

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Heleliis Padar

Eesti inimeste nägemus heast elust ja selle seos kogetava subjektiivse heaoluga
Uurimistöö

Juhendaja: Liisi Ausmees, *PhD*

Läbiv pealkiri: Eesti inimeste nägemus heast elust

Tartu 2024

Eesti inimeste nägemus heast elust ja selle seos kogetava subjektiivse heaoluga**Kokkuvõte**

Uurimistöö eesmärk oli teada saada, mida peavad Eesti inimesed hea elu jaoks kõige olulisemaks, milliste hea elu aspektide valimise osas avalduvad vanuselised erinevused ning kuidas on erinevate hea elu aspektide väärtustamine seotud subjektiivse heaoluga. Valimisse kuulus 231 inimest, sh 184 naist, keskmine vanus oli 32,9 aastat ($SD = 15,8$). Osalejad täitsid veebiküsimustiku, kus tuli valida 17 variandi seast viis kõige olulisemat hea elu aspekti ning üks kõige olulisem hea elu aspekt. Veel tuli anda hinnang üldisele eluga rahulolule ning erinevate eluvaldkondadega rahulolule. Leidsin, et vastajad, kes väärtustasid rohkem peresuhteid kui hea elu aspekti, hindasid kõrgemalt nii üldist eluga rahulolu kui ka pereeluga rahulolu. Vanemad osalejad pidasid hea elu jaoks olulisemaks haiguse puudumist kui nooremad vastajad. Vastajad, kes tähtsustasid positiivset ellusuhtumist, olid vaimse tervisega rohkem rahul. Eesti valimi tulemustel oli sarnaseid külgi nii USA kui ka Jaapani inimeste tulemustega.

Märksõnad: subjektiivne heaolu, hea elu, tervis, vanus, eluga rahulolu, eluvaldkondadega rahulolu

Perceptions of a good life in Estonia and associations with subjective well-being**Abstract**

The aim of the present study was to explore, what do the people of Estonia find to be most important for a good life, what age differences are there in choosing the aspects of a good life, and how is valuing different aspects of a good life related to subjective well-being. The sample consisted of 231 participants, including 184 women, the mean age was 32.9 years ($SD = 15.8$). The participants completed a web questionnaire, choosing five most important aspects for living a good life out of 17, then choosing one most important aspect. The participants evaluated their general well-being and well-being within different areas of life. The results demonstrated that the participants, who valued relationships with family, evaluated their general well-being higher and were more satisfied with their family relationships. The older part of the sample found the absence of illness to be more important, compared to the younger part of the sample. The participants, who valued having a positive attitude, had higher satisfaction with their mental health. The results of the Estonian sample had similarities with samples from the USA and Japan.

Keywords: subjective well-being, good life, health, age, satisfaction with life, satisfaction with areas of life

Hea elu käsitlused

Küsimuse „mida on vaja heaks eluks?“ üle on arutletud tuhandeid aastaid. Igal inimesel on heast elust ainulaadne nägemus: mõni tunneb, et vaja on raha ja võimu, teine arvab, et tähtsad on head suhted ja tervis. Ainult materiaalseid väärtusi hindav inimene võib alustada sõda, aga teiste aitamist oluliseks pidav inimene võib võita Nobeli rahupreemia. Võib oletada, et vastus küsimusele „mida on vaja heaks eluks?“ motiveerib peaaegu kõike, mida inimene teeb.

Hea elu tähenduse üle on mõtiskletud pikalt. Kaks traditsioonilist lähenemist, millega on juba Vana-Kreekas head elu kirjeldatud, on hedonism ja eudaimonism (Ryan & Deci, 2001). Hedonistlike vaadetega Aristippuse arvates oli elu eesmärk kogeda võimalikult palju naudinguid, ta uskus, et rõõm on naudingut toovate kogemuste summa. Aristoteles, kes pooldas eudaimonismi, arvas aga, et tõeline õnn tuleb vooruslikust käitumisest. Need käsitlused, kuigi nüansirohkemad, on püsima jäänud ka tänapäeval, mis näitab, et üksmeelele jõuda on sellel teemal raske, aga mõtteainet paistab olevat lõputult. Oishi ja Westgate (2021) pakkusid hedonismi ja eudaimonismi kõrvale ka kolmanda variandi: psühholoogiliselt rikka elu elamise. Hedonistlikus elus on võimalikult palju mugavust, rõõmu ja turvatunnet ning eudaimooniline elu on mõtestatud ja eesmärgistatud. Psühholoogiliselt rikas elu on aga mitmekesine ja kogemusterohke. Oishi ja Westgate'i arvates on hea elu jaoks vajalikud nii hedonistlikud, eudaimoonilised kui ka psühholoogiliselt rikkad aspektid.

Leiud subjektiivse heaolu uurimisest

Subjektiivset heaolu on kaua uuritud, kuid varasemad lähenemised on rohkem keskendunud demograafilistele teguritele: Wilson (1967) jõudis järeldusele, et õnnelik inimene on noor, terve, hea haridusega, ekstravertne, optimistlik, muretu, usklik, abielus, kõrge enesehinnangu ja kõrge töömoraaliga, ükskõik millisest soost ning ükskõik millise intelligentsuse tasemega. Hiljem on aga leitud, et õnnelik inimene omab positiivset temperamenti, näeb asjades positiivset, rumineerib vähe, elab majanduslikult arenenud ühiskonnas, omab usaldusisikuid ning omab piisavalt ressursse, et eesmärkideni jõuda (Diener jt, 1999). Samas töös väideti, et subjektiivse heaolu määr sõltub mitmetest teguritest, sealhulgas eesmärkidest, hakkamasaamise strateegiatest ning isiksuseomadustest. Tänapäeval on leitud, et geenid seletavad subjektiivsest heaolust ära 30-40% ning keskkondlike tegurite suurus on seega 60-70% (Diener jt, 2018).

Subjektiivse heaolu teooriad

Subjektiivse heaolu kohta on erinevaid teooriaid. *Set-point* teooria kohaselt on igal inimesel bioloogiliselt määratud tase, kuhu subjektiivne heaolu alati pärast positiivset või negatiivset sündmust tagasi jõuab (Diener jt, 2018). Teooria seletab väiksemate sündmuste mõju, kuid mitte nii hästi traagiliste elumuutvate sündmuste (nagu lahutus ja lehestumine) mõju, mille puhul ei pruugi subjektiivne heaolu täielikult taastuda. Dieneri sõnul on rohkem kinnitust leidnud teooriad, mille järgi on inimesed õnnelikud, kui nende vajadused, soovid ja eesmärgid on täidetud. Lisaks leidub erinevaid teooriaid, mille kohaselt sõltub subjektiivne heaolu kognitiivsetest protsessidest ja tähelepanuprotsessidest: väidetakse, et õnnelikkus sõltub enda võrdlemisest teistega. Eeltoodud käsitlused on olulised, sest need pakuvad erinevaid vaatepunkte subjektiivsest heaolust.

Subjektiivse heaolu seos tervisega

Uuringud on näidanud, et kõrge subjektiivse heaoluga inimestel on parem tervis ja nad elavad kauem: sellised inimesed teevad suurema tõenäosusega rohkem trenni; joovad ja suitsetavad vähem ning nende füüsiline tervis on vaimse heaolu tõttu vähem negatiivseid mõjutusi saanud (Lyubomirsky jt, 2005). Objektiivsete tervisenäitajate ja subjektiivse heaolu vahel statistiliselt olulist seost aga ei ole (Diener jt, 1999). On võimalik, et objektiivselt kehva tervisega inimesed kasutavad edukalt hakkamasaamise strateegiaid, võrreldes näiteks enda olukorda inimestega, kellel on veel halvemini (Wood jt, 1985). Lisaks võivad kehva tervisega inimesed oma heaolu paremaks hinnata, et mitte hooldajatele pettumust valmistada. Harvardi ülikooli teadlaste longituuduuring näitas, et hea tervis kõrgemas vanuses on tugevalt seotud ka lähedaste suhete olemasoluga, olgu siis sõprade või elukaaslasega (Vaillant, 2012). Inimesed, kes olid 50-aastaselt suhetes kõige õnnelikumad, olid 80-aastaselt kõige tervemad. Leiti ka, et lähedaste suhete olemasolul oli õnnelikkusele suurem mõju kui sotsiaalsel staatusel, IQ-l ja geenidel. Võib järeldada, et tervisel on tähtis osa subjektiivses heaolus.

Hea elu uurimine tänapäeval

Willroth jt (2023) leidsid, et lääne ja ida kultuuriruumi esindajate arvamused lahknevad osaliselt hea elu jaoks oluliste aspektide osas. Ameeriklased peavad hea elu jaoks kõige olulisemaks häid suhteid perega, usku, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu, positiivset suhtumist ja haiguste puudumist. Jaapanlased väärtustavad enim füüsilist vormi ja tugevust, häid suhteid perega, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu, haiguste puudumist ning positiivset suhtumist. Lisaks selgus, et vanusel on mõningane roll hea elu mõtestamises, näiteks hindasid vanemad inimesed rohkem haiguste puudumist ning nooremad inimesed rohkem head töökohta. Samas uuringus leiti, et haiguse

puudumise, hea töökohta ning raha tähtsustamine on seotud kehvema heaoluga. Tundub usutav, et terved ja heal elujärjel inimesed, kelle heaolu võiks seega olla kõrgem, väärtustavad vähem aspekte, mis on neile iseenesestmõistetavad. Inimene, kes on kogu elu elanud rikkuses, ei pruugi heaks eluks niivõrd oluliseks pidada, et tema baasvajadused oleksid kaetud. Samamoodi võib inimene, kes on kogu elu olnud hea tervise juures, alahinnata haiguse puudumise olulisust. Lisaks leiti, et usu väärtustamine hea elu jaoks on seotud kõrgema heaoluga. Usk on õnnelikkuse saavutamisel tõesti olulisel kohal, aga selle mõju on erinev. Lõuna-Koreas läbiviidud uurimus näitas, et inimesed, kes tähtsustavad enda elus enim religiooni, on õnnelikumad kui need, kes panevad esikohale suhted, füüsilise tervise või välised saavutused (Lee & Kawachi, 2019). Diener jt (2011) olid varem leidnud sama, kuid järeldasid ka, et usklite inimeste eluga rahulolu on suurem riikides, kus usk on olulisel kohal. Heaks eluks oluliste aspektide hindamist mõjutavad seega mitmed erinevad tegurid.

Käesolev uurimistöö

Eesti ühiskond on aga mõnevõrra erinev nii USA kui ka Jaapani omast, mistõttu ei saa eelnevas lõigus kirjeldatud uurimuse alusel Eesti elanike kohta põhjapanevaid järeldusi teha. Käesoleva töö eesmärk on uurida, mida peavad Eesti elanikud hea elu jaoks kõige olulisemaks ning kuidas see on seotud nende kogetava subjektiivse heaoluga. Keskendun eluga rahulolu – subjektiivse heaolu kognitiivse komponendi – uurimisele. Mõõdan üldist rahulolu ja rahulolu erinevate eluvaldkondadega.

Uurimisküsimused:

1. Mida peab Eesti valim hea elu jaoks kõige olulisemaks?
2. Milliste hea elu aspektide valimise osas avalduvad vanuselised erinevused?
3. Kuidas on aspektid, mida Eesti valim hea elu jaoks kõige olulisemaks peab, seotud kogetava subjektiivse heaoluga?

Hüpoteesid:

1. Viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka kuuluvad positiivsed suhted perega, positiivne suhtumine, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ja haiguste puudumine.
2. Vanemad inimesed peavad haiguste puudumist olulisemaks kui nooremad inimesed.
3. Inimestel, kes peavad oluliseks haiguste puudumist, head töökohta, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ning lisaraha olemasolu, on madalam kogetav subjektiivne heaolu.

Meetod

Valim

Küsimustiku täitis täielikult 231 inimest, sh 184 naist (79,7%); 45 meest (19,5%) ning kaks osalejat, kes valisid variandi “muu” (0,9%). Üks küsimustikule vastanu oli vanuse kirjutamisel kirjutanud esimese numbriga asemel tähe ehk vanust puudutavad andmed olid 230 uurimuses osaleja kohta. Küsimustikule vastanute aritmeetiline keskmine vanus oli 32,9 aastat, mediaanvanus oli 25,5 aastat ($SD = 15,8$). Enim vastajaid oli vanuses 22. Noorim küsimustikule vastanu oli 18-aastane ning vanim 88-aastane. Haridustaseme osas olid andmed samuti 230 inimese kohta. Kõrgharidus oli omandatud 116 osalejal (50,2%), keskharidus 97 osalejal (42,0%), kesk-eriharidus 13 osalejal (5,6%), kutseharidus 3 osalejal (1,3%) ning algharidus 1 osalejal (0,4%).

Tegemist oli mugavusvalimiga. Kutset veebikatsesse jagasime juhendaja ning tema teiste juhendatavatega Tartu Ülikooli psühholoogia bakalaureuseastme üliõpilastele. Teiste juhendatavatega levitasime küsimustikku ka Facebookis ning oma tutvusringkondades. Eakamate osalejate leidmiseks saatsime küsimustiku eakate päevakeskustele Tallinnas ja Tartus. Kutsusime küsimustikku täitma ka üliõpilasorganisatsioonide liikmeid.

Protseduur

Osalejad täitsid veebiküsimustiku, mille hulka kuulusid küsimused demograafiliste andmete kohta, küsimused üldise eluga rahulolu kohta, küsimused erinevate eluvaldkondadega rahulolu kohta ning küsimus, et uurida, mida peavad inimesed hea elu jaoks kõige olulisemaks. Küsimustikus oli lisaks eelnimetatud komponentidele veel küsimusi, mis seda uurimistööd ei puuduta, sest küsimustik on ühine kolme juhendatava peale. Andmeid kogusime LimeSurvey keskkonnas.

Mõõtevahendid

Selleks, et uurida, mida peavad inimesed hea elu jaoks kõige olulisemaks, kasutasin küsimust, mida kasutasid ka Willroth jt (2023) (vt Lisa 1). Küsimus pärines Midlife in the United States uuringust (Ryff jt, 2017; küsimus F2; eestindanud Liisi Ausmees ja käesoleva uurimistöö autor). Vastajad hindasid, mida nad peavad hea elu elamiseks kõige olulisemaks, valides 17 valikvastuse hulgast viis. Olulisuse järjekorda valikuid seadma ei pidanud, aga välja valitud vastuste hulgast tuli valida lisaks ka üks kõige olulisem.

Üldist eluga rahulolu mõõtsin SWLS-i ehk *Satisfaction With Life Scale*'i abil (Diener jt, 1985; eestindanud Anu Realo (Kuppens jt, 2008)). Skaalal oli kokku viis väidet, mida hinnati 7-punktilisel skaalal (1 – ei ole üldse nõus kuni 7 – olen täiesti nõus). Skaala sisemine

kooskõla oli sobilik ($\omega = 0,85$). Antud valimi puhul oli madalaim tulemus 7 ning kõige kõrgem 35. Keskmine tulemus oli 23,3; $SD = 5,4$.

Erinevate eluvaldkondadega rahulolu hindamiseks oli 5-punktiline skaala (1 – *ei ole üldse rahul*, 2 – *pigem ei ole rahul*, 3 – *ei tea/ei oska öelda*, 4 – *pigem olen rahul*, 5 – *olen väga rahul*; 99 – *ei saa/ei soovi vastata*). Hinnang tuli anda 11 eluvaldkonnale: füüsiline tervis, õpingud, töö, paarisuhe, pereelu, sõprussuhted, rahaline olukord, elukoht/kodu, vaba aja hulk, välimus ja vaimne tervis. Eluga rahulolu hinnati kõige kõrgemaks sõprussuhete valdkonnas ($M = 4,0$, $SD = 0,9$) (vt Lisa 2). Sellele järgnesid pereelu ($M = 3,9$, $SD = 1,0$) ja elukoht, kodu ($M = 3,9$, $SD = 1,0$). Kõige madalamalt hinnati rahalist olukorda ($M = 3,1$, $SD = 1,1$), füüsilist tervist ($M = 3,4$, $SD = 1,1$), vaba aja hulka ($M = 3,4$, $SD = 1,2$), välimust ($M = 3,4$, $SD = 1,1$) ning vaimset tervist ($M = 3,4$, $SD = 1,1$). Rahuloluhinnangute ja SWLS-i vahelised korrelatsioonid on leitavad Lisas 3.

Taustandmetest küsisin sugu, vanust, haridustaset, peamist töötamise staatust ja suhtestaatust.

Uuringu eetiline külg

Uurimistöö oli osa suuremast heaolu-teemalisest uurimisprojektist. Uurimistöö jaoks saadi TÜ inimuuringute eetikakomitee nõusolek (378/T-20). Küsimustikus kogutavad andmed ei võimaldanud katses osalejate identifitseerimist. Küsimustiku täitmine oli vabatahtlik ja sellest oli võimalik igal hetkel loobuda.

Statistiline analüüs

Analüüsiks kasutasin programmi JASP. Kõigepealt analüüsisin uuritavate tunnuste normaaljaotuslikkust. Esimese uurimisküsimuse ja hüpoteesi jaoks koostas hea elu aspektide pingerea selle põhjal, kui suur protsent inimesi iga aspekti puhul valis selle viie kõige olulisema hulka. Teise uurimisküsimuse ja hüpoteesi jaoks vaatasin Mann-Whitney testiga, kas on vanuselisi erinevusi hea elu aspektide valimises. Kolmandat uurimisküsimust ja hüpoteesi kontrollisin samuti Mann-Whitney testiga.

Tulemused

Mida peab Eesti valim hea elu jaoks kõige olulisemaks?

Kõige populaarsemaks aspektiks hea elu juures osutus enda armastamine ja enda eest hoolitsemine, selle variandi valis 17 vastusevariandist viie kõige olulisema hulka 120 inimest ehk 51,9% kõigist vastajatest. Järgmised kõige populaarsemad variandid olid positiivsed suhted perega (119 osalejat, 51,5%), piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud (116 osalejat, 50,2%), autonoomia, ise hakkama saamine (112 osalejat, 48,5%) ning haiguse puudumine (91 osalejat, 39,4%). Esimene hüpotees (,Viie kõige olulisema hea elu aspekti

hulka kuuluvad positiivsed suhted perega, positiivne suhtumine, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ja haiguste puudumine.”) leidis osaliselt kinnitust, hüpoteesis nimetatud aspektid olid populaarsuselt vastavalt teisel, kuuendal, kolmandal ja viiendal kohal.

Kõige vähem populaarseteks aspektideks osutusid usk, religioon (5 osalejat, 2,2%), oma kogukonna toetamine (nt annetuste, vabatahtliku töö läbi) (8 osalejat, 3,5%), hea töökoht (31 osalejat, 13,4%), saavutustunne, eduelamus (44 osalejat, 19,0%) ning füüsiline vorm ja tugevus (49 osalejat, 21,2%).

Tabel 1

Viie kõige olulisema hea elu aspekti valiku jaotus

Hea elu aspekt	N	%
Enda armastamine ja enda eest hoolitsemine	120	51,9
Positiivsed suhted perega	119	51,5
Piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud	116	50,2
Autonoomia, ise hakkama saamine	112	48,9
Haiguse puudumine	91	39,4
Positiivne ellusuhtumine	79	34,2
Elurõõmude nautimine	76	32,9
Positiivsed suhted sõpradega	69	29,9
Lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks	64	27,7
Pidev õppimine ja areng	64	27,7
Eesmärgitunnetus elus	58	25,1
Lõõgastus, rahulikkus, rahulolu	50	21,6
Füüsiline vorm ja tugevus	49	21,2
Saavutustunne, eduelamus	44	19,0
Hea töökoht	31	13,4
Oma kogukonna toetamine (nt annetuste või vabatahtliku töö läbi)	8	3,5

Usk, religioon

5

2,2

Märkus. Osalejad valisid 17 hea elu aspekti hulgast välja viis kõige olulisemat. *N* näitab, kui paljud osalejad valisid vastava aspekti viie kõige olulisema hulka. % näitab, kui suur osa kõikidest vastajatest valis vastava aspekti viie kõige olulisema hulka.

Vastajad valisid ka ühe kõige olulisema aspekti hea elu jaoks (vt Lisa 4). Kaks enimvalitud varianti olid enda armastamine ja enese eest hoolitsemine ning haiguse puudumine (mõlema puhul 33 osalejat, 14,3%). Nendele järgnesid positiivne ellusuhtumine (31 osalejat, 13,4%) ning autonoomia, ise hakkama saamine (29 osalejat, 12,6%). Viies enim valitud variant oli positiivsed suhted perega (24 osalejat, 10,4%).

Kahte aspekti – head töökohta ning oma kogukonna toetamist (nt annetuste või vabatahtliku töö läbi) – ei valinud ükski inimene. Nendele aspektidele järgnesid saavutustunne, eduelamus (2 osalejat, 0,9%), positiivsed suhted sõpradega (3 osalejat, 1,3%), füüsiline vorm ja tugevust ning usk ja religioon (mõlema puhul 4 vastajat, 1,7%).

Uuris, milliseid aspekte valiti enim kõige olulisemaks hea elu aspektiks võrreldes sellega, kui palju valiti sama aspekti viie kõige olulisema aspekti hulka. Kõige kõrgemal kohal oli religioon: viiest inimesest, kes valisid religiooni viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka, valisid neli inimest religiooni kõige olulisemaks hea elu aspektiks. Religioonile järgnesid positiivne ellusuhtumine, mida valis 79 vastajast 31 (39,2%) ning haiguse puudumine, mida valis 91 vastajast 33 (36,3%). Osakaal oli nendel küll rohkem kui kaks korda madalam kui religiooni puhul (80,0%), aga religiooni puhul oli vastajaid vähe.

Milliste hea elu aspektide valimise osas avalduvad vanuselised erinevused?

Analüüsisin, kas esineb vanuselisi erinevusi selles, kas haiguse puudumist valiti viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka. Viisin läbi Mann-Whitney testi vanuse ning haiguse puudumise heaolu aspektiga ($U = 4481,5$; $p < 0,001$, $r_{rb} = -0,29$). Ilmnes statistiliselt oluline seos. Selgus, et vanuse tõustes valiti haiguse puudumist viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka rohkem. Teine hüpotees („Vanemad inimesed peavad haiguste puudumist olulisemaks kui nooremad inimesed.”) leidis kinnitust.

Veel ilmnes, et vanemad inimesed valisid rohkem autonoomiat ($U = 4740,5$, $p < 0,001$, $r_{rb} = -0,28$) ja positiivset ellusuhtumist. ($U = 4797,5$, $p = 0,018$, $r_{rb} = -0,19$) Nooremad vastajad valisid rohkem elurõõmude nautimist ($U = 7661,5$, $p < 0,001$, $r_{rb} = 0,32$), enda armastamist ja enda eest hoolitsemist ($U = 8559,5$, $p < 0,001$, $r_{rb} = 0,30$), lõõgastust,

rahulikkust, rahulolu ($U = 5608,5, p = 0,008, r_{rb} = 0,25$) ning positiivseid suhteid sõpradega ($U = 6599,0, p = 0,018, r_{rb} = 0,20$).

Kuidas on aspektid, mida Eesti valim hea elu jaoks kõige olulisemaks peab, seotud kogetava subjektiivse heaoluga?

Analüüsisin üldise eluga rahulolu seoseid hea elu aspektidega. Viisin läbi Mann-Whitney testid SWLS-i summaskoori ning 17 hea elu aspektiga. Statistiliselt oluline seos ilmnes ainult suhetes perega ($U = 5614,5, p = 0,038, r_{rb} = -0,16$). Vastajatel, kes valisid positiivsed peresuhted viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka, oli kõrgem üldine eluga rahulolu. Kolmas hüpotees („Inimestel, kes peavad oluliseks haiguste puudumist, head töökohta, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ning lisaraha olemasolu, on madalam kogetav subjektiivne heaolu.”) kinnitust ei leidnud, statistiliselt olulisi seoseid nende aspektidega ei ilmnenud.

Nõrk efekt esines järgmiste aspektide puhul: hea töökoht ($U = 3609,0, p = 0,141, r_{rb} = 0,16$), elurõõmude nautimine ($U = 5006,0, p = 0,064, r_{rb} = -0,15$), piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud ($U = 7618,5, p = 0,061, r_{rb} = 0,14$), lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks ($U = 6091,5, p = 0,100, r_{rb} = 0,14$), usk, religioon ($U = 348,0, p = 0,142, r_{rb} = -0,38$) ning oma kogukonna toetamine (nt annetuste või vabatahtliku töö läbi) ($U = 1037,5, p = 0,434, r_{rb} = 0,16$). Statistiliselt (p -väärtuse järgi) ei olnud need aspektid aga olulised ning kahel viimasel nimetatud aspektil oli valijaid vastavalt 5 ja 8.

Analüüsisin erinevate eluvaldkondadega rahulolu seoseid hea elu aspektidega. Viisin läbi Mann-Whitney testid eluvaldkondadega rahulolu aspektide ning nende vastavate hea elu aspektidega. Leidsin, et statistiliselt oluline seos on pereeluga rahulolu ning positiivsete peresuhte hea elu aspektil ($U = 4874,0, p < 0,001, r_{rb} = -0,25$). Osalejatel, kes valisid positiivsed peresuhted viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka, oli kõrgem rahulolu pereeluga.

Seos ilmnes ka rahalise olukorraga rahulolu ning „lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks” hea elu aspekti valimisega ($U = 6675,0, p = 0,002, r_{rb} = 0,25$). Vastajatel, kes valisid lisaraha aspekti viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka, oli madalam rahulolu rahalise olukorraga.

Statistiliselt oluline mõõduka tugevusega seos oli ka vaimse tervisega rahulolu ning positiivse ellusuhtumise hea elu aspekti vahel ($U = 4373,5, p < 0,001, r_{rb} = -0,27$). Vastajatel, kes valisid heaks eluks viie kõige olulisema aspekti hulka positiivse ellusuhtumise, oli rahulolu vaimse tervisega kõrgem.

Analüüsisin ka järgnevaid rahulolu ning hea elu aspektide paare: füüsiline tervis ning füüsiline vorm ja tugevus; füüsiline tervis ning haiguse puudumine; õpingud ning pidev õppimine ja areng; töö ning hea töökoht; armuelu, lähisuhted ning positiivsed suhted perega; armuelu, lähisuhted ning positiivsed suhted sõpradega; sõprussuhted ning positiivsed suhted sõpradega; rahaline olukord ning piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud; elukoht, kodu ning lõõgastus, rahulikkus, rahulolu; vaba aja hulk ning lõõgastus, rahulikkus, rahulolu; välimus ning enda armastamine ja enda eest hoolitsemine; vaimne tervis ning enda armastamine ja enda eest hoolitsemine. Statistiliselt olulisi seoseid nende paaride vahel aga ei ilmnenu.

Viisin läbi analüüsid erinevate eluga rahulolu ning hea elu aspektide paaride vahel. Tegemist on eksploratiivsete analüüsidega. Võimalus, et seose olulisus on juhuslik, on suurem.

Tabel 2

Erinevate eluga rahulolu ning hea elu aspektide paaride seosed (Mann-Whitney test)

Eluga rahulolu aspekt ning hea elu aspekt	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r_{rb}</i>
Rahulolu välimusega; hea töökoht	3865,0	0,017	0,25
Rahulolu välimusega; pidev õppimine ja areng	4404,0	0,026	-0,18
Rahulolu füüsilise tervisega; elurõõmude nautimine	5011,0	0,048	-0,15
Rahulolu sõprussuhtetega; elurõõmude nautimine	4751,0	0,014	-0,18
Rahulolu õpingutega; piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud	7023,0	0,020	0,17
Rahulolu sõprussuhtetega; piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud	7552,0	0,041	0,14
Rahulolu vaba ajaga; lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks	6464,0	0,008	0,22
Rahulolu vaimse tervisega; lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks	6351,0	0,020	0,19

Rahulolu pereeluga; usk, religioon	243,0	0,021	-0,56
Rahulolu pereeluga; füüsiline vorm ja tugevus	5332,0	0,013	0,22
Rahulolu elukohaga; füüsiline vorm ja tugevus	5301,0	0,031	0,19
Rahulolu armueluga, positiivsed suhted sõpradega	5867,0	0,022	0,19
Rahulolu elukohaga; saavutustunne, eduelamus	3366,5	0,046	-0,18
Rahulolu vaba ajaga; saavutustunne, eduelamus	5139,0	0,006	0,26
Rahulolu rahalise olukorraga; eesmärgitunnetus elus	4162,0	0,043	-0,17

Märkus. Sõltuv tunnus oli rahulolu valdkond ning grupeeriv tunnus oli hea elu aspekt.

Arutelu

Uurimistöö eesmärk oli leida, mida peab Eesti valim hea elu jaoks kõige olulisemaks, milliste hea elu aspektide valimise osas avalduvad vanuselised erinevused ning uurida, kuidas on aspektid, mida Eesti valim hea elu jaoks kõige olulisemaks peab, seotud kogetava subjektiivse heaoluga. Esimene hüpotees („Viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka kuuluvad positiivsed suhted perega, positiivne suhtumine, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ja haiguste puudumine.”) leidis osaliselt kinnitust ning teine hüpotees („Vanemad inimesed peavad haiguste puudumist olulisemaks kui nooremad inimesed.”) leidis kinnitust. Kolmas hüpotees („Inimestel, kes peavad oluliseks haiguste puudumist, head töökohta, põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ning lisaraha olemasolu, on madalam kogetav subjektiivne heaolu.”) kinnitust ei leidnud.

Leidsin, et Eesti valim peab hea elu jaoks kõige olulisemaks enda armastamist ja enese eest hoolitsemist; positiivseid suhteid perega; põhivajaduste katmiseks piisava raha olemasolu; autonoomiat ning haiguse puudumist. Selgus, et Eesti valimi jaoks kõige olulisemad hea elu aspektid ei ühti kindlalt ei Jaapani ega USA valimiga (Willroth jt, 2023). Religioon, mis on USA valimile väga oluline, jääb Eesti valimi puhul tähtsusetult viimaseks ning sarnaneb rohkem Jaapani valimiga. Jaapani elanike jaoks kõige olulisem aspekt, füüsiline vorm ja tugevus, on Eesti elanike jaoks tähtsuses tagaplaanil ning selle aspekti valimise sagedusel on Eesti ja USA valimitel ühiseid jooni. Enda armastamine ja enese eest

hoolitsemine paistab Eesti valimile olevat palju olulisem kui USA ja Jaapani valimile. Sama tundub ka autonoomia, ise hakkama saamise osas. Veidi olulisemad paistsid Eesti valimile olevat veel elurõõmude nautimine ning lisaraha olemasolu. Nii hea töö kui ka kogukonda panustamine olid Eesti elanike jaoks aga vähem tähtsad kui USA ja Jaapani elanikele.

Kõigi kolme riigi valimite puhul on ühine aga positiivsete peresuhete tähtsustamine ning haiguste puudumise väärtustamine. Positiivne ellusuhtumine paistis kõikide valimite puhul samuti küllalt oluline olevat, USA valimile rohkem kui ülejäänud kahele. Positiivseid suhteid sõpradega hindasid kõik kolm valimit ka umbes sama oluliseks. Kõik valimid tähtsustasid põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu, Eesti ja Jaapan küll veidi enam. Ühesuguse sagedusega valisid kolm valimit ka pideva õppimise ja arengu aspekti. Oluline on mainida, et kui Eesti valimi keskmine vanus oli 33 aastat, siis nii USA kui ka Jaapani valim oli keskmiselt mitukümmend aastat vanem. Lisaks on USA ja Jaapani valimi andmed kogutud 2000. aastate keskpaigas, ühiskonna prioriteedid võivad ajaga muutunud olla.

Tulemus, et Eesti valimi puhul hindavad vanemad inimesed haiguse puudumist rohkem kui nooremad inimesed, leiab kinnitust ka USA ja Jaapani valimite puhul. Willroth jt (2023) leidsid veel, et elurõõmude nautimist; lõõgastust, rahulikkust, rahulolu; eesmärgitunnetust; positiivseid suhteid sõpradega; head töökohta ning enda armastamist ja enda eest hoolitsemist valivad inimesed olid nooremad. Minu töö tulemustes ilmsesid samuti seosed noorema ea ja elurõõmude nautimise; lõõgastuse, rahulikkuse, rahulolu; enda armastamise ja enda eest hoolitsemise ning positiivsete sõprussuhete vahel. Autonoomiat; põhivajaduste katmiseks vajaliku raha olemasolu ning religiooni väärtustasid Willrothi jt leidude järgi rohkem vanemad inimesed. Leidsin samuti, et autonoomiat rohkem väärtustavad inimesed on vanemad.

Veel leidsin, et peresuhteid väärtustavatel inimestel on tõenäoliselt kõrgem eluga rahulolu. See ühtib Willrothi jt tulemustega: uurijad leidsid, et sotsiaalsete suhete väärtustamine, seda nii sõprussuhete, peresuhete kui ka kogukonda panustamise puhul, viib kõrgema heaoluni. Antud tulemus ühtib ka Grevensteini jt (2019) artikliga, leiti, et inimestel, kellel on head suhted perega, on kõrgem eluga rahulolu, tugevam vastupanuvõime pingele, suurem kaastundlikkus enda vastu, kõrgem enesetõhusus ja enesehinnang ning kõrgem optimism. Willroth jt leidsid veel, et kõrgema heaoluga on seotud veel ka eesmärgitunnetus, pidev õppimine ja areng, religioon ning positiivne suhtumine. Madalama heaoluga seosed leidsid nad aga enda armastamise ja enda eest hoolitsemisega; lõõgastuse, rahulikkuse, rahuloluga; haiguse puudumisega; hea töökohaga ning mõlema rahaga seotud aspektidega.

Leidsin, et Eesti valimi puhul võib olla sarnasusi Willrothi jt tulemustega (seda küll aspektide puhul, mille efekti suurus viitas võimalikule seose olemasolule, aga seos ei olnud statistiliselt oluline): madalam heaolu ilmnes samuti hea töökohta väärtustamise puhul ning mõlema rahaga seotud aspekti puhul. Varasemalt on leitud, et inimesed, kes väärtustavad raha rohkem kui oma aega, kogevad madalamat subjektiivset heaolu (Whilland jt, 2016). Kõrgem heaolu ilmnes religiooni väärtustavate inimeste puhul. Samas oli Eesti inimestel, kes valisid elurõõmude nautimise viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka, heaolu kõrgem. Willroth jt leidsid küll, et kogukonda panustamise puhul on heaolu kõrgem, aga mina leidsin, et heaolu on madalam. Tegemist oli aga Eesti valimi jaoks ebapopulaarse aspektiga ehk see tulemus ei pruugi niivõrd usaldusväärne tulla. Võimalik seletus madalama heaolu jaoks oleks, et riigiti võib kogukonda panustamise kultuur erinev olla ning võibolla on ameeriklastel kogukonda panustamise juures rohkem sotsiaalseid (või muid positiivseid) aspekte, mis nende eluga rahulolu suurendavad.

Uurimuse peamine piirang on valimi vanuseline jaotus. Tulemused ei ole vanemas eas inimeste kohta sama üldistatavad kui nooremas eas inimeste kohta. Arvestatava osa vastajatest moodustavad (psühholoogia) üliõpilased ehk valim võib selles osas olla ühekülgne. Levitasime küsimustikku peamiselt tartlaste ja tallinlaste seas, aga tulemused oleksid paremini üldistatavad, kui vastajaid oleks rohkematest paikadest. Suurema osa vastajatest moodustasid naised. Küsimustiku täitmine võttis kokku umbes 15-20 minutit ja selle eest ei olnud rahalist kompensatsiooni või loosis osalemise võimalust, ka see võis valimi koosseisu mõjutada.

Edasistes uurimustes saaks vaadata seoseid erinevate eluga rahulolu ning hea elu aspektide paaride vahel. Esinduslikuma valimiga võiks jõuda kindlamate tulemusteni. Religiooni hea elu aspekt tundub samuti olevat edasist uurimist võimaldav. Selles uurimistöös paistis, et inimesed, kes religiooni tähtsustavad, peavad seda oma elus väga oluliseks. Inimesi, kes religiooni viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka valisid, oli aga 5, ehk tulevikus oleks võimalik seda küsimust uurida suurema uskliku valimi abil.

Tulemused näitasid, et aspektidel, mida Eesti valim peab hea elu jaoks kõige olulisemaks, on sarnasusi nii USA kui ka Jaapaniga. Hea elu aspektide ja subjektiivse heaolu vahel leidis seoseid, seda nii üldise eluga rahulolu kui ka erinevate eluvaldkondadega rahulolu puhul. Selgus, et peresuhete suurema väärtustamise puhul hinnati eluga rahulolu kõrgemaks ning pereeluga rahulolu oli samuti kõrgem. Leidsin, et vanemad inimesed valisid haiguse puudumist viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka rohkem kui noored inimesed. Veel selgus, et lisaraha olemasolu väärtustavatel vastajatel on madalam rahulolu rahalise

olukorraga ning positiivset ellusuhtumist väärtustavatel osalejatel on kõrgem rahulolu vaimse tervisega.

Kasutatud kirjandus

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J., & Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships—Higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health and Prevention*, 14, 200160.
<https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200160>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
- Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019). The keys to happiness: Associations between personal values regarding core life domains and happiness in South Korea. *PloS one*, 14(1), e0209821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209821>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. Z., Binkley, N., Carr, D. S., Coe, C., Davidson, R., Grzywacz, J., Karlamangla, A., Krueger, R., Lachman, M. E., Love, G., Mailick, M., Mcroczek, D. K., Radler, B., Seeman, T. E., Sloan, R., Thomas, D., Weinstein, M., Williams, D. R. (2017). *Midlife in the United States (MIDUS Refresher 1), 2011-2014*.

- Inter-university Consortium for Political and Social Research.
<https://doi.org/10.3886/ICPSR36532.v3>
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. The Belknap Press of Harvard University Press.
<https://doi.org/10.4159/harvard.9780674067424>
- Whillans, A. V., Weidman, A. C., & Dunn, E. W. (2016). Valuing Time Over Money Is Associated With Greater Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 7(3), 213-222. <https://doi.org/10.1177/1948550615623842>
- Willroth, E. C., Pfund, G. N., Mroczek, D. K., & Hill, P. L. (2023). Perceptions of a good life: Associations with culture, age, wellbeing, and health. *European Journal of Personality*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/08902070231186344>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of personality and social psychology*, 49(5), 1169–1183. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.49.5.1169>

Lisad

Lisa 1

Hea elu aspektide hindamine

Millised aspektid on Sinu arvates hea elu elamiseks kõige olulisemad?

Palun märgi alljärgnevatest aspektidest ainult viis kõige olulisemat.

- Autonoomia, ise hakkama saamine
- Hea töökoht
- Pidev õppimine ja areng
- Elurõõmude nautimine
- Piisavalt raha, et põhivajadused oleks kaetud
- Lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks
- Usk, religioon
- Oma kogukonna toetamine (nt annetuste või vabatahtliku töö läbi)
- Enda armastamine ja enda eest hoolitsemine
- Füüsiline vorm ja tugevus
- Positiivne ellusuhtumine
- Positiivsed suhted perega
- Positiivsed suhted sõpradega
- Lõõgastus, rahulikkus, rahulolu
- Haiguse puudumine
- Saavutustunne, eduelamus
- Eesmärgitunnetus elus

Kui peaksid ülal loetletud aspektidest valima ainult ühe, mis on kõige olulisem hea elu elamiseks, siis mis see oleks?

.....

Lisa 2**Tabel 3***Erinevatele eluvaldkondadele antud rahuloluhinnangute keskmised tulemused*

Rahulolu aspekt	<i>M</i>	<i>SD</i>
Füüsiline tervis	3,4	1,1
Õpingud	3,7	1,0
Töö	3,8	1,1
Armuelu, lähisuhted	3,7	1,2
Pereelu	3,9	1,0
Sõprussuhted	4,0	0,9
Rahaline olukord	3,1	1,1
Elukoht, kodu	3,9	1,0
Vaba aja hulk	3,4	1,2
Välimus	3,4	1,1
Vaimne tervis	3,4	1,1

Märkus. Rahulolu hinnati 5-punktisel skaalal, kus 1 tähendas “ei ole üldse rahul”, 2 tähendas “pigem ei ole rahul”, 3 tähendas “ei ole rahul ega rahulolematu”, 4 tähendas “pigem olen rahul” ning 5 tähendas “olen väga rahul”.

Lisa 3

Tabel 4

Erinevate eluvaldkondadega rahulolu ning SWLS-i vahelised korrelatsioonid (Spearmani rho)

Valdkond	Füüsiline tervis	Õpingud	Töö	Armuelu	Pereelu	Sõprus-suhted	Rahaline olukord	Elukoht	Vaba aeg	Välimus	Vaimne tervis
Õpingud	0,28***										
Töö	0,15	0,17*									
Armuelu	0,13	0,07	0,17*								
Pereelu	0,28***	0,15*	0,17*	0,37*							
Sõprussuhted	0,25***	0,18**	0,24**	0,18**	0,38***						
Rahaline olukord	0,11	0,16*	0,29***	0,10	0,13*	0,09					
Elukoht	0,18**	0,23***	0,26***	0,22**	0,32***	0,25***	0,31***				
Vaba aeg	0,11	0,06	0,23**	0,13*	0,21**	0,17*	0,15*	0,26***			
Välimus	0,46***	0,22**	0,26***	0,12	0,24***	0,14*	0,24***	0,15*	0,19**		
Vaimne tervis	0,36***	0,26***	0,30***	0,20**	0,31***	0,28***	0,21**	0,27***	0,24***	0,38***	
SWLS	0,31***	0,30***	0,44***	0,39***	0,45***	0,32***	0,37***	0,53***	0,34***	0,37***	0,50***

Märkus. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Lisa 4**Tabel 5***Hea elu jaoks enim vajaliku ühe aspekti valiku jaotus ning võrdlus tabeliga 1*

Hea elu aspekt	<i>N</i>	<i>%₁</i>	<i>%₂</i>
Enda armastamine ja enda eest hoolitsemine	33	14,3	27,5
Haiguse puudumine	33	14,3	36,3
Positiivne ellusuhtumine	31	13,4	39,2
Autonoomia, ise hakkama saamine	29	12,6	25,9
Positiivsed suhted perega	24	10,4	34,8
Elurõõmude nautimine	17	7,4	22,4
Eesmärgitunnetus elus	16	6,9	27,6
Piisavalt raha, et põhivajadused oleksid kaetud	14	6,1	12,5
Lõõgastus, rahulikkus, rahulolu	8	3,5	16,0
Pidev õppimine ja areng	8	3,5	12,5
Lisaraha kulutamiseks või kõrvale panemiseks	5	2,2	7,8
Füüsiline vorm ja tugevus	4	1,7	8,2
Usk, religioon	4	1,7	80,0
Positiivsed suhted sõpradega	3	1,3	4,3

Saavutustunne, eduelamus	2	0,9	4,5
Hea töökoht	0	0	0
Oma kogukonna toetamine (nt annetuste või vabatahtliku töö läbi)	0	0	0

Märkus. N näitab, kui paljud osalejad valisid aspekti kõige olulisemaks hea elu aspektiks. $\%_1$ näitab, kui suur osa kõikidest vastajatest valis antud aspekti kõige olulisemaks hea elu aspektiks. $\%_2$ näitab, kui suur osa kõikidest vastajatest, kes valis teatud aspekti viie kõige olulisema hea elu aspekti hulka, valis sama aspekti kõige olulisemaks hea elu aspektiks.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Heleliis Padar