

Oma võimete realiseerimine ehk edukus on oluline vaimse tervise ja heaolu komponent. Kooli- ja tööedukus sõltub inimese kodusest taustast. Kooli- edukus sõltub rohkem kodustest hoia- kutest ja hariduslikest ressurssidest kui pere sotsiaal-majanduslikust seisun- dist. Eestis ei ole laste positsioon hari- duses väga tugevalt piiratud vanemate majanduslike võimalustega. Eestlaste tööväärtused on pigem materialistlikud ja individualistlikud: töö valikul peetak- se oluliseks sissetulekut. See tendents on siiski muutumas ja enam on haka- tud tähtsustama saavutusvõimalusi. Edukus on oluline ka vaimse ja füüsilise tervise mõjutegurina. Mida rohkem on võimalusi saada hea haridus või töö- koht hoolimata takistavatest taustate- guritest, seda vähem on vaja tegelda stressist või viletsast elujärjest tingitud terviseprobleemidega. Teisiti sõnasta- tuna: hariduse probleemid taastooda- vad vaimse tervise probleeme.

Andmed viitavad vaimse tervise probleemide ulatuslikule levikule Eesti täiskasvanud elanikkonnas. Eneseko- haste hinnangute põhjal on depres- sioonirisk igal neljandal ja üldistunud ärevushäire risk igal viiendal täiskas- vanul. Oluliselt suurem risk on noortel täiskasvanutel. Pandeemia ajal on depres- siooni ja ärevushäirete risk suure- nenud. Need tendentsid on sarnased teiste Euroopa maadega. Varasemad intervjuu-uuringud on depressiooni ja ärevuse levimust tõenäoliselt alahinna-

nud: sellele viitab kaudselt ka tulemus, et tavapärasest suurem stress on levi- nud noorte seas juba enne pandeemia aega.

Vaimse tervise probleeme ennetada on kulutõhusam kui ravida ja ravi- da on kulutõhusam kui ravimata jätta. Eestis on nii ennetuse kui ka ravi kätte- saadavus piiratud ning abini jõudmist takistab vaimse tervise probleemide stigmatiseerimine ehk häbimärgista- mine. Ravi kättesaadavust ja tõhusust aitab suurendada probleemide varane märkamine ning abisaamise teekonda- de lihtsustamine. Probleemide ennetamisel on vajalik sotsiaal-emotsionaal- sete ja eneseabioskuste arendamine ning vaimset tervist toetava keskkonna kujundamine. ●

**Kõrgharidus on esmalt igale inimesele väärtuslik iseeneses, see pakub või- maluse ennast teostada, arendada ja harida, see lubab ennast ja teisi pare- mini mõista, see loob eel- dused teadlikuks, terveks ja täisväärtuslikuks eluks.**

**Marek Tamm,**  
Postimees, 21.06.2022

## VIIDATUD ALLIKAD

Arango, C., Dragioti, E., Solmi, M., Cortese, S., Domschke, K., Murray, R. M., Jones, P. B., Uher, R., Carvalho, A. F., Reichenberg, A., Shin, J. I., Andreassen, O. A., Correll, C. U., Fusar-Poli, P. 2021. Risk and protective factors for mental disorders beyond genetics: An evidence-based atlas. – *World Psychiatry*, 20(3), 417–436. <https://doi.org/10.1002/wps.20894>.

Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman, Times Books, Henry Holt & Co.

Goldstein, J. M., Cherkertzian, S., Simpson, J. C. 2011. Validity: Definitions and applications to psychiatric research. – Tsuang, M. T., Tohen, M., Jones, P. B. (eds.). *Textbook of Psychiatric Epidemiology*. 3rd Edition. New York: John Wiley & Sons, 99–116.

Marmot, M. G., Smith, G. D., Stansfeld, S., Patel, C., North, F., Head, J., White, I., Brunner, E., Feeney, A. 1991. Health inequalities among British civil servants: The Whitehall II study. – *Lancet*, 337, 1387–1393.

McEwen, B. 2002. *The End of Stress as We Know It*. New York: Dana Press.

Tarlov, A. R. 1999. Public policy frameworks for improving population health. – *Annals of New York Academy of Sciences*, 896, 281–93. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08123.x>.

WHO 2001. *Strengthening mental health promotion*. Fact sheet No. 220. Geneva: World Health Organization.

# 1.1

## Eluga rahulolu Eestis

MARE AINSAAR JA KENN KONSTABEL

### PÕHISÕNUM

**Eestis kasvab inimeste eluga rahulolu jätkuvalt, kuigi koroonaaeg tõi tagasi- lööke. Eluga rahulolu poolest on Eesti Euroopa keskmiste riikide seas. 2022. aastal mõjutas eluga rahulolu mitu vaimse tervise tegurit, nagu depressiiv- sus, koroonastress, aga ka optimism ja lootusrikas tulevikuvaade. Võimalik, et just vaimse tervise probleemid on põhjus, miks eluga rahulolu 2022. aas- ta alguseks eelmise aastaga võrreldes keskmiselt pisut langes.**

### SISSEJUHATUS

Eluga rahuolu on üks olulisemaid individuaalse elukvaliteedi ja sub- jektiivse heaolu näitajaid. See väl- jendab inimese koondhinnangut oma elu eri aspektidele. Inimese elu subjek- tiivse heaolu mõõdikuid on erinevaid ja need väljendavad enamasti positiivse- te ja negatiivsete emotsioonide suhet, üldist eluga rahulolu või erinevate elu- valdkondadega seotud rahulolu (Brulé ja Maggino 2021; Sirgy 2020). Eluga ra- hulolu on nendest üks kõige enam ka- sutatavaid näitajaid ja väljendab lõhet kujutletava hea elu ning tegelikkuse vahel. Eluga rahulolu on eelkõige elu- sihtide ning nende saavutamisele an- tud hinnangu tulemus (Haller ja Hadler 2006) ning see on seotud kõigi oluliste ühiskonna elujärje näitajatega, seal- hulgas tervis, majanduslik toimetulek, demokraatia, sotsiaalsed suhted, töö ja usaldus (Graham 2009).

Varasemad uuringud Eestis on näi- danud, et taasiseseisvumisega alanud üleminekuperiood tõi Eestis kaasa elu- ga rahulolu languse (Ainsaar 2011). 1996. aastal oli oma eluga rahul vaid kolman- dik elanikkonnast ning Eestis kasvasid

eri vanuse- ja haridusrühmade rahul- olu erinevused (Easterlin 2009; Ainsaar 2011). 1996. aasta märgibki kiirele üle- minekuperioodile järgnenud stabili- seerumisperioodi algust. Majanduse ümberstruktureerimisega kaasnes töö- hõive vähenemine ja töötuse kasv. Jõukuse kasvades hakkas eluga rahul- olu taas suurenema. 1990. aasta eluga rahulolu tase saavutati uuesti umbes 2002.–2003. aastaks. 2002.–2008. aas- tat iseloomustavad kiire majanduskasv ja eluga rahulolu suurenemine, kuigi rahulolu ei olnud ainult majandusest mõjutatud, vaid sõltus ka inimeste soost, vanusest, tervisest, usaldusest ja ühiskonna toetusest (Ainsaar 2006; Ainsaar2008b). Elugarahulolupidev kasv kestis 2006.–2008. aastani. 2009. aasta majanduskriis tõi ootuspäraselt kaasa

**Eluga rahulolu väljendab lõhet kujutletava hea elu ja tegelikkuse vahel.**

## Mida arenenum on riik majanduslikult, seda komplekssemaks muutub sissetulekute ja rahulolu vaheline seos.

eluga rahulolu vähenemise, sissetulekute languse ning sotsiaalvaldkonna kulude kärped. Töötus kasvas uuesti 2001. aasta tasemele.

Senised uuringud on näidanud, et eluga rahulolu suurendab lisaks majanduslikule toimetulekule ka hea tervis ning usaldus inimeste vastu (Suldo ja Huebner 2006; Ainsaar 2008b). Majanduslik toimetulek mõjutab rahulolu nii otse kui ka mitmesuguste toimetulekumehhanismide ja inimeste konkentsivõime muutuse kaudu. Võttes kokku senised uuringud, teeb Graham (2009) järelduse, et mida arenenum on riik majanduslikult, seda komplekssemaks muutub sissetulekute ja rahulolu vaheline seos. Teatud majandusliku heaolu taseme saavutamisel suureneb inimestel vabadus valida erinevate eelistuste vahel. Nii võib osa inimesi soovida kindlustunde suuremast sissetulekust vahetada muude mittemateriaalsete hüvede vastu. Majandusliku jõukuse fenomen arvatakse seisnevat selles, et suurem jõukus võimaldab inimestel nautida vahendite kasutamise vabadust, samal ajal kui väiksema sissetuleku puhul on pearõhk baasvajaduste täitmisel (Drakopoulos 2008). Drakopoulos märgib siiski, et vajaduste rahuldamine baastasemel suurendab õnne rohkem kui kõrgematel tasemetel.

Artikli eesmärk on anda ülevaade Eesti inimeste eluga rahulolu muutustest ajas ning võrrelda seda teiste riikidega ja erinevates sotsiaal-demograafilistes rühmades. Vaatluse all on eelkõige ajavahemik 2008–2021, mis hõlmab nii kiiret majanduskasvu pärast 2009. aasta kriisi kui ka koroonakriisi aastatel 2020–2021. Lisaks kirjeldavatele aegrida-

dele analüüsitakse eluga rahulolu koostõhus tervise enesehinnanguga, sissetulekute, inimese sotsiaalse staatusega ning teiste inimeste usaldamisega. Artikli viimases osas analüüsitakse täpsemalt rahulolu ja tervise, sealhulgas vaimse tervise seoseid alates 2020. aasta koroonaviiruse leviku perioodist.

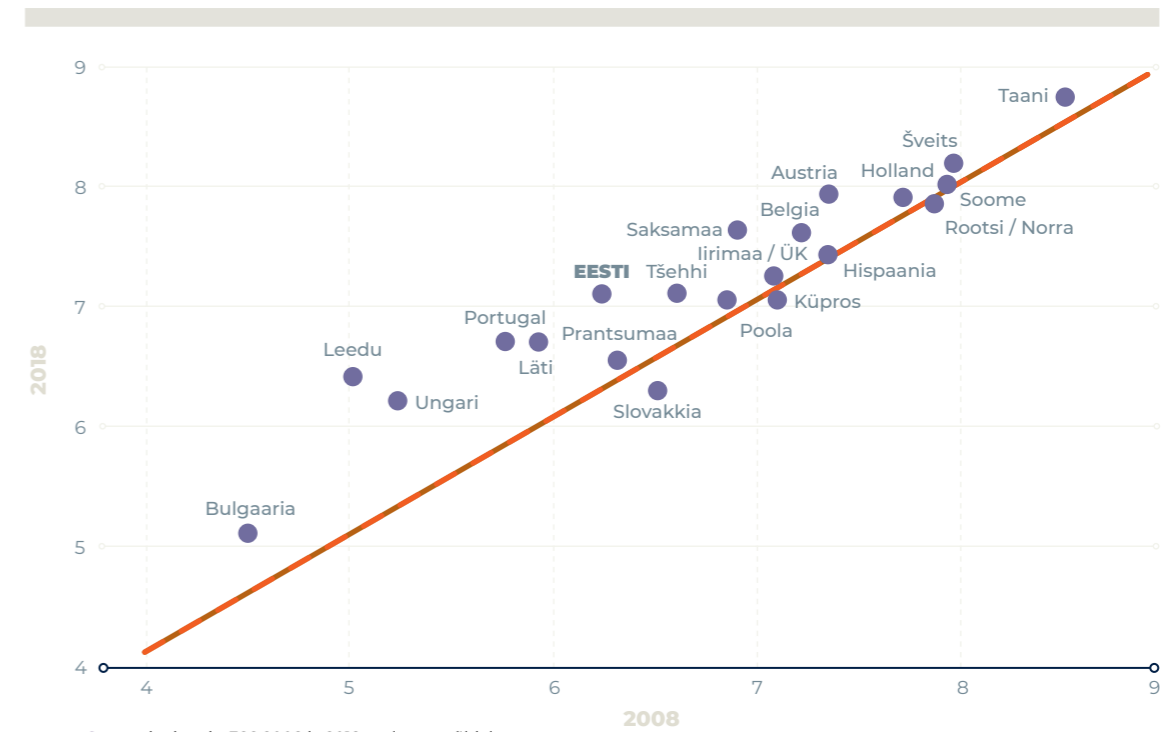
Selleks kasutame Euroopa sotsiaaluuringu (ESS) andmeid aastatest 2004–2021 ja Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU) andmeid aastatest 2021–2022. Eluga rahulolu mõõtmiseks kasutame üldise subjektiivse heaolu küsimust „Kõike kokku võttes, kuivõrd rahul Te oma eluga üldiselt olete praegu? Vastamiseks kasutage 10-pallist skaalat, kus 0 tähendab, et ei ole üldse rahul, ja 10 tähendab, et olete väga rahul“. Joonistel näitame nende vastajate osakaalu, kelle vastus oli vahemikus 6–10 (eluga pigem rahul).

## Eesti inimeste eluga rahulolu võrdluses teiste riikidega on keskmisel tasemel

Inimeste eluga rahulolu on Euroopas ajavahemikus 2008–2018 üldiselt kasvanud. Eestis on kasv võrreldes teiste riikidega toimunud isegi kiiremas tempos (joonis 1.1.1). 2008. aastal kuulus Eesti pigem keskmisest madalama rahulolutasemega riikide hulka. Kümme aastat hiljem ei ole Eesti jõudnud järele Põhjamaadele, kuid keskmise rahulolu poolest oleme sarnased näiteks Poola, Iirimaa ja Ühendkuningriigiga. Kogu rahvastikus on suurenenud Eestis nende inimeste osakaal, kes tunnevad, et on oma eluga pigem rahul: 1990 oli see 60%, 1996 – 37%, 2002 – 56%, 2008 – 64%, 2018 – 79% ning 2021 – 84%.

Enne COVID-19 pandeemia algust ning selle ajal tehti Eestis mitu uuringut, mis võimaldavad täpsemalt vaadelda,

**Joonis 1.1.1.** Keskmise eluga rahulolu Euroopa riikides 15-aastaste ja vanemate inimeste hulgas 2008 ja 2018 (skaala: 0 – äärmiselt rahulolematu, 10 – äärmiselt rahul, punane on lineaarne trendijoon)



ALLIKAS: autorite joonis, ESS 2008 ja 2018 andmete põhjal

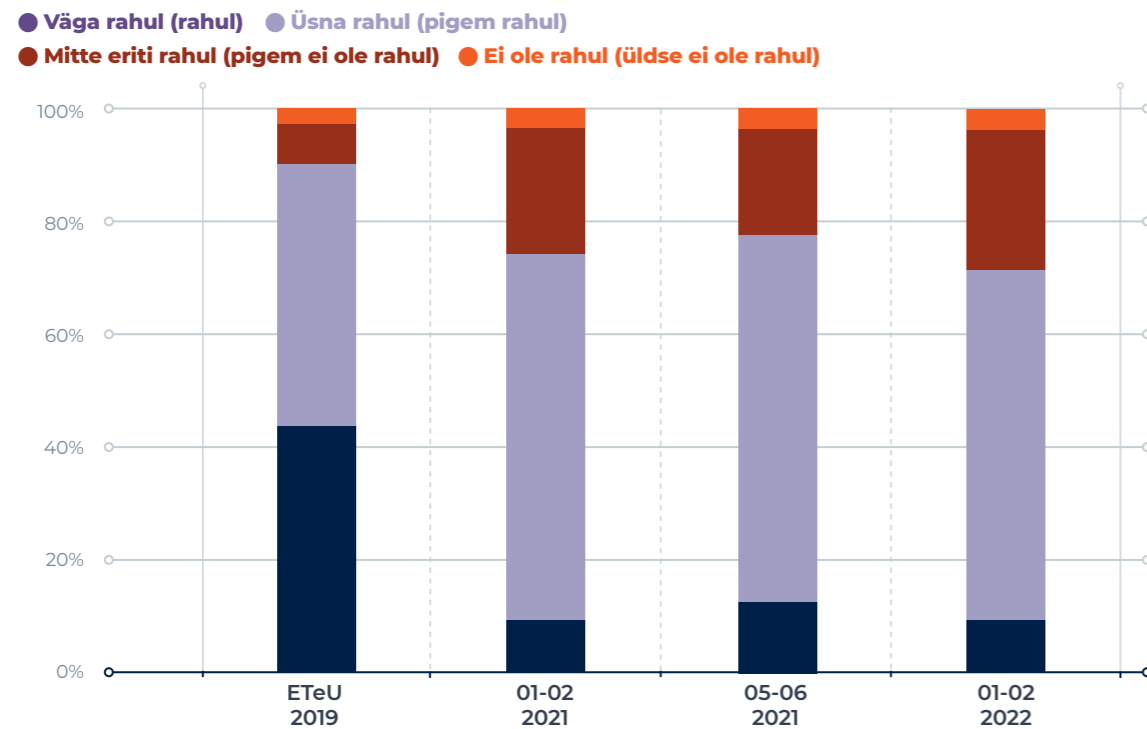
## Inimeste eluga rahulolu on Euroopas ajavahemikus 2008–2018 üldiselt kasvanud. Eestis on kasv võrreldes teiste riikidega toimunud isegi kiiremas tempos.

kuidas eluga rahulolu sellel perioodil muutus (joonis 1.1.2). Nimelt 2019. aastal korjati Eesti terviseuuringu (ETeU) ja 2021–2022 RVTU andmeid. Nende uuringute valimid ja eluga rahulolu küsimuste sõnastused erinevad ESSi omast ning ei ole sellepärast võrreldavad, kuid võimaldavad siiski COVID-19 pandeemia perioodi täpsemat ajalist analüüsi. Nii näeme, et eluga pigem rahul olevate vastajate osakaal on statistiliselt oluliselt langenud 2019. aasta ja 2021. aasta veebruari vahel (2019: 90%, 2021 algus: 76%, 2021 kevad/suvi: 79%,

2022 algus: 72%). Eluga rahulolu langus 2021. aastal võrreldes 2019. aastaga on tõenäoliselt seletatav koroonakriisi ning sellega seotud sotsiaal-majanduslike probleemidega. RVTU kolme laine vahel 2021–2022 on erinevused väikesemad, kuid samuti statistiliselt olulised. Mais-juunis 2021 oli eluga rahul olevate inimeste osakaal pisut suurem kui 2021. ja 2022. aasta esimestel talvekuudel, mil viirusega seotud probleemid olid suuremad ning ühiskond suurema surve all (joonis 1.1.2).

## Eluga rahulolu langus 2021. aastal võrreldes 2019. aastaga on tõenäoliselt seletatav koroonakriisi ning sellega seotud sotsiaal-majanduslike probleemidega.

**Joonis 1.1.2.** Eluga rahulolu Eesti täiskasvanud elanikkonna hulgas 2019, 2021 ja 2022



ALLIKAS: autorite joonis, ETeU 2019 (veebis vastajad) ja RVTU 2021–2022 uuringute andmed

## Eluga rahulolu erineb sotsiaal-demograafiliste rühmade lõikes

Järgnevalt vaatleme eluga rahulolu seoseid inimeste vanuse, tegevusalade, sissetulekute ja tervisega. Soost tulenevaid eluga rahulolu erinevusi ei ole Eestis süstemaatiliselt uuritud, kuid empiirilised andmed näitavad, et mõnel aastal ei ole vahet naiste ja meeste eluga rahulolul, kuid on ka aastaid, mil naised on eluga enam rahul kui mehed. Seega ei ole siin kindlat mustrit ning see vajaks eraldi põhjalikumat uurimist.

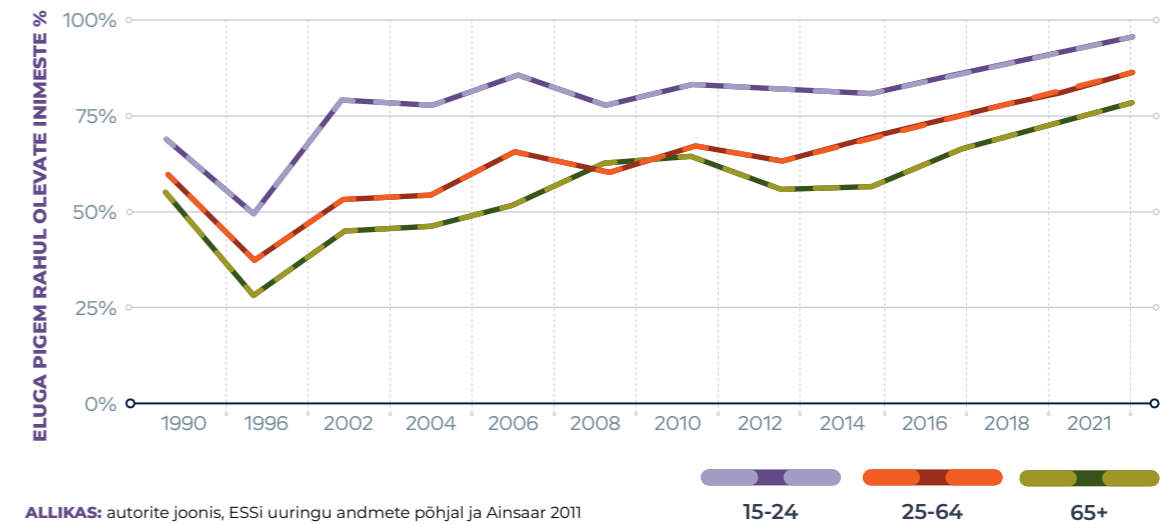
Sageli on mainitud U-kujulist rahulolu muutust, mis sõltub vanusest: noored ja vanemaealised inimesed on eluga rohkem rahul kui keskealised (Easterlin 2006). Realo ja Dobewall (2011) on leidnud U-kujulise eluga rahulolu märke ka Eestis ning seletavad seda nii ajastu kui ka põlvkonna mõju-

dega. Pikas aegreas näeme siiski, et vanemaealiste eluga rahulolu on Eestis küll kasvanud töötavate inimestega samas tempos, kuid jääb tööealistele siiski alla (joonis 1.1.3). Vanemaealiste eluga rahulolu on suhteliselt võrdsem tööealistega vaid üksikudel kriisiaastatel – 1990. aastate alguses ja aastate 2008–2009 majanduskriisi ajal. Ka aastatel 2018–2021 säilis vahe vanemaealiste ja töötavate inimeste eluga rahulolus, kuigi mõlemad kasvasid.

Ootuspäraselt on noorte heaolu kõigist rühmadest kõrgeimal tasemel ning alates 2008. aastast ka suhteliselt kõige vähem muutunud. Noorte väga

## Vanusest sõltuvalt iseloomustab eluga rahulolu U-kujuline muutus: noored ja vanemaealised inimesed on eluga rohkem rahul kui keskealised.

**Joonis 1.1.3.** Eluga pigem rahul olevate inimeste osakaal eri vanusrühmades Eestis 1990–2021



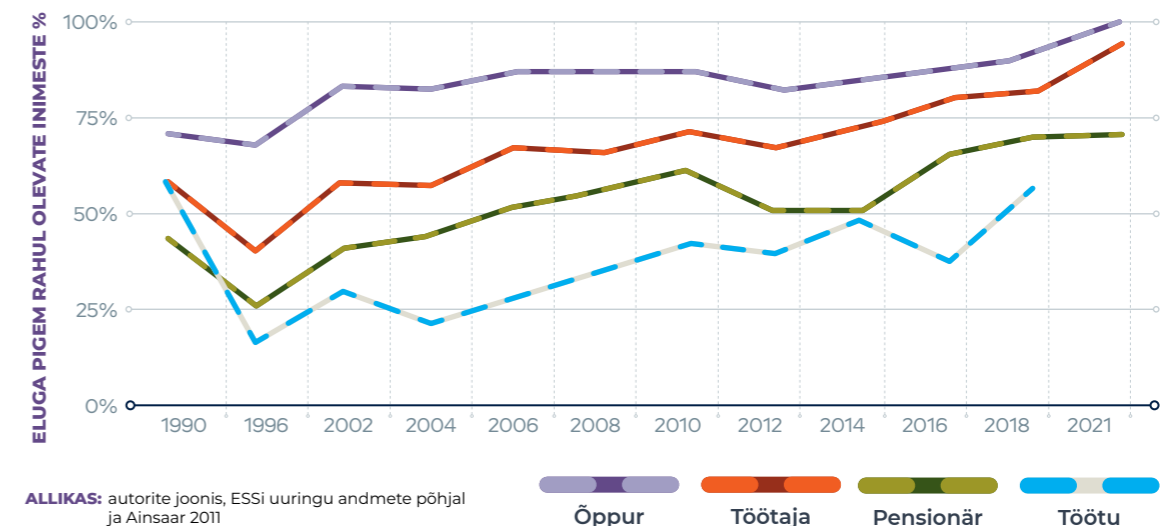
ALLIKAS: autorite joonis, ESSi uuringu andmete põhjal ja Ainsaar 2011

suurt rahulolu oma eluga on näidanud ka varasemad uuringud nii Eestis kui ka rahvusvaheliselt (Ainsaar 2008a). Nende 15–24-aastaste noorte osakaal, kes ei ole eluga kokkuvõttes rahul, on Eestis tähelepanuväärselt väike – 2021. aastal 5%.

Järgnevalt võrdleme eluga rahulolu eri tööalase staatusega sotsiaalsetes rühmades. Õppureid, töötuid ja pensionäre on võrreldud töötavate inimestega (joonis 1.1.4). Kuigi tööga seotud

tegevused ja vanus on seotud, ei ole seos siiski üksühene. Näiteks paljud pensioniealised jätkavad Eestis töötamist, mitte kõik noored ei õpi ja tööealiste seas on nii töötavaid, töötuid kui ka tööturult eemal olevaid inimesi. Kogu riigi keskmised eluga rahulolu näitajad on mõjutatud eri tööalase staatusega inimeste hulgast ning nende rühmade eluga rahulolust. Nii võib näiteks suur töötute arv vähendada kiiresti keskmist eluga rahulolu.

**Joonis 1.1.4.** Eluga pigem rahul olevate inimeste osakaal eri tööalase staatusega rühmades 1990–2021



ALLIKAS: autorite joonis, ESSi uuringu andmete põhjal ja Ainsaar 2011

Töötavad inimesed on kõige arvukam rühm ühiskonnas ja nende inimeste eluga rahulolu järgib aastate lõikes üldist eluga rahulolu muutuse trendi Eestis: 1990. aastale järgnes 1990. aastate keskpaigaks langus ning 21. sajandi alguse tõusu peatas mõneks ajaks aastate 2008–2009 majanduskriis. Majanduskriisi möödudes kiire kasv jätkus. Seda kasvu ei peatanud ka koroonaviirusega seotud keerulised aastad.

Käärid jõukamate ja vaesemate eluga rahuolu vahel on jätkuvalt olulised, olgugi et üldine eluga rahulolu tase on tõusnud (joonis 1.1.5). Aastatel 2018–2021 on eluga rahulolu kasvanud kõigis sissetulekurühmades, aga eriti tähelepanuväärselt madalaima sissetuleku rühmas – ka kõige kehvemal järjel olevatel inimestel oli siiski võimalik eluga rahulolu parandada.

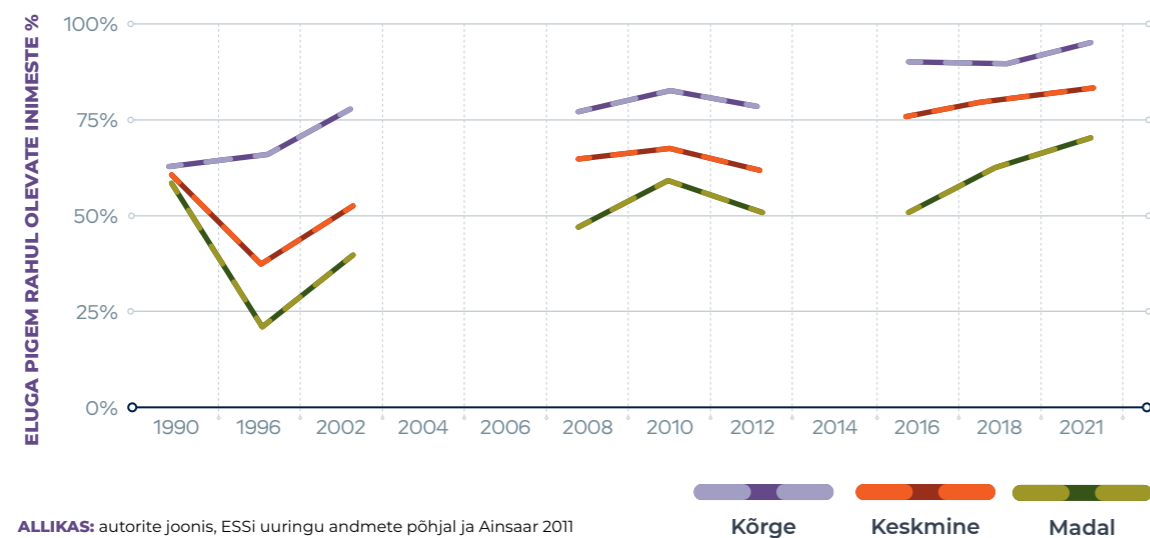
Eluga rahulolul on tugev seos enesehinnangulise tervisega (Ainsaar 2008a). Jooniselt 1.1.6 näeme, et eluga rahulolu kasv on toimunud kõigis rühmades ja on sõltuvalt inimese ter-

visest ootuspäraselt erinev. 2018–2021 on eluga rahulolu kasvanud peamiselt parema ja rahuldava tervisega rühmades ning vahe kõige halvema tervisega rühma eluga rahuloluga on kasvanud. Tähelepanuväärne on kõige halvema tervisega inimeste eluga rahulolu kasvu peatumine.

### Eluga rahulolu regionaalset erinevused Eestis on pigem väiksed

Millistes Eesti piirkondades on inimesed eluga rohkem rahul? Maakonniti oli 2022. aasta alguses kõige suurem rahulolu Läänemaal, kus 82% vastajatest oli eluga rahul või pigem rahul. Statistiliselt oluline erinevus Läänemaast oli viies Eesti piirkonnas: Ida-Virumaal (59%), Pärnumaal (73%), Põlvamaal (71%), Tallinnas (71%) ja Võrumaal (70%). Eluga rahulolu regionaalsed erinevused (eelkõige Ida-Viru-

**Joonis 1.1.5.** Eluga pigem rahul olevate inimeste (skoor 6–10) osakaal sissetuleku eri rühmades 1990–2021



ALLIKAS: autorite joonis, ESSi uuringu andmete põhjal ja Ainsaar 2011

MÄRKUS: Madal ehk kaks alumist detšiili – 20% vaesematest kihtidest; kõrge ehk kaks ülemist detšiili – 20% jõukamatest kihtidest; keskmine ehk kuus keskmist detšiili – 60% keskmistest kihtidest.

maa puhul) on suures osas seletatavad sotsiaal-majanduslike regionaalsete erinevustega (nt erinev sissetulek ja haridus), kuid siiski mitte täielikult.

### Eluga rahulolu 2022. aastal on mõjutanud mitu vaimse tervise tegurit

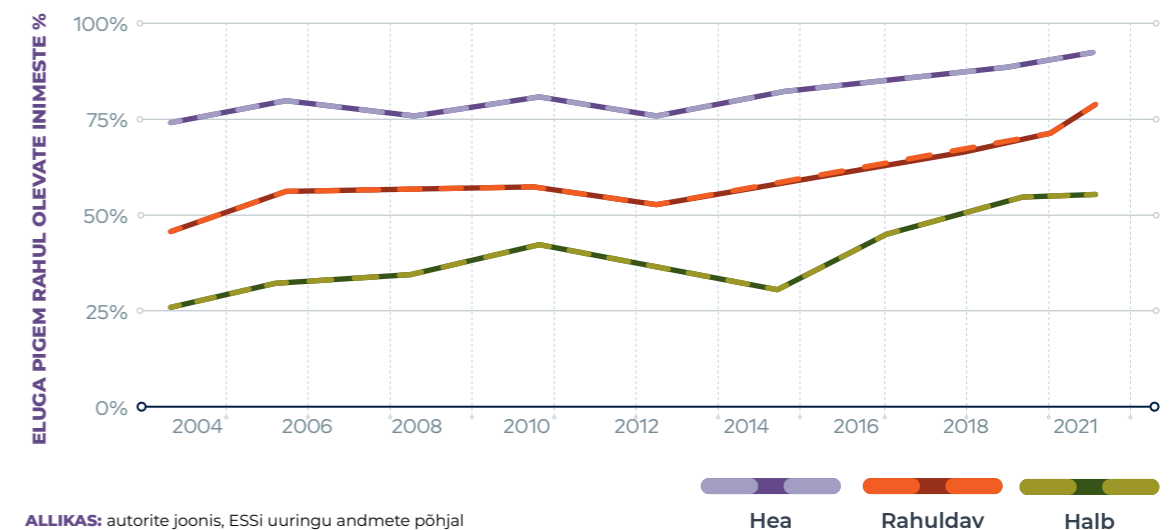
Nägime, et eluga rahulolu sõltub mitmest eri tegurist nagu vanus, haridus, sissetulek, tervis. Aga milline on nende tegurite panus koosmõjus ja üksteisega võrreldes? Vaatleme seda RVTU andmetel 2022. aasta algusest, kus lisaks eespool käsitletud teguritele on mõeldud ka erinevaid vaimse tervise näitajaid. Nimelt tõi kroonviiruse pandeemia kaasa vaimse tervise probleemide suurenemise elanikkonnas (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium 2022). Sellepärast on eriti asjakohane vaimse tervise näitajate lisamine eluga rahulolu analüüsi.

Jooniselt 1.1.7 näeme, et eespool käsitletud teguritest on kõige tugevam seos eluga rahuloluga tervise enese-

**Mitme vaimse tervise näitaja hulgast ennustas eluga rahulolu ainult depressiivsus ja see seos oli äärmiselt tugev.**

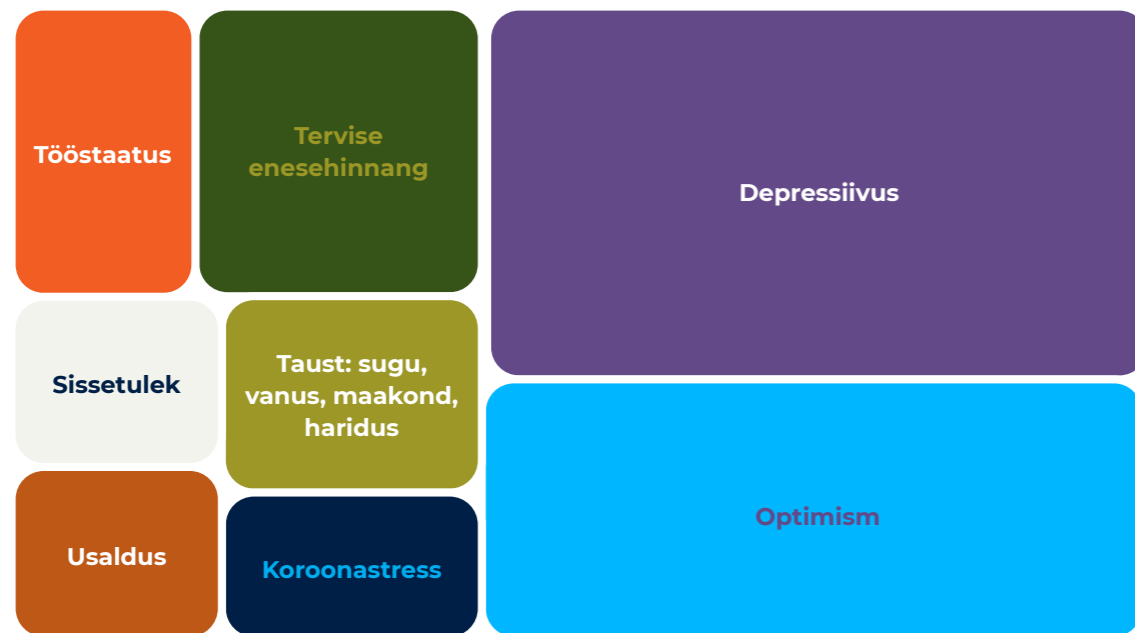
hinnangul. Inimese piirkondlik ja sotsiaalne taust, tööstaatus (õppimine / töötamine / töötu olemine) ning sissetulek kokkuvõetuna on umbes sama suure mõjuga kui tervise enesehinnang. Mitme vaimse tervise näitaja hulgast ennustas eluga rahulolu ainult depressiivsus ja see seos oli äärmiselt tugev. Lisasime mudelisse ka optimisismi ja lootusrikka tulevikuvaate (joonisel „optimism“), kui palju stressi vastaja tundis seoses koroonakriisiga (joonisel „koroonastress“) ning kui palju vastaja üldiselt inimesi usaldab (joonisel „usaldus“). Kõiki neid tunnuseid arvestades kirjeldab mudel umbes 45% eluga rahulolu varieeruvusest.

**Joonis 1.1.6.** Eluga pigem rahul olevate inimeste (skoor 6–10) osakaal enesehinnangulise tervise eri rühmades 2004–2021



ALLIKAS: autorite joonis, ESSi uuringu andmete põhjal

**Joonis 1.1.7.** Eluga rahulolu mõjutegurite suhteline mõjusus eluga rahulolule aastal 2022



**ALLIKAS:** autorite joonis, RVTU 2022 jaanuari-veebruari kaalutud andmete põhjal

**MÄRKUS:** Joonis põhineb lineaarsel mudelil. Tegurite suhtelise mõjukuse hindamiseks on kasutatud dominantsusanalüüsi (Budescu 1993).

## KOKKUVÕTE

Artikli eesmärk oli anda ülevaade Eesti inimeste eluga rahulolu muutustest pikemas perspektiivis läbi kolme aastakümne, analüüsid mõjutegureid täpsemalt aastatel 2021–2022. Andmed näitasid, et inimeste eluga rahulolu on Eestis ja Euroopas nii pikemas perspektiivis kui ka viimasel kümnendil kasvanud, Eestis võrreldes teiste riikidega isegi kiiremas tempos. Üldkokkuvõttes on Eesti keskmise eluga rahuloluga riik Euroopas. Koroonaaeg mõjutas eluga rahulolu negatiivselt, võrreldes 2021. aasta algusega oli eluga rahulolu 2022. aasta alguseks keskmiselt pisut langenud.

Eluga rahulolu Eestis sõltub inimese vanusest, sissetulekust, tervisest, tööalasest staatusest ning mitmest muust tegurist. Näiteks 2022. aastal

mõjutasid eluga rahulolu enim mitmed vaimse tervise tegurid, näiteks kalduvus depressiivsusele, koroonastress ning optimism ja lootusrikas tulevikuvaade. Tööstaatus ja sissetulek koos mõjutavad eluga rahulolu enam kui demograafilised tegurid. Tervis on rahulolu mõjutajana omakorda tähtsam kui sissetulek. ●

**Tööstaatus ja sissetulek koos mõjutavad eluga rahulolu enam kui demograafilised tegurid. Tervis on rahulolu mõjutajana omakorda tähtsam kui sissetulek.**

## VIIDATUD ALLIKAD

Ainsaar, M. 2006. Õnne ja rahulolu regionaalsed erinevused. – Servinski, M., Kivilaid, M. (koost). Linnad ja vallad arvudes. Tallinn: Statistikaamet, 108–113.

Ainsaar, M. 2008a. Miks laps on õnnelik? Isiksuseomaduste ja keskkonna mõju 15–18-aastaste noorte õnnele kümnes Euroopa riigis. – Ots, L. (toim). Uued ajad – uued lapsed. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus, 63–80.

Ainsaar, M. 2008b. Ühiskonna toetus, usaldus, tervis ja majanduslik toimetulek kui laste ja lastevanemate rahulolu mõjutavad tegurid Euroopa 13 riigis. – A. Ainsaar, D. Kutsar (toim). Eesti Euroopa võrdlustes. Tallinn: Sotsiaalministeerium, 49–66.

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

Brulé, G., Maggino, F. 2021. Towards more complexity in subjective well-being studies. – Brulé, G., Maggino, F. (eds). Metrics of Subjective Well-Being: Limits and improvements. Happiness Studies Book Series. Cham: Springer, 1–17. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_1).

Budescu, D. V. 1993. Dominance analysis: A new approach to the problem of relative importance of predictors in multiple regression. – Psychological Bulletin, 114(3), 542–551. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.3.542>.

Drakopoulos, S. 2008. The paradox of happiness: Towards an alternative explanation. – Journal of Happiness Studies, 9(2), 303–315.

Easterlin, R. A. 2006. Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics and demography. – Journal of Economic Psychology, 27, 463–482.

Easterlin, R. A. 2009. Lost in transition: Life satisfaction on the road to capitalism. – Journal of Economic Behavior and Organization, 71, 130–145.

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortium 2022. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuringu-lopparuanne>.

Graham, C. 2009. Happiness Around the World: The paradox of happy peasants and miserable millionaires. Oxford: Oxford University Press.

Haller, M., Hadler, M. 2006. How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. – Social Indicators Research, 75, 169–216.

Realo, A., Dobewall, H. 2011. Does life satisfaction change with age? A comparison of Estonia, Finland, Latvia, and Sweden. – Journal of Research in Personality, 45, 297–308. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.03.004>.

Sirgy, M. J. 2020. Positive Balance: A theory of well-being and positive mental health. Cham: Springer. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tartu-ebooks/detail.action?docID=6231450>

Suldo, S. M., Huebner, E. S. 2006. Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? – Social Indicators Research, 75, 179–203.