

MIINA HÄRMA GÜMNAASIUM

MATLIDA MÄGI

## UURIMISTÖÖ JA KÜSITLUS ÕNNELIKKUSE KOHTA

JUHENDAJA TERJE HALLIK

### SISSEJUHATUS

2019. aasta suvel käisin ma Oxford Royale Academy suvekursusel ja üheks õppeaineks valisin ma eksperimentaalpsühholoogia. Varem polnud mul psühholoogiaga eriti lähedast kokkupuudet olnud. Peale kursust süvenes mu huvi psühholoogia vastu ja see on tõenäoliselt üks põhjustest, miks just sellise teema loovtööks valisin. Inimsuhted ja emotsioonid on mulle alati olulised olnud ja kuna mind ümbritsevad nii erineva tausta ja eluga inimesed, keda kõiki ühendab soov olla õnnelik ja elada õnneliku elu, siis tundus see teema põnev, õpetlik ja kindlasti abiks ja inspiratsiooniks nii mulle endale kui ka teistele.

Minu loovtöö eesmärk on ühest küljest saada ise rohkem teada õnnelikkuse kohta, aga teisalt soovin oma tööga aidata ka teistel inimestel mõista paremini õnnelikkust ja kuidas seda saavutada. Küsitlusega tahan näha, mida arvavad sellele vastanud noored õnnelikkusest, kas ja kuidas erinevad nende vastused psühholoogide ja ekspertide omadest ning kui õnnelikuks peavad enda elu ja mis on selle õnnelikkuse jaoks neile olulisim. See kõik aitab loodetavasti minu tuttavatel ja ka teistel inimestel, kes on teemast huvitatud, saada rohkem teada õnnelikkusest ja sellest, mida ise teha saame, et elaksime õnnelikumalt.

Õnnelikkus on väga lai teema ja sellele on võimalik mitut moodi läheneda, selle kohta mitmeid küsimusi esitada ja seda seletada. Mind huvitab see, mida soovivad psühholoogid ja teadlased õnnelik olemiseks, õnnelikult elamiseks ja mida nad üldse peavad õnnelikkuseks. Lisaks tahan ma näha, kas ja kuidas erinevad mu küsitletute vastused ja vaated psühholoogide omadest. Soovin näha, kas küsitletute vastustest saab leida mingeid seaduspärasid soo või vanuse lõikes. Tahtsin töö jaoks kasutada vähemalt viie erineva autori või allika infot, et uurimus oleks mitmekesine ja töös oleks kajastatud mitu vaatepunkti.

Minu enda hüpotees enne küsitluse koostamist oli, et kõige valdavam vastus küsimusele, mis on õnnelikkus, on „Rahulolu või hea tunne/tuju“. Ma arvasin, et noorte hinnang õnnelikkusele 10-palli skaalal on keskmiselt 7.

Töö kirjalik osa koosneb viie peamise uurimisküsimuse vastusest ja selgitusest, uurimise meetodikast, tulemuste analüüsist ja seejärel kokkuvõttest ning järeldusest. Uurimisküsimused on järgmised.

1. Mis on õnnelikkus?
2. Mis teeb meid õnnelikuks?
3. Kas õnnetunne on püsiv?
4. Miks on osa inimesi rohkem õnnelikud kui teised?
5. Mida saame iga päev teha, et oleksime õnnelikumad?

Sellele järgneb meetodika osa, kus on kirjutatud täpsemalt, mida ja kuidas ma uurisin. Seal on ka lühike seletus sellest, milline oli mu küsitlus ja milliseid tulemusi uurima ja võrdlema hakkan.

Töö eelviimane põhiosa osa on tulemuste analüüs, kus analüüsin iga küsimuse vastust eraldi, seejärel kirjutan mis seosed on uurimisel küsitlusega, mida järeldan küsitluse tulemustest ning millise kokkuvõtte saan teha noorte teadlikkusest ja hinnangust õnnelikkuse kohta.

Töö lõpeb kokkuvõttega, kuhu on koondatud kõik uurimuse ja küsitluse analüüsi tulemused ning tehtud nendest järeldused. Ühtlasi on lisatud mu enda hinnang tööle.

# SISUKORD

SISSEJUHATUS	1
1. TÖÖ PÕHIOSA	5
1.1. Kirjanduse ülevaade	5
1.1.1. Mis on õnnelikkus?	5
1.1.2. Mis teeb meid õnnelikuks?	7
1.1.3. Kas õnnetunne on püsiv?	7
1.1.4. Miks on osa inimesi oma eluga rohkem rahul kui teised / õnnelikumad oma elus kui teised?	8
1.1.5. Mida saame iga päev teha, et elada õnnelikumalt?	9
2. METOODIKA	12
3. TULEMUSTE ANALÜÜS	15
3.1. Vanus	15
3.2. Sugu	16
3.3. Mis on sinu jaoks õnnelikkus?	16
3.4. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks sõpradega aja veetmist?	17
3.5. Kui oluliseks pead enda õnnelikkuse jaoks perega aja veetmist?	17
3.6. Kui oluliseks pead oma õnnelikkuse jaoks muusika kuulamist?	18
3.7. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks spordiga tegelemist?	18
3.8. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks kunstiga tegelemist?	19
3.9. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks looduses viibimist?	20
3.10. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks ostlemist/ asjade saamist?	20
3.11. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks lugemist?	21
3.12. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks puhkamist?	22
3.13. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks filmi vaatamist?	22
3.14. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks teistele teenete tegemist?	23
3.15. Kui õnnelikuks pead oma elu?	24
3.16. Kui kaua oled ühe asja üle kõige kauem õnnelik olnud?	24
3.17. Mida saaksid muuta oma igapäevaelus, et oleksid enda meelest õnnelikum?	25
3.18. Kokkuvõte ja järeldus tulemustest	26
KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED	27
KASUTATUD MATERJALID	30
LISAD	31
Lisa 1. Küsitlus õnnelikkuse kohta (link)	31



# 1. TÖÖ PÕHIOOSA

## 1.1. Kirjanduse ülevaade

### 1.1.1. Mis on õnnelikkus?

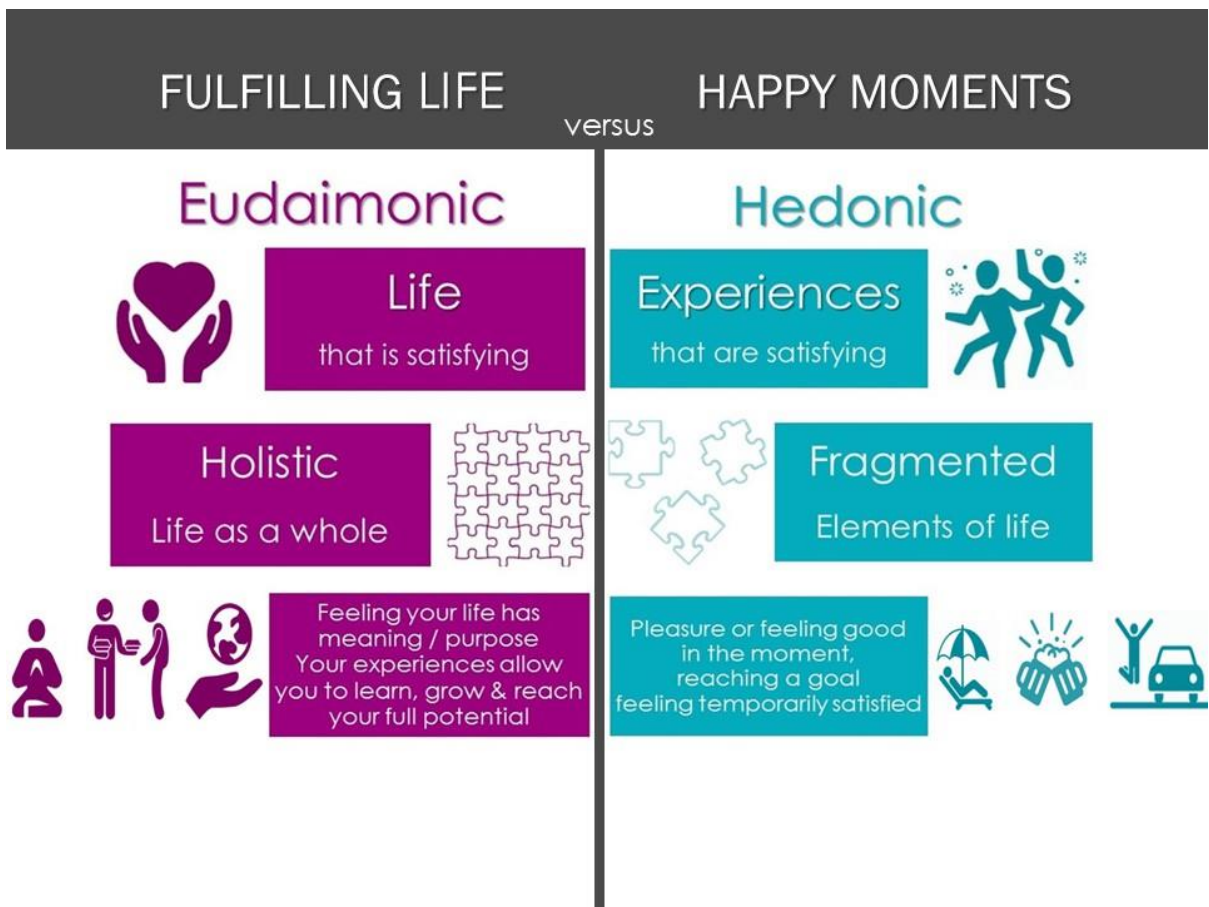
PositivePsychology artikli sõnul on õnnelikkuse kõige lihtsam selgitus „õnneseisund“ või veidi täpsemalt „naudingu või rahulolu tundmine või väljanäitamine“. Õnnelikkuse kohta võib veel öelda, et:

- õnnelikkus on seisund, mitte omadus; teisisõnu, see pole kauakestev, püsiv omadus või isiksuseomadus, vaid põgusam, muutlikum olek;
- õnnelikkust võrdsustatakse naudingu või rahulolu tundmisega, mis tähendab, et õnne ei tohi segi ajada rõõmu, õndsuse või muude intensiivsete tunnetega;
- õnn võib olla kas tunne või näitamine (*showing*), mis tähendab, et õnn ei ole tingimata ei sisemine ega väline kogemus, vaid see võib olla mõlemad. (Ackerman, 2020)

Emma Seppälä, kes on autor, kõneleja ja teadlane Stanfordi kaastunde ning altruismi uurimise ja hariduse keskuse teadusdirektor, on leidnud, et on kaks erinevat õnnelikkuse vormi, hedooniline õnnelikkus ja eudaimooniline õnnelikkus.

Hedooniline õnnelikkus on meeleline ja hetkeline nauding ning see põhineb peamiselt materiaalsedel asjadel, kõigil alates rahast kuni šokolaadini. Me tõepoolest saame nendest asjadest hetkelise naudingu, aga see pole püsiv ja inimesed teavad seda tegelikult.

Eudaimooniline õnnelikkus on palju pikaajalisem ja püsivam. See on laiem, sügavam, kauakestvam. See õnn on seotud tähenduslikkuse, eesmärgistamisega, abistamisega ja teenete tegemisega, pühendumusega, kaastundega ning eriti suhete ja sidemetega (*connection*) teiste inimestega. Seda kogeme me näiteks lastega aega veetes, vanurit üle tee aidates, vaimsete praktikatega tegeledes ja siis kui teame oma eesmärgi. Üldse tunneme seda iga päev, kui ärkame hommikul ja tegutseme endast suurema eesmärgi nimel. (Seppälä, 2016)



Joonis 1. Eudaimonic v/s Hedonic Happiness = Fulfilling life versus Happy Moments ([https://www.whartonhealthcare.org/the\\_happiness\\_trend\\_a\\_healthy\\_pursuit\\_or\\_an\\_obsessive\\_quest\\_2](https://www.whartonhealthcare.org/the_happiness_trend_a_healthy_pursuit_or_an_obsessive_quest_2))

PositivePsychology veebilehel on viidatud Chu Kim-Prieto, Ed Dieneri ja nende kolleegide uurimusele (2005), kus on õnnele lähenemiseks kolm peamist viisi:

- õnn kui üldine hinnang elule ja kõigile tema tahkudele;
- õnn kui meenutused varasematest emotsionaalsetest kogemustest;
- õnn kui läbi aegade tekkinud emotsionaalsete reaktsioonide kogum (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon ja Diener, 2005).

Ehkki nad on üldiselt kõik ühel meelel selles, mis tunne on olla õnnelik: eluga rahul, heas tujus, positiivseid emotsioone tundev, naudingut tundev ja nii edasi, on teadlastel olnud raske õnne ulatuse osas kokku leppida.

Oxford English Dictionary ja PositivePsychology veebilehe psühholoogide kooskõlastatud definitsioon õnnelikkusele on: „Õnnelikkus on seisund, mida iseloomustab heaolu tundmine ja üldine rahulolu oma praeguse olukorraga“. (Ackerman, 2020)

### 1.1.2. Mis teeb meid õnnelikuks?

Doktor Brené Brown, kes uurib uurib julgust, haavatavust, häbi ja empaatiat, räägib oma raamatus „The Gifts of Imperfection“ sellest, kuidas sidemed (ingl *connections*) inimeste vahel annavadki meie elule mõtte ja tähenduse. Selleks aga, et tekiksid tõelised, sügavad sidemed ja suhted inimestega, peavad inimesed julgema olla haavatavad ja nähtud. See tähendab, et nad ei karda eksida, vigu teha, näidata, et nad ei ole perfektsed. Pigem näevad nad vigades võimalust areneda ja mõistavad, et ebatäiuslikkus pole halb. Ainult ennast avades, julgedes olla sina ise, ja näidates oma ebatäiuslikke külgi teistele, saab tekkida sügav side inimestega ning kuuluvuse ja armastatuse tunne. (Brown, 2010)

Erinevaid õnnelikkuse kohta käivaid teooriaid ja järeldusi vaadates teame, et üldise õnne jaoks on vähemalt mõned tegurid olulised:

- üksikisiku sissetulek;
- tööturu staatus;
- hea füüsiline tervis;
- perekond;
- sotsiaalsed suhted;
- moraalsed väärtused;
- positiivsete emotsioonide tundmine. (Ackerman, 2020)

Kõik need tegurid võivad aidata kaasa õnnelikule elule, kuid uuringud on leidnud, et head suhted on õnnelikkuse jaoks väga oluline koostisosa.

Kui oleme rahul oma kõige lähedasemate ja tähtsamate suhetega, milleks tavaliselt on suhted abikaasa või elukaaslasega, meie laste ja/või vanematega, teiste lähedaste sõprade ja pereliikmetega, kipume olema õnnelikumad. (Ackerman, 2020)

### 1.1.3. Kas õnnetunne on püsiv?

Dan Gilbert, Harvardi ülikooli psühholoog ja raamatu „Stumbling on Happiness“ autor, rääkis oma TEDi kõnes kahest uurimusest. Ühes tuli välja, et kui võrrelda lotovõitja ja halvatuks jäänud inimese õnnelikkust kolm kuud peale sündmust, on nad sama õnnelikud ja selle põhjal tehtud uurimus ütlebki, et suur trauma või sündmus, mis toimus kolm kuud või veel rohkem aega tagasi, ei mõjuta enam selle inimese õnnelikkust. Selle põhjuseks on inimese võime sünteesida õnnelikkust. Enamus ei oska seda aga teha, sest arvatakse, et õnn on leitav. (Gilbert, 2020)

Inimesed arvavad tavaliselt, et õnnelikkus on kannatuste, halbade asjade, olude ja muu sellise puudumine elus. Kõik maailmareligioonid leiavad, et kannatus on inimeseks olemise loomulik osa ning püüavad pakkuda inimestele viise, kuidas sellega toime tulla. Budistliku maailmavaate järgi ei ole võimalik elada kannatuseta. Õnnelikkus ei sõltu välistest teguritest, vaid on pigem hoiak ja sõltub rohkem inimeste mõtteviisist. Budistid Sharon Salzberg ja Robert Thurman rääkisid „On Being“ raadiosaate intervjuus kannatusest, mis on elus alati olemas, ja lisasid, et see on reaalsus. „Elus on kannatamist, sa pole selles üksi. Sa ei pea ennast tundma ebanormaalsena, üksi või veidralt. See on osa elust,“ ütles Sharon Salzberg intervjuus. Salzberg ja Thurman rääkisid, et õnnelikkus pole see, kui kõik on hästi ja raskusi pole, sest see pole reaalne. Kõik pole kunagi hästi. Seepärast tuleb õnnelikkuse saavutamiseks õppida aktsepteerima neid ebameeldivaid asjaolusid ja situatsioone, mida pole võimalik muuta, ja pingutada nende raskuste ületamise nimel, mida saame ise muuta või vältida. Seega nende sõnul pole õnnetunne püsiv ja see aeg, mil oleme õnnelikud, oleneb paljudest teguritest. Osa neist saame muuta ja osasid mitte, aga ka probleemide ja kannatustega on võimalik elada õnnelikult. (Salzberg ja Thurman, 2016)

„Õnn ei ole täiesti põgus, hetkeline kogemus ega ka stabiilne, pikaajaline omadus.“ (Ackerman, 2020)

#### **1.1.4. Miks on osa inimesi oma eluga rohkem rahul kui teised / õnnelikumad oma elus kui teised?**

David Steindl-Rast, kes on buda munk, rääkis oma TEDi kõnes, et kõik inimesed soovivad olla õnnelikud. Igal inimesel on oma arusaam ja ettekujutus õnnelikkusest, aga kõik soovivad olla õnnelikud. Paljud meist arvavad, et kui oleme õnnelikud, siis oleme ka tänulikud, aga see ei ole nii. Me kõik teame inimesi, kellel on olemas kõik, mida oleks vaja, et olla õnnelik, aga nad pole seda. Seda sellepärast, et nad tahavad kas hoopis teisi asju või rohkem neid samu asju, mida neil tegelikult juba on. Ja samas on inimesi, kelle eluolu on halb, nad on olukorras, kus me iial olla ei tahaks olla, ebaõnn tabab neidsageli, aga isegi siis on nad õnnelikud. Nad on õnnelikud sellepärast, et nad on tänulikud kõige väiksemate asjade eest elus. Seega mitte õnnelikkus ei tee meid tänulikuks, vaid tänulikkus teeb meid õnnelikuks. (Steindl-Rast, 2013)

Dan Gilbert tõi oma kõnes näited sellest, kuidas inimesed tekitavad ise oma õnnelikkuse. Ta tõi näiteks neli inimest, kellest üks oli kaotanud peaaegu kõik: oma raha, võimu ja pere. Teine oli olnud aastaid vanglas kuriteo eest, mida ta ei teinud. Kolmas tahtis osta esialgset McDonald'sit ja seda arendada, aga ei saanud laenu ja hiljem tuli ühel teisel mehel sama idee ning hoopis temast sai mingiks ajaks Ameerika rikkaim mees. Neljas oli biitlite esialgne trummar, kelle biitlid sisuliselt hülgasid. Nad kõik olid läbi elanud suuri kaotusi ja raskuseid, aga nad iseloomustasid neid kogemusi positiivsetena ja ütlesid, et nad pole varem nii hästi elanud. Selle põhjuseks on inimese



võime sünteesida õnnelikkust. Inimestel on raske uskuda, et sünteesitud õnnelikkus on sama kvaliteediga kui „naturaalne õnnelikkus“ (*natural happiness*). Tegelikult püsib sünteesitud õnnelikkus aga pikemalt ja on „tõelisem“. Nende erinevus on see, et naturaalselt õnnelikkust tunneme siis, kui saame, mida me tahame, aga sünteesitud õnnelikkus on see, mida me tekitame siis, kui me ei saa, mida tahame. (Gilbert, 2020)

Kui Brené Brown intervjueris oma uurimistöö jaoks inimesi, jagas nad saadud tulemuste põhjal kahte gruppi. Ühed, kes enda hinnangul elasid õnnelikult, tundsid kuuluvust gruppi ning seda, et nad on väärtuslikud ja väärt armastust. Teised, kes mõtlevad alati „kas nad on piisavalt head?“. Brené Brown tõi välja, et ainult üks asi eristas neid kahte gruppi: need inimesed, kes tajusid end armastatuna, kuuluvana ja väärtuslikuna uskusid, et nad on seda väärt. Sideme tekkimist teiste inimestega takistab enim see, et me ei usu, et oleme seda väärt. (Brown, 2010)

#### **1.1.5. Mida saame iga päev teha, et elada õnnelikumalt?**

Katarina Blom, õnnepsühholoog ja mitme raamatu autor, alustas oma TEDi kõnes sellest, et inimesed teevad pigem nii, nagu teised inimesed teevad, mitte nii, nagu nad ütlevad või soovivad. Ta rääkis, et kõigil inimestel tulevad elus ette raskused ja vahel isegi kriisid. Samas tahavad kõik inimesed elada elu, milles on tähendus, head suhted ja õnnelikkus. See pole aga sugugi nii kerge, sest selleks, et elada õnnelikult, ei piisa ainult positiivsest mõtteviisist. On vaja ka positiivset teguviisi.

Õnnelikkus on oskus, mida me kõik saame trennida ja mille nimel vaeva nähes see areneb. Positiivset teguviisi on vaja seepärast, et uuringute abil on teada saadud, et 46,9% ajast, mil me oleme ärkvel, toimub mõtete ekslemine (ingl *mind wandering*). See näitab, et mõtted on automaatsed ning neil on mõnes mõttes nagu oma elu. Me ei suuda neid kunagi lõpuni kontrollida. Seetõttu pole positiivse mõtteviisi abil alati võimalik õnnelikkust saavutada. Palju kergem on kontrollida enda käitumist ja tegusid. Ühe lihtsa näitena tõi Katarina Blom olukorra, kus meil palutakse viis minutit keskenduda ainult enda hingamisele. Seda oleks väga raske või isegi peaaegu võimatu teha, sest mõtteid ei suuda me kontrollida. Kui meil aga palutakse viis minutit kätt üleval hoida, siis sellega saaks enamik inimesi hakkama.

Inimesed vaatavad ennast kui objektiivseid ja ratsionaalseid olendeid, natuke nagu oleksime arvutid või tehisintellektid, kuid tegelikkuses oleme sellest kaugel. See oleks inimestele ülejäökäiv. Seepärast on meil arenenud sortimise ja prioriseerimise süsteem. Näiteks, kui inimene räägib enda juhiga ja ta toob välja kolm asja, mis antud isik teeb hästi ja ühe asja, mis isik teeb halvasti, või mida saaks arendada, siis meie aju automaatselt keskendub sellele arenemiskohale ja toob selle esile. Harvardi ärikooli professor Teresa Amabile tegi uuringu, kus ta sai teada, et tagasilöögi negatiivne mõju on rohkem kui kaks korda tugevam kui edu positiivne mõju. Sama asi on rahaga.

Me tunneme ennast palju halvemini kaotades või kulutades mingi summa raha võrreldes sellega, kui palju rõõmu me tunneksime sama palju raha saades. Nii oleks ka olukorras, kus näiteks üks töökaaslane ütleb inimesele komplimendi ja teine töökaaslane esitab kaebuse. Need ei tasakaalusta üksteist, vaid kaebus jätab sügavama emotsionaalse märgi.

Nüüd, kui on teada, et inimesed tahavad elada õnnelikku ja tähendusrikast elu, siis miks on meie aju kohanenud nii, et negatiivsed märkused ja kogemused kerkivad esile? On tehtud mitu uuringut, mis ütlevad, et inimestel on arenenud negatiivne eelarvamus, sest see aitab viia tähelepanu ebameeldivale ja vahel isegi ohustavale infole. Vanasti oli see väga oluline meie ellujäämise jaoks, aga tänapäeval on see enamasti kahjulik. Aju töötab selle nimel, et elaksime päeva üle, aga mitte selle nimel, et elaksime päeva üle ja oleksime sealjuures õnnelikud.

Kui me oleme niimoodi arenenud, aga tahame elada õnnelikku, täisväärtuslikku ja heade suhetega elu, siis mida peaksime tegema? Katarina Blom rääkis, et tema meelest pole võimalik saada ühte ilma teiseta. Õnnelikkus on oskus mida saab arendada, aga enamik meist seda tavaliselt lihtsalt ei tee. Enamik inimesi teavad tänapäeval füüsilisest tervisest väga palju ja on teadlikud, et kehaline füüsiline aktiivsus ja mitmekesine dieet on olulised ning neil on suur mõju meie enesetundele ja elukvaliteedile, aga kuidas teha samu asju vaimse ja sotsiaalse tervisega? Selleks on mitmeid harjutusi. Katarina Blom on loonud koos kolleegidega isegi psühholoogilise jõusaali, kus tegeletakse vaimse tervisega ja tehakse erinevaid harjutusi, mis aitavad meil õnnelikumalt elada. Üks näide nendest harjutustest on selline, kus inimene kirjutab lahke, hooliva ja positiivse kirja või sõnumi mõnele kallile sõbrale, sugulasele, pereliikmele või kaaslasele. See, nagu ka teised asjad, ei pruugi ühekordselt toimida, aga kui see muuta pikaajaliseks harjumuseks, siis on sellel suur mõju meie õnnelikkusele. Erinevate vaimsete harjutuste sooritamine, mis on seotud lähedaste inimestega, on õnnelikkuse suurendamise koha pealt üks kõige võimsamaid ja paremini töötavaid asju, mida saame ise teha. Uurimuste kohaselt on head suhted tervise jaoks vähemalt sama olulised, kui liikumine ja mitmekesine toitumine ning see võib koguni meie eluiga pikendada.

Harvardi ülikooli alates 1938. aastast tehtud pikaajalises uuringus jälgisid uurijad 700 inimest, et mõista paremini, mis paneb meid inimestena õitsema. Nad jälgisid inimesi kümnendite jooksul ja 2012. aastal tehtud kokkuvõttest tuli välja, et õnnelikkus ei tulene rikkusest, kuulsusest ega raskest töötamisest, see tuleneb suhetest. Oluline pole mitte sõprade arv või see, kas sul on pühendunud suhe partneriga, vaid suhete kvaliteet. Olulised olid sellised omadused nagu julgus ja haavatavus, kuulamine ja südamelähedaste mõtete ja murede jagamise võimalus.

Nagu teame, siis hea füüsilise tervise jaoks on vaja harjumusi ning need nõuavad pühendumist ja pingutamist. Psühholoogiliste harjumustega on täpselt samamoodi. Teades, et aju on arenenud

nii, et see toob esile negatiivsed asjad ja seda on raske tasakaalustada positiivse mõtlemisega, on oluline võtta kasutusele positiivne teguviis. Osa tegevusi on aga tõhusamad kui teised, kui küsimuse all on õnnelikkus. Oma aja ja südame pühendamine meid ümbritsevatesse suhetesse on kõige mõjuvam asi, mida saad enda ja teiste inimeste õnnelikkuse jaoks teha. (Blom, 2017)

## 2. METOODIKA

Oma loovtöös tahtsin täpsemalt uurida õnnelikkust. Seadsin endale küsimused, millele tahtsin varasemat kirjandust uurides vastused leida. Küsimused olid järgmised.

1. Mis asi on õnnelikkus?
2. Kuidas saaksid inimesed elada õnnelikumalt?
3. Kas ja kui püsiv on õnnelikkus?
4. Mida teevad need inimesed, kes on enda hinnangul väga õnnelikud ja rahulolevad, teisiti kui need inimesed, kes pole enda hinnangul nii õnnelikud?

Seejärel tahtsin ma näha, kuidas hindavad noored oma õnnelikkust ja mida selle kohta üldse arvavad/teavad ning kas psühholoogide ja teadlaste arvamused lähevad kokku noorte omadega. Selle jaoks otsustasin teha küsitluse ja hiljem neid tulemusi analüüsida ja võrrelda uurimistöös välja toodud infoga.

Loovtöö esimene osa oli kirjanduse lugemine ja info otsimine õnnelikkuse kohta. Kõige enam kuulasin erinevate teadlaste ja psühholoogide TEDi kõnesid. Mu ema oli kuulanud mitmeid TEDi kõnesid erinevatel teemadel ning ta oli lugenud ka mõlemat raamatut, mida loovtöö jaoks kasutasin, seega temalt tuli palju soovitusi ja ma arutasin kõigi kõnede sisud pärast kuulamist temaga läbi. Kõnesid kuulasin kümne ringis, aga kirjanduse ülevaates kasutasin vaid nelja, sest teiste sisud kaldusid minu uurimisküsimuste teemadest kõrvale ja muidu oleks sisu väga laiaks ja kaudseks muutunud. Siiski sain uusi teadmisi ja paari kõne teema põhjal mõtlesin hiljem küsimused oma küsitlusse. Neli kõnet, mida ma kasutasin, olid Brené Browne'i „The power of vulnerability“, Dan Gilberti „The surprising science of happiness“, David Steindl-Rasti „Want to be happy? Be grateful“ ja Katarina Blomi „You Don't Find Happiness, You Create It“. Iga kõne lähenes õnnelikkuse teemale natukene erinevalt ja tänu sellele sain enamikule mu viiest uurimisküsimusest vastused isegi ainult kõnede abil. Siiski oli selline üldine õnnelikkuse definitsioon ja selgemad asjad, mis meid õnnelikuks teevad, veel puudu. Selle probleemi lahendamiseks leidsin ma veebiartikli leheküljel PositivePsychology.com mille oli kirjutanud Courtney E. Ackerman, kes on nelja raamatu autor ja kellel on magistrikraad positiivses organisatsioonipsühholoogias Claremonti ülikoolist. Ta on veetnud viimased aastad California osariigis teadlasena töötades. Viimastel aastatel on Ackerman olnud muuhulgas veebilehe PositivePsychology.com viljakas kirjutaja, kolme positiivse psühholoogiaga seotud raamatu autor ja uurimisprojektide konsultant.

Lugesin ka Brené Brown'i raamatut „The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are“, Emma Seppälä raamatut „The Happiness Track“ ning kuulasin veel ka Sharon Salzbergi ja Robert Thurmani intervjuud „On Being“ raadiosaates. Kõnesid kuulates tegin oma uurimuse jaoks olulisemate mõtete kohta märkmeid. Raamatuid lugesin tänu alguses kuulatud TED Talkidele, mis põhinesid raamatu sisul. Märkisin ka raamatus ära tähtsamad laused ja mõtted. Kui kirjandus oli loetud ja märkmed tehtud, siis sain hakata kirjutama.

Kirjutamise alguses oli vaja info kategoriseerida ja mõelda alapealkirjad. Kuna infot oli palju ja endiselt ei puudutanud osa asju otseselt minu uurimust, siis oli vaja mõelda, mida ma kasutada soovin ja kuidas siduda erinevate kõnelejate ja autorite mõtteid nii, et uurimus tuleks põnev ja lihtsasti loetav. Hakkasin ühe küsimuse kaupa kirjutama ja kui vahepeal kõne üle kuulates leidsin, et mingi mõte sobiks ka teiste küsimuste alla, siis lisasin sinna märkmed. Üldiselt kirjutasin lõigu kaupa nii, et ühe mõtte kirjutan ühe korraga ära. Kirjanduse ülevaade valmis lõpuks hiljem, kui küsitlus ja selle analüüs.

Küsitluse küsimused mõtlesin iseseisvalt, kuid kuna sõnastusi oli mitu ja ideid palju, siis arutasin vanematega läbi, milliseid küsimusi oleks kõige targem kasutada ja kuidas sõnastada küsimused võimalikult arusaadavalt. Juhendaja kiitis küsimused heaks ja tema soovitus oli lisada veel küsimusteks vastaja vanus ja sugu, et näha, kas need mõjutavad vastuseid. Küsimusi tuli lõpuks 17. Küsitluse kolm küsimust olid valikvastustega, kaks küsimust olid avatud küsimused ja ülejäänud küsimustes pidi vastaja andma 10-palli süsteemis hinnangu sellele, kui oluline on mingi asi, tegevus või tingimus tema õnne jaoks (vt lisa 2). Kui vastuseid oli kogunenud juba üle 200, siis otsustasin teha tulemuste analüüsi. Analüüsisin iga küsimust eraldi ja lõppu lisasin kokkuvõtte ning vaatasin, kas leidsin mingi seaduspärasuse või seose vastajate vanuse ja/või soo vahel. Esimesed kaks küsimust olid vaid seaduspärasuste leidmiseks pandud. „Mis on õnnelikkus?“ oli mu loovtöö põhiküsimus ja peamine teema. Kõik abiküsimused ja teemad jõuavad lõpuks selle sama küsimuseni tagasi. Seepärast panin selle küsitlusse ja hiljem vaatasin, kas ja kui palju erinevad noorte vastused psühholoogide ja teadlaste omadest. Järgmised 11 küsimust olid seotud mu uurimisküsimusega „Mis teeb meid õnnelikuks?“ Kuna selle sama küsimuse kasutamine oleks tulemuste analüüsimise kõvasti raskemaks teinud, võtsin lihtsalt erinevatest kategooriatest kindlaid näiteid ja tegin igast valitud asjast eraldi küsimuse. Küsimus „Kui õnnelikuks pead oma elu?“ ei olnud otseselt seotud ühegi uurimisküsimusega, aga ma soovisin näha, kui õnnelikuks minivanused noored oma elu peavad. Järgmine küsimus oli: „Kui kaua oled ühe asja pärast kõige kauem õnnelik olnud?“ ning see oli seotud uurimisküsimusega kas õnnetunne on püsiv. Viimane küsimus oli: „Mida saaksid muuta oma igapäevaelus, et oleksid enda meelest õnnelikum?“ ja selle

eesmärk oli hiljem vaadata, kas noored oskavad pakkuda sarnaseid asju kui psühholoogid. See oli seotud uurimisküsimusega: „Mida saame iga päev teha, et elada õnnelikumalt?“.

Viimane osa oli kirjanduse ülevaates saadud info ja küsitlusest saadud tulemuste võrdlemine ja järeltõlgimise tegemine. Selleks võtsin kokku kogu info, seletasin lahti küsitluse küsimuste ja uurimisküsimuste seosed ja vaatasin kas tulemused vastasid ootustele ja kas hüpotees vastas tõele või ei.

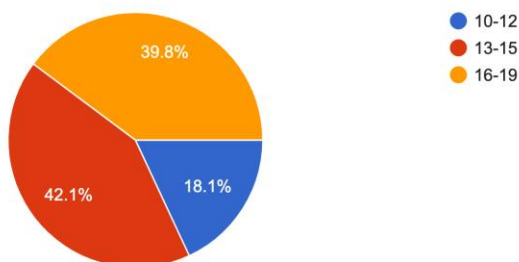
### 3. TULEMUSTE ANALÜÜS

Küsitluse esimene, teine ja kuuteistkümmes küsimus olid valikvastustega, kus pidi valima enda vanuse, soo või ajaperioodi, kui kaua sa mingi asja pärast õnnelik oled olnud. 3. ja 17. küsimus olid sellised avatud küsimused, kus vastaja pidi ise kirjutama, mis on tema jaoks õnnelikkus või mida ta enda meelest saaks muuta enda igapäevaelus, et olla õnnelikum. Ülejäänud küsimustes pidi vastaja andma 10-palli süsteemis hinnangu sellele, kui oluline on mingi asi, tegevus või tingimus tema õnne jaoks. 1 tähendas, et antud asi, tegevus või tingimus pole üldse oluline vastaja õnne jaoks, ning 10 tähendas, et see on väga oluline ta õnne jaoks. Iga küsimuse juures analüüsisin vastuste arvu ja tegin kokkuvõtte, kas antud asi on pigem noorte õnnelikkuse jaoks oluline või ei.

#### 3.1. Vanus

Esimene küsimus mu loovtöös oli vastaja vanus. Kõige rohkem oli vastajate seas 13–15 aastaseid noori (42,1%), seejärel 16–19 aastaseid (39,8%) ja kõige vähem oli vastajaid, kes olid 10–12 aastased (18,1%). Arvuliselt oli neid 91, 86 ja 39. Kõige enam tulid erinevused vastustes vanuse põhjal välja küsimustes: „Kui oluliseks pead oma õnne jaoks puhkamist?“, „Kui õnnelikuks pead oma elu?“ ning „Mida saaksid muuta oma igapäevases elus, et oleksid enda meelest õnnelikum?“. (Täpsemalt tulemustest nende küsimuste analüüsides.)

Kui vana sa oled?  
216 responses

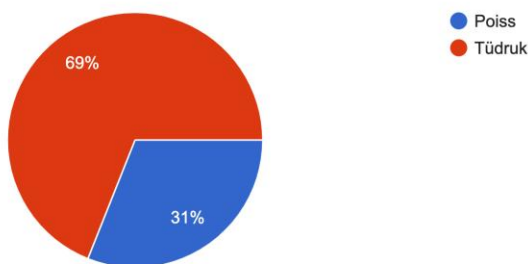


Joonis 1. Vastajate vanuseline jaotumine

### 3.2. Sugu

216-st vastajast olid 149 tüdrukud ja 67 olid poisid. Soo põhjal ma märkimisväärset erinevust vastuste vahel ei näinud. Ainus, mis rohkem silma jäi, oli see, et ostlemist/asjade saamist peavad tüdrukud enda õnne jaoks keskmiselt olulisemaks, kui poisid.

Kas oled poiss või tüdruk?  
216 responses



Joonis 2. Vastajate sooline jaotumine

### 3.3. Mis on sinu jaoks õnnelikkus?

Kõige enam vastati sellele küsimusele, et õnnelikkus on üldine rahulolu. Sinna alla käisid ka sisemine rahu, rahulolu eluga, heaolu, õnnelikkus, probleemide ununemine ja/või heade asjade ülekaal ja nii edasi. Samuti seletasid mitmed, et nende jaoks on õnnelikkus see, kui nad näevad asjades head ja suudavad keskenduda positiivsele ning ei lase end negatiivsetest asjadest ja probleemidest segada. Sellele lisaks veel vabaduse ja valikuvõimaluse olemasolemine.

Väga palju toodi välja sõprade ja kallite inimestega aja veetmist, nende toetust ja olemasolu. Mainiti ka üldist heaolu ja tervist, probleemide puudumist, motivatsiooni ning eesmärkide olemasolu ja asjade (kool, huviringid, suhted lähedastega, nii vaimne kui ka füüsiline tervis jne) hästi minekut. Mõned vastanutest sisaldasid vastuses ka inimese põhivajadusi (toit, puhas vesi, elukoht jne) ja emotsionaalseid ning eneseväljendusvajadusi (võimalus tegeleda erialaga, mis meeldib nt). Öeldi ka, et õnnelikkus on tunne, mida tuntakse pärast seda, kui midagi on hästi läinud või nendega on juhtunud midagi head ja positiivset. Palju toodi välja võimalust puhkamiseks ja meeldivate tegevustega tegelemiseks. Õnnelikkust defineeriti ka kui keemilist reaktsiooni ajus, head meelt oma saavutuste üle ja rahulolu oma valikute, elu, olude või muu üle.

Mõned vastajad ei osanud üldse vastata ja mõned vastasid väga lühidalt ja konkreetselt, näiteks oli vastuseks raha, telefon, armastus, pere, sõbrad, nädalavahetus, naeratuseni viiv tunne ja lihtsalt hea tunne.

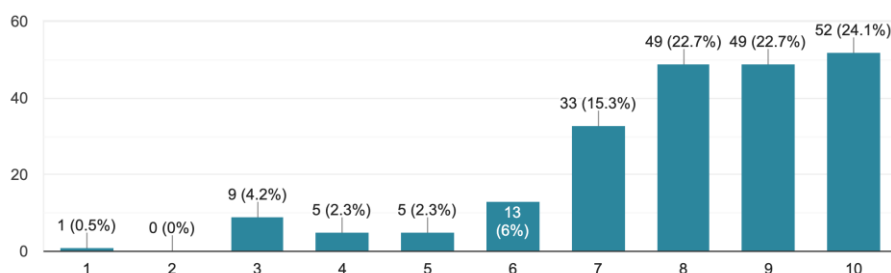


Üks vastus, mille võiks välja tuua, on: „Õnnelikkus on tunne, mis tekib siis kui keskkond, meeleolu ja inimese enda olek moodustavad kokku heaolu ja mitte ühtegi negatiivset tunnet,“ sest see võtab kokku peaaegu kõik vastused.

### 3.4. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks sõpradega aja veetmist?

Selles küsimuses tuli selgelt välja, et vastanud noortest suur enamus peavad sõpradega aja veetmist oma õnnelikkuse jaoks väga tähtsaks. 3 kõige enam valitud vastust olid, et nende õnnelikkuse jaoks on sõpradega aja veetmine 10-palli süsteemis 8 (22,7%), 9 (22,7%) või 10 (24,1%). Olid ka üksikud vastajad, kes olid 10-palli süsteemis andnud vastuseks numbriga alla 5-palli, aga sõpradega aja veetmise suur olulisus noore õnnelikkusel, oli selgelt ülekaalus.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks sõpradega aja veetmist?  
216 responses



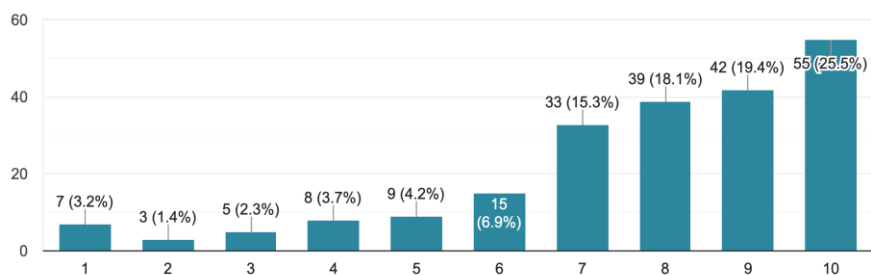
Joonis 3. Sõpradega aja veetmise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.5. Kui oluliseks pead enda õnnelikkuse jaoks perega aja veetmist?

Selle küsimuse vastused sarnanesid väga eelmisega, ka siin olid tulemused sellised, et 3 enim valitud vastust olid 10-palli süsteemis hinnates 8 (18,1%), 9 (19,4%) ja 10 (25,5%), ehk perega aja veetmine on vastanud noorte õnnelikkuse jaoks väga oluline. Selles küsimuses oli ka neid vastuseid rohkem, mis väljendasid seda, et vastaja õnnelikkuse jaoks ei ole perega aja veetmine kas eriti oluline või pole üldse oluline. Siiski oli neid vastajaid kordades rohkem, kelle jaoks on perega aja veetmine oluline nende õnnelikkuse jaoks, kui neid, kelle jaoks see pole oluline.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks perega aja veetmist?

216 responses



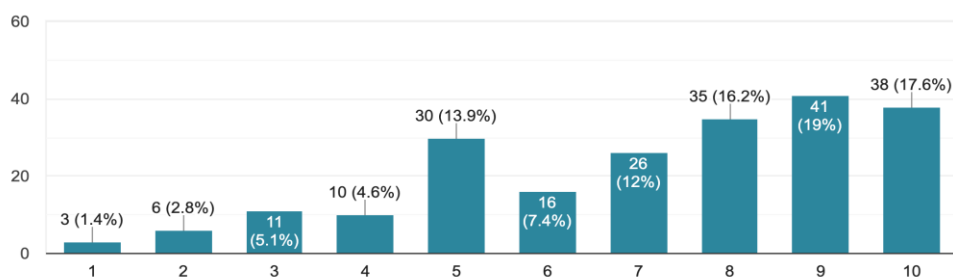
Joonis 4. Perega aja veetmise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.6. Kui oluliseks pead oma õnnelikkuse jaoks muusika kuulamist?

Selles küsimuses ei tule vastajate arvu erinevus nii selgelt välja, aga siiski on enamik vastanuid öelnud et neile on muusika kuulamine õnnelikkuse jaoks väga oluline. 8 (16,2%), 9 (19%) ja 10 (17,6%) on ka selles küsimuses 3 kõige populaarsemat vastust. Samuti saab välja tuua, et 30 vastanut ehk 13,9% vastanutest on öelnud, et nende jaoks on muusika kuulamine nende õnnelikkuse jaoks 5-palli tähtsusega. See tähendab, et see on mingil määral oluline, aga pole väga tähtis. Endiselt olid vaid üksikud vastajad öelnud, et muusika kuulamine pole üldse oluline nende õnnelikkuse jaoks.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks muusika kuulamist?

216 responses



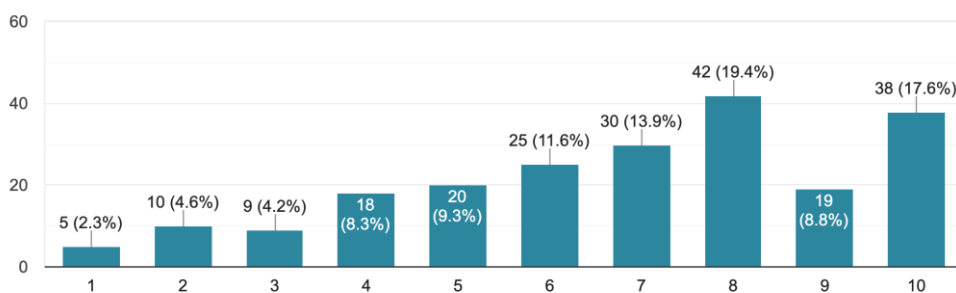
Joonis 5. Muusika kuulamise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.7. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks spordiga tegelemist?

Selles küsimuses olid vastused võrdsemalt jaotunud kui eelnevates küsimustes. Enim oli vastatud, et nende õnnelikkuse jaoks on spordiga tegelemine 10-st pallist 8 väärtuses oluline ehk päris oluline. Teisel kohal enim vastatud arvudest oli 10 palli 10-st ja kolmandal kohal 7 palli 10-st. Selle

järgi saame öelda, et paljude noorte jaoks on spordiga tegelemine nende õnne ja heaolu jaoks väga oluline. Sellele küsimusele olid 15 vastajat vastanud, et nende jaoks on spordiga tegelemine nende õnnelikkuse jaoks täiesti ebaoluline (see tähendab, et hinnanguks oli pandud 1 või 2 palli 10-st) ja 47 vastajat öelnud, et neile on spordiga tegelemine pigem ebaoluline või keskmiselt oluline (see tähendab, et hinnanguks oli pandud 3, 4 või 5 palli 10-st). Seega saame nende vastuste põhjal väita, et rohkem on neid noori, kelle jaoks on spordiga tegelemine nende õnnelikkuse jaoks oluline, kui neid, kelle jaoks pole spordiga tegelemine nende õnnelikkuse jaoks oluline.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks spordiga tegelemist?  
216 responses



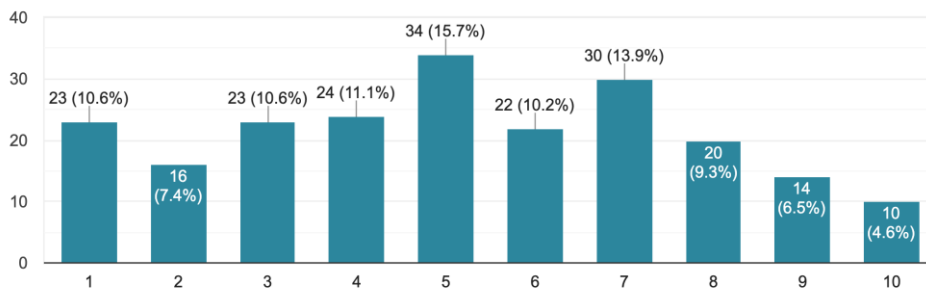
Joonis 6. Spordiga tegelemise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.8. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks kunstiga tegelemist?

Siin erinesid vastused päris palju eelnevate küsimuste omadest. Neid, kelle õnnelikkuse jaoks ei ole kunstiga tegelemine üldse oluline, on vähe oluline või on keskmiselt oluline (see tähendab, et vastusevariandiks valiti 1–5 palli 10-st), oli rohkem kui eelmiste vastuste juures. Neid, kes panid hinnanguks 6–10, oli 96 ning neid, kes panid 5 või vähem, oli 120. Kõige rohkem oli valitud vastuseks 5 palli, teisena 7 palli ja kolmandana 4 palli. Neid vastuseid vaadates saab öelda, et on vähem noori, kes peavad kunstiga tegelemist, enda õnne jaoks väga oluliseks, kui neid kes pigem on neutraalsed selles osas või ei pea seda üldse oluliseks oma õnne jaoks.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks kunstiga tegelemist?

216 responses



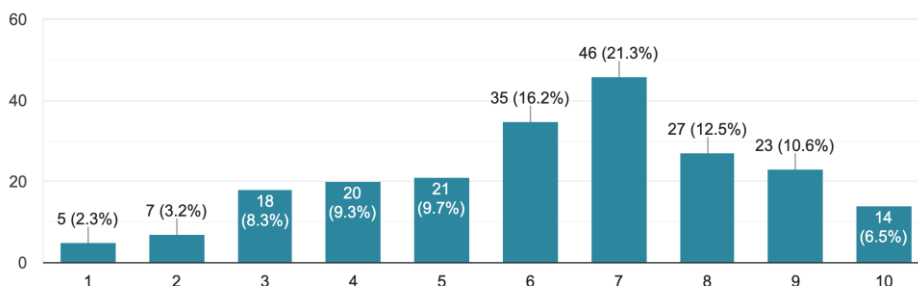
Joonis 7. Kunstiga tegelemise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.9. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks looduses viibimist?

Looduses viibimine on enamiku noorte jaoks pigem oluline ja isegi väga oluline. 216-st vastajast 67,1% olid vastuseks valinud 6 ja 10 palli vahemikus väärtuse. See on 145 noort 216-st. Kõige rohkem oli öeldud, et nende õnne jaoks on looduses viibimise olulisus 10-st pallist 7. Kõige vähem oli öeldud, et nende õnne jaoks on looduses viibimise olulisus 10-st pallist 1. Ka siin on neid noori nähtavalt rohkem, kellele on looduses viibimine nende õnne jaoks oluline, kui neid kelle jaoks see pole.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks looduses viibimist?

216 responses



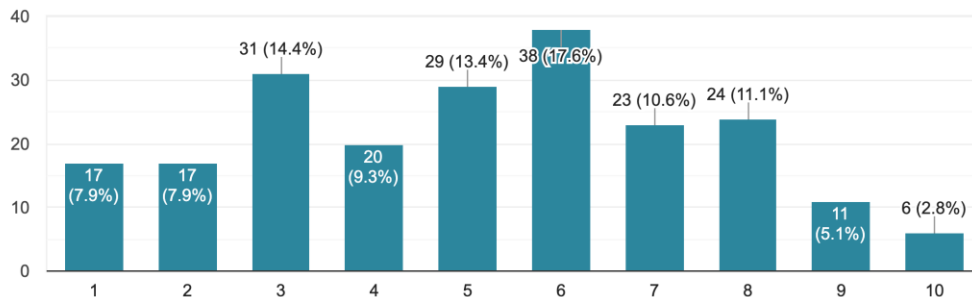
Joonis 8. Looduses viibimise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.10. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks ostlemist/ asjade saamist?

Siin erinesid vastused üksteisest vähe ja oli vaid väike arvuline vahe nendel, kes pigem ei pea ostlemist ja asjade saamist enda õnne jaoks oluliseks ja nendel, kes pigem peavad seda oluliseks.

102 vastaja jaoks oli ostlemise ja asjade saamise tähtsus nende õnne jaoks 10-palli süsteemis 6–10 palli vahemikus. 114 vastaja jaoks oli vastupidi ehk nende jaoks pole ostlemine ja asjade saamine nii oluline või üldse oluline (nad olid andnud hinnanguks vastuse vahemikus 1–5). Kõige rohkem oli neid, kes ütlesid, et nende õnne jaoks on ostlemise ja asjade saamise tähtsus 6 10-st. Teisel kohal oli 3 10-st ja kolmandal 5 10-st. Siin saame öelda, et neid, kelle õnne jaoks on ostlemine ja asjade saamine tähtis, ja neid, kelle jaoks pole, on peaaegu sama palju, aga veidike rohkem on siiski neid, kelle jaoks pole. Üks sool põhinev erinevus, mida selle küsimuse vastustes nägin, oli see, et keskmiselt peavad tüdrukud ostlemist/asjade saamist enda õnne jaoks olulisemaks kui poisid. Tulemuste vahe polnud väga suur, aga siiski arvatades leidsin, et tüdrukud on hinnanud seda keskmiselt kõrgemalt kui poisid.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks ostlemist/ asjade saamist?  
216 responses



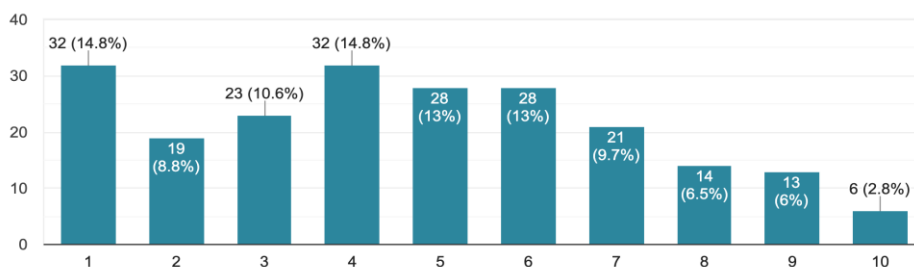
Joonis 9. Ostlemise/ asjade saamise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.11. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks lugemist?

Lugemine polnud kokkuvõttes enamiku noorte õnne jaoks eriti oluline või isegi üldse oluline. Neid, kelle vastus oli vahemikus 6–10, oli peaaegu poole võrra vähem, kui neid, kelle vastus oli vahemikus 1–5. See näitab, et noortele pigem pole nende enda hinnangul lugemine enda õnne jaoks oluline. Kõige rohkem oli vastatud 1 (14,8%), 4 (14,8%), 5 (13%) ja 6 (13%) palli 10-st. Kõige vähem oli neid, kes ütlesid, et nende õnne jaoks on lugemise tähtsus 10/10st (2,8%).

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks lugemist?

216 responses



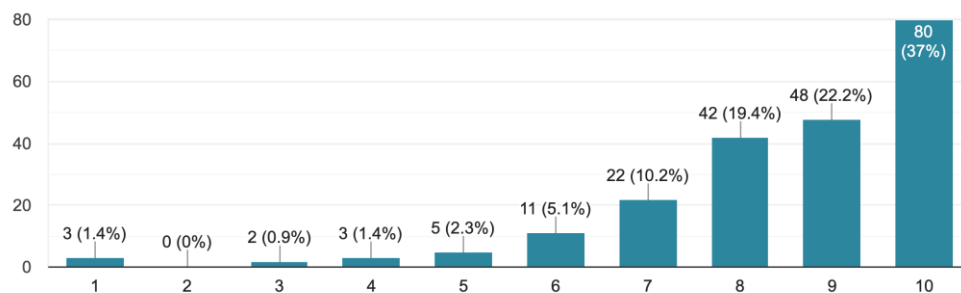
Joonis 10. Lugemise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.12. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks puhkamist?

Selle küsimuse tulemused näitavad selgelt, et suurele enamusele noortest, on puhkamine nende õnnelikkuse ja heaolu jaoks väga oluline. 3 enim valitud vastust olid 8 (19,4%) ,9 (22,2%) ja 10 (37%) palli kümnest. Oli vähe vastajaid (6%), kes väitsid, et nende õnne jaoks on puhkamise tähtsus 10 palli süsteemis 5 või vähem. Siin nägi vanuste järgi seda, et vanuseklass 16–19 hindas keskmiselt puhkamist kõrgemalt, kui vanuseklass 10–12.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks puhkamist?

216 responses



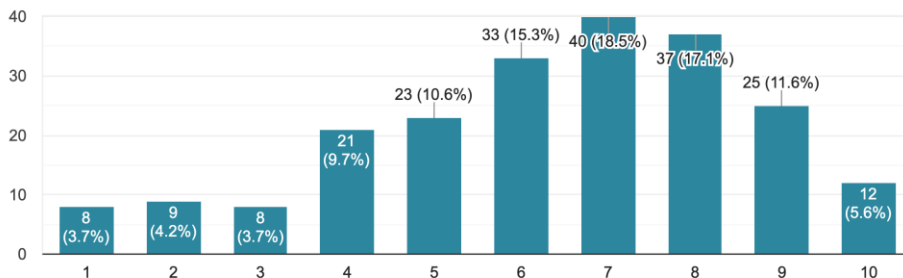
Joonis 11. Puhkamise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.13. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks filmi vaatamist?

Filmi vaatamine oli pigem noorte õnne jaoks oluline, kui ebaoluline, aga kõige enam valitud vastused jäid siiski 6 ja 8 palli vahele ehk see pole väga oluline, aga siiski pigem oluline. Olid mõningad, kelle jaoks polnud filmide vaatamine üldse oluline või pigem isegi täiesti ebaoluline ehk 3 palli ja vähem (kokku 11,6%). Neid, kelle jaoks oli filmide vaatamine oluline või isegi väga oluline

ehk 8 palli ja rohkem (34,3%), oli päris palju rohkem, kui neid kelle jaoks polnud. Kõige rohkem vastajaid olid andnud hinnanguks 7/10-st (18,5%).

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks filmi vaatamist?  
216 responses

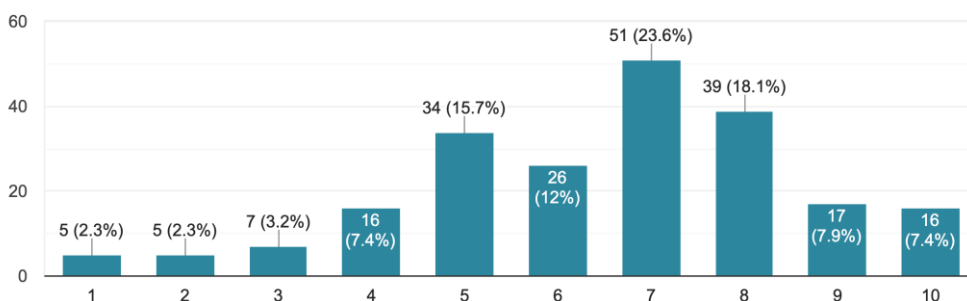


Joonis 12. Filmi vaatamise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.14. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks teistele teenete tegemist?

Teenete tegemine jäi keskmiselt pigem olulise poole, kui ebaolulise. Kõige rohkem (23,6%) vastanuid ütlesid, et nende hinnangul on teistele teenete tegemise tähtsus 7/10-st. Samuti tulid teiste vastuste seast välja 8/10-st (18,1%) ja 5/10-st (15,7%). Ülejäänud vastuseid polnud nii paljud valinud. Neid, kes andsid hinnanguks 9 või 10/10-st, oli kokku 15,3% ja neid, kes andsid hinnanguks eelnevale vastupidiselt 1 või 2/10-st, oli kokku 4,6%. Nende andmete põhjal saab öelda, et teistele teenete tegemine on noorte õnne jaoks pigem oluline, kui ebaoluline.

Kui oluliseks pead oma õnne jaoks teistele teenete tegemist?  
216 responses

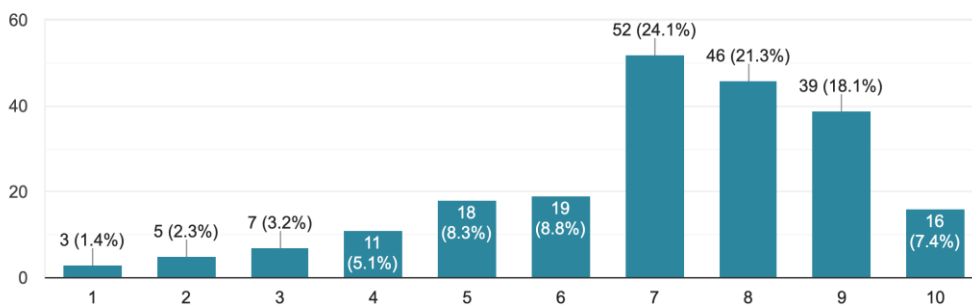


Joonis 13. Teenete tegemise tähtsus noorte õnnelikkuse jaoks

### 3.15. Kui õnnelikuks pead oma elu?

Selle küsimuse tulemused olid positiivsed. Koguni 79,7% vastanuid olid enda elu õnnelikkust hinnanud vahemikus 6–10 palli 10-st. Neid, kes olid hinnanguks andnud 5 palli või vähem, oli kokku 20,3%. 3 enim valitud vastust olid 7 (24,1%), 8 (21,3%) ja 9 (18,1%) palli 10-st. 7,4% vastajatest olid öelnud, et nende hinnangul on nende elu väga õnnelik ehk olid valinud vastuseks 10 palli 10-st. Siin tuli kolme vanuseklassi vastuseid võrreldes välja, et noored vanuses 10–12 hindasid enda õnnelikkust elus kõrgemalt kui vanuseklass 13–15 ja 16–19, kelle keskmised tulemused olid üpris võrdsed. Noorte vanuses 10–12 hinnanguks 10-palli süsteemis oli keskmiselt 7,6. 13–15 aastaste tulemus 6,4 ning 16–19 aastaste oma 6,2.

Kui õnnelikuks pead oma elu?  
216 responses



Joonis 14. Noorte hinnang nende elu õnnelikkusele

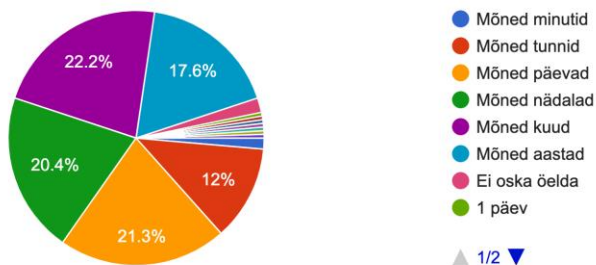
### 3.16. Kui kaua oled ühe asja üle kõige kauem õnnelik olnud?

Selle küsimuse enim valitud vastus oli, et vastaja on ühe asja üle kõige kauem õnnelik olnud mõned kuud (22,2%). Samuti märkimisväärselt rohkem valitud vastusevariandid olid mõned päevad (21,3%) ja mõned nädalad (20,4%). 17,6% vastajaid ütlesid mõned aastad ja 12% mõned tunnid. Vaid 1,3% vastajaid ütlesid mõned minutid. 2,9% vastajaid ütlesid, et nad ei tea seda ja 0,5% vastanutest ütles, et küsimus oli arusaamatu. Üks vastaja ütles ka, et ta on olnud õnnelik ühe asja üle väga palju aastaid ning ta arvab, et on ka tulevikus veel palju aastaid.



Kui kaua oled ühe asja pärast kõige kauem õnnelik olnud?

216 responses



Joonis 15. Noorte õnnetunde püsivus

### 3.17. Mida saaksid muuta oma igapäevaelus, et oleksid enda meelest õnnelikum?

See küsimus oli samuti lahtine küsimus nagu kolmaski. Kõige rohkem ütlesid noored, et nad peaksid olema positiivsemad, keskenduma headele asjadele, võtma rohkem aega iseendale, käima rohkem looduses, olema vähem nutiseadmetes, magama ja puhkama rohkem, toituma tervislikumalt ja tegelema asjadega, mis neid õnnelikuks teevad. Lisaks mainiti palju enda ümbritsemist positiivsete ja toetavate inimestega ning suhete parandamist inimestega. Üks palju mainitud teema oli kohustuste ja koolitööde kiiremini tegemine, et jõuaks rohkem meeldivaid asju teha ja parem ajaplaneerimine ning produktiivsem olemine, et aeg raisku ei läheks ja see oleks täidetud kas kasulike või meeldivate tegevustega. Selle alla käis ka asjade prioriseerimine, vähem energiat ebaolulisele kulutamine, asjadega järjel olemine ja tähtsate asjade õigel ajal tegemine. Lisaks mainiti väikestest asjadest rõõmu tundmist, tänulikkust, mitte teiste arvamustest hoolimist ja enda järgi elamist. Paljud mainisid ka hetkes elamist, üle mõtlemise vältimist, enese armastamist, enda ja enda valikutega rahul olemist, enesekindluse kasvatamist ja unistuste poole püüdlemist. Siiski oli ka siin vastajaid, kes ütlesid, et ei oska vastata või nad arvavad, et ei olegi midagi vaja muuta ja nad on juba piisavalt õnnelikud. Üks vastaja ka seletas vastates kuidas olla positiivsem: „Saaksin endale võtta positiivsemad vaated ning pigem mõelda asjadele, mis on hästi. Näiteks oletame, et mul läks mingis töös halvasti. Selle asemel, et selle pärast oma päev halva tujuga ära rikkuda, üritan leida ja märgata häid asju mis juhtunud on. See ei tähenda muidugi probleemide ignoreerimist.“

### **3.18. Kokkuvõte ja järeldus tulemustest**

Vanuse ja soo põhjal ei saa eriti järeldusi teha, sest erinevate asjade tähtsus oleneb inimesest ja õnnelikkuse tähendus oli ka pigem individuaalsete inimeste puhul erinevad, mitte ühe vanusegrupi või soo puhul. Siiski üks asi, mis jäi silma oli see, et mida vanemad on õpilased, seda rohkem hakkasid nad välja tooma puhkamise tähtsust ja seda, et nad peaksid rohkem puhkama/magama, et nad oleksid õnnelikumad. Lisaks olid vanemad vastajad rohkem teadlikud vaimse tervise tähtsusest ja mitu õpilast tõi välja, et peaksid rohkem endaga tegelema, enese jaoks aega võtma ja leidma rohkem võimalusi tegeleda asjadega, mis neile päriselt meeldivad. Soo põhjal oli võimalik vastuseid eristada küsimuses: „Kui oluliseks pead oma õnne jaoks ostlemist/asjade saamist?“ ning seal tuli välja, et tüdrukud peavad seda olulisemaks, kui poisid.

## KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Mu loovtöö viis uurimusküsimust olid järgmised.

1. Mis on õnnelikkus?
2. Mis teeb meid õnnelikuks?
3. Kas õnnetunne on püsiv?
4. Miks on osa inimesi rohkem rahul oma eluga kui teised / õnnelikumad oma elus kui teised?
5. Mida saame iga päev teha, et oleksime õnnelikumad?

Igale küsimusele vastamiseks kuulasin teadlaste ja psühholoogide kõnesid, lugesin raamatuid või otsisin materjali internetist. Küsitluse küsimused olid teised, aga endiselt seotud uurimusega.

Kõige lihtsamalt võib öelda, et õnnelikkus pole kauakestev ja püsiv seisund, vaid pigem muutlik olek, mida suudame väga palju ise mõjutada. Õnnelikkust võrdsustatakse ka naudinguga või rahulolu tundmisega ja see tähendab, et õnne ei tohi segi ajada rõõmu, õndsuse või muude intensiivsete tunnetega. On kahte liiki õnnelikkust, hedooniline ja eudaimooniline. Nende erinevus seisneb selles, et hedooniline õnnelikkus on meeleline ja hetkeline nauding. See põhineb peamiselt materiaalsetel asjadel. Tegelikult vastab tõe, et me saame ka nendest asjadest naudingut ja heaolutunde, aga see pole püsiv ja tähendusrikas. Eudaimooniline õnnelikkus on palju pikaajalisem ja püsivam. See on laiem, sügavam ning ka kauakestvam. See tekib tähenduslikkusega, eesmärgistamisega, abistamisega/teenete tegemisega, pühendumusega, kaastundega ning eriti suhetega ja sidemetega (connection) teiste inimestega. Need seletused läksid enamjaolt kokku ka küsitlusele vastanud noorte omadega. Enim vastatud variant oli, et õnnelikkus on üldine rahulolu oma eluga, endaga ja ümbritsevaga. Oli ka täpsemaid selgitusi ning ka need läksid psühholoogide omadega kokku.

Meid teevad õnnelikuks mitmed asjad ja need erinevad üksteisest, sest nagu eelmise küsimuse juures teada saime, siis on olemas kahte liiki õnnelikkust. Siiski peamised asjad, mis teevad inimesed õnnelikuks, on üksikisiku sissetulek, tööturu staatus, hea füüsiline tervis, perekond, sotsiaalsed suhted, moraalsed väärtused ja positiivsete emotsioonide tundmine. Veel tuli välja, et me ei saa olla lõpuni õnnelikud, kui ei julge olla haavatavad ja ennast avada lähedastele. Peame julgema riskida saada haiget, sest läbi selle tekib usaldus ja toetus, mis teevad inimesed palju õnnelikumaks. Küsitluse tulemused langesid jällegi kokku uurimistöö omadega ja oli selgelt näha, et noored pidasid nii suhteid, füüsilist tervist, puhkamist kui ka lõbu oma õnne jaoks olulisteks.

On teada, et õnnelikkus on muutuv olek ja see oleneb paljudest erinevatest asjadest. Seda öeldes saame väita, et õnnelikkus pole püsiv. Uuringud on näidanud, et ühe mõjuva (nii positiivse kui ka negatiivse) sündmuse järel on meie õnnelikkus sellest mõjutatud maksimaalselt kolm kuud, peale seda ei avalda antud olukord enam meie õnnelikkusele mõju. Õnnetunne ei ole tavaliselt ei põgus hetkeline kogemus ega ka pikaajaline olek ning on võimalik, et me kannatame ja läbime raskuseid ning samal ajal oleme õnnelikud. Küsitluses tuli välja, et kõige enam noori oli öelnud, et nad on ühe asja pärast õnnelikud olnud kõige kauem paar kuud ning see läheb kokku uurimistöös teoreetilises osas toodud andmetega. Siiski võib siin esineda ebatäpsuseid, sest paar kuud võib olla ka 6 kuud, ehk see suurus on väga lai ja võis tähendada 2–12 kuud.

Inimesed saavad ise luua oma õnnetunde ka siis, kui asjad ei lähe nii nagu nad soovisid või nad ei saa, mida tahtsid. See on palju tugevam tunne, kui see õnnelikkus, mis tekib siis, kui saame mida soovisime. Lisaks sellele on vaja uskuda, et oleme seda armastust, õnne ja headust, mida saame, väärt, sest vastasel juhul ei oska me neid asju kogedes õnnelikud olla. Õnnelikuks olemiseks on veel vaja ka tänulikkust. Me ei muutu tänulikuks, kui oleme õnnelikud ja alati saab veel enamast soovida. Seega oluline on harjutada tänulikkust, sest see toob endaga enamasti kaasa ka õnnelikkuse. Siiski, tavaliselt ei piisa vaid positiivsest mõtlemisest. On vaja positiivset teguviisi, sest me kontrollime oma tegevusi kordades paremini kui oma mõtteid. Ühed lihtsaimad ja mõjuvamad asjad, mida saame teha iga päev, et olla õnnelikumad, on oma lähedastesse suhetesse aja ja südame panustamine. Selleks võivad olla lihtsad asjad nagu toetava sõnumi saatmine, sõbralik vestlus või muu taoline tegevus, aga oluline on, et nendest asjadest saaks järjepidev harjumus, sest vaid siis avaldab see mõju meie õnnelikkusele. Lisaks on vaja näha vaeva selle nimel, et füüsiline tervis oleks korras, töö- ja õpitulemused oleksid rahuldavad ning inimese põhivajadused oleksid täidetud. Ka noored tõid välja sarnased punktid. Peamine vastus küsimusele: „Mida saaksid muuta oma igapäevaelus, et oleksid enda meelest õnnelikum?“ oli see, et tuleks olla positiivsem, keskenduda pigem headele asjadele, võtta rohkem aega iseenda jaoks ning viibida rohkem looduses ja vähem nutiseadmes ning puhata piisavalt. Need vastused lähevad üldiselt kokku uurimistöoga, aga kuna soovitused on pigem üldised, siis ei saa kindlalt öelda, kas need täpselt uurimusega ühtivad. Näiteks „positiivsem olemine“ võib tähendada positiivset mõtteviisi, teguviisi või isegi mõlemat ja iga noor mõtleb selle all ilmselt natuke erinevat lähenemist ja tegutsemist. Üldiselt on siiski vastused väga head ja kindlasti abiks õnnelikumale elule.

Hüpotees küsitluse tulemustele oli, et kõige üldisem vastus küsitluses sellele, mis on õnnelikkus, on: „Rahulolu või hea tunne/tuju“. See hüpotees osutus tõeseks ning oli selgelt näha, et kõige rohkem kasutasid noored õnnelikkuse seletamiseks just sarnaseid fraase ja seletusi. Siiski tuli ka palju teisi vastuseid, mõned seletasid väga täpselt ja pikalt mis on nende jaoks õnnelikkus ja mõned ei osanudki sellele küsimusele vastata.

Lisaks arvasin, et keskmiselt on noorte hinnang oma elu õnnelikkusele 10-palli süsteemis 7. Ka see osutus õigeks. Selle küsimuse tulemused olid üleüldiselt pigem positiivsed ja enamik noori pidasid enda elu pigem õnnelikuks.

Kolmas hüpotees oli, et teiste küsitluse küsimuste vastused on ilmselt väga erinevad. Ja nii tõepoolest oli, sest igal noorel on tänu kasvatusel ja iseloomule tekkinud erinevad huvid ja osadele meeldibki näiteks sport rohkem kui kunst ja mõnele ei pruugi kumbki meeldida. Siin oli näha vaid seda, et enamik mu küsimustes esitatud faktoreid olid noorte jaoks pigem olulised, erandid olid lugemine, kunst ja ostlemine/ asjade saamine. Kunsti ja spordi olulisuse erinevuse puhul võib olla seletuseks see, et noored ei tegele nende aladega võrdset. See tähendab, et need noored, kes antud alaga ei tegele, ei pea seda ilmselt ka eriti oluliseks oma õnnelikkuse jaoks. Vanus ja sugu ei toonud välja muid seaduspärasusi kui see, et mida vanemad olid vastanud õpilased, seda rohkem hakkasid nad välja tooma puhkamise tähtsust, seda, et nad peaksid rohkem puhkama/magama, et nad oleksid õnnelikumad. Lisaks oskasid vanemad vastanud tuua välja vaimse tervise tähtsuse ja mitmed ütlesid, et peaksid rohkem iseendaga tegelema, aega enese jaoks võtma ja leidma rohkem võimalusi tegeleda asjadega, mis neile päriselt meeldivad.

Nooremad (10–12 aastased) tunnevad end õnnelikumana kui vanemad (16–19 aastased) ja nendest kolmest grupist andsid kõige madalama keskmise hinnangu 13–15 aastased. Ostlemise / asjade saamise tähtsuse küsimuses oli näha, et tüdrukud peavad seda keskmiselt olulisemaks kui poisid.

## KASUTATUD MATERJALID

Ackerman, C. E. 2020. What Is Happiness and Why Is It Important?. Kättesaadav: <https://positivepsychology.com/what-is-happiness/>. (1.11.2020).

Brown, B. 2010. The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Minnesota: Hazelden.

Emma Seppälä 2016. Vaadatud Emma Seppälä, Ph.D, Author of The Happiness Track on What Brings Us Happiness. Kättesaadav: <https://www.youtube.com/watch?v=BBSpBeOKiHU>. (28.10.2020)

On Being 15.12.2020. Meeting Our Enemies and Our Suffering. Kättesaadav: <https://onbeing.org/programs/sharon-salzberg-robert-thurman-meeting-our-enemies-and-our-suffering/>. (29.10.2020).

Seppälä, E. 2016. The Happiness Track: How to Apply the Science of Happiness to Accelerate Your Success. London: Piatkus.

TED 10.2017. Blom, K. You Don't Find Happiness, You Create It. Kättesaadav: [https://www.ted.com/talks/katarina\\_blom\\_you\\_don\\_t\\_find\\_happiness\\_you\\_create\\_it](https://www.ted.com/talks/katarina_blom_you_don_t_find_happiness_you_create_it). (29.10.2020).

TED 06.2010. Brown, B. The power of vulnerability. Kättesaadav: [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability#t-781323](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-781323). (28.10.2020).

TED 02.2020. Gilbert, D. The surprising science of happiness. Kättesaadav: [https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_the\\_surprising\\_science\\_of\\_happiness?language=et#t-478056](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_surprising_science_of_happiness?language=et#t-478056). (28.10.2020).

TED 06.2013. Steindl-Rast, D. Want to be happy? Be grateful. Kättesaadav: [https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful?language=en](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?language=en). (28.10.2020).

Pildid:

Joonis 1: Eudaimonic v/s Hedonic Happiness = Fulfilling life versus Happy Moments. Kättesaadav: [https://www.whartonhealthcare.org/the\\_happiness\\_trend\\_a\\_healthy\\_pursuit\\_or\\_an\\_obsessive\\_quest\\_2](https://www.whartonhealthcare.org/the_happiness_trend_a_healthy_pursuit_or_an_obsessive_quest_2). (28.10.2020).

Taquet M, Quoidbach J, de Montjoye YA, Desseilles M, and Gross JJ. (2016). Hedonism and the choice of everyday activities. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113 (35), 9769–9773. Kättesaadav: <http://doi.org/10.1073/pnas.1519998113>.

## LISAD

### Lisa 1. Küsitlus õnnelikkuse kohta (link)

<https://forms.gle/DPvdrRkSctKvTFzb8>

### Lisa 2. Küsitluses olnud küsimused

1. Kui vana sa oled?
2. Mis soost on vastaja?
3. Mis on sinu jaoks õnnelikkus?
4. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks sõpradega aja veetmist?
5. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks perega aja veetmist?
6. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks muusika kuulamist?
7. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks spordiga tegelemist?
8. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks kunstiga tegelemist?
9. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks looduses viibimist?
10. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks ostlemist/ asjade saamist?
11. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks lugemist?
12. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks puhkamist?
13. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks filmi vaatamist?
14. Kui oluliseks pead oma õnne jaoks teistele teenete tegemist?
15. Kui õnnelikuks pead oma elu?
16. Kui kaua oled ühe asja pärast kõige kauem õnnelik olnud?
17. Mida saaksid muuta oma igapäevases elus, et oleksid enda meelest õnnelikum?