Eesti inimeste heaoluga on hästi – aga mitte kõigil



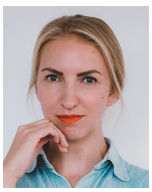
MARE AINSAAR
Tartu Ülikooli sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika kaasprofessor



KADRI SOO
Tartu Ülikooli sotsiaalse heaolu lektor



AVE KOVALJOV
Tartu Ülikooli sotsioloogia lektor



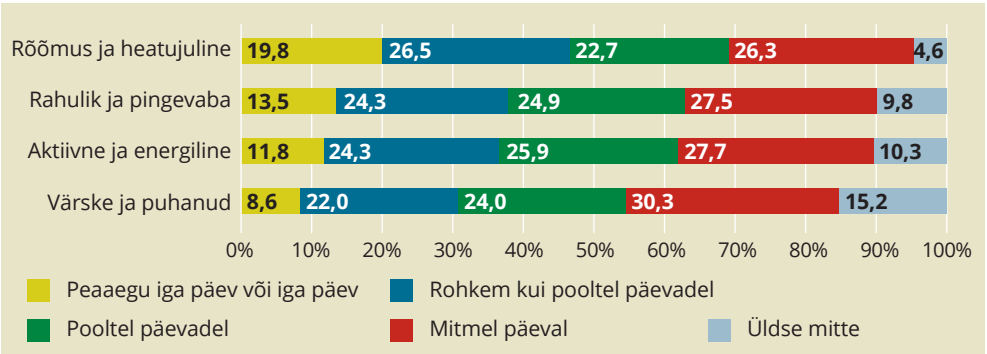
LIISA TALVING
Tartu Ülikooli võrdleva poliitika kaasprofessor

Heaolu ei tähenda ainult rikkust, raha, sissetulekut. Sellega on seotud ka vaimne tervis, töö, usaldus ja hinnang sellele, kuidas riik toimib. Kolmveerand Eesti inimestest on oma eluga rahul, kuid rahvastikurühmades on suuri erinevusi. Kõige rohkem mõjutab Eesti inimeste heaolu turvalisus, majanduslik toimetulek, tervis ja peresuhted. Heaolu mõttes kõige kehvemas seisus on noored, osa keskealisi mehi ning vene rahvusest inimesed.

Heaolu on inimese elukvaliteedi üks põhinäitajaid. Heaolu mõõtmiseks on erinevaid viise, kuid üks levinumaid meetodeid on mõõta rahulolu eluga – inimese hinnangut oma elule tervikuna ning sellele, mil määral isiklikud ootused ja püüdlused on täidetud (Diener & Seligman, 2002).

Hea Eesti 2026. aasta heaolu-uuring annab Eesti ühiskonnast esmapilgul üsna positiivse pildi. 76 protsenti täiskasvanutest on oma eluga pigem rahul ja 74 protsenti peab end pigem õnnelikuks. Eluga rahulolematuid on 12 protsenti. Samas näitab analüüs, et heaolu ei jaotu ühiskonnas ühtlaselt (Ainsaar, 2026). Kõige vähem on oma eluga rahul kuni 25-aastased ning meeste seas paistavad madalama rahuloluga silma ka pensionieelsed 51–65-aastased.

See on oluline muutus võrreldes traditsioonilise ettekujutusega inimese elukaarest. Pikka aega on heaolu-uuringutes leitud, et noorte heaolu on kõrge ning



JOONIS 1. Hinnangud WHO vaimse heaolu indeksi komponentidele viimase kahe nädala jooksul (%).
Allikas: Hea Eesti esimese uuringulaine andmed (2026)

madalseis saabub pigem keskeas. Viimaste aastate rahvusvahelised uuringud on aga näidanud noorte vaimse tervise halvenemist ning Ainsaare järgi tuleb noorte madalat heaolu pidada suhteliselt uueks nähtuseks ka Eestis.

Mis tekitab eluga rahulolu tunde?

Kõige tähtsamad on Eesti inimestele 2026. aastal majanduslik toimetulek, turvaline elu ning tervis. Enamiku rahulolu mõjutavate asjaolude puhul on vanuserühmade vahel erinevused, kuigi mitte suured. Need erinevused iseloomustavad kõrvalekallet Eesti keskmisest inimesest.

- Näiteks 18–25-aastaste noorte seas peetakse suhteliselt vähem oluliseks demokraatlikku riigikorraldust ning seda, et Eesti majandusel läheks hästi, samuti sõprussuhteid, tervist ja tööd.
- 26–35-aastaste seas on töö, tervis ja majanduslik toimetulek juba olulisemad, kuid sarnaselt noorema rühmaga on kuulumine mõnda rühma ja riigi demokraatlik korraldus suhteliselt vähem olulised.
- 36–50-aastaste puhul on väärtustatud asjade muster väga sarnane 26–35-aastastele, kuigi demokraatlik riigikorraldus on mõnevõrra olulisem.
- 51–65-aastaste seas väheneb eneseteostuse tähtsus. Demokraatlik riigikorraldus ja kuulumine mõnda rühma on endiselt suhteliselt vähetähtis.
- Kõige vanemas vanuserühmas (66+) on vähenenud töö ja vaba aja, samuti eneseteostuse tähtsus.

Noored on Eesti heaolu uus riskirühm

Noorte heaolu probleem on seotud noorte vaimse tervise näitajatega.

Hea Eesti analüüsi järgi hindab umbes 60 protsenti Eesti elanikest oma vaimset heaolu kõrgeks (Soo, 2026). Jooniselt 1 selgub, et peaaegu iga teine vastaja (46,3 protsenti) tundis end rohkem kui pooltel päevadel või peaaegu iga päev rõõmsa ja heatujulisena. Enam kui kolmandik (36–38 protsenti) inimestest väitis, et oli enamikul päevadel rahulik ja pingevaba või aktiivne ja energiline. Värskust ja puhanud olekut koges rohkem kui pooltel päevadel või peaaegu iga päev 30,6 protsenti inimestest, samas iga kuues vastaja (15,2 protsenti) ei tundnud viimase kahe nädala jooksul end üldse puhanuna.

Samal ajal kogeb iga neljas Eesti inimene palju või väga palju stressi ning ligikaudu veerandil esineb depressiooni või ärevushäire risk. Kõige kriitilisem on olukord 18–25-aastaste seas: nende vaimne heaolu on vanuserühmadest väikseim ning psüühikahäirete risk kõige suurem (Soo, 2026).

Mis aga võib olla noorte madalama heaolu taga? Hea Eesti uuringu andmed näitavad, et noortel esineb rohkem stressi, nad usaldavad teisi inimesi vähem, hindavad mõnevõrra kehvemaks oma peresuhteid ning tunnetavad oma elu teistest vanuserühmadest vähem väärtusliku

ja tähenduslikuna. Eriti oluline on noorte puhul sõprussuhete ja vaba aja kvaliteet (Ainsaar, 2026).

Seega on poliitikakujundamise seisukohast majandusliku kindlustunde kõrval olulised noorte vaimne tervis, stress, sotsiaalsed suhted, usaldus ühiskonna vastu ja võimalus kogeda oma elu tähenduslikuna.

Raha ei tee õnnelikuks, kuid rahanappus kärbib heaolu

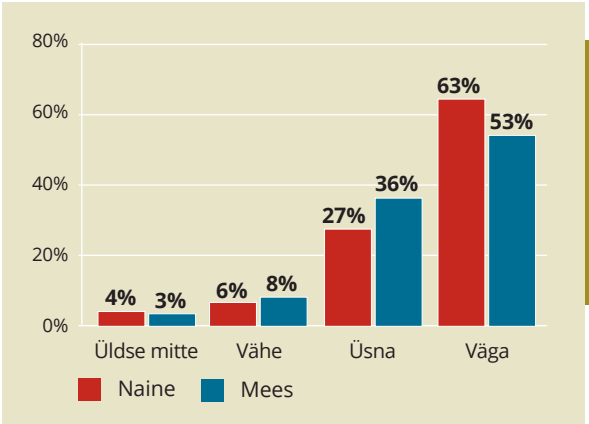
Kõige järjekindlamalt tuleb kõigist neljast analüüsist välja üks, korduv heaolu mõjutav tegur: **majanduslik toimetulek**.

Vaimse heaolu erinevus on suur. Majanduslikult heal järjel ehk toimetulevatest inimestest on vaimse heaoluga kõik hästi 67,8 protsendil. Toimetulekuraskustega inimeste seas on hästi vaid 42,4 protsendil. Majanduslikes raskustes inimesed kogevad rohkem vaimse tervise riske ning hindavad ka oma üldist tervist halvemaks (Soo, 2026).

Sama muster peegeldub tööl. Näiteks hindavad just majanduslikes raskustes inimesed tasustatud tööd eriti oluliseks: 68 protsenti neist peab tööd väga tähtsaks, majanduslikult toimetulevate inimeste seas on see näitaja 54 protsenti (Kovaljov, 2026).

Üldiselt on töö Eesti inimeste elus väga tähtis. 59 protsenti peab tasustatud tööd väga tähtsaks ning kui lisada need, kes peavad seda „üsna tähtsaks“, ulatub osakaal ligikaudu 90 protsendini (Kovaljov, 2026). Töö tähtsus erineb soo lõikes (joonis 2). Naiste hulgas on meestega võrreldes rohkem neid, kes peavad tööd väga tähtsaks. Samas on meeste hulgas tööd üsna tähtsaks pidajaid rohkem kui naiste seas. Liites need kaks rühma kokku, selgub, et tööd üsna ja väga tähtsaks pidavate inimeste osakaal on meeste ja naiste seas peaaegu võrdne (vastavalt 89 ja 90 protsenti).

Paradoksaalne, aga mitte üllatav on see, et oma tööga on palju vähem rahul inimesed, kelle jaoks see on keskne, et



JOONIS 2. Töö tähtsus soo lõikes.
Allikas: Hea Eesti esimese uuringulaine andmed (2026)

rahaliselt toime tulla. Majanduslikult hästi toime tulevate inimeste rahulolu tööga on skaalal 0–10 keskmiselt 7,4, mittetoimetulevatel vaid 4,9 punkti. See on heaolupoliitika seisukohalt oluline tulemus: töö olemasolu üksi ei taga heaolu. Küsimus on ka selles, millist sissetulekut, turvatunnet ja kvaliteeti see töö inimesele pakub.

Kõige kriitilisem on olukord 18–25-aastaste seas: nende vaimne heaolu on vanuserühmadest väikseim ning psüühikahäirete risk kõige suurem.

Seega tasub heaoluriigi üle arutades arvestada ka töö kvaliteeti ja töötavate inimeste toimetulekut. Kui töötamine ei taga majanduslikku turvatunnet, kandub probleem tööelust vaimsesse ja üldisesse heaolusse.

Tähelepanuta jäänud rühm: 50ndates mehed

Noorte kõrval paistab uuringust silma teine, hoopis teistsuguste probleemidega riskirühm: 51–65-aastased Eesti mehed. Nad erinevad oluliselt samas vanuses naistest. Hea Eesti analüüsi järgi seletab nende meeste madalamat eluga rahulolu halvenev tervis, kehvem rahulolu oma majandusliku toimetulekuga, madalam institutsionaalne usaldus ning rahulolematus valitsuse ja demokraatia toimimisega (Ainsaar, 2026).

See on huvitav rühm, sest näitab, kuidas inimese isikliku elu probleemid ja ühiskonna tunnetus põimuvad. Keskeas muutuvad majanduslik toimetulek, hinnang riigi majanduslikule olukorrale, tervis ja eneseteostus heaolu seisukohalt järjest olulisemaks.

Lisaks isiklikule toimetulekule on tähtis tunne, et ühiskond ja riik toimivad demokraatlikult.

Inimese heaolu mõjutab ka suhe riigiga

Hea Eesti poliitilise rahulolu analüüs kinnitab sama elukaaremustrit. Poliitiline rahulolu langeb keskeas, kui inimeste kokkupuude riigi institutsioonidega ning majanduslikud ja perekondlikud kohustused on kõige intensiivsemad, ning hakkab kõrgemas eas taas kasvama. Näiteks valitsuse tööle antav hinnang (skaalal 0–10) langeb 18-aastaste rühma 4,4 punktilt 51–55-aastaste seas 3,6 punktile (Talving, 2026).

Uuringu tulemused kinnitavad veel kord, kui tähtis on lisaks isiklikule toimetulekule tunne, et ühiskond ja riik toimivad demokraatlikult.

2026. aasta Eesti uuringus on rahulolu demokraatia toimimisega keskmine – viis punkti skaalal 0–10, rahulolu valitsuse tööga aga vaid 3,8 punkti. Sama hinnang on antud demokraatia toimimisele Eestis viimase paarikümne aasta jooksul. Valitsuse tööga ei ole 2026. aastal üldse rahul iga viies vastaja (21,7 protsenti) (Talving, 2026). Rahulolematus valitsusega on ka üks oluline põhjus, miks viimase kahe aasta jooksul on Eesti kaotanud Balti riikide seas eluga rahulolu liidri koha (Ainsaar, ilmumas).

Talving (2026) ei tõlgenda valitsusega rahulolematust iseenesest demokraatia probleemina. Pigem võib demokraatia seisukohalt olla isegi tervislik olukord, kus inimesed tunnustavad süsteemi legitiimsust, kuid hindavad võimul olevat valitsust kriitiliselt. Suurem murekoht oleks püsiv rahulolematus demokraatliku süsteemi endaga.

Inimeste majanduslik olukord mõjutab ka riigi tunnetust. Majanduslikult paremal järjel inimesed on rohkem rahul nii demokraatia toimimise kui ka valitsusega. Seega mõjutab majanduslik heaolu ka poliitilist heaolu.

EESTI HEAOLU RAHVUSLÕHE

Mitmes analüüsis kordub veel üks tulemus, mis ei ole juhuslik. Vene rahvusest inimeste rahulolu eluga on keskmiselt madalam kui eestlastel. Erinevus on nähtav ka majanduslikult paremini toime tulevate inimeste seas, mis näitab, et seda ei seleta ainult sissetulek. Eriti selgelt ilmneb erinevus tööealiste, 26–65-aastaste seas (Ainsaar, 2026).

Iseloomulik on ka töö tähtsuse ja rahulolu seos. Vene rahvusest inimesed peavad tasustatud tööd eestlastest sagedamini väga

tähtsaks, kuid nende rahulolu praeguse tööga on madalam – eestlastel on see keskmiselt 6,9 ja vene rahvusest töötajatel 6,1 punkti skaalal 0–10 (Kovaljov, 2026).

Kõige suurem lõhe tuleb aga välja suhtes riigiga. Talvingu (2026) mudelis on eestlaste prognoositud rahulolu demokraatia toimimisega 5,2, vene rahvusest inimestel 3,9 ja muust rahvusest inimestel 6,6 punkti skaalal 0–10. Varasemate samateemaliste uuringute järgi võib üks selgitus olla vähemusrühmade tajutud poliitiline alaesindatus: rahulolu demokraatiaga sõltub sellest, kuivõrd inimene tunnetab, et poliitiline süsteem esindab ka tema huve.

Siit tuleneb oluline järeldus poliitika jaoks: rahvusrühmade heaolulõhet ei saa lahendada üksnes majandusliku ebavõrdsuse vähendamisega. Tulemused osutavad, et vaja on uurida ka tööelu, kuuluvustunnet, poliitilist esindatust ja usaldust institutsioonide vastu.

JÄRELDUSED JA POLIITIKASOOVITUSED

Hea Eesti heaolu-uuring näitab, et ühte universaalset „Eesti inimese heaoluprobleemi“ ei ole olemas. Eesti inimeste heaolu sõltub kõige enam vanusest ja majanduslikust toimetulekust. Noore jaoks võib keskne probleem olla stress ja tähendustunde puudumine, keskealise jaoks majanduslik toimetulek ja eneseteostus, vanema inimese jaoks tervis ja elukeskkond. Majanduslikes raskustes inimese probleemid kanduvad aga korraga peaaegu kõikidesse heaolu valdkondadesse. Sama järelduse võib teha vene rahvusest elanike suhtes. Hea Eesti analüüside eesmärk ei olnud anda konkreetseid poliitikasoovitusi, kuid välja saab tuua poliitikavaldkonnad, millele peaks heaolupoliitika kujundamisel tähelepanu pöörama.

Esiteks: noorte heaolu on eraldi poliitikaprobleem. Tegu ei ole ainult vaimse tervise teenuste küsimusega. Kuna noorte puhul on heaolu vähenemisel korraga mitu põhjust: stress, suhted, usaldus, tervis, elu tähenduslikkus ja majanduslik toimetulek, siis peaks probleemide ravimiselt liikuma rohkem ennetuse ja heaolu toetamise poole.

Teiseks: majandusliku toimetuleku kasv parandab ka heaolu. Rahanappus soodustab nii madalamat rahulolu eluga, kehvemat vaimset tervist, halvemat tervisehinnangut, madalamat töörahulolu kui ka väiksemat poliitilist rahulolu. Seetõttu ei ole majanduslik toimetulek pelgalt heaolu komponent, vaid tegur, mis mõjutab kaudselt rahulolu paljude teiste eluvaldkondadega. Paljudes arenenud riikides on majandusliku toimetuleku tähtsus heaolu juures vähenemas, ent Eestis on see endiselt väga oluline.

Rahvusrühmade heaolulõhet ei saa lahendada üksnes majandusliku ebavõrdsuse vähendamisega.

Kolmandaks: töö kvaliteet on sama tähtis kui tööhõive. Eesti inimeste jaoks on töö väga oluline. Kuid heaolus on eriti suur lõhe nende hulgas, kes töötamisest hoolimata majanduslikult toime ei tule või on tööga rahulolematud. Seega on oluline ka töörahulolu.

Neljandaks: heaolu mõjutab inimese suhe ühiskonna ja riigiga. Madal usaldus institutsioonide vastu ning tunne, et poliitiline süsteem ei esinda inimese huve, ei peegelda pelgalt poliitilisi hoiakuid, vaid mõjutab inimese hinnangut oma elule. Inimese kehv suhe ühiskonna ja riigiga osutab laiemale heaolulõhele.

Viiendaks: vaja on sihitud heaolupoliitikat, sest 18–25-aastaste probleemid erinevad 51–65-aastaste meeste või eakate omadest. Heaolu kitsaskohad on erinevatel vanuserühmadel erinevad. Näiteks noorte jaoks on praegu suurimad probleemid eeskätt stress ja vaimne tervis.

Eraldi lähenemist vajavad vähemusrühmad, eriti vene emakeelega inimesed, kelle heaolutunde suurendamiseks on vaja tegeleda hoopis nende kuuluvustundega – luua sidemeid viisil, et vähemusrühm tunnetaks end riigi süsteemis esindatu ja kuulatuna.

Selleks et poliitikat kujundada teadmistepõhiselt, on vaja informatsiooni heaolu ressursside ja kitsaskohtade kohta. See eeldab järjepidevat uurimist, kuna ainult nõnda on võimalik Eesti heaolupoliitikat kujundada nii, et ressursid jõuavad nende probleemideni, mis inimeste heaolu tegelikult vähendavad.

KASUTATUD ALLIKAD

AINSAAR, M. (2026). Vanus ja eluga rahulolu. M. Ainsaar (toim). Hea Eesti heaolu-uuringu esimene voor. Tartu Ülikool. – https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti.

AINSAAR, M. (ilmumas). Crises and changes in the life satisfaction in the Baltic states (1990–2025).

DIENER, E. & SELIGMAN, M. E. P. (2002). Very happy people, Psychological Science, 13 (1), 81–84. – https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415.

KOVALJOV, A. (2026). Tööga seotud heaolu. M. Ainsaar (toim). Hea Eesti heaolu-uuringu esimene voor. Tartu Ülikool. – https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti.

SOO, K. (2026). Eesti inimeste vaimne tervis ja heaolu. M. Ainsaar (toim). Hea Eesti heaolu-uuringu esimene voor. Tartu Ülikool. – https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti.

TALVING, L. (2026). Poliitiline rahulolu Eestis. M. Ainsaar (toim). Hea Eesti heaolu-uuringu esimene voor. Tartu Ülikool. – https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti.