

Õige õnn õitseb

Nr 8 /12.06.2015

Õnnelik olla on hea, ent mida täpsemalt tähendab õnn, pole lihtne sõnastada. Ühe indiviidi õnn erineb teise omast. Eeldatavad näitajad õnne määratlemiseks seonduvad tavaliselt mõistetega rõõm, edu, heaolu, ent igal neist on eriline ja sageli ka ajas muutuv tähendus inimese jaoks. Käesoleva teemalehe eesmärk on anda ülevaade õnne-teemalisest rahvusvahelisest uuringust ning avardada vaadet selle teemaga seonduvast.

Rahvusvahelises kontekstis on riikide võrdlus erinevate meetodite, suhtarvude jmt alusel tavaliseks saanud. Majanduse, keskkonna jt valdkondades on Eesti kord kõrgemal (tavaliselt erinevate nominaalsete väärtuste nt „vabaduste“ esiletoomisel), kord tagasihoidlikumal kohal (peamiselt reaalsete väärtuste nagu sotsiaalne kaitse või demograafia). Aprilli lõpus k.a. avaldati ÜRO egiidi all ülevaade inimeste heaolu kohta 156 riigis - *The World Happiness Report*. Raporti autorite nimekiri on lai ning koostajate seas leidub erinevaid institutsioone ja ka Nobeli teaduspreemia laureaate. Rahvaste organisatsiooni seekordne ülevaade jätkusuutliku arengu teemal maakera eri piirkondades ja inimeste rahulolust elu-oluga on tegelikult juba kolmas (varasemad aastatel 2012 ja 2013). Raamatupoodides leiame mitmeid õnnest pajatavaid raamatuid, milles subjektiivne sõnum varjutab teema universaalsust. Seetõttu pakub ÜRO õnneraport midagi enam, sest kasutab teaduslike meetoditega saadud hinnanguid eri maade elanike olukorrale ning püüab lahata kõige olulisemat inimese jaoks – milles avaldub tänapäeva inimese jaoks õnn ja milline mõju on sellel ühiskonnale.

Keerulisi protsesse pole võimalik mõista saamata aru lihtsatest seostest

Akadeemiline kirjandus pöörab suurt tähelepanu pikema perioodi arengutele ning võrdlusele võimalikult laiade populatsioonide vahel. Uuringutega on nüüdseks kinnituse saanud fakt, et mõned inimesed on suisa loomu poolest teistest õnnelikumad. Bates jt (2008) poolt uuriti geneetika mõju inimesele ja selgus, et ligi pool end õnnelikuna tundmisest on seotud geenidega. Seega jääb teiste tegurite (elukeskkond, majandus, kliima jmt) seletada enam-vähem pool inimese heaolust. Siiski ei saa väita, et inimene sünnib teatud õnnetasemega ega pole võimeline seda muutma. Mitmed tegurid, nii inimese kontrolli all olevad kui välised, mängivad suurt rolli end õnnelikuna tundmisel ja rahulolevana elamisel. Üldjuhul on muidugi hea tervis kõigile inimestele ühtmoodi tähtis tegur õnnelikuks olemisel. Ühe kulunud väljendi järgi ei saa raha eest õnne osta. Kas on see endiselt nii? Uuringud näitavad, et arenenud riikides on rahas väljendatav elatustase olulisel määral seotud emotsionaalse õnnetundega. Nimelt on leitud, et õnnetunde ja madalalt tulutasemelt kõrgemale jõudmisel on selgelt positiivne seos.¹ Samas peame vahet tegema igal konkreetset olukorral, milles inimesed tunnevad end hetkel õnnelikuna, võrreldes elu-oluga üldisemas kontekstis. Muuhulgas on täheldatav kahesuunaline mõju: näiteks ilmnes

¹ Nobeli majanduspreemia laureaat psühholoog Daniel Kahneman ja ta kolleeg Princetoni ülikoolis Angus Deaton (Kahneman 2010) leidsid, et iga lisanduv tuluühik seonduv parema emotsionaalse tasemega (õnnelikuks olemisega) kuni majapidamise aastane tulu polnud saavutanud 75000USD taset (ca 5000 eurot kuus). Ehkki sellest kõrgema sissetuleku juures ei täheldatud enam õnnetunde proportsionaalset kasvu, paranes inimeste rahulolu isegi peale eelpool nimetatud tulutaseme saavutamist. Niisiis tuleb kaasaegses tarbijaühiskonnas ümber lükata maksim sellest, et õnnel ei ole rahaga suurt pistmist.

uuringutest, et õnnelikele inimestele ei lähe igapäevased stressorid eriti korda ning see omakorda tagab neile parema tervise, tugevama immuunsüsteemi ja positiivsemad emotsioonid.²

Kõrge elatustasemega maades elavad õnnelikud inimesed

Paljude tegurite võrdluse tulemusena selgub ÜRO õnneraporti kokkuvõttes, et poolteisesaja maa võrdluses asuvad kõige õnnelikumad inimesed kõrgelt arenenud riikides - Šveitsis, Kanadas ja Põhja-Euroopas. Umbes kolmeneljandikku erinevusest riikide ja piirkondade lõikes seletub kuue olulisema näitajaga – kogutulu elaniku kohta, oodatava eluea tervena elatud aastad, sotsiaalne toetus, valitsejate usaldusväärsus, võimekus teha olulisi otsuseid tuleviku nimel ja heldekäelisus.³ Nimetatuist kolmele esimesele (raha, tervis ja sotsiaalne taust) omistati uuringutes kõige suurem roll perioodi 2005–2014 kohta võrdluste tegemisel. Sedavõrd eripalgelise valimi puhul on nii küsimused kui tulemuste üldistamine debateeritavad. Näiteks majandusliku mõõtmel (sissetulek) puhul võib tekkida küsimus, kas tulemused erineksid, kui võimaldada vastajatel kasutada kahte erinevat mõistet: „õnnelik“ ja/või „rahulolev“. *European Social Survey* (ESS) küsitluses, millele ÜRO raport ka osutab, leidis lõpuks see probleem lahenduse. Selgus, et sissetulekul (nagu ka teistel olulistel teguritel) on sarnane mõju nii õnnetunde kui eluga rahulolu puhul. Niisiis kasutavad inimesed sõnu „õnnelik“ ja „rahulolev“ isikliku elu kirjeldamisel sünonüümidena.

Teine probleem taoliste küsitluste puhul on võimalus, et indiviidi hinnangud mingil ajahetkel osutuvad pelgalt ajutiseks, sest inimesed kohanevad oludega. Taoline arvamus põrmustati uuringute käigus mitme argumendiga: esmalt tõdeti, et kiired ja täielikud kohanemised ei leiagi tegelikult aset, kusjuures eri riikides on keskmine hinnang elule üsna varieeruv. Ka saadi tõendeid pikaajalise trendi olemasolust elanikkonna erinevate gruppide hinnangutes ühe riigi piires. Nii mõnigi oluline järeldus varasematest raportitest leidis uuemate andmetega taas kinnitust: inimesed hindavad oma elu-olu üle pikema perioodi sarnaselt ehk teisiti öeldes - aastad on siiski vennad. Maailma riikide võrdlustabelis tähendab see, et vahe esimese tosina riigi ja tagumise tosina vahel on endine ning enamuse riike tabeli ülemises ja alumises otsas on samad.

ÜRO õnneraport pakub riikide tulemuste kohta väärtused, kus number iseenesest midagi ei tähenda. Seetõttu, muudame riikide võrdluse arusaadavamaks: võtame raporti kuus kõige kõrgema hinnangu saanud maad, st seal kus elavad väga õnnelikud inimesed ja võrdleme seda tulemust Eestiga. Kujutame nüüd ette Tartu suusamaratoni, kus 63 km läbimine on parimatele jõukohane 2 tunni ja 45 minutiga. Leidnud erinevuse õnneraportis toodud arvudes, saame tuletada suhtelise mahajäämuse liidritest (nagu ütlevad sporditreenerid). Tulemuseks on, et Eesti peaks poodiumi hõivanuist mõni minut enam kui tund hiljem kohale jõudma – selline on õnnelikkuse tabelis Eesti ja Põhjamaade suhteline erinevus.⁴

Riikide võrdlemisel võime abiks võtta ka detailsema statistika, mida pakub Eurostati andmebaas eurooplaste hinnangutest oma elu-olu kohta. Nendest leiame kinnitust ÜRO samasisulistele järeldustele, et üldine rahulolu eluga Eestis on sarnane õnneraportis esitatule. Näiteks oli 2013. a seisuga nii Eesti kui ka Läti 16 aastaste ja

² Epigeneetika, mis uurib pärandatavaid muutusi geenide funktsionaalsuses, teadlased on kindlaks teinud, et õnneliku ja eluga rahul olevate organismide viirustele edukamalt vastuseisev ning inimesed ei haigestu nii kergesti, vt Cole jt (2013).

³ Algne uudis ÜRO raportist oli eesti keelde tõlgitud üsna ebaõnnestunult, kus oluliste tegurite loetelu - SKT, eeldatav eluiga, valikuvabadus, inimõigused, korruptsioonitase, sotsiaalne kindlustatus - on sisuliselt erineva tähendusega tegelikust muutujate valikust raportis.

⁴ Eestile kõige lähedasema asetusega on ÜRO raportis Indoneesia. Meie lähimatest naabritest ja olulistest kaubanduspartneritest oleksid nõ maratonivõrdluses Leedu, Poola ja Venemaa päral enne (vastavalt 16, 14 ja 12 minutit) ning vaid Läti jääks meist maha (14 minutit). Euroopa Liidu riikidest on eestimaalastest oma elu-oluga vähem rahul ehk suhteliselt õnnetumad inimesed Rumeenias, Portugalis, Lätis, Kreekas, Ungaris ja Bulgaarias.

vanemate inimeste arvates 10-pallise skaala mõõtes eluga rahuolu 6,5 (nt Põhjamaades 8). Suhteliselt kõige kehvema hinnangu paljude erinevate elus oluliste väärtuste seas annavad eestimaalased oma isiklikele suhetele ning elamistingimustele. Vaid kahes kategoorias on Eesti näitaja parem Euroopa Liidu 28 riigi keskmisest: suhteliselt kõige rohkem on eestimaalane rahul tööga ja (sellest tulenevalt?) elu mõttega üldse. Niisiis paistab keskmisele eurooplasele keskmine eestlane tööd nautiva ja sellest elu mõtet leidva indiviidina, kel isiklikud suhted sassis ning oma eluga pole ta samuti rahul. ÜRO õnneraportis on Eesti maailma riikide järjestuses tabeli keskaigas, ent Euroopa kontekstis oleme üsna nadi õnnelikkuse näitajaga nõ alumises otsas seltsiks Lätile, Bulgaariale ja Rumeeniale. Küsimusele: „Kui sageli tundsite end õnnelikuna möödunud nelja nädala jooksul?“, leiab alla 6% eestimaalastest, et „alati“ ja sama palju on neid, kes „mitte kunagi“. Euroopa Liidu keskmisest on Eestis suurem osakaal õnnetuid ja väiksem osakaal õnnelikke. Eurostati poolt elukvaliteedi andmetena esitatud näitajate võrdluses märkame, et Eesti elanikele teevad keskmisest eurooplasest rohkem muret ka kehv rahaline seis ning ebameeldiv elukeskkond.

Eelnev oli jutt õnnelikuks olemisest kui tasemest, ent kuna toimub pidev areng, on huvitav teada ka muutusi. Nimelt oli ÜRO raportiga võimalik esimest korda anda hinnang olukorrale, mis valitses enne 2008. a alanud majanduslangust ja sellest taastumise järel. Globaalselt näib üldine pilt justkui muutumatu, sest enam-vähem sama palju on nende maade elanikke, kes tunnistasid paremat elujärge nendega, kes väitsid vastupidist. Eesti elanikud (sarnaselt Rootsi ja Poolaga) on selle viiendiku seas, mille kohta võib kasutada väljendust „statistiliselt ebaoluline muutus“. Seega pole eestimaalasel justkui suurt vahet, millises majanduskasvu faasis olla ning erinevus „liidritega“ kahanema ei kipu. Muutuste arvestuses saab õnneraportis nii venelaste kui lätlaste puhul täheldada märkimisväärset positiivset arengut, samas kui Soome ja Taani on läbi teinud olulise languse.

Tulemusi üldistades tehakse raportis kahetine järeldus majanduskriisi mõjudest: ühtpidi teeb kriis nõrga ja väheefektive institutsionaalse ülesehitusega riigi elanikud tõrjuvamaks ja osavõtmatumaks, mis kipub nõrgendama sotsiaalset tasandit ja vähendab inimeste õnnetunnet. Teisalt on paljude riikide puhul just mõni kriis (sh looduslik katastroof) olnud see, mis hästi toimiva institutsionaalse ülesehituse korral tugevdab inimestes positiivset emotsiooni ja suurendab õnnetunnet, sest nad tajuvad kogukonna hoolivust ja saavad ühiskonnalt tõhusat tuge. Taoline järeldus peab paika enam-vähem kõikjal ega sõltu vanusest või soost; vaid sotsiaalne taust ja kehtivad kultuurilised normid tekitasid siin mõningaid erisusi.

Soovitused parema tuleviku kujundamiseks

ÜRO õnneraportis esitati rida soovitusi, millest valitsused võiksid oma poliitika kujundamisel juhinduda. Ülimaks eesmärgiks peetakse inimeste heaolu ja õnnetunde kasvu, kusjuures eeskätt tuleks fookus suunata vaesuse vähendamise tegelemiseks. Kui riigi tasandil on oluline eesmärk kord seatud, peab sellel olema kindel koht ka konkreetse poliitikakujunduses. Lisaks kutsutakse valitsusi välja töötama ja kasutusele võtma uued analüüsimeetodid, kus õnn ja rahulolu on kirjendatud kui „tulu“. Muudatusi poliitikas peab aga olema võimalik hinnata nn kontrollitud eksperimentide abil – sedasi ilmneks meetmete mõju inimeste elu-olule ning taolised hinnangud peaksid toimuma regulaarselt. Ühiskonnateaduste valdkonnas loodavad raporti autorid, et heaolu ja õnnelikkuse temaatika kerkiks jõulisemalt akadeemilise kirjanduse keskmesse.

Lastele ja noorte arengule on raportis eraldi peatükk, millest sedastatakse, et pelgalt akadeemilise diskussiooniga pole selles vallas võimalik edu saavutada. Aktiivset sekkumist nõudvate tegevuste seas kerkisid analüüsi järeldustes esile järgmised teemad: a) kogukonna roll perede ja laste vajaduste suunamisel; b) tervishoolekande roll nii preventsiiooni kui isiklikul/pere tasandil; c) koolisüsteemi tähtsus, kus mitmeid laiemat kandepinnaga probleeme tuleb üha varakumalt juba õppetegevuse ajal lahendada hakata. Raporti selle osa autorid toovad õpilane-õpetaja diskussioonis esile ka vaimse tervise tasandi probleemid, sest juba enam kui paarsada uuringut

on näidatud, et kui inimene elab psühholoogiliselt positiivse tunde/elunautingu rütmis, on ka vähem südamehaigusi, kehakaaluprobleeme jpm ebameeldivat.

Poliitikute sõnavarasse on õnnelikkuse ja inimeste heaolu temaatika sisenenud üpris hiljutise nähtusena; alates 2011. aastast on ÜRO ja OECD väljendanud oma selget toetust ideele ja kutsuvad liikmesriike vastavalt ka tegutsema. Euroopa riikidest on ses vallas kõige kaugemale läinud Ühendkuningriik, kus eelmisel aastal alustati ametliku statistika kogumist inimeste heaolu ja õnnelikkuse näitajate kohta. Subjektiivse heaolu seos valimiseelise tegevusega on leidnud kinnitust hiljutiste uuringutega: hääle andmisel on valijad hakanud tõsiselt hindama valitsuse vastavasuunalist tegevust, nagu näitab Ward (2015). Keskmisele valijale pole enam oluline pelgalt SKT suurem number, sest majanduskasvu kiirus ei peegeldu keskmise inimese heaolus kui tulude jaotus pole võrdne. Seetõttu on kujunenud ka olukord, kus maailma 75 kõige kiirema majanduskasvuga riigi hulgas pole ühtegi maad, mille elanikud elaksid maailma tosinat õnnelikemate inimestega riigis. Seega on riigijuhtide huvides, et valijaskond naudiks head elu ja neid väärtusi, millest kirjutab ÜRO raport. Kas ei võiks olla Eesti üheks eesmärgiks muuta praegune seis, mida iseloomustab „suur hulk õnnetuid inimesi, kes on vahel õnnelikud“ olukord, täpselt vastupidiseks?

Lauri Luiker

nõunik

lauri.luiker@riigikogu.ee

tel 6507

Kasutatud allikad

- World Happiness Report 2015, ed. by J. Helliwell, R. Layard, J. Sachs. - <http://worldhappiness.report/>
- Eurostat „Quality of Life“ (online andmed seisuga 08/06/2015).
- Bates, T., A. Weiss, M. Luciano. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing. - Psychological Science, vol. 19 no. 3.
- Cole, S., Fredrickson, B., Grewen, K., Coffey, K., Algoe, S., Firestine, A., Arevalo, J., Ma, J. (2013). A functional genomic perspective on human well-being, Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 110 no. 33.
- Kahneman D., Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. - Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 107 no. 38.
- Ward, G. (2015). Is Happiness a Predictor of Election Results? - CEP Discussion Paper No. 1343, April.