

Vanus ja eluga rahulolu

Mare Ainsaar

Selle artiklile tuleb viidata järgmiselt:

Ainsaar, M. (2026). Vanus ja eluga rahulolu. Ainsaar, M. (toim). Hea Eesti Heaolu uuringu esimene voor. Tartu Ülikool.

Sissejuhatus

Vanuse ja eluga rahulolu muutuse tulemuste kohta ei ole üheseid tulemusi maailmas. On leitud, et vanuse ja heaolu vahel ei ole seoseid ehk see on läbi elu stabiilne (Bartram 2023), kuid on leitud ka positiivne seos vanusega, U kujuline ja negatiivne seos (Realo & Dobewall 2011). Seega järeldavad Realo ja Dobewall (2011), et üleüldisi riikide ja kultuuride üleseid vanusega seotud seaduspärasid ei pruugigi eksisteerida ning hoopis tähtsam on uurida tegureid, mis eri vanuses inimeste heaolu mõjutavad. Väga paljud senised uuringud on tehtud läbilõikelistele andmetega ehk mitte inimeste eluteed tegelikult jälgides.

Pikalt oli maailmas teada, et **noorte inimeste heaolu** on kõrgem kui keskealistel ja eakatel (Ainsaar & Konstabel, 2023) või valitseb U kujuline seos heaolu ja vanuse vahel (Realo & Dobewall, 2011). Seega oli eluga rahulolu nooruses kõrgem, kuid täiskasvanuks saades madalam ning mõnedes riikides jälle kõrgem pensioniea saabudes. Viimaste aastate uuringud on näidanud üllatuslikult, et just noortel on suuremad vaimse tervise probleemid (Daly *et al.* 2022; Fancourt *et al.* 2021). See trend on eksisteerinud alates 2020. aastatest. Noorte madalat heaolu tuleb pidada uueks nähtuseks nii Eestis kui ka rahvusvaheliselt ning Eestis on seda veel suhteliselt vähe uuritud (Akermann *et al.* 2023).

Hästi on teada eluga rahulolu madalseisus pärast noorust, **täiskasvanu** ea saabudes (Blanchflower & Oswald 2008) ning seda on seletatud pingega, mis tekib pere-, töökohustuste, töötusega seotud asjaoludest. Täiskasvanuna on inimesel mitmeid rolle ning kohustusi, eriti nooremas täiskasvanu eas, kui kogemusi veel vähem ning positsioon ühiskonnas on nõrgem, võib olla ka keerulisem kõigega toime tulla. Varasemad Eesti uuringud (Ainsaar 2011a; Ainsaar & Konstabel 2023) näitavad Eestis siiski järjekindlalt tööealiste suuremat eluga rahulolu kui eakatel.

Pensioniiga toob mõnedes riikides kaasa heaolu languse, kuid on palju riike, kus eluga rahulolu on noorte eakate seas hoopis suurem (Steel 2016). Viimasel juhul on tegemist enamasti U kujulise heaolu muutusega (näiteks Blanchflower & Graham 2020), kus pärast tööga, pensioniea saabudes jälle eluga rahulolu kasvab. See seos kehtib ka siis kui arvestada partnerluse ja sissetuleku näitajatega. Riigiti võib olukord siiski erineda. Bartram (2020) näitab, et vanuse ja heaolu uurimiseks on asjakohane lisada analüüsidesse ka kohordi, perioodi ja riigi näitajad, mis mõjutavad vanuselist heaolu.

Siiski on läbilõikelistes uuringutes väga keeruline eristada kohordi efekti vanuse efektist. Senised katsed seda teha (näiteks Realo & Dobewall 2011) on kasutanud selleks mitmete uuringute ning

andmete kombineerimist. Eesti varasemad uuringud (Ainsaar 2011, Ainsaar ilmunisel) on näidanud järjekindlalt eakate kõige madalamat eluga rahulolu, võrreldes teiste vanuserühmadega.

Seega uurime:

1. Kuidas muutub heaolu vanusega Eestis?
2. Kuidas sõltub heaolu soost, sissetulekust ja rahvusest?
3. Kas Eestis on madala heaolu riskivanuseid?
4. Mis seletab madalamat heaolu nendes riskirühmades.

Metoodika

Selles peatükis vaatleme heaolu erinevate vanuserühmade lõikes. Sama vanuserühmade jaotust kasutatakse ka aruande teistes osades. Seega on oluline märkida, et jagunemine just nendeks rühmadeks (18–25, 26–35, 36–50, 51–65, 66+) on saadud eluga rahulolu andmete detailsematest uuringutest ning arvestades inimeste elutsüklitega. Tabel 1 annab ülevaate vastajate jaotusest eri vanuse- ja soorühmades.

Tabel 1. Uuringus osalenute jaotus vanus- ja soorühmade lõikes.

Vanusrühm	Mees	Naine	Kokku
18–25	402	377	779
26–35	452	433	885
36–50	780	748	1528
51–65	646	716	1362
66+	486	892	1378
Kokku	2766	3166	5932

Erinevatest heaolu mõõtmise viisidest (vt sissejuhatus) on see peatükk keskendunud eelkõige eluga rahulolule, mille mõõtmiseks on kasutatud küsimust „Kõike kokku võttes, kuivõrd rahul Te oma eluga üldiselt olete praegu?“.

Teistest heaolu mõõtmise viisidest on antud vanuse lõikes põgus kirjeldav ülevaade vanuse lõikes. Kasutatud on järgmisi näitajaid:

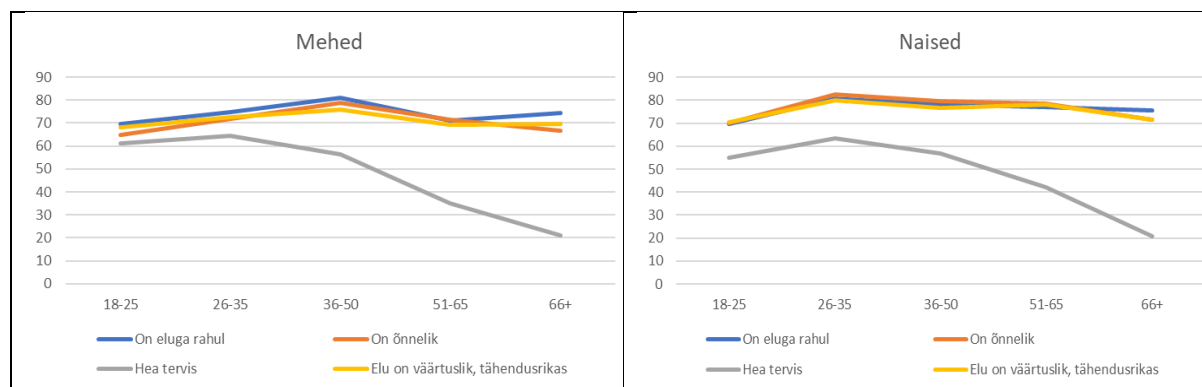
Õnne mõõtmiseks kasutame küsimust „Kui õnnelikuks Te kõike kokku võttes end peate?“, kus skaalal 0 kuni 10 loetakse õnnelikuks väärtust 6–10 punkti.

Tervise mõõtmiseks kasutame küsimust „Kui rahul olete enda tervisega?“, kus skaalal 0 kuni 10 tähendab hea tervise hinnangut 6–10 punkti. Tervist kasutame rahulolu mõõtmisel ka kui ühte seletavat tunnust.

Eudaimoonilise heaolu mõõtmiseks kasutame väidet „Tunnen üldiselt, et mu elu on väärtuslik ja tähendusrikas“. Nõustun ja nõustun täielikult on positiivne heaolu pool.

Tulemused

Kolm peamist heaolu mõõtmise näitajat on omavahel suhteliselt sarnase trajektooriga. Tervise puhul on trend teistsugune, nimelt on tervise hinnang madalam noorimas rühmas, kasvab noorte täiskasvanute seas ja hakkab langema alates 35st eluaastast, eriti meeste seas (joonis 1).



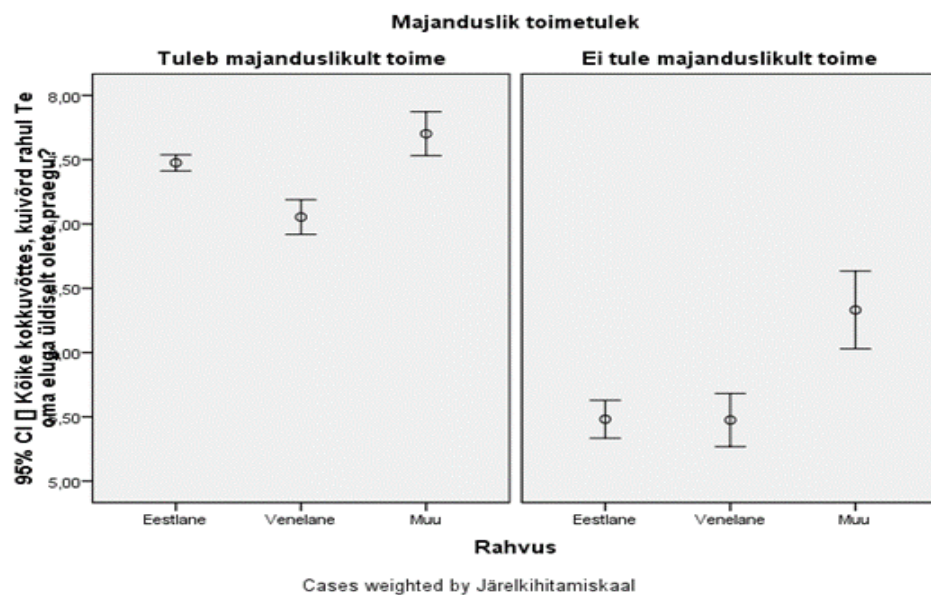
Joonis 1. Heaolu peamiste näitajate vanuseline ja sooline jaotus.

76% inimestest Eestis on pigem oma eluga rahul (väärtused 6–10) ja 12% pole rahul (väärtused 0–4), 12% on keskmine väärtus 5. 74% inimestest on pigem õnnelikud, 12% pigem õnnetud, 14% vahepeal.

Nii meeste kui naiste seas on kõige vähem oma eluga rahul noored – kuni 25aastased (joonis 1). Madalama rahuloluga on veel meeste pensioniea eelne rühm 51–64-aastased. Naistel sellist eakate erisust ei ole. Lisaks noortele inimestele madalalae heaolule, on huvitav ka kõige eakamate inimeste rühm. Nimelt ei ole seal näha olulist eluga rahulolu langust (meeste selles rühmas on see isegi kõrgem kui nooremas rühmas), kuigi õnne ja elu väärtuslikuna tundmine langeb. Kokkuvõttes on Eesti naised eluga oluliselt enam rahul kui mehed (joonis 1).

Eluga rahulolu

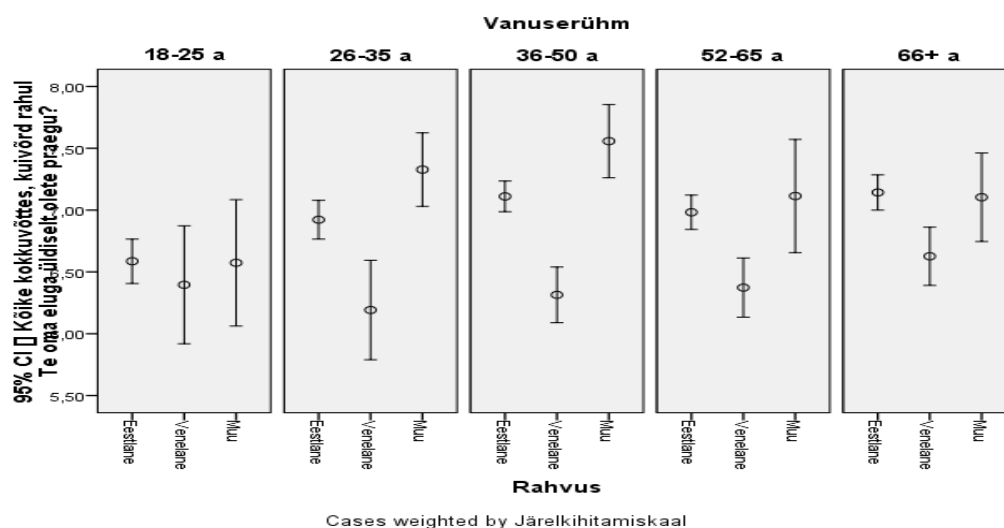
Ootuspäraselt on kehvema majandusliku toimetulekuga inimesed eluga vähem rahul (joonis 2). Vene rahvusrühm on suhteliselt kehvema eluga rahuloluga ka parema majandusliku toimetuleku rühmas. See viitab asjaolule, et seal on tegemist täiendavate teguritega, mis mõjutavad eluga rahulolu oluliselt lisaks rahvusele.



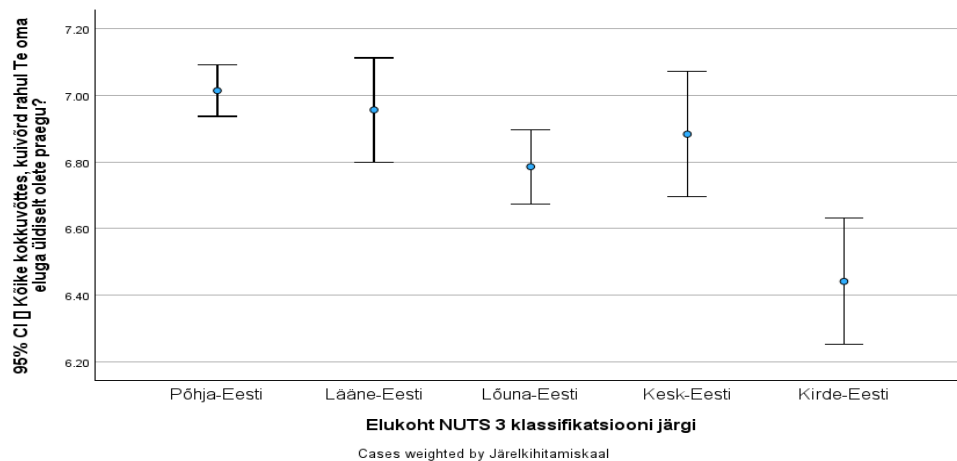
Joonis 2. Eluga rahulolu, sissetulek ja rahvus.

Vene rahvusest inimestel ei ole suuri vanuselisi erinevusi eluga rahulolus oma rühma sees, kuid suur vahe eesti rahvusega tuleb sisse tööealiste (26–65 aastat) puhul (joonis 3). Kokkuvõttes on rahvuste lõikes vene rahvusest inimesed selgelt kõige madalama rahuloluga, võrreldes teiste rahvastega (joonis x). Ainult 18–25-aastaste seas ei tule vanuselised erinevused välja, sest selles vanuses on kõigist rahvastest noorte eluga rahulolu madal.

Tähelepanuväärne on et “muust” rahvusest inimesed on eluga rohkem rahul nii hea kui kehv majandusliku toimetuleku rühmas.



Joonis 3. Eluga rahulolu ning vanus ja rahvus.

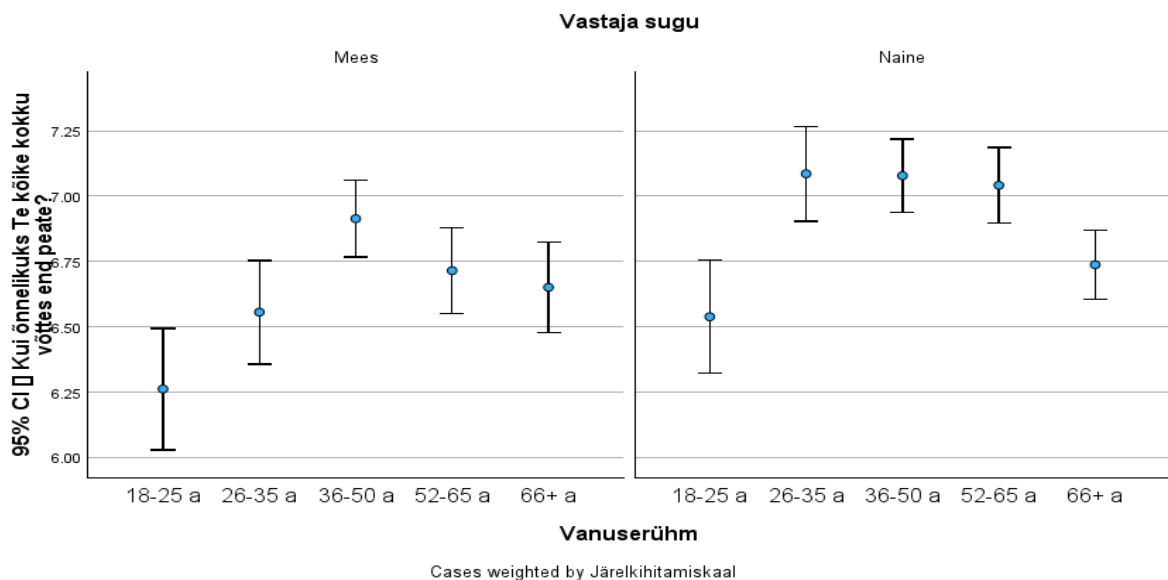


Joonis 4. Eluga rahulolu ning elukoht.

Eluga rahulolul on ka regionaalsed erinevused (joonis 4), kuid peamiselt erineb teistest Eesti piirkondadest Kirde- Eesti, kus on eluga rahulolu madalam.

Õnn

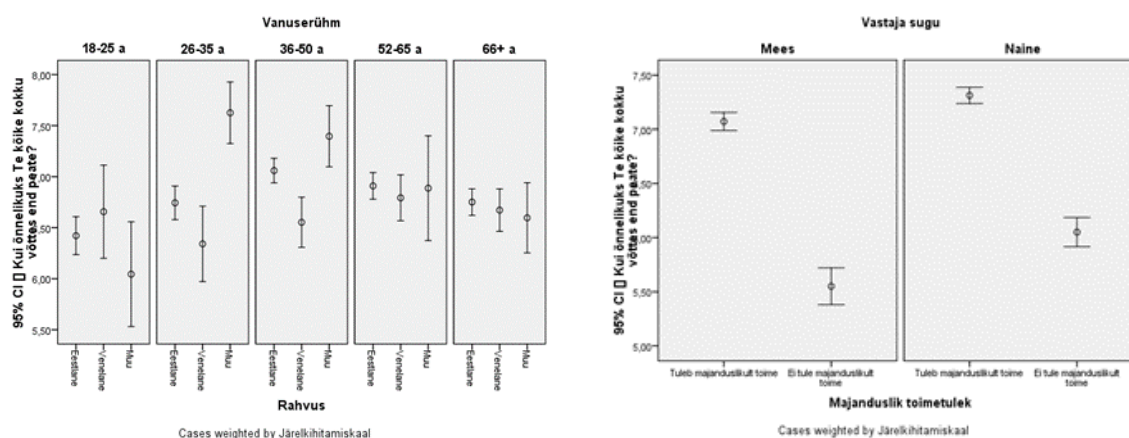
Õnne näitajad erinevad mõnevõrra eluga rahulolu näitajatest (joonis 5). Näiteks 52–65-aastaste meeste õnne languses puudub selline järsk allakäik nagu eluga rahulolu puhul selles vanuses. Sarnane rahuloluga on see, et noored on vähem õnnelikud kui vanemad inimesed.



Joonis 5. Õnn ja vanus.

Õnne puhul ei saa ka väita, et vene rahvusest inimesed oleksid vähem õnnelikud kui Eesti rahvusest inimesed ning “muu” rahvuse puhul puudub selge õnne erinevus teistest rühmadest samuti.

Ootuspäraselt on õnnelikumad majanduslikult paremini hakkama saavad inimesed ja naised on õnnelikumad kui mehed (joonis 6).



Joonis 6. Önn, rahvus ja majanduslik toimetulek.

Mis on eri vanuses tähtis?

Selleks, et paremini mõista eri vanuserühmade heaolu, küsiti uuringus ka eri eluvaldkondade tähtsuse kohta. Enamasti pidasid inimesed kõiki asju oma elus tähtsaks, kuid oli ka mõningaid vanuselisi erinevusi. Selleks et paremini mõista eri vanuserühmade erinevust, näitab tabel 2 neid asjaolusid, mis ei olnud oluline.

Tabel 2. % inimestest selles vanuses, kellele see **ei ole tähtis** (väärtus kuni viieni 10-punktilisel skaalal) eri vanuserühmades.

	18–25	25–35	36–50	52–65	66+	Kokku
Tasustatud töö	10,6	4,4	4,8	6,7	24,5	10,5
Tervis	8,8	3,8	2,4	0,9	0,9	2,7
Vaba aeg	7,7	5,4	7,3	8,1	17,5	9,6
Demokraatlik riigikorraldus	22,5	13,5	17,5	14,9	14,0	16,1
Peresuhted	7,8	4,5	2,2	2,1	2,8	3,4
Sõprussuhted	8,7	9,2	9,5	8,7	7,8	8,8
Turvaline elu	5,0	3,4	2,2	1,8	1,6	2,5
Majanduslik toimetulek	4,4	1,8	1,4	0,9	2,3	2,0
Eneseteostus	7,4	6,8	6,3	9,0	16,4	9,5
Majandusel läheks hästi	10,6	8,7	6,2	4,6	2,5	5,9
Keskkond	6,7	4,0	3,1	2,5	3,1	3,6
Kuulumine mõnda rühma	26,2	27,3	26,8	25,5	26,8	26,5

Kõigis vanuserühmades on kõige vähem oluline „kuulumine“ mõnda rühma, mille kohta umbes veerand Eesti inimestest ütleb, et see ei ole neile oluline (tabel 2). Väike tähtsus võib osaliselt tuleneda

ka küsimuse mõistmise keerulisusest, sest mingisse rühma „kuulumise“ kontseptsioon on suhteliselt abstraktne. Samas on heaolu teooriate kohaselt kuulumine oluline, sest ilma kuulumiseta suureneb üksindus ning võib kannatada identiteet.

Kõige tähtsamad on kokkuvõttes majanduslik toimetulek, turvaline elu ning tervis (tabel 2).

Enamike näitajate puhul on ka vanuserühmade vahel teatud erinevused. Näiteks noorte seas vanuses 18–25 peetakse **suhteliselt vähem oluliseks** demokraatlikku riigikorraldust (22,5%) ning seda, et Eesti majandusel läheks hästi, samuti sõprussuhteid, tervist ja tööd.

25–35-aastaste seas on töö ja tervis, majanduslik toimetulek juba olulisem, kuid sarnaselt noorema rühmaga, kuulumise mõnda rühma ja riigi demokraatlik korraldus suhteliselt vähem oluline.

36–50-aastaste puhul on väärtustatud asjade muster väga sarnane 25–35-aastastele, kuigi demokraatlik riigikorraldus on mõnevõrra olulisem.

52–65-aastaste seas väheneb eneseteostuse tähtsus. Demokraatliku riigikorraldus ja kuulumine mõnda rühma on endiselt suhteliselt vähe tähtis.

Kõige vanemas vanuserühmas (66+) on töö ja vaba aja tähtsus vähenenud, samuti eneseteostuse tähtsus.

Rahulolu vanuselised erinevused

Erinevad rahulolu valdkonnad võivad mõjutada erinevalt eri vanusrühmi. Näiteks võib see sõltuda erinevatest vajadustest eri vanuses. Sellepärast analüüsime ka rühmade sees elu valdkondadega rahulolu mõju kogu eluga rahulolule.

Tabel 3. Seos eluga rahulolu ja erinevate rahulolu valdkondadega vanusrühmade sees ja Eestis keskmiselt. Kollasega on märgitud need tegurid, mis on Eesti keskmisest oluliselt väiksema mõjuga ja halliga need, mis on olulisemad (korrelatsioonikordajad, tärnidega on tähistatud valdkonnad, mis on kogu eluga rahuloluga oluliselt seotud).

Vanus	18–25	25–35	36–50	52–65	66+	Kokku
Tasustatud tööga rahulolu	.341***	.355***	.339***	.397***	.276***	.323***
Tervis	.553***	.550***	.523***	.553***	.477***	.513***
Vaba aeg	.301***	.432***	.404***	.440***	.443***	.409***
Demokraatlik riigikorraldus	.484***	.473***	.467***	.455***	.373***	.441***
Peresuhted	.350***	.436***	.436***	.452***	.452***	.433***
Sõprussuhted	.639***	.644***	.613***	.605***	.565***	.609***
Turvaline elu	.491***	.462***	.457***	.454***	.437***	.457***
Majanduslik toimetulek	.458***	.439***	.423***	.432***	.423***	.431***
Eneseteostus	.461***	.520***	.543***	.583***	.552***	.541***
Eesti majandusega rahulolu	.497***	.570***	.576***	.649***	.594***	.584***
Keskkond	.315***	.376***	.410***	.423***	.472***	.406***
Kuulumine mõnda rühma	.341***	.355***	.339***	.397***	.276***	.323***
Leibkonna majanduslik toimetulek	.442***	.548***	.582***	.631***	.628***	.580***

Ootuspäraselt on kõik uuritud eri valdkonnad seotud kogu eluga rahuloluga (tabel 3). Seega võib eelkõige vaadata seoste tugevust (mis eristab kõige rohkem) ja vanusest tulenevat erinevust Eesti keskmisest. Korrelatsioonid näitavad (tabel 3), et **eluga rahulolu Eestis on kõige tihedamalt seotud sõprussuhete, majandusliku kindlustunde, enesetoetuse ning tervisega**.

Nooremate inimeste eluga rahulolu on kõige enam seotud hinnanguga sõprussuhetele ning tervisele (tabel 3). Tähelepanuväärne on, et rahulolu mitmete rahulolu valdkondadega määrab noorte rühma sees vähem eluga rahulolu kui vanemate rühmade sees (kollased rühmad).

25–50-aastased kujundavad Eesti üldise heaolu pildi ning nende rahulolu allikad on väga sarnased Eesti keskmiste rahulolu allikatega. **Rahulolu on kõige tihedamalt seotud sõprussuhete, majandusliku kindlustunde, enesetoetuse ning tervisega**.

Üleminekuiga (52–65) on mõnevõrra teistsuguse rahulolu mustriga. Nii leibkonna majanduslik toimetulek kui ka riigi majanduse hinnang muutub tähtsamaks diferentseerumise allikaks ning isegi olulisemaks kui sõprussuhted. Samuti muutuvad suhteliselt tähtsamaks tervis ning enesetoetus. Kuulumine mõnda rühma ei ole kõige tähtsamate tegurite seas, kuid selle rahulolu mõjutav jõud on suurem kui noorematel vanusrühmadel (tabel 3).

Kõige vanemas rühmas (66+) on majanduslik toimetulek ja rahulolu keskkonnaga tähtsamad kui teistes vanustes. Samas on jälle mitmeid tegureid, mis mõjutavad eakate rühma sees inimesi vähem kui nooremates rühmades (kollased lahtrid).

Seletused

Selles osas analüüsimine,

- miks on noorte eluga rahulolu madalam kui vanematel inimestel Eestis 2026. aastal;
- mis juhtub meestega vanusest 55–65, et nende eluga rahulolu on madalam.

Tabel 4. Kokkuvõtte noorte ja 52–65-aastaste meeste rahulolu erinevustest, võrreldes teiste rühmadega.

	Noored 18–25	Mehed 52–65
Vaba aeg	Rohkem	Rohkem
Stress	Palju (eriti naistel)	Ei ole probleemi
Elu väärtus ja tähendus	Vähem kui teistel	Vähem kui teistel
Peresuhted	Natuke vähem rahul	Hästi
Sõprussuhted	Keskmine	Keskmine
Valitsusega rahul	Keskmine	Rahulolematu
Demokraatiaga rahulolu	Keskmine	Rahulolematu
Institutsionaalne usaldus	Keskmine	Vähem
Inimeste usaldamine	Madalam	Keskmine
Majanduslik toimetulek	Parem	Halvem
Tervis	Kehvem natuke (naistel)	Kehvem kui varem

Uuringus küsiti nimelt inimestelt rahulolu kohta erinevate elu domeenidega. Tabel 4 näitab, et noorte puhul on peamisteks probleemideks stress, halb tervis (eriti naistel), teiste inimeste väiksem usaldamine, nad peavad oma peresuhteid natuke kehvemaks kui teised vanuserühmad, samas kui enda elu peetakse vähem väärtuslikuks.

52–65-aastaste meeste peamised probleemid on rahulolematuse riigi asjadega, madal institutsionaalne usaldus, halvenev tervis, oma majandusliku toimetuleku kehvemaks hindamine.

Kokkuvõte

Kokkuvõtvalt võib öelda, et elame muutuste ajal, kus noortel läheb halvemini, vanematel inimestel järjest paremini. Eesti täiskasvanud inimestest on 76% pigem oma eluga rahul, mida on mõnevõrra vähem kui varasemad uuringud näitavad. Madal sissetulek ja vene rahvus on olulised rahulolematuse allikad. Eesti naised on eluga oluliselt enam rahul kui mehed.

Nii meeste kui naiste seas on kõige vähem oma eluga rahul noored – kuni 25-aastased. Madalama rahuloluga on veel meeste pensioniea eelne rühm (51–64 aastat). Naistel sellist vanuselist erirühma ei ole.

Mis probleemid on eri vanuses kõige suuremad?

Noorte puhul on peamisteks probleemideks stress, halb tervis (eriti naistel), teiste inimeste väiksem usaldamine, nad peavad oma peresuhteid natuke kehvemaks kui teised vanuserühmad, samas kui enda elu vähem väärtuslikuks. 52–65-aastaste meeste peamised probleemid on rahulolematuse riigi asjadega, madal institutsionaalne usaldus, halvenev tervis, oma majandusliku toimetuleku kehvemaks hindamine,

Mida peetakse tähtsaks eri vanuses

Vanuselised erinevused eri valdkondadele tähtsuse omandamisel oma elus on suhteliselt väikesed.

Mis mõjutab eri vanuses eluga rahulolu

Noortel inimestel on peamised eluga rahulolu määrajad sõprussuhted ja vaba aeg, keskeas eneseteostus ja majanduslik toimetulek, vanemas eas tervis ja keskkond.

Kirjandus

Ainsaar, M. (ilmumisel). Crises and changes in the life satisfaction in the Baltic States (1990–2025).

Ainsaar, M. (2011). Subjektiivse heaolu muutus Balti riikides 1990–2009. Lauristin, M. (toim) 2010/2011 Eesti Inimarengu Aruanne. Inimarengu Balti rajad: muutuste kaks aastakümnet, Tallinn: Eesti Koostöö Kogu, 82-87.

Ainsaar, M. ja Konstabel, K. (2023). Eluga rahulolu muutus Eestis. Sisask, M. (toim) Eesti Inimarengu Aruanne 2023. Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/eluga-rahulolu-eestis/>
<https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>

Akkermann, K., Reile, R., Lehto, K., Sultson, H., Leinsalu, M., Haring, L., Kõiv, K., Panov, L. ja Konstabel, K. (2023). Vaimse tervise probleemide esinemine Eesti täiskasvanud elanikkonnas. Sisask, M. (toim) Eesti Inimarengu Aruanne 2023. Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/eluga-rahulolu-eestis/> <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>

Bartram, D. (2020). Age and Life Satisfaction: Getting Control Variables under Control. *Sociology*. 55. 003803852092687. [10.1177/0038038520926871](https://doi.org/10.1177/0038038520926871).

Bartram D. (2023). Is happiness u-shaped in age everywhere? A methodological reconsideration for Europe. *National Institute Economic Review*, 263:61-75. doi:10.1017/nie.2022.1

Blanchflower, D. G ja Graham, C. (2020). Happiness and aging in the US: Why it is different from other places and why it matters. Working Paper 28143. National Bureau of Economic Research. <http://www.nber.org/papers/w28143>.

Daly, M., Sutin, A. R. ja E. Robinson (2022). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, 52 (13), 2549–2558. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004432>

Fancourt, D., Steptoe, A. ja F. Bu (2021). Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England: A longitudinal observational study, *The Lancet Psychiatry*, 8 (2), 141–149. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30482-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30482-X)

Realo, A. ja Dobewall, H (2011). Does life satisfaction change with age? A comparison of Estonia, Finland, Latvia, and Sweden. *Journal of Research in Personality*, 45 (3), 297-308.

Steel, M. (2016). Measuring National Well-being: At what age is Personal Well-being the highest? Estimates of personal well-being, with analysis by country, region and local areas and individual characteristics such as age about personal quality of life.

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/measuringnationalwellbeing/atwhatageispersonalwellbeingthehighest>