediakool, Tallinna Tehnikaülikool ning Eesti Kunstiakadeemia. Pooled respondentidest õppisid bakalaureuse- ja pooled magistriõppes.

2.2.2. Intervjuude läbiviimine

Kõikide intervjuueeritavatega viidi läbi individuaalsed poolstruktureeritud intervjuud, mis lindistati telefoniga. Kõik intervjuueeritavad tundsid ennast vabalt ja rääkisid sundimatult ning vahetult oma isiklikest kogemustest ja nägemustest. Kuna töös käsitletavat teemat on üldinimlikud, mis puudutavad kõiki inimesi, siis oli teema kõikide informantide jaoks huvipakkuv.

Kolm intervjuud viis autor läbi väljas pargipingil, kaks oma töökohas väikeses koosolekuruumis ja ühe respondendi kodus.

Intervjuuküsimustiku koostamisel lähtuti teooria osas väljatoodud õnnelikkust ja eluga rahulolu enim mõjutavatest aspektidest. Küsimused olid kategoriseeritud erinevate teemavaldkondade alla.

Küsimused olid avatud ning võimaldasid informantidel keskenduda sellele, mis nende jaoks antud teema puhul kõige olulisem oli. Kuigi küsimustik oli koostatud konkreetsete teemade raames, tõlgendasid intervjuueeritavad mitmeid küsimusi erinevalt, samas jagus ka piisavalt kokkupuute kohti, mis peaksid intervjuueeritud tudengite väärtushinnangute kohta midagi ütleva.

2.2.3. Andmete registreerimine ja kodeerimine

Esmalt salvestati andmed telefoni abil ning pärast intervjuude läbiviimist transkribeeriti kõik tekstid, mis moodustasid kirjalikud andmefailid. Järgnevalt luges autor transkribeeritud intervjuusid ja kirjutas välja iga lõigu kohta olulisemad märksõnad, mis intervjuueeritavate vastustest peegeldusid. Seejärel lisati märksõnadele seletused ehk kodeeriti kõige olulisemad kategooriad. Edasi keskenduti õnnelikkust ja subjektiivset heaolu mõjutavatele kategooriatele, mis lähtusid töö uurimisküsimustest ja kodeeriti need. Viimaks kirjutati välja intervjuu käigus esile kerkinud uued teemakategooriad ning kodeeriti need.

Kogutud andmete ja teooria põhjal loodi ühine tähendusvõrgustik, mis sisaldab iga respondendi kõige enam esile tulnud tsitaate. Otsesed tsitaadid intervjuudest on analüüsi osas märgitud kaldkirjas, tsitaadi järel sulgudes on vastaja kood ehk eesnime esimene täht, sugu ja vanus. Erinevate tähendusüksuste analüüsimisel loodi järgmised sisuvaldkonnad: suhted pereliikmete, sõprade ja partneriga; raha tähtsus; subjektiivne heaolu ehk eluga rahulolu; õnnelikkus kui positiivsete ning negatiivsete emotsioonide vahekord ja mõtete suunamine, haridus ja karjäär; altruism; tervis; isiklik vabadus; subjektiivne arusaam Eestis valitsevast poliitilisest ja majandust olukorrast ning ühiskonna probleemidest.

2.2.4. Uurimuse eetilised aspektid

Antud uurimuse eetilised aspektid on seotud eelkõige andmete konfidentsiaalsusega. Konfidentsiaalsusprobleemide ennetamiseks asendati respondentide pärisnimed transkriptsioonides koodnimedega. Kuna informandid rääkisid palju oma huvidest ja kirjeldasid üsna detailselt oma suhteid, siis ei saa välistada, et kedagi ära tunda ei ole võimalik. Selle tagamiseks jättis autor enamuses välja respondentide erialad.

Enne intervjuude läbiviimist selgitati respondentidele, et intervjuud lindistatakse ja kõik informandid olid sellega kõhklemata nõus. Samuti selgitati informantidele töö teemat, eesmärki ja kinnitati, et kasutatud infot kasutatakse vaid uurimiseesmärkidel.

Kuna märkimisväärne osa intervjuudest viidi läbi avalikes parkides, ei saa välistada, et keegi võis intervjuusid pealt kuuda. Kuna intervjuueerija valis aga teadlikult võimalikult vaiksed kohad, kus inimesi eriti ei liiguks, siis ei ole sellise riski võimalus märkimisväärselt suur.

III ANALÜÜS

3.1. Suhted pereliikmete, sõprade ja partneriga

Glasseri (1998: 4-5) sõnul asuvad meie õnnetuse juured varases elustaadiumis, mil hakkame kokku puutama teiste inimestega, kes meid vastavalt oma ootustele mõjutada üritavad. Sellest tulenevalt võib öelda, et rahuldust pakkuvad inimsuhted on inimestele kõige suuremaks väljakutseks, mis võivad tuua ühtviisi nii suurt õnne kui õnnetust. Seega võib inimsuhteid pidada üheks olulisimaks õnnelikkust mõjutavaks faktoriks.

Kõikide intervjueeritavate vastustest tuli välja, et pereliikmed on nende jaoks väga lähedased ja tähtsad inimesed, kellega ollakse tihedas suhtluses. Samuti avaldus, et peresiseselt neid suhteid eristatakse. See tähendab, et mõne pereliikmega on halvemad, mõnega paremad suhted. Kuigi mõni perekond on kokkuhoidvam kui teine, siis sellest hoolimata on kõikide respondentide elus vähemalt üks pereliige, kes on neile väga lähedane. See näitab, et hoolimata lagunenu peremudelitest või keerulistest suhetest on pereliikme olemasolu siiski väga oluline ja tähtsal kohal inimese elus. Üldiselt hinnati suhteid lähikondlastega heaks.

Üks intervjueeritav tõi välja, et kuigi perekond on lagunenu, siis pereliikmed saavad endiselt omavahel läbi ja suhtlevad. Kooshoidvaks lüliks oli üks pereliige, kes teisedki kokku tõi. *“Suht nagu katkine ja lagunenu, aga samal ajal vanaema on meil selline, kes hoiab suguvõsa hästi koos. Pühade ajal ikkagi käiakse koos. Just oli vanaema sünnipäev, seal olid kõik ikkagi koos ja oli tore ja värk-särk. Siuke ikkagi...Kõik saavad hästi läbi ja saavad kokku.”* (K1, M 28)

Samas selgus ühe respondendi vastusest, et kuigi ta hindab perekonda, see toetab teda ja suheldakse peaaegu igapäevaselt, siis sellised suhted ei laiene kõikidele lähedastele pereliikmetele. Intervjueeritav ütles, et tal on emaga pingelised suhted ja iseloomud lihtsalt ei klapi. See teeb ka läbisaamise keeruliseks. Intervjuu vältel paistis see informant teistest enam silma oma avatud ja ausa suhtlemise poolest ning talle meeldis teemadesse väga süvitsi minna. Võimalik, et ka tema suhted lähedastega erinevad mõnevõrra neist, kus räägitakse argistematel teemadel. Vahest võib see olla üheks keeruliste suhete põhjusteks, sest konflikte ei olnud neil respondentidel, kes ei olnud oma suhtlemislaadilt nii intensiivsed ja sügavustesse

kalduvad. Kuna respondent nimetas suhteid emaga “kirglikeks ja äärmuslikeks”, siis võib eeldada, et teravamad konfliktid tekivad just sügavamaid väärtuseid puudutavatel teemadel. *“Iga erineva liikmega on nagu erinevalt. Paari pereliikmega olen väga lähedane, ja siis on jälle inimesed, kes peaksid olema väga lähedased (---). Need on väga keerulised suhted, emaga näiteks meil iseloomud millegipärast ei klapi üldse. (---)Need suhted, mis on lähedased, mängivad väga olulist rolli.”* (T, N 25)

Üks intervjuueeritav tõi välja, et vanuse ja enda küpsuse kasvades on suhted perega paremaks läinud. Selle põhjuseks võib olla ka füüsilise distantsi tekkimine vanematest (kodust ära kolimine), mis on kaasa aidanud emotsionaalse läheduse tekkimisele. Ka siin tõsteti lähedusest rääkides esile üht kindlat pereliiget, kelle arvamust kõrgelt hinnatakse. Võib eeldada, et kõige olulisemad suhted ongi noortel nendega, kelle arvamust nad väärtustavad, kellele alt üles vaatavad. Sama respondent ütles intervjuu käigus, et hindab ka oma elukaaslase arvamust kõrgelt. Just nemad on ka informandi jaoks kõige olulisemad inimesed elus. *“Mida aeg edasi, seda tugevamaks need sidemed lähevad. Need on head suhted (---). Vaieldamatult kõige olulisem inimene minu jaoks on mu ema. Tema on mind kasvatanud ja tema kõikidest tujudest ja arvamustest, sellest sõltub ikka nii palju.”* (J1, N 23)

Põhjused, miks osa pereliikmetega on suhted lähedasemad kui teistega, on erinevad, kuid sarnased kõikidele teistele inimsuhetele. Respondendid tõi põhjuseks välja erimeelsusi ja ka vähest koos veedetud aega. *“Pereliikmetega on suhted head, isaga olen natukene distantseerunud. Eluaeg on olnud väike distants. Ta kolis Eestist ära, kui ma olin kolmeaastane ja me kolisime tagasi kokku, kui ma olin üheksa aastane. Nii et sisse jäi kuueaastane vahe. Seetõttu me oleme natuke distantseerunud, aga emaga me saame suhteliselt hästi läbi ja mul on 7-aastane õde, kellega ma saan ka väga hästi läbi.”* (K2, M 24)

Mitte ükski intervjuueeritavatest ei elanud füüsiliselt enam vanematega koos, kuid suheldakse sellest hoolimata tihti, nii telefoni teel kui ka käiakse külas. *“Nädalas 3-4 korda ikka suhtleme ja suhted on meil head. (---) Vanematel käin külas, sööme koos õhtust, oleme maal. (J2, N 23) “Pereliikmetega on suhted lähedased. Viimasel ajal ei suhtle nii palju, sest kolisin kokku oma elukaaslasega. Aga nad elavad lähedal. Emaga saan väga hästi läbi, vennaga saan väga hästi läbi, isaga saan väga hästi läbi.”* (L, N 21)

Enamik intervjuueeritavaid pidasid perekonda või mõnda pereliiget omale kõige olulisemaks inimeseks, kuid võisid perele või pereliikmele lisada kõige olulisema inimesena

ka elukaaslase ja/või sõbrad. Toodi välja, et perekond võtab inimest alati sellisena nagu ta on ja kõige kallimatele inimestele saab alati loota. Kuna enamike tudengite jaoks on peresuhted olnud kõige kauem kestnud ja lähedasemad suhted, siis on ka loomulik, et just pereliikmed on nende elus kõige esimesel kohal. Just need on suhted, millele on kõige kindlam alus pandud, samas kui sõprus –ja partnerlussuhted on kestnud lühemat aega ja ei ole veel lõplikult välja kujunenud. Päris oma perekonda ja last ühelgi informandil veel ei olnud. *“Vaieldamatult kõige olulisem inimene minu jaoks on mu ema. Teine oluline inimene on kindlasti mu elukaaslane. Nemad on mulle eeskujuks. (---) Kõige olulisemad on minu jaoks pere ja sõbrad. See on selline vahetu suhtlus, sõprus ja armastus. “ (J1, N 23) “Perekond on mulle kõige tähtsam.” (L, N 21) “Perekonna inimesed on ikka olulised. Ma ei kujuta ette, mis on inimene ilma pereta, sellepärast, et pere on see, kes võtab Sind alati täpselt sellisena, nagu Sa oled. (K2, M 28) “No kindlasti Timo (nimi muudetud, poiss-sõber –G.T), sõbrad, vanemad, rohkem vist ei olegi. (---) Nad toetavad mind igas mõttes ja ma tean, et ma võin loota nende peale, kui ükskõik mis juhtub.” (J2, N 23)*

Osa intervjuueeritavaid tõstsid perekonnast mõnevõrra enam esile sõprade tähtsust. Mõlemalt otse küsides, kas nad on sõpradega lähedasemad kui perekonnaga, vastasid nad jaatavalt. Sõpru pidasid mõnevõrra olulisemaks need intervjuueeritavad, kellel olid vähemalt ühega vanematest keerulised või jahedad suhted. Kuna võib arvata, et pereliikmetest on just vanemad või üks vanem noorele inimesele kõige olulisem(ad) ning kui need suhted ei ole nii head, siis tuleb seda, mida tavaliselt pakub pereliige, leida kõige paremate sõprade seast, sest intervjuudest selgus, et perekond ja sõbrad on kõigi informantide jaoks kõige olulisemad. Selles osas, kas lähedasi sõpru leiti ka koolist, jagunesid intrvjuueeritavad enam-vähem pooleks. Sellest võib järeldada, et koolisisestel suhetel on laiemas sotsiaalses plaanis üsna oluline roll. *“Ja sõpradega on mul ka vedanud, ma saan põhimõtteliselt kõigest nendega rääkida. Meil on hästi kokkuhoidev kursus ja nendega me saame ka suhteliselt hästi läbi. Nemad on mulle põhimõtteliselt ka mingi perekonna moodustanud.” (K2, M24) “Ma arvan, et mu sõbrad ja mõned väga lähedased mu perekonnaliikmed. Aga see sõpruskond on väga oluline minu jaoks, inimesed kuidagi draivivad mind. (---) Kõige suurema naudingu ma saangi, kui ma sõpradega koos olen. Hästi avatud, nagu hea suhe on inimestega.” (T, N 25)*

Peaaegu kõikidel informantidel olid parasjagu lähisuhted, osal tõsisemad püsisuhted, osal vabamad. Intervjuueeritav, kes ei olnud püsisuhtes, tõi vestluse erinevates etappides põhjuseks selle, et ta vajab väga palju isiklikku vabadust ja ei ole püsisuhtes olles suutnud

seda säilitada. Samas hindab ta sarnaseid väärtuseid nagu respondendid, kes on püsisuhtes. *“Ei ole püsisuhtes (---). Aga üldiselt läheduse vajadus on aeg-ajalt ikka suur. Ja selle jaoks on lähedased sõbrad, tuttavad, kellega koos aega veeta ja niimoodi.” (K1, M 28)*

Intervjueeritavatel, kes ei osanud veel oma suhtestaatust defineerida, on eelnevalt olnud raskusi lähisuhtes. Esimesel oli sarnaselt eelmisele raskusi isikliku vabaduse säilitamisega. Teine oli küll kaks kuud monogaamne olnud, kuid ei tahtnud ennast suhtes olevana presenteerida, sest minevikus on mitmed suhted ebaõnnestunud ja kui ka käesolev suhe ebaõnnestuks, siis tuleks inimestele seletada, mis juhtus. *“Minu jaoks on raske püsisuhtet hoida, sest mul on väga raske tunda seda suhte kohustuse tunnet. Kui ma tunnen juba sellist pluss ühe tunnet, siis sealt hakkab asi minu jaoks keeruliseks minema. (---) Ma olen nagu seda tüüpi inimene, et ma vajan nii palju vabadust.” (T, N 25)* Kui T on väga seltskondlik ja ütles, et suhte alguses on tore kellegagi ringi rokkida, siis K2 tunneb enam vajadust kellelegi toetuda ja lähtub oma valikutes pigem traditsioonidest. Oma roll võib selles olla respondendi homoseksuaalsuses. Hoolimata (või just seetõttu) oma seksuaalsest orientatsioonist ihkab informant kõike seda, mis on tavaline ja mida kogevad heteroseksuaalsed inimesed. Sarnaselt sellele, mida inimesed üldiselt suhte puhul hindavad, soovitakse, et partner, kellega suhtes ollakse, pakuks tuge. *“Ma olen alati olnud traditsioonilise suhte poolt, nagu perekond, lapsed, elukoht, aga minu ootused temale oleks, et ta oleks võimalikult mõistlik, kuna ma tegelen moega, siis see on nii suur virr-varr, et üks hetk see maailm võib mind ära süüa, et tema suudaks olla see kivi, kellele vahepeal toetuda. (K2, M 24)* *“Ma olen püsisuhtes ja ma olen olnud seda juba üle kahe aasta. Ma arvan, et ma ei kujutaks seda ette praegu, kui ma peaksin olema üksik. Sest see on ikkagi nii suur tugi, mis on kõrval (---). Kogu see armastus on nii tore lihtsalt.” (J1, N 23)*

Kuigi toetus ja mõistmine tunduvad olevat põhilised asjad, mida lähisuhtes teineteisele pakutakse, siis seda ei toonud välja kõik intervjueeritavad, kes suhtes olid. Vahest ka seetõttu, et see tundub nii elementaarne, kuid võib-olla ka seetõttu, et informandid olid kõik üsna iseseisvad ja suhtes hinnati rohkem rõõmu koosolemisele kui seda, mida partner konkreetselt pakub. Kõige tähtsam tunduski intervjueeritavate jaoks olevat see, et partner teeks neid õnnelikuks, vähem oluline oli see, kuidas ta seda täpselt teeb. Kõik püsisuhtes olevad intervjueeritavad olid suhtes olnud vähemalt aasta aega ja suhtes olemisega seoses väljendati ainult positiivseid emotsioone. Oli tunda siirast rõõmu, samas kui intervjueeritavad, kes ei olnud suhtes, väljendasid rohkem puudust ja muresid. Sellest võib järeldada, et hästitoimiv

lähisuhe võib inimest teha õnnelikumaks. *“Jah, ma olen püüsuhtes. Ma olen õnnelik, aga kui ei oleks seda konkreetset inimest, siis ma kellegi teisega ei tahaks koos olla. (---) Kui on keegi, kellega Sa tahad koos olla, siis Sa ei tee seda vaid sellepärast, et Sa üksi hakkama ei saa. (---) See teeb mind õnnelikuks, muud ei annagi, ma ei ole suhtes majanduslikel ega muudel põhjustel.” (J2, N 23) “Esimese asjana tahaks kohe öelda selline turvalisus, lähedus. Ta on mulle väga kallis inimene. Ta täiendab mind.” (L, N 21)*

Inimsuhted mängisid intervjueritavate elus väga tähtsat rolli. Samuti tuli välja, et suhted pereliikmetega võivad esitada informantidele suuremaid väljakutseid kui suhted partneriga. Kui pereliikmed mängivad suhtes toetavat ja asendamatu rolli, siis partneri puhul peeti oluliseks rõõmu, mida viimane pakub. Ka sõpru peeti ühtedeks kõige olulisemateks ja asendamatuks inimesteks. Seega võib öelda, et suhted pereliikmete, partneri ja sõpradega on intervjueritavate elus kesksel kohal.

3.2. Raha tähtsus

Raha on hädavajalik, et moodsas ühiskonnas elus püsida. Suurem osa intervjueritavatest ei omistanud rahale väga suur tähtsust. Intervjueritavad, kes pidasid raha oluliseks, tunnistasid seda siis, kui neilt selle kohta konkreetelt küsida. Samas ei toodud raha tähtsust välja mitte üheski intervjuu teises osas. Need intervjueritavad, kes pidasid raha oluliseks, vajasid raha esmavajaduste rahuldamise ja selle jaoks, mis neid õnnelikuks teeb. Mitte keegi informantidest ei unistanud jõukaks saamisest. Enamik respondente ütlesid, et raha on vaja nii palju, et ära elada ja natukene lisaks. Üldiselt võib öelda, et enamik intervjueritavaid ei pea raha väga oluliseks ja nad hindavad teistsuguseid väärtusi, mis panevad neid hästi tundma, raha aga ei ole üks neist määravatest õnneallikatest. Osa intervjueritavatest olid majanduslikult sõltuvad perekonnast ja partnerist. Partnerist sõltuv informant pidas raha keskmisest olulisemaks muuhulgas oma hobi tõttu, mis eeldab materiaalseid ressursse. Intervjuu vältel selgus, et hobi on respondendi jaoks üks kõige olulisemaid asju, mistõttu on raha vajalikkus otseses seoses eneseteostuse ja sellega, mis teda õnnelikuks teeb. *“Kahjuks pean ütleva, et meie maailmas on see oluline. Olgu ta siis näiteks minu tantsuala, mis võtab palju ka raha, sest me peame ka panustama sellesse ise.” (L, N 21)* Respondent, kes pidas kõikidest intervjueritavatest raha olulisimaks, oli ka üldiselt kõige enam naudingutele orienteeritud ja teadvustas selgelt seda, et raha kaudu on võimalik neid naudinguid saada ning et naudingud teevad teda õnnelikuks. Samuti oli see intervjueritav ainukene, kes ei unistanud tulevikus perekonnast, talle oli kõige olulisem karjäär ja ta

tunnistas, et ta on raha nimel nõus väga palju pingutama. *“Väga oluliseks. Ma arvan, et raha paneb rattad käima. Raha on nagu energia ja pakub hästi palju vabadust. See on üks osa, mis teeb õnnelikuks.”* (T, N 25)

Intervjueeritav, kes oli pärit vaesest perest, kuid oli hilisemas elus saavutanud iseseisvuse ja oli kõikidest intervjueeritavatest materiaalselt kõige edukam, suhtus rahasse kõige ükskõiksemalt. Samuti tuli tema jutust välja, et tal on elus olnud omajagu õnne, mistõttu ei ole raha puudumine teda kuigipalju negatiivselt mõjutanud. Kuigi võiks arvata, et vaesemast perekonnast pärit inimesed jäävad kas ise samasse olukorda või vastupidi, soovivad saavutada seda, millest neil kunagi puudu oli, siis selle intervjueeritava puhul selline mõttekäik kinnitust ei leidnud. Tema vastusest kõlas üldine ükskõiksus raha suhtes. Kuna tegemist oli ka kõige vanema informandiga, siis ei saa kindlalt väita, et ta praeguses vanuses edutu olles sama rahulolev oleks, sest tihti hakkab vanuse kasvades raha inimese elus suuremat rolli mängima. *“Kuna raha ei olnud, siis ma olen eluaeg nagu hakkama saanud ja mõelnud, et no, kui ei ole raha, siis ei ole raha. Siis on ikka tore ja elu on hästi (---). Ja nüüd, kus mul on raha, siis mul on samamoodi pohhui, et kui ei ole, siis ei ole, aga kui on, siis ma ei hooli sellest.”* (K1, M 28)

Sarnaselt esimesele intervjueeritavale, kelle hobiks oli tantsimine, on selle respondendi suureks kireks mood, kuhu intervjueeritav soovib investeerida. Mõlemad neist tundsid, et esmavajadused võiksid olla rahuldatud ja midagi võiks ka üle hobi jaoks jääda. Võib järeldada, et intervjueeritavatel on vaja raha nii palju, et elus püsida ja natukene lisaks selle jaoks, mis neid õnnelikuks teeb. *“Kunagi oli see minu jaoks väga oluline, aga nüüdseks see on oluline, aga pigem selle jaoks, et tarbida seda moodi. (---) Selles mõttes on ta oluline, et elus edasi minna ja elus üldse püsida, aga ma ei leia, et mul oleks vaja eralennukit. Aga mingil tasemel on ikkagi seda vaja. (---) Ma olen sellega rahul, et ma saan oma arved ära maksta, mul on korralik toit laual, ma saan aastas paar korda võib-olla puhkusel käia.* (K2, M 24)

Osa intervjueeritavaid leidis, et raha võiks olla esmavajaduste rahuldamise jagu ja natukene enam. *“Ma ei pea raha mingi maailma kõige olulisemaks asjaks, aga ma ei ole ka see inimene, kes väidab, et ilma rahata on võimalik elada maailma kõige õnnelikumana, sest et paratamatult meil on teda tänapäeval ikkagi vaja (---). Ma arvan, et kõik on hästi siis, kui inimene elab kuupalgaga ära ja suudab midagi kõrvale panna.”* (J1, N 23) *“Raha on vaja, et*

mingil määral nagu elus püsida, aga see ei ole primaarne. (---) Võib-olla natukene rohkem kui ainult esmavajadused. Aga see ei ole kindlasti väga oluline.” (J2, N 23)

Intervjuudest selgus, et enamik respondente ei pea raha väga oluliseks ja seda vajatakse nii palju, et ära elada ja natukene enam. Kui inimeste esmavajadused on kaetud, siis mängib raha nii suurt rolli, et informandil oleks võimalik tegeleda oma hobiga või sellega, mis teda huvitab.

3.3. Subjektiivne heaolu ehk eluga rahulolu

Kui rääkida sellest, milliseks peavad intervjuueeritavad oma elukvaliteeti ja kuidas nad enda arvates elus asjadega hakkama on saanud, siis vastused olid pea eranditult positiivsed. Subjektiivne heaolu ehk üldine rahulolu eluga ei näita meile küll inimese suhtelist elukvaliteeti, kuid just seda, millisena inimene ise enda elukvaliteeti tajub. Vahest on see isegi olulisem suhtelistest määradest, sest meie kõigi ootused elule on erinevad, samas kui inimene ise on oma eluga rahul, siis on tegelikult kõik hästi.

Kui argielus räägitakse sageli sellest, et elada ja oma unistusi teostada tuleks juba täna, mitte lükata neid tulevikku, siis intervjuueeritavad olid olnud siiani tegusad ja mitte keegi neist ei tundnud, nagu nad oleksid pidanud käesolevaks eluetapiks olema rohkem saavutanud kui nad sellel hetkel olid. Informandid olid nii oma elukvaliteedi kui ka saavutustega rahul. *“No vahepeal nii naljaga rääkides mulle tundub küll, et võib rahulikult juba mulla alla minna. Päris palju on nagu tehtud ja saavutatud ja nähtud ja niimoodi.” (K1, M 28)*

Samas kõlas ka arvamus, et võrreldes ennast teistega, kellel läheb paremini, seatakse endale kõrgemad eesmärgid, mille täitmisel tuntakse kohustust. Sellest võib järeldada justkui informant sisendaks endale tavaelus tahtlikult, et ta peaks kellegi teise eeskujul senisest rohkem saavutama, sest see motiveerib teda. *“Kui ma mõtlen, et mul on kodu, töö ja õnnelik suhe, vanemad, kõik asjad on nagu olemas, siis on kõik ju nagu hästi. Aga mulle meeldib ennast võrrelda inimestega, kes on mingil määral nagu minust eespool (---). Ma olen õnnelik ja rahul (---). Endale seatud eesmärkide täitmisega olen ma üllatavalt hästi hakkama saanud. (J1, N 23)*

Sarnaselt teistele respondentidele osati hinnata seda, mis inimesel juba olemas on, kuid mainiti ära, et alati saab paremini, samas ei pea see tingimata eesmärk omaette olema, sest inimene tahab ka niisama olla, ega pea kogu aeg edu nimel pingutama. Kuna respondent oli intervjuu läbi viimise hetkel kõikidest informantidest kõige ülekoormatum ja tema eriala on kõige keerulisem, siis on arusaadav, et tundes väsimust, hakatakse rohkem puhkust ja

“vabamalt võtmist” hindama. *“Väga heaks. Ma elan üksinda kõikide mugavustega korteris. (---) Ma arvan, et üsna hästi, kuigi alati võiks paremini. (---) Põhimõtteliselt alati saaks paremini, aga võib-olla see ei ole nii oluline, et kui Sa näiteks õpid kogu aeg, siis Sa tahad ikkagi vahepeal sõpradega ka suhelda näiteks. Ainult raamatus istuda iga päev ei ole ka võib-olla mõistlik.” (J2, N 23)*

Respondent, kes olevikus oma saavutusi ei pidanud väga märkimisväärseks ja tihti ajapuuduse käes vaevleb, näeb seda kui investeringut tulevikku, mis nii talle kui perele parema elukvaliteedi peaks tagama. Samas oli ta üldiselt oma eluga rahul, kuid võib arvata, et ta on nõus täna ebamugavust tundma ja ohvreid tooma, et elukvaliteet oleks tulevikus veel parem. *“Seda on raske hinnata. Väga kiire on tihti. Väga palju on teha. (---) Pingutan väga palju selle nimel, et mitte ainult endale võimaldada head elu, aga potentsiaalselt kümne aasta pärast äkki, oma perele, et nendel oleks hea. Ma pingutan selle nimel, et mul oleks endal hea tulevik. Kui ma praegu pingutan rohkem, siis mul on hiljem äkki palju tööd ette tehtud. (---) Ma olen üldiselt rahul, ei saa kurta. Kõik on olemas, kõik on korras. Otseselt ei tunne puudust millestki.” (L, N 21)*

Respondent, kes pidas võrreldes teiste intervjuueeritavatega raha kõige olulisemaks, ei lasknud rahapuudusel ennast mõjutada ja hoolimata sellest, et ta oli teistest materialistlikum, oli ta oma elu suhtes kõige positiivsemalt meelestatud ja uskus, et kõik algab mõtlemisest. Tema väljendas elu suhtes kõige suuremat rahulolu. Sellest võib järeldada, et raha ja vaimsus ei ole kaks vastandit, nagu sageli kiputakse arvama. *“Ma arvan, et väga heaks. (---) Ma ei arva, et ma klassikalises mõttes rikas olen. Aga ma otsustasin mingi hetk, et ma ei vingu ja et mitte mingit vaesuse tunnet tunda, vaid pigem just seda külluse tunnet tunda, minu arvates see toimib.” (T, N 25)*

Intervjuueeritav, kellel on enda suhtes kõige lennukamad unistused, tajus, et võrreldes teiste tudengitega läheb tal paremini. Pigem uskus ta, et suuremad saavutused on veel ees, kuid märkis ära, mis ta seni korda on saatnud. Võib arvata, et kuna respondent ise ei tundnud, et ta siiani väga palju saavutanud oleks, siis seetõttu rõhutas ta rohkem oma tulevikuplaane, et mitte jätta muljet, nagu ta ei oleks edukusele orienteeritud. Pea kõik respondentid pidasid eneseteostust oluliseks. *“Alati võiks paremini minna, aga ma arvan, et ma elan kindlasti paremini kui keskmine tudeng, kõvasti paremini. (---) Ma arvan, et mul on veel palju ees. Kui ma käisin EBS-is, siis ma olin Prantsusmaal vahetusõpilane ja ma sain iseseisvalt suhteliselt hästi hakkama. (K2, M 24)*

Uuritud tudengite subjektiivset heaolu võib pidada üsna heaks. Enda seatud eesmärkidega elus oldi hästi hakkama saadud ja elukvaliteediga rahul.

3.4. Õnnelikkus kui positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vahekord ning mõtete suunamine

Tõlgendades õnnelikkust Dieneri (2000: 291) järgi kui positiivsete emotsioonide domineerimist negatiivsete üle, küsiti tudengitelt, milline oli nende positiivsete ja negatiivsete emotsioonide vahekord möödunud nädalal. Samuti uuriti, kui teadlikult oma mõtteid suunatakse. Selgus, et enamik informante on oma mõtetest ja nende mõjudest teadlikud, kuid vägisi nende suunda forsseerima ei kipunud. Kogu intervjuu vältel jäi respondentide vastustest kõlama (nt nii füüsilise kui ka vaimse tervise osas), et vahel on vaja leppida paratamatusega. Kui miski on parasjagu halvasti, siis nii on, aga võib üsna kindel olla, et varsti läheb paremaks, seega ei ole mõtet sellest väga palju ennast mõjutada lasta. Toodi selgelt välja, et ka halbu tundeid tuleb lasta endal tunda. Enamik respondente tundis möödunud nädalal rohkem positiivseid kui negatiivseid tundeid. Eranditult olid peamisteks positiivsete emotsioonide tekitajateks ümbritsevad inimesed. Seega leidis taas kinnitust see, et kõige olulisemad on inimesed ja inimsuhted, mis õnnelikuks teevad. *“Ma arvan, et ma olen nendes küsimustes väga teadlik, kindlasti palju teadlikum kui keskmine inimene. (---) Sa omandad võime mitte minna mingite mõtetega kaasa ja saad ratsionaalselt aru, et kamoon, kuhu see mind viib, kui ma põen, kas ma sellele tüdrukule meeldin. See ei vii mitte kuhugi. (K1, M 28) “Ma üritan valikuliselt mõelda. Aga paratamatult, kui Sind mingi asi närrib sees, siis ta tuleb tagasi. Sellises olukorras ma lihtsalt katsun leida selle aja, millal ma mõtlen selle asja läbi või siis elan selle kuidagi välja.” (J1, N 23) “Aina rohkem teadlikumalt. Aina rohkem kontrollitumalt. Ma üritan järjest rohkem suvalist mõttevoolu suunata teadlikeks ja konkreetseteks mõteteks.” (T, N 25)*

Enamik tudengeid pidas ennast üldiselt õnnelikuks ja negatiivsetele emotsioonidele ei omistatud ülemäära suurt tähtsust, vaid keskenduti positiivsele mõtlemisele ja paratamatusega leppimisele.

3.5. Haridus ja karjäär

Kohati tuli välja justkui oleks sõnal “karjäär” noorte jaoks negatiivne kuvand. Osa tudengeid pidas karjääri tegemist ebavajalikuks, kuid rääkides eneseteostusest, tajusid nad seda positiivsena.

Põhjused, miks üldse ülikooli minna, olid erinevad, osa intervjueeritavaid tõi selgelt välja, et ülikool on privileeg, mis teeb inimest paremaks ja annab talle midagi, mida väljaspool ülikooli omandada ei ole võimalik. *“Haridus sunnib asju tegema, mida Sa nagu muidu ei teeks nii väga.” (K1, M 28)* *“Mulle on alati meeldinud, aga kui ma EKA-sse läksin, siis ma läksin järjest rohkem süvitsi sisse ja mida sügavamale ma lähen, seda rohkem ma tahan teada seda informatsiooni. Akadeemiline haridus on selles mõttes hea, et üksinda kodus ma võin uurida neid asju, aga kool paneb selle surve peale, et Sa pead seda tegema niikuinii.” (K2, M 24)*

Osa respondentidest tundis, et sotsiaalses plaanis on võimalik tuvastada, kes on kõrgharitud ja kes mitte. Kõrgharidus annab mingi eelise vestluskaaslasena ja samuti on kõrgharidusel tööturul oluline roll. Sellest võib järeldada, et kõrgharidus on mainekas ja annab inimesele äratuntavat lisaväärtust, mida pole neil, kes ei ole ülikoolis käinud. Sellest tulenevalt ei moodustu sotsiaalsed grupid mitte ainult ühiste huvide alusel, mida ülikoolis õpitakse, vaid hariduse alusel üldiselt, sest haritud inimestega on huvitavam suhelda. *“Tegelikult on ikka hea tunne ka, kui Sa oled seltskonnas kuskil ja oled erinevate inimestega koos, kui Sa saad nagu aru, kes on ennast natukene harinud ja silmaringi avardanud ja kes seda teinud ei ole. See tuleb nii hästi välja (---). Ilma hariduseta ei töötaks ma praegu siin, kus ma töötan.” (J1, N 23)* *“Inimesed, kellel on haridus, nendega on teistmoodi suhelda. Saad laiemalt rääkida, silmaring on laiem neil. (---) Kõik peab nagu naudingut pakkuma, ja samamoodi, kui Sa leiad asja, mida õppida, siis Sa saad oma erialast tööd teha.” (T, N 25)*

Samas intervjueeritav, kes iseenesest kõrgharidust ja karjääri oluliseks ei pidanud, leidis, et see on oluline vaid juhul, kui konkreetne eriala huvitab. Suures pildis ta kõrghariduse omandamist oluliseks ei pidanud. Ise õpib intervjueeritav oma eriala sellepärast, et see huvitab teda ja teeb seda selleks, et sellel konkreettsel erialal tulevikus töötada. Iseäranis huvitav oli see seetõttu, et tegemist on arstitudengiga, kelle eriala on üks prestiižsemaid. *“Nad ei ole olulised. Oleneb muidugi sellest, mida Sa teha tahad oma elus. Et loopida diplomeid kellegi ette, selle jaoks see ei ole oluline. (---) Eneseteostuse jaoks jah, siis Sa näiteks õpid seda eriala.” (J2, N 23)*

Vastupidiselt eelnevale oli järgneva intervjueeritava eesmärk minna ülikooli ja lihtsalt midagi õppida. Kuigi algselt konkreetset huvi ei olnud, siis leidis ta endale kõige meelepärasema eriala. Ta pole kindel, et sellel tulevikus töötada soovib, kuid peab seda üldiselt harivaks. *“Ma olen väikesest saati olnud kindel, et ma lähen ülikooli ja õpin midagi.”* (L, N 21)

Mitmed intervjueeritavad hindasid oluliseks ülikooli sotsiaalset rolli ja sealt saadavaid tutvusi. Seda nii seetõttu, et sealt saadakse mõttekaaslasi ja sõpru kui seetõttu, et erialased tutvused tulevad kasuks ka karjäärialaselt. Intervjueeritavate vastustest selgus, et mitmed informandid usuvad, et just ülikool on koht, kus leitakse eeskujud, sõbrad, mõttekaaslased ja vahest isegi partner tulevaseks eluks. *“Sõbrad tulevad ülikoolist, mõttekaaslased tulevad ülikoolist. (---) Eluaegsed suhted, perekond, asjad, see on ju täiesti normaalne, et inimesed samasuguste huvidega saavad kokku.”* (K1, M 28) *“Koolis ma saan hariduse mõttes võib-olla mingi 30% , ma ütleks, et ülejäänud on sotsiaalne võrgustik, mis see kool on pakkunud. Kuna see maailm töötab suuresti tänu tutvustele ja seal on võimalusi kohtuda erinevate inimestega.”* (K2, M 24)

Intervjueeritavad väärtustasid ülikooliharidust kõrgelt, peale teadmiste, mis ülikoolis omandatakse, hinnati ülikooli sotsiaalset rolli ja nähti selles ühendavat lüli haritud inimeste vahel.

3.6. Altruism

Head inimsuhted on üheks oluliseks õnnelikkust mõjutavaks faktoriks. Head suhted eeldavad aga vastastikku teenete osutamist. On loomulik, et vajame inimesi enda ümber, paludes neilt nii argiselt väikeseid teeneid kui ka suuremaid. Kõik respondendid leidsid, et üksteise abistamine on inimsuhetes loomulik ja vajalik. Intervjueeritavad tajusid eranditult, et inimesed on kõik osa suurest tervikust ja et üksteise aitamine on üks suhtlusvormi. Peaaegu kõik respondendid tundsid, et nende abisaamise -ja andmise suhted on enam-vähem tasakaalus ja et abistamissuhteid tuleb ette üsna sageli. Üksteise aitamist peetakse väga oluliseks, kuid see ei ole tagamõtteta ja lihtsalt heast südamest, vaid seetõttu, et tunda ennast hea inimesena ning saada vajadusel abi vastu. *“See tundub nagu baas see, noh et miks me üldse siin füüsilises kehas oleme. Selleks, et me läviksime teiste inimestega.”* (K1, M 28) *“Ma arvan, et see abi olemus on juba inimsuhetesse sisse kirjutatud. Sellepärast ongi oluline, et me ikka vajame kedagi enda kõrvale. (---)Ma arvan, et inimene on niivõrd sotsiaalne tegelane, ta ei saa lihtsalt üksi olla. Sellepärast ongi seda abi vaja ja abi anda.”* (J1, N 23)

“Päris kurb oleks selline maailm, kus keegi üksteist ei aitaks. Ausalt öeldes ma väga ei kujuta ette isegi, kuidas see välja näeks. Sotsiaalsed suhted oleksid siis hoopis teistsugused.” (J2, N 23) “Minu arvates see on täiesti elementaarne.” (K2, M 24) “Kasvõi nagu vaimsel tasandil on Sul keegi ikka kusagil olemas, see on nagu tegelt väga oluline.” (T, N25)

Enamik respondente tunnistas, et kui nad kedagi aitavad, siis loodavad nad, et abivajaja aitab kunagi ka neid. Samuti tundsid intervjuueeritavad, et kui neile abi antakse, siis tuleb neil ka abi vastu anda, kas samale inimesele või kellelegi teisele, ehk maailmale suures plaanis. Näiteks J2, N 23 eeldab, et talle tehakse teene vastu, kui ta kedagi aitab, kuigi ta arvet ei pea, siis tunnetab siiski. Selgelt eristasid intervjuueeritavad seda, et kui sõbrale tehakse teene, siis oodatakse kunagi ka vastuteenet, kuid kui teene tehakse võõrale, siis loodetakse, et nende heategu saab kunagi tasutud, kuid ei eeldata, et see oleks sama võõra poolt. *“Ma arvan, et sõbrasuhetes eeldatakse sellist asja kõvasti rohkem. Et kui Sa kedagi aidad, et siis tema aitaks Sind ka vastu. Sest muidu on see suhe kuidagi ühepoolne ja ei toimi. (---) Kui ma teen selle teene täiesti suvalisele inimesele tänavalt, siis ma ei eelda temalt midagi vastu, aga muidugi ma soovin, et keegi minu jaoks vajadusel sama teeks.” (J1, N 23)*

L, N 21 tunnistas, et kui inimene ütleks lihtsalt, et ta ei viitsi aidata, siis see oleks natukene negatiivne ja näitaks selle inimese kohta midagi, kuid ütles samas, et tema ei tunne, et keegi talle teene eest midagi võlgu jääks ja aitab teisi, kui näeb, et keegi abi vajab või küsib. Tema jutt oli vasturääkiv, sest kuigi respondent ütles, et tema ei tunnista võlatunnet, siis mõjuva põhjusega abistamata jätmine näitaks inimest negatiivsena.

K1, M 28 aitab teisi, kuid ise teistelt abi ei küsi, sest tahab asjadega ise hakkama saada ning probleemi lahenduseni ise jõuda. Respondent oli võrreldes teiste intervjuueeritavatega ka kõige individualistlikum ning väärtustas kõige kõrgemalt isiklikku vabadust.

Altruismi pidasid uuritavad tudengid inimsuhete lahutamatuks osaks, kuid peaaegu kõik respondendid tunnistasid, et abistamine on siiski võlg, mille eest tuleb vastuteenega tasuda.

3.7. Tervis

Mitte ühelgi intervjuueeritavatest ei olnud püsivaid tervisehädasid. Kui küsida respondentidelt tervise kohta, siis esimese asjana seostatati tervist toitumisega, sellele järgnes füüsiline aktiivsus. See on ka mõistetav, kuna noore terve inimese jaoks on söömisharjumus kõige argisem ja lihtsam viis, kuidas oma tervise eest hoolitseda. Samuti selgus

intervjueeritavate vastustest, et kui nad ei ole varem tervisele tähelepanu pööranud, siis teadlikkus selle olulisusest on järk-järgult kasvanud. Ka see on arusaadav, kuna terve inimene ei pea endale midagi keelama, samas kui vanuse kasvades ja ainevahetuse aeglustudes tuleb hakata rohkem tervisele ja figuurile tähelepanu pöörama, et rasvumist vältida. Kahe respondendi vastustest tuli ka välja, et kõige olulisem on ennast tervena tunda ja see algab mõtteviisist. Ehk siis, noor inimene seostab füüsilist tervist otseselt ka vaimse tervisega. Vaimse tervise eest hoolitsemist pidasid kõik respondendid väga oluliseks, selgus intervjuu erinevates etappides. Kõik respondendid suhtusid tervisesse mõõdutundega ja keegi ei olnud äärmustesse kalduv.

Respondent, kes pidas tervist väga oluliseks, pöörab eeskätt tähelepanu toitumisele, kuid liikleb ka igapäevaselt rattaga, käib aeg-ajalt jooksmas ja tegeleb joogaga. *“Tervis on väga oluline. Aga kuna ma olen olnud selline üsna terve inimene, siis ma ei ole selle peale väga palju tähelepanu pööranud. Ja noh, üks osa tervisest on toitumine, ma olen alati söönud kõike junkki, ebatervislikke asju, mida aga hing ihaldab, onju. Ja mingi elueani see ei olegi ei mõjuta, ikka oled piitspeenike ja midagi ei ole. Nüüd vaikselt hakkab jõudma see iga kätte, kui sööd ikkagi iga päev pastat ja burksi ja jood kokat, siis hakkab tekkima mingisugune kõhuvolt. Aga rohkem...kui nagu mingi väline, et aaa ma ei taha, et mul oleks see kõhuvolt, on olulisem see enesetunne, mis Sul on.”* (K1, M 28) *“Ma olen hakanud sellele järjest rohkem tähelepanu pöörama. Üldiselt on ikka väga oluline. (---) Ilmselt mu teadlikkus kogu aeg kasvab sellest. Ja siis paratamatult Sa pöörad rohkem tähelepanu. Toitumine, üldised eluviisid, sellised väga üldised asjad, mis samas mõjutavadki väga laialt ja pikas perspektiivis tervist. (J2, N 23) “Ma arvan, etervis on mul ka selline number üks teemasid, ma ikka hoolitsen enda eest. Mul läheb hommikul mingi 2 tundi selleks, et oma terviserituaale läbi teha. (---) Üritan endast kui hästi tervest inimesest mõelda.”* (T, N 25) *“Mu ema on kehalise kasvatusõpetaja ja mul on väikesest peale olnud üsna tervislik elustiil. Küll trenn, tervislik toit. Ma pole kunagi olnud selline rämpstoidu ja saasta sööja. Ma ikka üritan olla tervislik. See aga ei tähenda, et ma oleks selline segane fanatt, kes jookseb ringi ja ei söö mitte midagi. Kõike mõistuse piires, ma arvan.”* (J1, N 23) *“On väga oluline. Esiteks ma teen väga palju trenni nädalas. (---) Ma üritan jälgida, et ma toituksin enam-vähem normaalselt..”* (L, N 21)

Osa respondente oli intervjueerimise hetkel külmetunud. Nemad olid ka kõige enam hajevil, teemast mööda kalduvad ja neile tuli kõige sagedamini täpsustavaid lisaküsimusi

esitada. Ükski respondent, ei need, kes olid haiged, ega ka terved, ei toonud haigusest rääkides välja, et see neid oluliselt mõjutab. Väikese külmetuse pärast keegi oma tegemisi pooleli ei jäta, seda tehakse viimases hädas, kuid üritatakse vältida, sest muidu jäädakse oma õpingutes/tegemistes maha. Respondendid, kelle elustiil on kiirem ja kelle huvi- ja erialad eeldavad suuremat pühendumust, on valmis ka haigena koolis ning trennis käima. Samas need informandid, kellel on n-ö lõdvem graafik, lubasid endale mõneks ajaks koju jäämist, võtsid vabamalt ega tundnud sellepärast erilist stressi. *“Kui ikka täitsa palavik ja niimoodi on, siis ikkagi halvab ja ma ei viitsi midagi teha ja siis ma pigem nagu vedelengi ja ma ei hakka nagu palavikuga tegema asju. Tänu sellele, et mul on see võimalik, onju, miks ma peaksin?” (K1, M 28)* *“Mul on mõnda aega vaja olla nagu Polkovniku lesk, et kõik on halb ja mitte midagi ei saa, aga siis see läheb üle ja ma ütlen endale, et võta kokku ennast, see kõik on peas kinni.” (J1, N 23)* *“Kui vähegi võimalik, siis tegutsen edasi. Trennist või koolist puudumist kasutan viimasel võimalusel. Hiljuti olin haige just ja pidin puuduma trennidest ja oli selline väga ebameeldiv tunne, sest et materjali võetakse edasi, endal on selline tunne, et ei mäleta enam hästi (---). Pigem üritan teha asju nii kaua kui vähegi saab, et viimasel hetkel jääda koju (---). Kui on kerge külmetus, siis eiran seda ja kuidagi teen töö ära.” (L, N 21)* *“Kui gripp on, siis ma olen ikka suht pikali maas, aga ma arvan, et haigusega on nagu pohmelligagi, et Sa võid kindel olla, et see läheb ühel hetkel üle. Istun kaks-kolm päeva kodus ja siis on ta läinud.” (T, N 25)*

Tervist seostatati eelkõige toitumise ja füüsilise aktiivsusega ning tähelepanu pööramine sellele on kasvanud ajaga.

3.8. Isiklik vabadus

Kõik respondendid hindasid isiklikku vabadust väga kõrgelt ja enamik mõistis seda ühtmoodi, kuid leidis ka erinevaid tõlgendamisviise. Mitte ükski intervjuueeritav ei tundnud nagu tal ei oleks piisavalt isiklikku vabadust. Kõik informandid olid selles suhtes väga iseseisvad, et neil olid oma õpingud või hobid, millega tegeleda ning keegi ei maininud lähedast inimest, kes oleks nõudnud liiga palju nende ajast. Võib oletada, et kõik algabki aktiivsest eluviisist, siis ümbritsevad inimesed kohandavad ennast selle järgi ja on sellega harjunud. Samuti võib eeldada, et aktiivsed ja eneseharimisele –ja teostamisele orienteeritud inimesed valivad enda kõrvale sarnaseid inimesi, kes mõistavad isikliku vabaduse tähtsust. Kuigi lähisuhetes võib isikliku vabaduse nappus kõige teravamaks küsimuseks osutada, siis

suhtes olevad informandid enda sõnul sellist probleemi ei tunnetanud. Küll aga oli sellist probleemi kogunud isiklikku vabadust väga kõrgelt väärtustav informant, kellel ainukesena hetkel mingit romantilist suhet ei olnud ja kelle suhted olid eelnevalt lõppenud isikliku vabaduse puudumise tõttu. K1, M 28 tunnistab, et isiklik vabadus on tema jaoks väga kõrgel kohal. Võib järeldada, et see konkreetne respondent suudab isiklikku vabadust säilitada ainult vallaline olles, kuid suhtes mitte.

Ka teiste respondentide arvates on isiklik vabadus muuhulgas aeg iseendaga ja see on hädavajalik. Intervjueeritavad on endale suutnud tekitada ka sellise korralduse, et neil on nii palju isiklikku ruumi kui vaja ja keegi vastanutest ei tundnud ennast kellegi teise poolt rõhutuna. *“Ma olen seda analüüsinud, et ma olen siuke tüüp ja teen oma elu lihtsamaks ja mul on need omad asjad.” (K1, M 28) “See on see vabadus, et ma ei sõltu mitte kellestki (---). See on kindlasti väga oluline. Igal inimesel on vaja olla, isegi kui Sa oled suhtes, jätta endale see ruum, sest kui Sa seda ruumi ei jäta, siis see asi ei lõpe hästi lihtsalt. (J1, N 23) “Üldiselt mul on enda ruumi päris palju vaja. (---) Üldiselt on piisavalt. Kuna ma elan üksi, siis olen ma ka päris palju nädalast üksi. Sellest üldiselt piisab.” (J2, N 23)*

Respondent, kes isiklikku vabadust väga kõrgelt hindas, tunnistab, et tema jaoks on isiklik vabadus see, kui ta ei pea mitte kellegi aru andma oma käikudest ja tal ei ole kellegi ees kohustusi. Samuti vabadust käituda täpselt nii, nagu respondent ise soovib. See oli intervjueeritavate seas ka kõige ekstreemsem isikliku vabaduse definitsioon. Samas oligi tegemist kõige enam teistest erineva respondendiga, kes muuhulgas ainukesena ei soovi tulevikus perekonda luua ja on kõige enam karjäärile orienteeritud. Seega võib oletada, et tegu ongi inimesega, kes on iseendale orienteeritud ja seab enda vajadused esiplaanile. *“See tähendab seda, et Sa saad ära kaduda või et Sa ei pea vastavalt teiste inimeste eeldustele ja soovidele käituma (---). Et Sa saad käituda nii, nagu ise soovid ja ei pea kartma, et keegi solvub selle peale. Et keegi Sinu enda olemisest kuidagi haavub.” (T, N 25)*

Samas oli ka teistsuguseid isikliku vabaduse tõlgendusi, kus hinnati eelkõige vabadust olla see, kes ollakse. Ühel juhul ütles intervjueeritav, et see tähendab vabadust tegeleda sellega, mis talle meeldib, ilma et keegi teda keelaks. Sellest võiks justkui järeldada, et intervjueeritaval on isiklike kogemusi sellega, kui keegi teda kritiseerib, kuid seda informant ei tunnistanud. Samas võib see tähendada ka lihtsalt oma isiku väärtustamist sellisena, nagu see on ja soovi olla sellisena austatud ka teiste poolt. *“Isiklik vabadus tähendab seda, et keegi ei tule mulle ütlema, mida ma otseselt tohin teha või mitte (---). Nii väga üritatakse*

kammitseda seda, kes Sa oled inimesena (---). Kõik see, mis muudutab mind kui isikut, on minu jaoks isiklik vabadus. Sest mul on õigus kuulata sellist muusikat, mis mulle meeldib. Mul on õigus tegeleda tantsimisega.” (L, N 21)

Respondent, kes oli homoseksuaalne, nägi asja laiemalt ja tema vastusest tuli soov välja olla ühiskonnas aktsepteeritud sellisena nagu ta on. See on ka mõistetav, kuna suur osa Eesti ühiskonnast on geide suhtes negatiivselt meelestatud. *“Ma leian, et see on mõttevabadus ja tegutsemisvabadus. See toidab kreatiivsust, aga samas ka vabadus olla ühiskonnas see, kes Sa oled, ilma et keegi Sind hindaks, kuigi tihtilugu kiputakse hindama.” (K2, M24)*

Isiklikku vabadust väärtustati väga kõrgelt ja mitte keegi respondentidest ei tajunud olulisel määral selle puudumist.

3.9. Subjektiivne arusaam Eestis valitsevast poliitilisest ja majanduslikust olukorrast ning ühiskonna probleemidest

Tänapäeva noortel on väga palju eneseteostusvõimalusi ja seda mitte ainult kodumaa piires. Seega pole üllatav, et oma õnnelikkuses või õnnetuses ei näidata eriti palju näpuga valitsuse poole ja välistest tingimustest sõltuvad ootused, on madalad. Rohkem panustatakse enda oskusele võimalusi leida ja ära kasutada, et elada rõõmurohket ja rahuldustpakkuvat elu. Kuigi respondendid jälgisid aeg-ajalt uudiseid ja rääkisid ka oma sõpradega poliitikast, siis seda tehti pigem harva. Oli selgelt tunda, et poliitika-alased teadmised ei ole eriti põhjalikud ega ka informantide jaoks olulised. Kuigi respondentidele läheb korda, kuidas läheb teistel inimestel, siis kõige olulisem on see, kuidas läheb neil endil. Ühiskondlikus plaanis huvitavad neid ka kõige enam asjad, mis neid otseselt puudutavad. Veel tuli välja, et noored lihtsalt ei taha vinguda, sest see on kasutu ja toodab negatiivsust, samas soovivad kõik respondendid olla rõõmsad. *“Ma olen rahul. Poliitikat ma väga ei ole jälginud kunagi. (---) Ma olen ka pisut hakanud mõtlema, aga ma ei tea sellises suures pildis väga midagi. (---) Ja majanduslik olukord ka, ma olen suht vaadanud nina otsa, et aa, mul on okei ja...” (K1, M 28)* *“Üldine seis poliitikas, kindlasti saab vinguda, aga me oleme niivõrd noor riik veel, meil on nii palju arenemisruumi ja me peamegi vigadest õppima. Ma ei vinguks ja ei ütleks, et see on läbinisti halb. Ma ütleks, et see areneb.” (J1, N 23)* *“Väga ei ole rahul, aga on ka hullemaid kohti kindlasti. (---) Vähe on nagu asju, millega ma oleksin rahul. Läheb korda, mis toimub, aga iga päev poliitikat ei jälgi ja uudiseid ei jälgi, sest sellel pole mõtet ning see teeb tuju lihtsalt*

mõrudaks.” (J2, N 23) “Ütlen ausalt, väga ei puutu poliitikaga kokku, olen vähe tähelepanu sellele pööranud, sest ma väga ei armasta poliitikat kui sellist. “ (L, N 21) “Ma nagu otseselt ei mõtle selle peale, sest ma otsustasin, et ma ei tee endale sellest probleemi. Minu jaoks on see vahepeal väga naljakas, mis toimub, aga ma ei viitsi nagu vinguda või viriseda, ma ei näe, et see aitaks kuidagi kaasa. (---) Vahepeal ma ikka lasen mingid lehed üle, aga ma väga ei süvene.” (T, N 25) “Uudiste peale satun ma suhteliselt harva.” (K2, M24)

Kui rääkida sellest, mida peavad noored Eestis kõige teravamateks probleemideks ja mida tuleks muuta, toodi välja see, mis informante ennast kõige enam puudutab. Respondent, kes liikleb igapäevaselt rattaga, soovis näha selliseid jalgrattateid nagu on Soomes ja näiteks Amsderdamis. Magistrant, kes oli elus suurt rõhku pannud enesearendamisele ja karjääritegemisele, leidis, et noored peaksid mõistma, et koolilõpetaja jaoks ei peaks meelepärane töö ja kõrge palk olema enesestmõistetavad, vaid selle nimel tuleb vaeva näha. Ilmselt on loogiline, et respondent selliselt meeletatud oli, kuna ta ise on hariduse nimel vaeva näinud ja töötanud ka mitmetel erinevatel aladel. Seega usub ta sellesse, mida ise kogenud on. “Kõik need koolilõpetajad, kes värskelt ellu astuvad, arvavad, et peaksid kohe mingit Sõdrumaa palka saama (---). Igasugused lihttööd vajavad tegemist. Väga paljud Tartu ülikooli juura teaduskonna ülikonnaga väljalasked eeldavad, et nad ei lähe kuskile tavalisse õigusbüroosse, vaid nad kohe hakkavad oma kõrgeid advokaadiasju seal ajama. Ma arvan, et see arendab ennast ka, kui alustada madalamast kohast ja siis liikuda edasi. “ (J1, N23)

Vastupidiselt eelmisele, leidis magistrant, kes töötab loomingulisel alal, et kui inimene ei saa ennast teostada oma erialal, siis võib see olla lõpuks suurema õnnetuse põhjuseks. Ilmselt on kunstilisemate alade tudengid teadlikud, et nende tööpõld ei pruugi väga lai olla, kuid hindavad sellest hoolimata eneseteostust alal, mis on nende kutsumus ja mis neid õnnelikuks teeb. “Paljudel võib olla see, et nad ei saa oma unistatud alale sisse ja hakkavad siis teiste asjadega tegelema ja ei saada enam sealt välja. Sealt võib nagu õnnetuse moment tulla.” (T, N 25)

Suurimaks probleemiks peeti ka talentide lahkumist Eesist ja madalaid palku, mis sageli teineteisega seotud on ja mis ka meedias palju kõlapinda on tekitanud. “Tundub, et paljud ei taha Eestis elada ja lähevad välismaale tööle või mida iganes. Näiteks arste läheb väga palju välismaale tööle.” (J2, N 23) “Väga raske on leida tööd teinekord. Ja kui leitaksegi, siis on sissetulekud tihti madalad. (L, N 21)

Respondent, kes poliitikat eriti ei jälginud, kuid suuremate teemadega enda sõnul kursis oli, kartis kõige enam Eesti iseseisvuse kaotust, mille võimalikkus meedias intervjuu läbiviimise ajal ka kaudselt igapäevaselt läbi käis. *“Pigem ma kardan kõige rohkem Eesti iseseisvuse kaotust.” (K2, M24)*

Intervjueeritavad ütlesid, ei huvitu eriti poliitikast, seda tajuti võrdlemisi negatiivsena ja selle jälgimisega ei soovita oma tuju rikkuda.

3.10. Kvaliteetmaailm ja elufilosoofia

Peaaegu kõik respondendid pidasid tulevikku vaadates kõige olulisemaks seda, et neil oleks olemas perekond, lähedased inimesed ja armastus. Sellele järgnes eneseteostus. Mainiti ka maailmaavastamist ja reisimist. Nii intervjuudest üldiselt kui rääkides konkreetselt väärtustest, selgus, et kõige olulisemad on informantide jaoks lähedased inimesed, kes neid õnnelikuks teevad, sellele järgnes kas karjäär või hobi, mida kõik intervjueeritavad õnnetundega küll ei seostanud, kuid mida peeti siiski oluliseks. Karjääri puhul peeti oluliseks seda, et see pakuks rahuldust ja et ei peaks tegelema millegi sellisega, mis ei huvita ja rahuldust ei paku. Kuna täna ei saa mitmed koolilõpetajad teha erialast tööd ja palju räägitakse õnnetutest inimestest, kes ei ole oma tööga rahul, on sellised hirmud mõistetavad. Toodi välja ka majandusliku kindlustatuse olulisust, mis peaks võimaldama reisimist ja andma turvatunde. Üldiselt võib aga öelda, et enamik asju respondentide elus baseerub inimsuhetel, sest inimesed annavad palju ja nende suhete kaudu on võimalik ka ennast teostada, eelkõige siis jagades armastust ja headust, mida peeti väga oluliseks. *“Kõige olulisemad on, ma arvan, ikkagi armastus ja pere ja isaks olemine ja meheks ja abikaasaks olemine ja vanaisaks olemine ja sellised asjad.” (K1, M 28)* *“Ma tahaks hullult palju näha ja käia maailmas ringi (---). Muidugi on armastus hästi oluline. Seda ei maksa unustada. Ma arvan, et sellest saabki kõik nagu alguse.” (J1, N 23)* *Mul on hästi palju unistusi. (---) Pigem tahaks õnnelikkude pere ja no muidugi tahaks ka töö mõttes, et ma saaksin teha tööd, mis mulle meeldib ja see oleks normaalselt tasustatud.” (J2, N 23)* *“Ma arvan, et kõige tähtsam ongi tulevikus, et mul oleks olemas minu perekond, sõbrad, lapsed (---). Ja karjäärialselt ma tahaksin teha midagi, mida mulle meeldiks teha. Ei taha jääda rutiini kinni ja teha midagi, mis talle ei meeldi ja nüristab meelt.” (L, N 21)*

Kuigi isiklikku vabadust väga kõrgelt hindav magistrant ei taha klassikalises mõttes perekonda ja pidas sarnaselt veel ühele intervjueeritavale karjääri kõige tähtsamaks, siis ka

tema vastusest tuli välja, et ta tahab tulevikus tunda armastust. Seega võib öelda, et isegi kui inimene ei unista sarnaselt suurele osale inimestest klassikalisest perekonnast, siis kõik informandid tahavad tunda armastust, sest see teeb õnnelikuks. *“Edukas karjäär, see on põhiline asi. (---) Võiks olla selline hästi vaba ja mõnus püsisuhe.”* (T, N 25) *“Ma arvan, et sellest on veel vara rääkida. Ma oleksin väga õnnelik, kui ma oleksin moemaailmas respektieritud ja elaksin Pariisis.”* (K2, M 24) Respondendid näevad oma kvaliteetmaailmas armastavaid lähisuhteid ja eneseteostust. Seega väärtustatakse kõrgelt perekonda ja tööd, mis pakub rõõmu.

Elufilosoofia on kõikidel intervjuueeritavatel erinev, nagu see inimeste puhul sageli ongi. Respondentidel paluti välja tuua üks mõte, millest nad elus kõige enam juhinduvad. *“Minu jaoks on oluline arusaamine erinevatest paljudest asjadest ja omada võimalikult laia pilti.”* (K1, M 28) *“Ma võib-olla lähtun sellest, et teha asju, mis teevad mind päriselt ka õnnelikuks. Mitte teha asju sellepärast, et keegi teine seda ootab või et need on rahaliselt õudselt kasulikud. See ei anna mitte midagi.”* (J1, N 23) *“Neid on väga palju, õiglus, ausus.”* (J2, N 23) *“Enda lükkamine edasi. Kui ma võtan midagi ette, et ma teeksin selle ka lõpuni. Ma ei taha jätta asju pooleli.”* (L, N 21) *“Kõik on üks. Inimestel on vaja struktuure, mille sees mõelda, aga ma ise üritan suunduda järjest vabama essentsi poole. See sama teadmine avardub pidevalt, erinevate asjade sulamine ühest täiuslikkusest.”* (T, N 25) *“Ära tee teistele seda, mida Sa ei taha, et Sulle tehakse! Pigem nagu olla tolerantne ja avatud, see on see, mida ma olen lapsepõlvest õppinud.”* (K2, M24) Intervjuueeritavad tunnevad, et on osa suurest tervikust ja tahavad selles osaleda rõõmu saades ja andes.

IV ARUTELU

Lähtudes Edward Dieneri (2000: 291) teoriast, mis käsitleb õnnelikkust kui positiivsete emotsioonide domineerimist negatiivsete üle, võib enamikke uuritavaid pidada pigem õnnelikuks. Eriti õnnelikud olid need respondendid, kes intervjuu erinevates aspektides väljendasid positiivseid emotsioone ja siirast rõõmu. Nunnade eksperiment (Seligman 2008: 18) kinnitas, et kõige enam positiivseid emotsioone väljendanud uuritavad, olid kõige tervemad ja elasid kõige kauem. Ka käesolevas uuringus kõige enam positiivseid emotsioone väljendanud informandid tundsid ennast kõige tervemana ja ütlesid, et hea tervis sõltub ka mõtteviisist, seega tuleb olla positiivne ja mõelda endast kui tervest inimesest.

Rääkides subjektiivsest heaolust ehk eluga rahulolust laiemalt ja sellest, kuidas respondendid enda arvates elus asjadega hakkama on saanud, olid vastused pea eranditult positiivsed. Palju mainiti seda, et saavutatud oldi isegi rohkem kui arvata oleks osatud. Selles võib olla oma osa selles, et ülikool seab tudengile väljakutseid, mida saavutades liigutakse elus edasi, nii sotsiaalses plaanis kui ka töökohtade ja erinevate projektide näol. Samuti olid mitmel informandil oma kindlad huvid, millesse kirglikult suhtuti. Uuritavatel tudengitel olid ka head ja rahuldustpakkuvad suhted inimestega, mis nagu käesolevas töös selgus, on peamiseks õnnelikkuse aluseks.

Valiku teooria (Glasser 1998: 4) seisneb inimese võimes oma mõtteid teadlikult kontrollida ja suunata. Ka selles osas olid respondendid üsna teadlikud ning tunnistasid, et pööravad tähelepanu sellele, kuidas nende mõtted neid tundma panevad. Kuigi õnnelik olemisele pööratakse tähelepanu ja seda väärtustatakse kõrgelt, siis lubatakse endal tunda ka negatiivseid emotsioone ja ei forsseerita mõtteid, kuid samas ollakse teadlikud, et halb on mööduv ja ei lasta endal liiga sügavale “musta auku” vajuda.

Nagu eelpool öeldud, siis head suhted lähedaste inimestega olid uuritavate tudengite jaoks ühed peamised õnnelike emotsioonide tekitajaid. Selgus, et respondentidel oli tõepoolest olemas Glasser'i (1998: 44-45) välja töötatud kvaliteemaailm. Vaadates tulevikku soovisid kõik informandid, et seal oleks kaaslane, armastus ja rahuldustpakkuvad eneseteostusvõimalused. Mainiti ka reisimise näol maailma avastamist.

Layard'i (2005: 64-65) õnneuringute tulemused leidsid, et lähisuhted on kõikidest teistest olulisemad õnnelikkust mõjutavad faktorid. See leidis ka käesolevas uuringus

kinnitust. Olenemata sellest, kui erinevad on inimesed või kui erinevad asjad on nende kvaliteetmaailmas, siis õnnelikkus baseerub siiski inimsuhetel ja isegi kui see, mida suhtest oodatakse, varieerub, siis lähedust tahavad tunda kõik. Ka intervjuu läbiviimise hetkel olid kõige positiivsemalt meelestatud need respondendid, kellel oli toimiv lähisuhe. Peamiste põhjustena toodi välja teise inimese poolt pakutav tugi, kuid sellest veel enam lihtsalt rõõm koosolemisest, mis teebki õnnelikuks.

Samas tõi Layard (2005: 68) ka välja, et kuigi me tahame olla lähedaste poolt vajatud, vajab enamik meist rohkemat. Inimesel on vaja eneseteostust, et laiemas plaanis ühiskonda panustada. See leidis täielikult kinnitust ja on ilmselt ka loogiline, kuna ülikooli kasuks otsustanud inimesel on tõenäoliselt mingi visioon, kuidas ennast teostada ja ühiskonnas osaleda.

Nagu Layard (2005: 69) ütles, ei tule inimestel õnnelikkusest rääkides tervis tõepoolest esimesena meelde. Tervisel ei olnud ka kohta uuritavate kvaliteetmaailmas. Rääkides informantidega tulevikust, ei öelnud mitte keegi, et sooviks tulevikus terve olla. Samas konkreetselt tervisest rääkides tähtsustasid kõik respondendid seda ja tunnistasid, et tegutsevad terve olemise nimel. Samuti selgus, et terve olemise tähtsuse teadvustamine on intervjuueeritavate seas ajaga kasvanud. Võib eeldada, et tervis ongi see, millele hakatakse vanuse kasvades aina enam tähelepanu pöörama.

Informandid tajusid isikliku vabaduse mõistet sarnasena, eelkõige mõtestati seda ajana, mis on pühendatud iseendale või valikuna, kuidas oma aega jagada. Samas oli ka teistsuguseid tõlgendusi, kus mainiti otseselt või kaudselt konkreetsemaid asju, mille osas ennast rõhutuna on tuntud. Seda rõhumist tajuti kui isikliku vabaduse piiramist.

Veenhoveni elamisväärsuse teooria (*livability theory*) kohaselt tõstab sissetulek inimeste suhtelist heaolu ainult seni, kuni see võimaldab rahuldada nende kaasasündinud vajadusi (Diener, Oishi 2000: 187). Enamik intervjuueeritavaid leidis, et raha on vaja nii palju, et ära elada ja natukene lisaks. Viimast vajati selleks, et tegeleda hobide või reisimisega – need aga teevad õnnelikuks.

Eurostudent V 2013-st selgus, et humanitaar- ja kunsti valdkonna tudengid teadvustavad teistest vähem tulevase töökoha väljavaateid ja seetõttu võivad tööotsingud nende jaoks kujuneda keerulisemaks kui teiste erialade esindajatele. Käesoleva töö raames küsitletud kunstivaldkonna valinud tudengid tajusid neid ohte, kuid nad ei muretsenud sellepärast liialt, sest nende jaoks oli kõige olulisem tegeleda südamelähedase valdkonnaga.

Kui umbes pooled Eesti tudengitest käivad tööl (Eurostudent V 2013), siis käesolevas uuringus osalenutest enamik tööl ei käinud. Kuna kõik respondendid hindasid oma elukvaliteeti heaks, siis on raske öelda, kas tulemused oleksid olnud teistsugused, kui neil oleks tulnud ise ennast majanduslikult ära elatada.

Uuritavatel ei ole suuri unistusi seoses sellega, mida nad omada tahavad, kui suurt maja või millist autot nad tulevikus sooviksid. Olulised on inimsuhted ja enda hästi tundmine. Kuigi raha on hädavajalik, et püsida elus ja tegeleda hobidega, mis õnnelikuks teevad, siis sellest enam on oluline see, mille kujundamine on igäühe võimuses. Selleks on head suhted lähedastega, terve olemine, positiivne mõtlemine, ilusad ühiselt loodud hetked ja muud n-ö lihtsad asjad.

Tegelikkuses saaks riik edukalt kujundada õnnelikkuse poliitikat, mis looks võimalusi selleks, et inimesed saaksid olla tervemad, luua kohti ja ettevõtmisi, mis tooks inimesi kokku ning tõsta inimeste teadlikkust sellest, mida nad ise oma heaolu ja õnnelikkuse huvides teha saaksid. Samas on tõsi see, et mingisugune majanduslik kindlustatus on selle kõige eelduseks.

Inimese sotsioloogilised ja bioloogilised vajadused on järjekorda pannud Abraham Maslow, kelle inimvajaduste hierarhia on järgmine: füsioloogilised vajadused, turvalisusvajadus, armastus- ja kuuluvusvajadus, tunnustusvajadus, eneseteostusvajadus (Maslow 1943, Luuk ja Tulviste 2002: 172 kaudu). Iga eelnev on järgmise tekkimise eelduseks. Füsioloogilised vajadused on inimese baasvajadused, millelt saab edasi areneda kõik muu.

Lähtudes sellest, et uuritavaid eriti poliitika ei huvitanud, seda tajuti kohati naeruväärse ja negatiivsena, millele ei taheta tähelepanu pöörata, et mitte sellega n-ö tegemist teha, võiks eeldada, et meil oleks vaja rohkem diskussiooni positiivsetel teemadel, millest inimesed tahaksid osa võtta. Vahest oleks üks võimalus selleks mitte niivõrd keskenduda ainult puudustele, mida tuleb parandada, vaid läheneda positiivsest küljest: mida soodustada ja toetada, mitte mille vastu võidelda.

Kokkuvõte

Käesoleva töö keskseteks mõisteteks olid õnnelikkus kui positiivsete emotsioonide domineerimine negatiivsete üle ja subjektiivne heaolu ehk eluga rahulolu. Eesti tudengite arusaamu enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust uuriti kogudes andmed kuue poolstruktureeritud intervjuu abil.

Kui eelnevalt on olemas õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu kohta andmed kergemini mõõdetavate nähtuste kohta, siis Eesti tudengitele keskendunult üldisemaid arusaamu õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust varem uuritud ei ole. Selleks, et mõista, kuidas tunnevad ennast tänapäeva noore haritud põlvkonna esindajad ja mis nende jaoks oluline on, lähtuti eeskätt Briti majandusteadlase Richard Layardi (2005: 62) seitsmest peamisest õnnelikkust mõjutavast faktorist, milleks on peresuhted, materiaalne olukord, töö, kogukond ja sõbrad, tervis, isiklik vabadus ning isiklikud väärtused. Õnnelikkuse uuringud aitavad meil paremini hinnata hoolekande ja heaolu taset, see aga omakorda mõjutab inimeste tervist, riskikäitumist ja palju muud (Graham 2011: 3).

Töö eesmärk oli saada teada, milline on tudengite arusaam enda õnnelikkusest ja subjektiivsest heaolust, milliseid aspekte toovad tudengid välja oma õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu mõjutajana ning millele tuleks õnnelikkuse ja subjektiivse heaolu suurendamist silmas pidades avalikult enam tähelepanu pöörata.

Uurimusest selgus, et kõige enam mõjutavad õnnelikkust inimsuhted ja et uuritavad tudengid on üsna õnnelikud. Enda hinnangul on uuritavad oma elus asjadega hästi hakkama saanud ning peavad seega enda subjektiivset heaolu väga heaks. Raha mängib tudengite jaoks nii suurt rolli, et selle abil oleks võimalik rahuldada oma esmavajadused ja peale seda jääks natukene ka midagi üle. Tervisele on hakatud vanuse kasvades aina enam tähelepanu pöörama ja selle eest hoolitsemine väljendub eeskätt toitumises ja liikumises. Inimsuhetes laiemalt väärtustatakse üksteise abistamist, kuid eeldatakse ka vastuteeneid. Haridust hinnatakse kõrgelt ja nähakse selles olulist siduvat lüli keskmisest enam haritud inimeste vahel. Poliitikale uuritavad eriti tähelepanu ei pööra ning tajuvad seda pigem negatiivsena. Eeskätt ollakse huvitatud probleemide parandamisest, mis intervjuueeritavaid ennast otseselt puudutavad. Uuritavad tudengid soovivad tulevikus kõige enam omada toimivat lähisuhet ja rahuldustpakkuvaid eneseteostusvõimalusi, mis tagaksid õnnelikkuse ja heaolu.

Kirjanduse loetelu

Beilmann, M.; Espenberg, E.; Lees, K; Nahkur, O.; Sammul, M.; Vahaste, S.; Varblane, U. (2013). Rahvusvahelise üliõpilaste uuringu EUROSTUDENT V Eesti analüüs. Eesti üliõpilaste eluolu 2013. Tartu: s Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskus RAKE Kasutatud 22.02.2014

http://primus.archimedes.ee/sites/default/files/EurostudentV_1%C3%B5pparuanne.pdf

Bormans, L. (2011). The World Book of Happiness. United States: Firefly Books (U.S.) Inc.

Diener, E.; Suh, E. (2000). Culture And Subjective Well-Being. United States: Massachusetts Institute of Technology.

Eurofound (2012), Third European Quality of Life Survey - Quality of life in Europe: Impacts of the crisis, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Graham, C. (2011). The Pursuit of Happiness: An Economy of Well-Being. United States: The Brookings Institution.

Hansson, L. (2001). Networks matter : the role of informal social networks in the period of socio-economic reforms of the 1990s in Estonia. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House

Heidmets, M.(2013). Eesti Inimarengu Aruanne 2012-2013 Eesti maailmas, Tallinn: Eesti Koostöö Kogu.

Index Mundi.(2006). Kasutatud 19.05.2014 <http://www.indexmundi.com/facts/bhutan/gdp-per-capita>

Index Mundi.(2006). Kasutatud 19.05.2014 <http://www.indexmundi.com/facts/united-states/gdp-per-capita#NY.GDP.PCAP.CD>

Laherand, M.-L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: OÜ Infotrükk

Layard, R. (2005). Happiness: Lessons From A New Science. London: The Penguin Group.

Luuk, A., Tulviste, P. (2002). Psühholoogia gümnaasiumile. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus

Photius Coutsoukis.(2006.) Kasutatud 19.05.2014

http://www.photius.com/rankings/population/life_expectancy_at_birth_total_2006_1.html

Seligman, M. (2008). Ehe õnn: uuest positiivsest psühholoogiast, mille teadvustamine aitab leida ja avada oma loomuse ning kogeda selle õitselepuhkemist kogu täiuses. Tallinn: Kirjastus Pilgrim.

Toots. A. (2013). Eesti Inimarengu Aruanne 2012-2013 Eesti maailmas, Tallinn: Eesti Koostöö Kogu.

White, A. (2007). A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge To Positive Psychology? Psychtalk 56, 17-20.

Intervjuuküsimustik

Peresuhted

Millised on Sinu suhted lähedastega?

Kas Sa oled püsisuhtes ja kuidas selle olemasolu või puudumine Sind tundma paneb?

Materiaalne olukord

Kui oluliseks pead Sa raha?

Töö

Miks on haridus ja karjäär Sulle olulised?

Milliseks Sa hindad oma elukvaliteeti?

Kuidas Sa enda arvates elus asjadega hakkama oled saanud?

Kogukond ja sõbrad

Kes on Sinu jaoks kõige olulisemad inimesed ja kuidas nad Sind ennast tundma panevad?

Mida nad Sinu jaoks tähendavad?

Kuidas mõjutab Sind teiste inimeste suhtumine Sinusse?

Kellega Sa enda elu ja saavutusi võrdled ja kuidas see Sind tundma paneb?

Kui palju mõjutavad teiste inimeste arvamus ja ootused Sinu valikuid ja käitumist?

Kuidas Sa enda arvates teiste inimestega (kaastudengid, sõbrad, lähedased, pere jne) läbi saad ning mil moel see Sind mõjutab?

Tervis

Kui oluline on Sinu jaoks tervis ja kui palju Sa tervisele tähelepanu pöörad?

Isiklikud väärtused

Kuidas oled Sa rahul Eestis valitseva poliitilise ja majandusliku olukorraga?

Mida pead noore inimesena Eestis kõige teravamateks sotsiaalseteks probleemideks? Mis on ühiskonna suurimad valupunktid?

Kas ja miks üksteise abistamine oluline on?

Mida tähendab Sinu jaoks isiklik vabadus? Kui oluliseks Sa seda pead?

Mis on kõige olulisemad kogemused või asjad, mida Sa omada või tunda tahad?

Mis on Sinu jaoks elus kõige olulisemad veendumused, millest juhitud ja miks?

Kui teadlikult Sa oma mõtteid ja emotsioone igapäevaselt suunad ning kontrollid?

Milline oli Sinu negatiivsete ja positiivsete emotsioonide vahekord möödunud nädalal?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Gete Tammann

(sünnikuupäev: 13.01.1990)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose "EESTI TUDENGITE ARUSAAMAD ENDA ÕNNELIKKUSEST JA SUBJEKTIIVSEST HEAOLUST", mille juhendaja on Andu Rämmer.
 - 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 02.06.2014