

## 3.0 SISSEJUHATUS

Psühhosotsiaalsed ehk suhtekeskonnad ja vaimne heaolu

DAGMAR KUTSAR

165

### 3.1 Peresuhted ning pereliikmete hinnang oma vaimsele tervisele ja heaolule

MARIANN MÄRTSIN, OLIVER NAHKUR JA LIILI ABULADZE

173

### 3.2 Vanemaealiste naiste ja meeste heaolu läbi elukaare kooseluvormide vaates

LUULE SAKKEUS, UKU RUDIŠAAR JA LIILI ABULADZE

186

### 3.3 Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas

AUNE VALK, KADRI SOO JA MAI BEILMANN

197

### 3.4 Tööturu ja töökeskkonna seosed vaimse tervise ja heaoluga

AVE KOVALJOV, LIINA RANDMANN, MARIT REBANE JA AARO HAZAK

210

## 3.0 Sissejuhatus

Psühhosotsiaalsed ehk suhtekeskonnad ja vaimne heaolu

DAGMAR KUTSAR

### PÕHISÕNUMID

1. Mida keerulisem ja muutlikum on ühiskond, seda rohkem on vaimse heaolu säilitamiseks vaja iga inimese iseseisva ja ühise tegutsemise oskust.
2. Heaolu ja kogu ühiskonna sidususe seisukohalt on määrava tähtsusega igaühe avatud ja aktiivne osalemine ning üksteist austav suhtlus nii kogukonna (sh pere, kooli, töökoha) kui ka kogu ühiskonna tasandil.
3. Juba lapsepõlves kogetud toetavad suhted perekonnas ja koolis, läbi elukaare säiliv õppimis- ja kohanemisvõime ning põlvkondadevaheliste kontaktide hoidmine toetavad vaimset tervist ja heaolu kõrge eani.

### SISSEJUHATUS

Käesolevas peatükis räägime vaimsest tervisest ja heaolust perekonnas, hariduses ja tööelus, st psühhosotsiaalsetes ehk suhtekeskondades, mida inimesed ise iga päev loovad suhtes iseenda ja teiste inimestega ning ühiskonnaga laiemalt. Bioökoloogilise lähenemise (Bronfenbrenner ja Morris 2006) järgi on inimene nii otse kui ka vahendatult seotud ühiskonna toimimise eri tasanditega, panustades nendesse ise ja olles ise nendest mõjutatud. Näiteks pereliikme vaimne heaolu on seotud tema

isiklike omadustega (nt ettevõtlikkus, tervis, erivajadused) ja suhtlemisoskustega, mis aitavad tal toime tulla olukordadega perekonnas, koolis, tööelus ja mujal. Inimese tegutsemisele avaldavad mõju riigi poliitika (nt pere-, tööhõive-, hariduspoliitika), ühiskonna üldine seisukord (nt olukord tööturul, perekondade arenguhood, haridusvõimalused, IT-võimekus, pandeemia, sõjaärevus) ja abistavad süsteemid (nt teenused, toetused, programmid; kogukondlik ja vabatahtlik tegevus).

## Suhtekeskondades luuakse heaolu ja ühiskonna sidusust

gas vanuses inimene vajab toetavaid ja hoolivaid inimesi enda ümber, ta vajab Bowlby (1982) sõnutsi vähemalt ühte lähedast suhet, et toimuks positiivne eneseareng ja süveneks turvatunne. Soovitavalt võiks lähedasi suhteid olla aga rohkem kui üks. Ka suhtekeskondi, millega inimene ennast tähendusrikkalt seostab, võiks olla mitmeid, sest inimese loomulikuks vajaduseks on kuulumine perekonda, kooliklassi, kogukonda, kolleegide, huviala- ja mõteteaaslaste hulka, st olla ühiskonna eri osadega seotud.

Inimesele on omane võime tõlgendada oma kogemusi, anda neile hinnanguid, kuid selleks vajab ta informeeritust, aktiivset osalust, võimalusi valikute tegemiseks kokkulepitud reeglite ja normide piires – inimene vajab ühist tegutsemist ühiste eesmärkide nimel. Kriitiline on see seoses lastega, kelle puhul on levinud arvamus, et n-ö õige lahendus on täiskasvanu käes, mistõttu laste arvamust ei ole vaja küsida. Lastelt küsides võib ilmnedagi aga ootamatuid tõsiasi, mis ei ole täiskasvanutele mugavad. Näiteks kui küsida lastelt kooli meeldivuse kohta, siis selgub, et vanuse kasvades meeldib kool üha vähem: see jääb rahvusvahelistes võrdlustes vaevu riikide keskmise lähedale. Selgub, et õpilased väärtustavad koolis olukordi, kus nende arvamust küsitakse ja nendega arvestatakse, kuid sageli tehakse seda

**Heaolu ja vaimset tervist toetab, kui suhtlevad pooled on ühiste eesmärkide nimel koostöövalmid, üksteist kuulavad ja austavad.**

## Inimeste stressitase tõuseb ja heaolutase langeb olukordades, kus nende arvamusega ei arvestata piisavalt ja nende võimalused kaasa rääkida on piiratud.

nende hinnangul ebapiisavalt. Sama seaduspära tuleb ette ka töömaastikul, kus töötaja võimalused töö korralduse asjus kaasa rääkida on piiratud. Järgnevate artiklite analüüsides selgub, et just sellistel puhkudel on nii õpilaste kui ka töötajate stressitase tõusnud ja heaolutase langenud (Valk jt ning Kovaljov jt käesolevas peatükis).

Suhtekeskondades saavad kokku eri maailmanägemised, isiklik haavatavus ning vastupidavus. Heaolu ja vaimset tervist toetab, kui suhtlevad pooled on ühiste eesmärkide nimel koostöövalmid, üksteist kuulavad ja austavad. COVID-19 pandeemia vallandumine ja sellega seotud vaimse heaolu üldine langus näitas aga, et me kõik oleme haavatavad ning et tulevik on üha vähem prognoositav (Märtsin jt, Valk jt ning Kovaljov jt käesolevas peatükis).

## Toimetulek üha keerukamaks muutumas ühiskonnas

Ühiskonnas sidusana püsimine sotsiaalse ebavõrdsuse ja globaalse ärevuse kasvu ning ootamatuste (nt COVID-19 pandeemia, sõjaohu) kontekstis paneb proovile inimeste toimetuleku- ja vastupanuvõime stressile ning annab hoolivale suhtekeskonnale senisest suurema tähenduse. Kuigi nii lapse kui ka täiskasvanu esmaseks suhtekeskonnaks on perekond, ei tähenda see vaid

## Hoolivad suhted perekonnas aitavad toime tulla nii töö kui ka koolis ettetulevate raskustega.

suhteid pereliikmete vahel, vaid hoopis laiemat suhete võrgustikku, seostudes muu hulgas nii haridusmaastiku kui ka tööeluga. Hoolivad suhted perekonnas aitavad toime tulla nii töö kui ka koolis ettetulevate raskustega. Ootamatused tööturul panevad proovile tahte elukestvaks õppeks. Vanemad, kelle kooselusuhted purunevad, peavad omandama uusi vanemlikke oskusi, olemaks piisavalt hea vanem perekonna laiendatud suhtevõrgustikus. Vanemaealised, kes on aga elu jooksul suhtevõrgustikke arendanud ja nendesse panustanud, võivad kogeda suuremat osalust ühiskonnas ja kõrgemat vaimset heaolu (Sakkeus jt käesolevas peatükis). Pandeemia aeg muutis perekonnatöö-kooli vahelised piirid endisest hägusemaks ja kahandas üldist eluga rahulolu (Kovaljov jt käesolevas peatükis). Pandeemiaaegsed toimimise mustrid sisaldavad õppetunde tulevikuks, küsimus jääb, kuidas neid arukalt ja heaolu toetavalt kasutada.

Keeruka ühiskonna tunnusmärgiks on mina-kultuuri ja välise edunõude süvenemine. See väljendub iseseisva ja üheskoos toimimise võimes ning erineval moel süvenevas enda võrdlemises teistega. Näide isetoimimisest on iseseisva otsustuspädevuse kasv töövormide mitmekesistumise taustal (Kovaljov jt käesolevas peatükis).

## Keeruka ühiskonna tunnusmärgiks on mina-kultuuri ja välise edunõude süvenemine.

## Vanemaealised, kes on elu jooksul suhtevõrgustikke arendanud ja nendesse panustanud, kogevad suuremat osalust ühiskonnas ja kõrgemat vaimset heaolu.

COVID-19 pandeemia ajal ilmnis, et paremate enesejuhtimise oskustega õpilased tulid paremini toime ootamatu üleminekuga distantsõppele (Valk jt käesolevas peatükis). Mina-kultuuri pahupooleks on eluoskuste ebapiisavus koostegutsemisel, sealhulgas ebavõrdne kohtlemine, mittekaasamine, kiisamine nii perekonnas, koolis kui ka tööl, mis ohustab osaliste heaolu ja vaimset tervist (Märtsin jt, Valk jt ning Kovaljov jt käesolevas peatükis).

Teistega võrdlemine ja edunõue väljendub selgelt haridusmaastikul, kus tänast õpiedu peetakse tulevase täiskasvanute põlvkonna tubliduse märgiks. Tuleb ette, et lapse õppetööle kuluv aeg (sh kodused ülesanded, huvitegevus) ületab täiskasvanu tööpäeva pikkuse. Laste vaimse tervise ja heaolu mõttes on ohtlik, kui edunõuet rakendatakse lastele varasest east. Üldhariduses toimuv õpitulemuste võrdlemine nii kohalikul kui ka rahvusvaheliselt jagab õpilasi, koole, riike n-ö paremateks ja kehvamateks ning rõhutab õpilaste ebavõrdsust, samas kui laste vaimne heaolu koolis kahaneb nii Eestis kui ka rahvusvaheliselt vanuse kasvades (Valk jt käesolevas peatükis).

Miller ja Almon (2009) on veendunud, et lapse aja liigne organiseerimine alushariduses vaba mängu arvelt piirab tema tulevikku suunatud toimivõimekuse ja loovuse arengut. Nad viitavad uurimustele, mis kinnitavad, et lastel, kes saavad vabalt mängida, on

10-aastane laps: „Sa ei pea püüdma igas asjas parim olla, kuid pead töötama selle nimel, et olla parim mõnes asjas. Ma saan edukaks, kui ma õpin ja töötan kõvasti.“

8-aastane laps: „Mõni inimene vajab abi selleks, et edu saavutada.“

ALLIKAS: intervjuud lastega Edukonverentsil, 2015

## Lapse aja liigne organiseerimine vaba mängu arvelt piirab tema tulevikku suunatud toimevõimekuse ja loovuse arengut.

paremad keelelised ja sotsiaalsed oskused, nad on võrreldes mittemängijatega empaatilisemad, rikkama kujutlusvõimega ja nad saavad paremini teistest inimestest aru. Nad on ka vähem agressiivsed, suurema enesekontrolli võime ja teravama mõtlemisega. Ühine mäng eakaaslastega leevendab ka mureliku lapse stressi. Mängu stressi alandav toime ilmnes COVID-19 esimese laine eriolukorra aegu, kui nii lapsed kui ka täiskasvanud pereliikmed veetsid varasemast rohkem aega kodus ühiselt erinevaid mängude – suurenes peresisene ühtsus ja turvatunne (Märtsin jt käesolevas peatükis).

## Perekond toimib võrgustikuna üle elukaare, luues turvalisust ja arendades eluoskusi

Paarisuhe on inimese elus olulisim heaolu allikas, laste olemasolu lisab heaolutunnet. Ootused perekondlikule lähedusele, turvalisu-

sele ja koostoimimisele on kõrged isegi Eesti ühiskonda iseloomustava perevormide mitmekesisuse ja subjektiivse perekonna piiride ähmastumise taustal ja eriti laste puhul. Vanemas ühiskonnas on lapsed aga kõrgelt väärtustatud, mis esitab väljakutse vanematele olla hea vanem ka siis, kui lastega koos ei ela. Lastehinnangul on perestruktuuri muutuste suhtes tüdrukud poistest tunduvalt rohkem riskiks on eriti tüdrukute puhul elamine kasuvanemaga peres (Märtsin jt käesolevas peatükis).

Ühiskonnas on toimunud normatiivne nihe: süvenemas on arusaam võrdsest vanemlusest, mille toetuseks on välja arendatud mitmeid perepoliitilisi meetmeid, sealhulgas teenusid, mis aitavad peresisest hoolduskoormust vähendada. Uurimused näitavad, et vanem põlvkond soovib säilitada heaolu toetavat iseseisvat toimevõimekust võimalikult kaua, mistõttu sugeneb vanemas eas paarisuhtesse uus heaolu kahandav nüanss – lähedase hooldamise vajadus. Analüüsides ilmneb, et hoolduskoormuseta ja üksi elavad naised hindavad oma heaolu kõrgemalt kui üksi elavad mehed (Sakkeus jt käesolevas peatükis).

Eestis on kolme põlvkonna ühise leibkonnana elamine vähe levinud. Seoses töömigratsiooni ja kultuuritaustade mitmekesisusega on pered muutunud n-ö rahvusvahelisemaks. See tähendab, et perekond kui võrgus-

## Perekond kui võrgustik ületab üha sagedamini riikide piire, luues tingimusi põlvkondade omavaheliseks kaugenemiseks, millega seoses kahaneb ka põlvkondlikult ülekantav tarkus.

tik ületab üha sagedamini riikide piire, luues tingimusi põlvkondade omavaheliseks kaugenemiseks, millega seoses kahaneb ka põlvkondlikult ülekantav tarkus. Vähem on nn maavanaemasid, kellega koos igapäevatarkusi omandada, rohkem aga riigipiiri taga elavaid lapselapsi, kellega kohtutakse võib-olla vaid kord-paar aastas. Vanema põlvkonna tähtsus laste elus ilmnes COVID-19 eriolukorra ajal, kui lapsed kirjeldasid oma igatsust vanavanemate järele ja muret nende tervise pärast (vt Märtsin jt käesolevas peatükis).

## Tööelu mitmekesistumine toob kaasa uusi lahendusi vajavaid dilemmasid

Keerukas ühiskonnas mitmekesistuvad nii töö kui ka tööga seotud suhte- ja suhtluskeskkonnad (virtuaalsed, reaalsed; kohalikud, rahvusvahelised, globaalsed jne). COVID-19 olukorra analüüsist ilmnesid mitmed uue aja dilemmad. Näiteks kaugtöö ja iseseisva otsustuspädevuse kasv versus töötaja usaldusväarsus tööandja silmis; töö ebakindluse kasv versus kuulumis- tunne jne (Kovaljov jt käesolevas peatükis). Pandeemia või mitte, kuid üha rohkem ettevõtteid kohandab töökorraldust paindlikumaks, pakkudes võimalusi töötamiseks nii kontoris kui ka sellest eemal. Hübriditöö puhul muutub paratamatult ka töö suhteskkond.

## Tööhõives püsimine on võrreldes mittetöötamisega heaolu garantii: töö hoiab seotust ühiskonnaga ja ühiskonna sidusana.

„Vanasti vanemad vist ei juurelnud ega analüüsinud ka nii palju selle üle, kuidas üks või teine asi nende lapsele mõjus ja mis võis toimuda sügaval hinges. Sellest on kahju, aga tänapäeval ollakse juba teadlikumad, kuigi tänapäeval on muresid rohkem ja need on komplitseeritumad.“

„Vanaema oli lihtsalt suurepärane inimene. Ta õpetas mulle läbi enda töökust, optimistlikult ja õiglaselt elule/inimestele vaatamist ja abivalmis olemist. Mäletan seda aega suure heldimuse ja tänutundega.“

ALLIKAS: Tartu Ülikooli kursuse „Lapsed ja lapsepõlv“ käsikirjaline materjal

Selleks et püsida, eksisteerida, vajame nii era-, töö- kui ka sotsiaalses elus nn eksistentsiaalset intelligentsust, s.o oma tee leidmise oskust ja elu keerukatest olukordadest tulenevate valikute vahel navigeerimise oskust. Elukestev õppimine on tänapäeva reaalsus. Kool ei jaga lõpptõdesid, õppimine kestab läbi elu nii isiklikus, sotsiaalses kui ka professionaalses mõttes. Õpitakse eri kontekstides ja uutes olukordades, iseennast jätkuvalt avastades, endasse uskudes ja ennast väärtustades, teiste inimestega suheldes. Õpitakse elama tervislikku elu ebatervislikus maailmas ja panustama tervema ühiskonna loomisse.

ALLIKAS: Hildebrandt 2009

Uurimused tõendavad, et tööhõives püsimine on võrreldes mittetöötamisega heaolu garantii: töö hoiab seotust ühiskonnaga ja ühiskonna sidusana (Kovaljov jt käesolevas peatükis). Lisaks toidab tööõhkkond enesearengut, suurendades igaühe enesetõhusust. On ilmne, et muutused tööturul ei piirdu vaid tehnoloogiate täiustamisega, vaid väljenduvad inimeste elamise viiside ja inimsuhete muutumises. Uued põlvkonnad lisavad suhtekeskondadesse omi lahendusi – sisemist kirevust ja rikkust.

**Elukestev õppimine toetab subjektiivset heaolu ja hoiab sotsiaalselt sidusana. Eriti tähtis on see ärevatel kiirete muutuste aegadel, kus elukaarel võib võtta võimust üksildus.**

## Elukestev õppimine loob vaimset heaolu ja hoiab ühiskonnaga sidusana

Õppima ergutavad ühelt poolt inimese loomupärane uudishimu ja teiselt poolt nõudmised nii vanemlikele oskustele pereelus, uute oskuste omandamise vajalikkus tööelus kui ka hariduslike võimaluste laienemine ühiskonnas. Inimene õpib, olles osaline eri eluvaldkondades ja panustades eri suhtekeskondadesse. Õppimine toimub igal pool ja mitmes vormis, nii formaalselt, mitteformaalselt kui ka informaalselt.

Elukestev õppimine toetab vaimset heaolu ja hoiab sotsiaalselt sidusana. Eriti tähtis on see ärevatel kiirete muutuste aegadel, kus elukaarel võib võtta võimust üksildus (töökaotus, eneseisolatsioon seoses pandeemiaga, põlvkondadevaheliste sidemete ja solidaarsuse kahanemine). Tasapisi on levinud heaolu loova hariduse diskursus, kus õpiedu ja -huvi toetavad nii iseseisvat kui ka ühistele eesmärkidele suunatud tegutsemist.

3.0 | Psühhosotsiaalsed ehk suhtekeskonnad ja vaimne heaolu

Tuleb meeles pidada, et ebavõrdses ühiskonnas on lapsed ja noored üks-teise suhtes ebavõrdses olukorras nii isiklike omaduste kui ka neid ümbritsevate keskkondade headuse mõttes. Nn klaaslagi ja klaaspõrand hoiavad nende sotsiaalset positsiooni ühiskonnas, määravad nende võimalusi ja heaolu. Laps ja noor aktiivse tegutsejana vajab toetust ja abi oma elu võimaluste loomisel ja elluviimisel – klaaslaest läbimurdmisel (nt oma eesmärkide teostamisel) ja klaaspõrandast läbikukkumisest (nt koolist väljalangemisest) hoidumisel. Eriline tähendus vaimse tervise ja heaolu seisukohalt on kooli suhtekliimal. Koolikiusamine nii õpilaste kui ka õpilaste ja õpetajate vahel ohustab kõikide osapoolte heaolu ning sellel on pikaajalised tagajärjed vaimsele tervisele (Soo ja Kutsar 2021).

Huvitegevusega kaasneb suhtekeskond, millel on lisaks laiahaardelisele arenguülesandele ka lapse heaolu

**Huvitegevus on heaolu seisukohalt tähtis mistahes vanuses inimesele kogukondliku kuuluvustunde, kultuuriloolisuse, tähendusrikkuse ja loovusele võimaluste andmise tõttu.**

toetav võime (Valk jt käesolevas peatükis). Huvitegevus on heaolu seisukohalt tähtis mistahes vanuses inimesele kogukondliku kuuluvustunde, kultuuriloolisuse, tähendusrikkuse ja loovusele võimaluste andmise tõttu. Huvitegevus on näide valdkondadeülesest ennetustööst vaimse tervise heaks, ilma et see oleks otseselt määratletud vaimse tervise sekkumisena.

Tänases ühiskonnas oleme kõik, teadvalt või mitte, soovitult või mitte, meeldib see meile või mitte – elukunstnikud. Just kunstnikud, sest kunstnikud suudavad anda vormi ja kuju asjadele, mis muidu oleksid vormitud, kaootilised, juhuslikud, justkui umbropsu. Meilt oodatakse, et annaksime oskuste arendamise kaudu oma elule eesmärgi ja sisu.

ALLIKAS: Brierley ja Steiner 2012, lk 82

3.0 | Psühhosotsiaalsed ehk suhtekeskonnad ja vaimne heaolu



## KOKKUVÕTE

Me oleme üksteisega seotud suhteskeskkondade kaudu. Nii nagu ühiskond on muutunud üha keerukamaks ja tulevik vähem ennustatavaks, muutuvad keerukamaks ka suhteskeskkonnad – perekonnad toimivate võrgustikena, töösuh- ted erinevates vormides ja viisidel, haridusmaastik oma mitmekesisuses. Suhteskeskkondi luuakse ühiselt, koos toimides. Hariduses on väga oluline pöörata õpiedu kõrval võrdväärset tähelepanu ka õpikeskkonna kliimale ja õppurite austavale kohtlemisele ning aktiivse osalemise võimaldamisele hariduselus laiemalt. Tööturust eemale jäänute puhul on vaja leida uusi võima-

lusi nende tööturule toomiseks, oluline on eri vanuses inimeste töö tähendusrikkuse tunnistamine heaolu loomes ja vaimse tervise säilitamisel.

Selleks et märgata uusi tärvavaid sotsiaalseid probleeme ning leida uusi lahendusi olemasolevate probleemide kahandamiseks, on oluline eri vanuses inimeste heaolu seire neile tähendusrikastes suhteskeskkondades. Vaimse tervise probleemide tekkimisele järgneva sekkumise asemel tuleb suurem rõhk asetada ennetustööle, sealhulgas ühiskonna sidusust toetavale kogukondade arendamisele. ●

## VIIDATUD ALLIKAD

Bowlby, J. 1982. Attachment and loss: Retrospect and prospect. – American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>.

Brierley, D., Steiner, R. 2012. Educating the art of life: Resilience and creativity in contemporary education. – Clouder, C., Heys, B., Matthes, M., Sullivan, P. (eds.). Improving the Quality of Childhood in Europe. Volume 3. East Sussex (UK): ECSWE, 66–87.

Bronfenbrenner, U., Morris, P. A. 2006. The bioecological model of human development. – Damon, W., Lerner, R. M. (eds.). Handbook of Child Psychology, Volume 1: Theoretical Models of Human Development. New York: John Wiley, 793–828.

Hildebrandt, S. 2009. Multiple intelligences in the knowledge-based society. – Clouder, C., Heys, B., Matthes, M. (eds.). Improving the Quality of Childhood in the European Union. Current Perspectives. Belgium: Alliance for Childhood European Network Foundation, 142–151.

Miller, E., Almon, J. 2009. Crisis in the Kindergarten: Why children need to play in school. College Park (MD): Alliance for Childhood.

Soo, K., Kutsar, D. 2021. Minu lapsepõlve „õnn“ ja „õnnetus“ seoses hariduse ja õppimisega: üliõpilaste mälestusi kooliajast. – Mäetagused, 74, 99–124.

# 3.1

## Peresuhted ning pereliikmete hinnang oma vaimsele tervisele ja heaolule

MARIANN MÄRTSIN, OLIVER NAHKUR JA LIILI ABULADZE

### PÕHISÕNUM

Eesti perevormid on ajas mitmekesisestunud. Ometi ei sõltu pereliikmete vaimne tervis ja heaolu pelgalt perevormist. Pere koosseisust olulisemad on pereliikmete omavahelised suhted. Mitmekesiste perevormidega Eesti ühiskond vajab perede mitteformaalset ja formaalset toetusvõrgustikku, et tagada vaimset tervist ja heaolu toetavate ennetus- ja sekkumisviiside kättesaadavus kõigile pereliikmetele ja kõigile peredele.

### SISSEJUHATUS

ga inimene on osa perekonnast. Peresuhted seovad meid pereliikmetega ka siis, kui me nendega igapäevaselt kokku ei puutu või nendega koos ei ela. Pere on lapse peamine sotsialiseerumise kontekst, kus ta kogeb teistega koos olemise tähendust. Pereliikmetelt õpib laps suhtes olemist, oma murede ja rõõmude äratundmist ja jagamist. Kodust kaasa saadud suhtemustrid antakse märkamatult edasi järgmistele põlvedele.

Tänapäeva peresid iseloomustab perevormide mitmekesisus – abielude lahutamine ja uute kooselude loomine ei ole haruldased sündmused. Kärgepere, kus vähemalt üks vanem on n-õ teisele ringile läinud ning perre kuuluvad „sinu, minu, meie“ lapsed, ei ole ebataoline perevorm, mis iseloomustab vaid üksikuid peresid. Perevormi muutumine toob kaasa muutused kõigi pereliik-

mete omavahelistes suhetes ning mõjutab seda, kuidas nad end pere sees ja sellest väljaspool tunnevad. Samas ei tähenda perevormi muutus ilmtingimata peresuhte muutust halvemuse suunas. Sageli viib see pigem paremat toimetulekut võimaldavate suheteni pereliikmete vahel (nt vägivalda kasutava vanema väljakolimine). Igal juhul eeldab muutus peresuhtes kohanemist ning teadlikku pingutamist parema toimetuleku nimel.

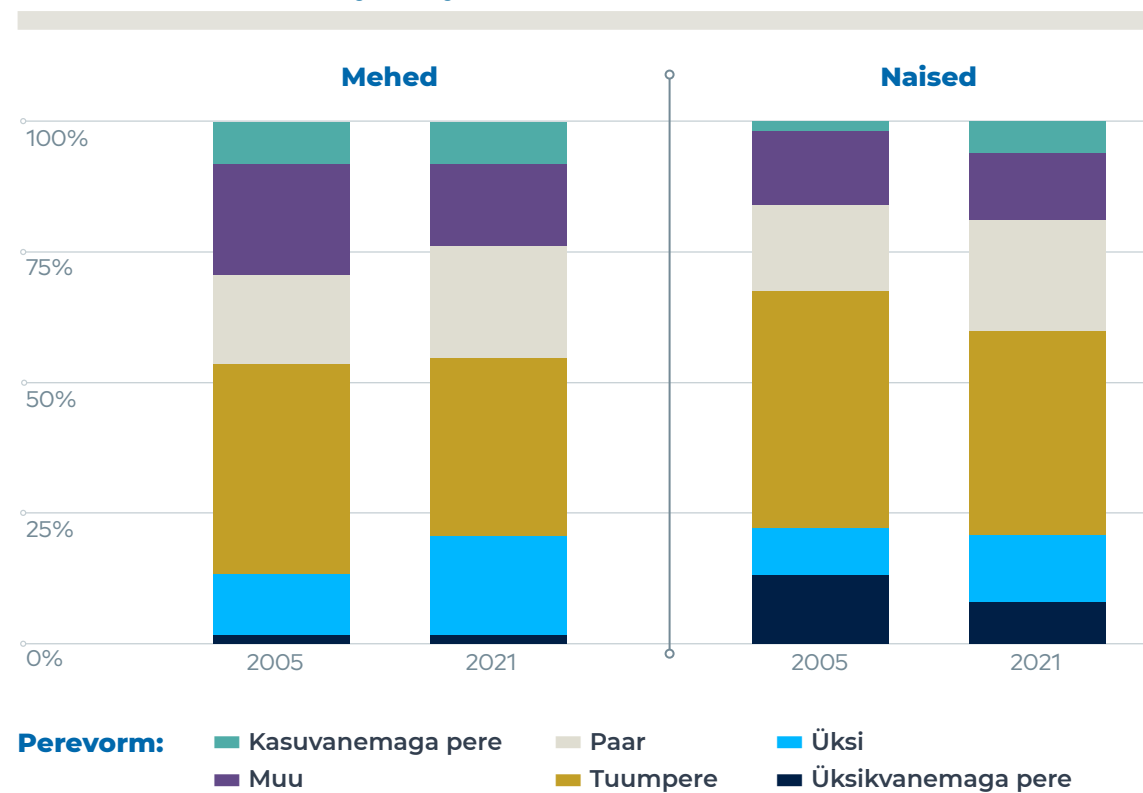
**Tänapäeva peresid iseloomustab perevormide mitmekesisus, mis eeldab kohanemist ning teadlikku pingutamist parema toimetuleku nimel.**

Rahvusvahelised uuringud näitavad, et peresuhted mõjutavad oluliselt täiskasvanute heaolu, omades määravat rolli eluga rahulolus just neis riikides, sealhulgas Eestis, kus üksikisikul on paarisuhte loomise, lapsevanemaks saamise ja late arvu osas suur otsustusõigus ning tegutsemisvabadus (Margolis ja Myrskylä 2013). Erinevate eluga rahulolu aspektide hulgas on pereliikmete positiivsed suhted Eesti puhul halvemas seisus – võrreldes teiste Euroopa riikidega on Eesti täiskasvanutel vähem inimesi, kellelt saadakse vajadusel tuge (Ruggeri jt 2020). Peresuhted mõjutavad olulisel määral ka laste eluga rahulolu. Olukord, kus vanemate lahutus ja uue pere loomine on lapse jaoks arusaamatu ning ta ei ole oma edasist elu puudutavate otsuste tegemisse kaasatud, võib viia lapse heaolu kahanemiseni (Nahkur ja Kutsar 2021).

Siin artiklis otsime vastuseid kolmele küsimusele: 1) kuidas on Eesti

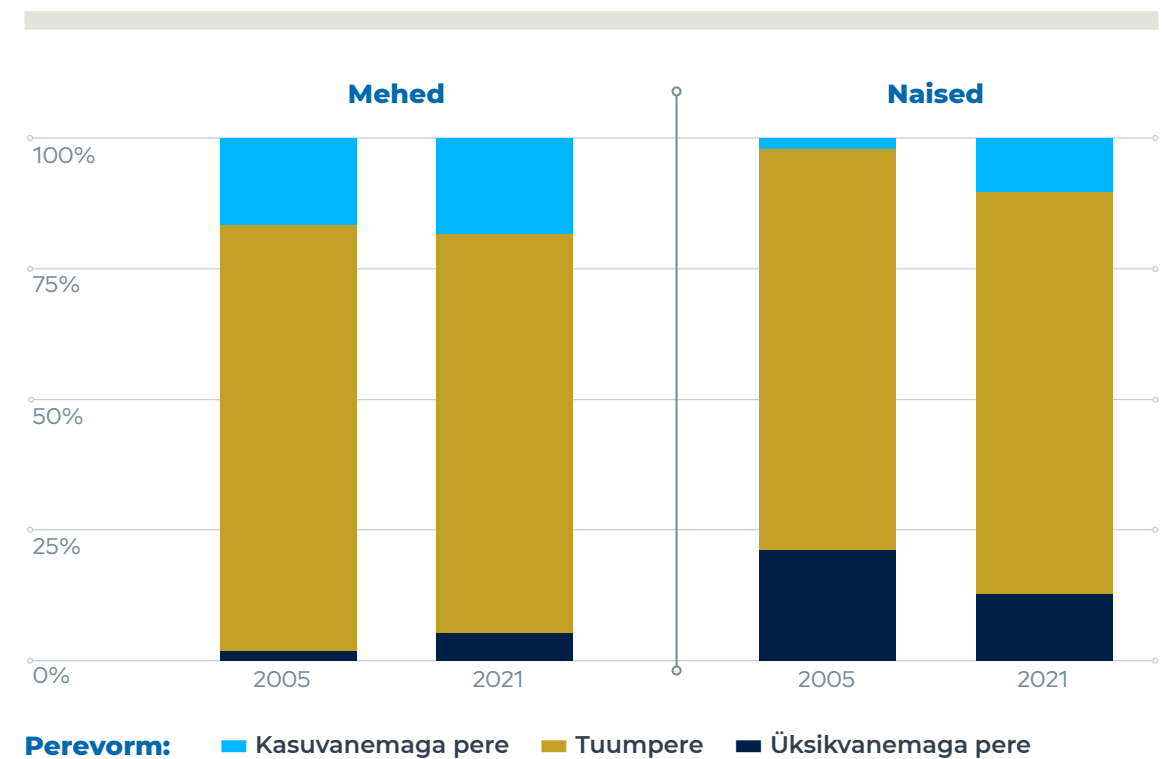
perevormid aja jooksul muutunud, 2) kuidas on laste ja täiskasvanud pereliikmete vaimne tervis ja heaolu erinevates perevormides seotud peresuhetega rahuloluga ning 3) milliseks hindavad erinevates perevormides elavad lapsed ja täiskasvanud oma vaimset tervist ja heaolu. Lisaks arutleme selle üle, kuidas mõjutas COVID-19 pandeemia algusperiood Eesti laste ja lapsevanemate vaimset tervist ja heaolu. Vaimse tervise ja heaolu all peame silmas eelkõige üldist eluga rahulolu. Perekonnana käsitleme inimesi, keda seob ühine eluruum ning omavaheline partnerlus- või vanemlussuhe. Selle määratluse alla mahuvad nii paarisuhtes elavad lastega või lasteta täiskasvanud, lapse või lastega üksikvanemad, kelle partner ei ela perega koos, ning ka kasuvanemaga pered, kus kasvavad ühe lapsevanema jaoks mittebioloogilised lapsed.

**Joonis 3.1.1.** Perevormide jaotus ja muutus 18–60-aastaste täiskasvanute seas



ALLIKAS: autorite joonis, Eesti pere- ja sündimusuuringu 2005 ja 2021–2022 andmete põhjal

**Joonis 3.1.2.** Perevormide jaotus ja muutus 18–60-aastaste alla 18-aastaste lastega koos elavate täiskasvanute seas



ALLIKAS: autorite joonis, Eesti pere- ja sündimusuuringu 2005 ja 2021–2022 andmete põhjal

### Eesti perevormid on muutunud aja jooksul mitmekesisemaks

Mõistmaks Eesti perevormide muutusi viimastel aastatel, tuginesime 18–60-aastaste täiskasvanud Eesti elanike suhtes esindusliku Eesti pere- ja sündimusuuringu andmetele aastatest 2005 (N = 5642) ja 2021–2022 (N = 9088). Eesti pere moodustumise mustrid on aja jooksul oluliselt muutunud. Kui veel 20. sajandi alguses alustas 70% noortest esmast kooselu abieluga, siis 1960.–1970. aastate sünnipölvkondadest alustas seda vabaabieluga üle 90% paaridest (Puur ja Rahnu 2011). Suundumus, kus sündimus pole enam piiritletud üksnes abieluga, ilmnes Eesti puhul juba 1960. aastatel, mil 14% lastest sündis väljaspool registreeritud abielu. Selline trend

jätub ka täna, mil üle poole lastest sünnivad vabaabieludes.

Perevormide mitmekesisust näitab ka üksikvanemaga ning kasuvanemaga perede osakaalu muutumine. Enamiku Eesti peredest moodustavad pered, kus kaks lapsevanemat elavad koos oma bioloogilise lapse või lastega (Steinbach jt 2016). Samas on üksi elavate ning mõnevõrra ka kasuvanemaga peredes elavate inimeste osa aja jooksul Eestis kasvanud (joonis 3.1.1). Kõikidest lastega koos elavatest peredest (N = 3488) moodustasid 2021. aastal 76,9% Eestis kahe sünnivanemaga pered, 9,7% olid üksikvanemaga pered ning 13,4% kasuvanemaga pered. Võrreldes 17-18 aasta taguse ajaga on nii mõlema sünnivanemaga kui ka üksikvanemaga perede osa mõnevõrra vähenenud (langus vastavalt 1,5 ning 5,2 protsendipunkti), samas kui kasuvanemaga perede osa on ajas kasvanud (6,7 protsendipunkti)

## Eluga rahulolu hinnangute põhjal muutuvad tüdrukud peresuhetes rohkem haavatavaks vanuse kasvades. Põhjusi tüdrukute suurema tundlikkuse ja haavatavuse kohta tuleb ilmselt otsida traditsiooniliste soorollide jätkuvast ülekaalust laste kasvatuses.

eriti naiste seas, kus kasv on olnud pea kümnekordne (joonis 3.1.2). Üksikemaga perede osakaal on samal perioodil üle poolteise korra kahanevad, üksikisaga perede osakaal on aga enam kui kaks korda kasvanud. Ilmneb, et lapsi üksi kasvatavad naised leiavad endale kooselu või abielu lõppemise järel kergemini uue partneri kui lastega üksi elavad mehed.

Võrreldes teiste Euroopa riikidega on Eestis kasuvanemaga ja üksikvanemaga perede osakaal üks suuremaid. Kasuvanemaga perede suure osakaalu poolest sarnaneb Eesti teiste Ida-Euroopa riikidega, üksikvanemaga perede suur osakaal muudab meid aga lähedaseks Põhja-Euroopa riikidega (Steinbach jt 2016).

## Peresuhted mõjutavad laste ja vanemate eluga rahulolu

Täiskasvanud pereliikmete (18–64-aastased; N = 2466) eluga ja peresuhtetega rahulolu hindamisel toetusime täiskasvanud Eesti elanikkonna suhtes esindusliku Euroopa elukvaliteedi uuringu (EQLS) 2003.–2016. aasta andmetele ning kasutasime vastavalt üldist eluga rahulolu<sup>1</sup> ja pereeluga rahulolu<sup>2</sup> näitajat. Lisaks sellele uurisime

lapse ja vanema suhtekvaliteeti<sup>3</sup> ning üksteise toetamist peres<sup>4</sup>, sealhulgas seda, kuidas need peresuhete aspektid mõjutavad üldist eluga rahulolu.

Analüüs näitab, et peresuhted mängivad olulist rolli täiskasvanud pereliikmete eluga rahulolus. Mida rohkem oldi rahul peresuhtetega, seda kõrgem oli eluga rahulolu hinnang. Selline positiivne seos ilmneb selgemalt üksikvanemate puhul, kuid kehtib ka paarisuhetes olevate vanemate puhul. Erinevate peresuhete aspektide lõikes ilmnes, et eluga rahuloluga oli seotud ainult vanemate soov lapsele rohkem aega pühendada. Seejuures oli seos tugevam jällegi üksikvanemate puhul, võrreldes paarisuhetes olevate lapsevanematega. Mida suurem oli üksikvanema soov lapsele aega pühendada, seda väiksem oli tema üldine eluga rahulolu. Sellised tulemused viitavad sellele, et üksikvanemad teadvustavad ja väärtustavad oma rolli laste kasvatamisel, kuid tunnetavad ka, et üksi ei suuda nad teha kõike, mida tahaks, ning see tajutud ebakõla oma võimekuse ja ühiskonna ootuste vahel mõjutab üksikvanemate üldist eluga rahulolu.

Laste eluga ja peresuhtetega rahulolu analüüsimisel tuginesime 10- ja 12-aastaste laste puhul rahvusvahelise laste heaolu uuringu<sup>5</sup> (ISCWeB) 2018. aasta andmetele ning kasutasime vastavalt üldist eluga rahulolu<sup>6</sup> ja pereliikmetega rahulolu<sup>7</sup> näitajat. 11-, 13- ja 15-aastaste laste puhul kasutasime koolinoorte tervisekäitumise uuringu (HBSC) 2018. aasta andmeid, kus eluga rahulolu oli hinnatud 10-astmelise redelina<sup>8</sup>, ning peresuhtetega rahulolu üheksa perega koos tehtava tegevuse sageduse koondhinnanguna<sup>9</sup>. Lisaks uurisime lapse-vanema suhtekvaliteeti<sup>10</sup>, perekeskonna turvalisust<sup>11</sup> ja üksteise toetamist peres<sup>12</sup>, sealhulgas küsimust, kuidas need mõjutavad eluga rahulolu. Mõlema uuringu puhul on tegemist esindusliku valimiga Eesti antud vanuserühma suhtes (ISCWeB

10-aastased N = 1013 ja 12-aastased N = 1079; HBSC 11-aastased N = 1570, 13-aastased N = 1607 ja 15-aastased N = 1550).

Peresuhtetega rahulolu hinnangud mõjutavad laste eluga rahulolu vanuseti, sooti ja perevormiti erinevalt. Võrdlesime kahe sünnivanemaga, kasuvanemaga ning üksikvanemaga peres elavaid lapsi. Ehkki vanuseti ilmneb mõningaid erinevusi perevormide lõikes, saab üldise trendina välja tuua, et peresuhted omavad kriitilisemat rolli eluga rahulolus just kasuvanemaga peres elavate laste puhul. Ka soolise võrdluse puhul on näha, et vanuseti on peresuhete mõju eluga rahulolule perevormide lõikes mõnevõrra erinev. Üldine trend näitab aga seda, et peresuhted on seotud eluga rahulolu hinnangutega rohkem tüdrukute puhul,

## Lastega ja lasteta paarisuhetes inimesed on üksikvanemate ja üksi elavate inimestega võrreldes pereeluga oluliselt enam rahul, eriti mehed, ning hindavad oluliselt tõenäolisemaks, et kerge masenduse ja rääkimisvajaduse korral mõni pere-liige või sugulane aitab.

kes muutuvad haavatavamaks vanuse kasvades.

Peresuhete tähtsus laste eluga rahulolus ilmneb ka peresuhete kvaliteedi erinevaid aspekte vaadeldes.

- 1 Kui kaalute kõiki asjaolusid, kui rahul te oma eluga praegu olete? 1 – täiesti rahulolematu ... 10 – väga rahul.
- 2 Kui rahul sa oled oma pereeluga? 1 – täiesti rahulolematu ... 10 – väga rahul.
- 3 Mõõdetud kahe järgneva küsimusega: 1) Keskmiselt mitu tundi nädalas te olete väljaspool palgatööd hõivatud järgmiste tegevustega? Laste eest hoolitsemisega ja/või nende koolitamisega; 2) Palun öelge, kas te kulutate igale valdkonnale nii palju aega, nagu tahaksite, või te soovite, et saaksite kulutada „vähem aega“ või „rohkem aega“ sellele tegevusele? Laste või lapselaste eest hoolitsemine: 1 – kulutada vähem aega, 2 – sama palju, nagu ma praegu kulutan, 3 – kulutada rohkem aega.
- 4 Kellelt saaksite abi järgmistes olukordades? Iga olukorra puhul valige kõige tähtsam isik. Kui tunnete, et olete kerges masenduses ja tahate kellegagi rääkida: 1 – oma perekonnaliikmelt/sugulaselt, 2 – sõbralt, naabrit või kelleltki teiselt, kes ei kuulu perekonda ega ole sugulane, 3 – teenusepakkuvalt, institutsioonilt või organisatsioonilt, 4 – mitte kelleltki (analüüsis kasutati ainult vastusevariante 1 ja 4).
- 5 Vt <https://iscweb.org/>. Andmekogumist ja käesolevat analüüsi toetas ETAG (PRG700).
- 6 Kui rahul sa oled järgmiste asjadega oma elus? Oma eluga üldiselt: 0 – üldse ei ole rahul ... 10 – täiesti rahul.
- 7 Kui rahul sa oled inimestega, kellega sa koos elad? 0 – üldse ei ole rahul ... 10 – täiesti rahul.
- 8 Millise numbriga sa hindaksid praegu oma elu (esitatud redelina)? 0 – kõige halvem elu ... 10 – kõige parem elu.
- 9 Pere ühistegevuste koondsagedus: 1) vaatame koos televiisorit või videoid; 2) mängime koos tubaseid mängu; 3) mängime koos perega arvutimänge; 4) einestame koos perega; 5) käime koos jalutamas; 6) külastame koos erinevaid kohti; 7) külastame koos sõpru või sugulasi; 8) käime perega sportimas; 9) istume koos ja arutame asju. 1 – iga päev, 2 – enamikul päevadest, 3 – kord nädalas, 4 – harvem, 5 – mitte kunagi.
- 10 ISCWeB: „Inimesed minu peres hoolivad minust“; „Mu vanemad kuulavad mind ja arvestavad sellega, mida ma räägin“; HBSC: „Kui kerge on sul rääkida (kasu)emaga/(kasu)isaga oma muredest?“
- 11 ISCWeB: „Ma tunnen end kodus turvaliselt“; HBSC: „Kas sa oled kunagi vaeelnud või tülitsetud oma vanemaga, kui ta oli purjus?“, „Kas sa oled kunagi kuulnud vanemaid tülitsetmas, kui vähemalt 1 neist oli purjus?“
- 12 ISCWeB: „Kui mul on mure, siis inimesed minu peres aitavad mind“; HBSC: järgnevate väidete aritmeetiline keskmine – „Pere tahab mind aidata“, „Saan perelt emotsionaalset abi ja tuge“, „Saan perega rääkida oma probleemidest“, „Pere tahab mind aidata otsustamisel“

Nende aspektide olulisus on suurem 12-aastaste kahe sünnivanemaga ning kasvanemaga peres kasvavate laste eluga rahuolus, mõnevõrra väiksem üksikvanemaga kasvavate laste puhul. 12-aastaste kahe sünnivanemaga peres elavatel lastel on eluga rahulolu tugevaimalt seotud rahuloluga inimestega, kellega koos elatakse, kasvanemaga peres elavatel lastel kodu turvalisuse hinnanguga ning üksikvanema peres elavatel lastel hoolivuse hinnanguga. 13- ja 15-aastaste laste peresuhete kvaliteedi aspektid seletavad paremini 15-aastaste kasvanemaga elavate laste ning tüdrukute eluga rahulolu.

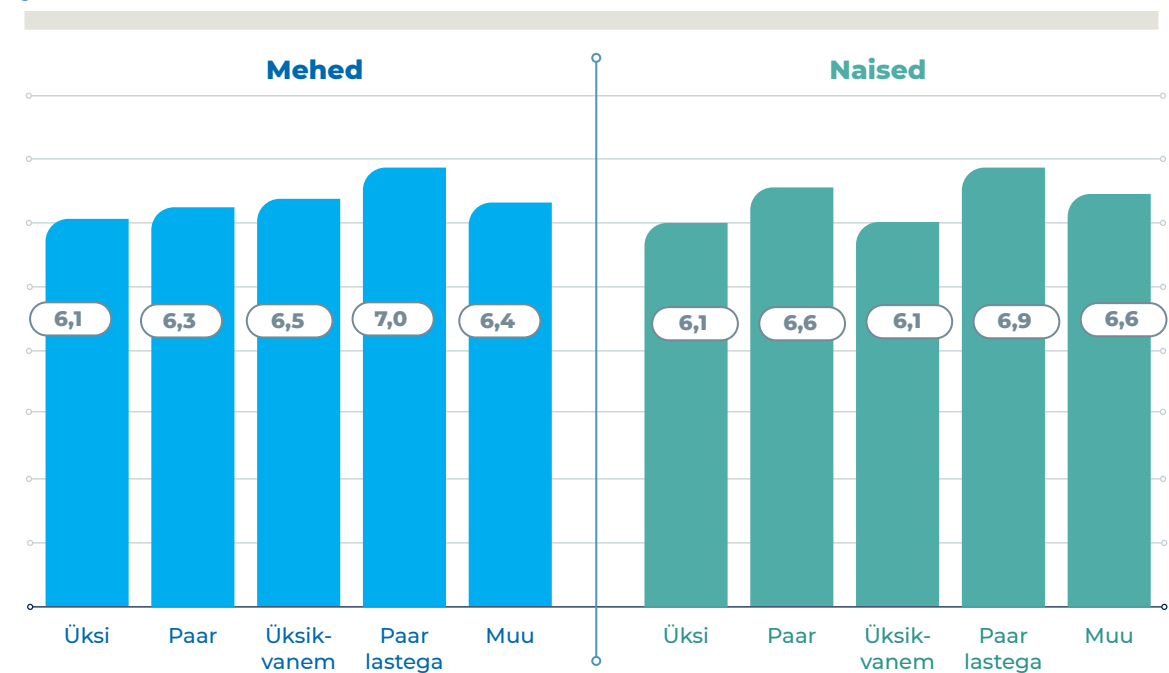
Põhjusi tüdrukute suurema tundlikkuse ja haavatavuse kohta peresuhete kontekstis tuleb ilmselt otsida traditsiooniliste soorollide jätkuvast ülekaalust laste kasvatuses. Samas tõstatavad sellised tulemused küsimusi tüdrukute kui tulevaste emade haavatavusest peresuhete mõttes järgnevatel põlvkondades ning poiste kui tulevaste isade võimalustest liikuda oma tulevaste partnerite ja lastega avatumate suhete poole.

## Paarisuhtes olevad täiskasvanud on eluga rohkem rahul

Paarisuhte ning vanemlussuhte olemasolu mängib olulist rolli täiskasvanute eluga rahulolus. Paarisuhtes olevate lapsevanemate eluga rahulolu on kõigi perevormide lõikes suurim ning üksi elavate ja üksikvanemate eluga rahulolu väiksem, eriti naiste puhul (joonis 3.1.3). Seejuures on Euroopa Liidu riikidega võrreldes Eesti paarisuhtes olevate lapsevanemate eluga rahulolu pigem madalal või keskmisel tasemel, samas kui Eesti üksikvanemate eluga rahulolu on keskmine.

Paarisuhte ning vanemlussuhte olemasolu mängib rolli ka täiskasvanute pereeluga rahulolus. Lastega ja lasteta paarisuhtes inimesed on üksikvanemate ja üksi elavate inimestega võrreldes pereeluga oluliselt enam rahul, eriti mehed (joonis 3.1.4), ning hindavad oluliselt tõenäolisemaks, et kerge masenduse ja rääkimisvajaduse

Joonis 3.1.3. Eluga rahulolu keskmine (1–10 skaalal) täiskasvanutel perevormide ja soo lõikes



ALLIKAS: autorite joonis, Euroopa elukvaliteedi uuring (EQLS) 2016 andmete põhjal

korral mõni pereliige või sugulane aitab.

25–34-aastased paarisuhtes elavad Eesti täiskasvanud on sõltumata laste olemasolust oluliselt enam eluga rahul kui üksi elavad täiskasvanud, mis viitab sellele, et noores täiskasvanueas on paarisuhte loomine ja hoidmine eluga rahulolu toetav. Samas 35–49-aastaste seas on just paarisuhtes lapsevanemad oluliselt enam eluga rahul kui kõigis teistes perevormides elavad inimesed, viidates laste olemasolu tähtsusele keskmises täiskasvanueas.

Meeste ja naiste eluga rahulolu võrdlusest ilmneb, et paarisuhtes meeste puhul suurendab lapsevanemaks olemine eluga rahulolu rohkem kui paarisuhtes naistel. Samas on paarisuhtes lastega naised oluliselt enam eluga rahul kui üksikemad ning ilma lasteta paarisuhtes olevad naised hindavad oma eluga rahulolu suuremaks kui üksi elavad lasteta naised.

Pereeluga rahulolu väheneb vanuse kasvades ning naiste pereeluga rahulolu on üldjuhul meeste omast mõnevõrra suurem. Erandiks on 35–49-aastaste naiste grupp, kes on

samaealiste meestega võrreldes oluliselt vähem pereeluga rahul ning kes kerge masenduse ja rääkimisvajaduse korral hindasid pereliikmelt või sugulaselt abi saamise tõenäosust meestega võrreldes oluliselt väiksemaks. Ühest küljest võib selline tulemus viidata lahknevusele naiste võrdse vanemlusega seotud ootuste ja reaalsuse vahel, teisest küljest ka ebakõlale naiste emana hakkamasaamist puudutava enesehinnangu ja ühiskonna ootuste vahel. Naiste tajutud perekonna toetuse vähesus on muret tekitav, viidates sellele, et Eesti täiskasvanud pereliikmed ei pruugi oma elu keerulisematel perioodidel perelt tuge ja toetust leida.

**Naiste tajutud perekonna toetuse vähesus on muret tekitav, viidates sellele, et paljud Eesti täiskasvanud pereliikmed ei pruugi oma elu keerulisematel perioodidel perelt tuge ja toetust leida.**

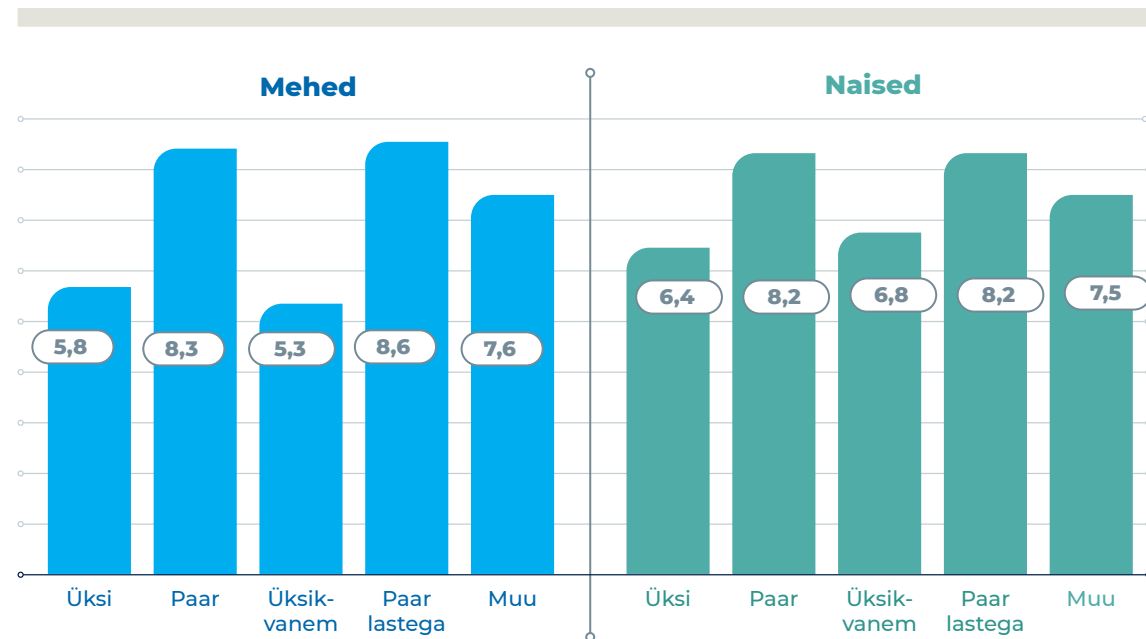
### MÄRKA SÜNNITUSJÄRGSET DEPRESSIOONI!

Lapsevanemaks saamist nähakse tavaliselt rõõmsa ja rahulolu pakkuva sündmusena. Ometi näitavad uuringud, et 8–17% emadest ning 7–9% isadest kogeb lapse esimese eluaasta jooksul sünnitusjärgset depressiooni, mis seab ohtu nii lapse kui ka vanema tervise, heaolu ja arengu. Tüüpiliselt tunneb sünnitusjärgse depressiooni all kannatav vanem ärevust, ärrituvust ja süütunnet, väsimust, energia- ja huvipuudust. Kõik see teeb äsja ilmale tulnud lapse ning enda eest hoolitsemise keeruliseks. On teada, et üheks suuremaks isa sünnitusjärgse depressiooni ennustajaks on ema sünnitusjärgne depressioon, samuti kuulub sünnitusjärgse depressiooni riskifaktorite hulka vastseid vanemaid abistava toetusvõrgustiku puudumine. Seepärast on oluline lapse sünni eel ja järel peresuhetele erilist tähelepanu pöörata – parandada pingeliseks läinud suhteid, pakkuda teistele abi ning olla valmis ka teistelt abi vastu võtma ja sellele toetuma.

ALLIKAS: Pedersen jt 2012



**Joonis 3.1.4.** Pereeluga rahulolu keskmine (1–10 skaalal) täiskasvanutel perevormide ja soo lõikes



ALLIKAS: autorite joonis, Euroopa elukvaliteedi uuring (EQLS) 2016 andmete põhjal

### Vanematega koos või neist lahus elamine mängib rolli teismeliste eluga ja peresuhetega rahulolus

Perevorm on seotud ka laste elu ja peresuhetega rahuloluga, muutudes eriti tähtsaks lapse teismelikkuse jõudmisel, kusjuures võrreldes Ida- ja Põhja-Euroopaga on selline trend Eestis eriti märgatav (joonised 3.1.5 ja 3.1.6). Kui 10-aastaste seas ei ole perevorm laste hinnangutega seotud, siis teismelikkuse siirdumise järel on kahe sünnivanemaga elavad lapsed oma elu ning peresuhetega rohkem rahul kui kasuvanemaga või üksikvanemaga elavad lapsed. Oma sünnivanematega elavate lastega võrreldes oli 12-aastaste üksikvanemaga või kasuvanemaga elavate laste rahulolu inimestega, kellega koos elatakse, oluliselt väiksem. Samuti nõustuvad nad oluliselt harvemini väi-

detega, et vanemad kuulavad neid ja arvestavad nendega ning et probleemi korral pereliikmed aitavad neid. Kasuvanemaga peres elavad 12-aastased lapsed tajuvad oma pereliikmeid hoolivatena oluliselt harvemini kui kahe sünnivanemaga ja üksikvanema peres elavad lapsed ning peavad kodu vähem turvaliseks kui sünnivanematega elavad lapsed<sup>13</sup>. Nii 13- kui ka 15-aastased kasuvanemaga peres elavad lapsed tegutsevad perekonnaga koos oluliselt vähem kui kahe sünnivanemaga elavad lapsed. Kahe sünnivanemaga elavad lapsed hindavad aga kodust toetavat õhkkonda teistes perevormides elavate lastega võrreldes kõige kõrgemalt. Sellised tulemused osutavad üheselt vajadusele kujundada välja ning säilitada lapse jaoks toetav keskkond ning tugivõrgustik ka perevormi muutumisel. Võimalus oma rööme ja muresid väljendada ning perega koos olla on seejuures eriti kriitiline just laste teismelikkuse siirdumisel.

<sup>13</sup> Detailsemad tulemused sama analüüsi alusel on esitatud siin: <https://arenguseire.ee/pikksilm/laste-heaolu-tulevik>

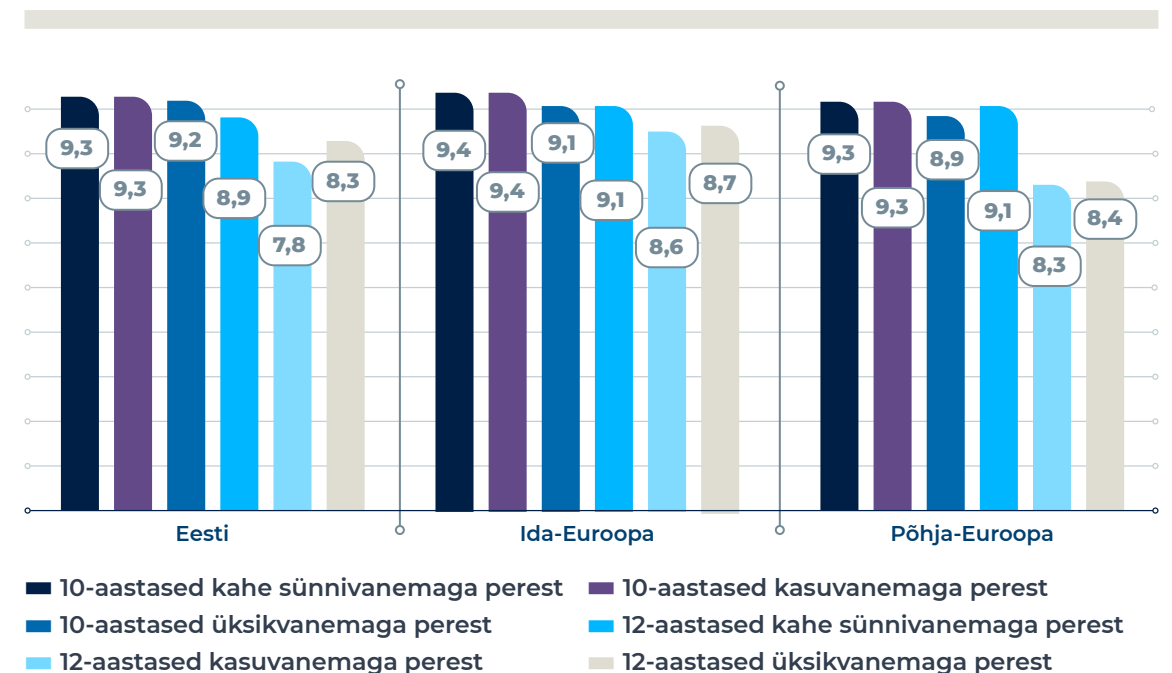
**Perevorm on seotud laste elu ja peresuhetega rahuloluga, muutudes eriti tähtsaks lapse teismelikkuse jõudmisel, mil kahe sünnivanemaga elavad lapsed on oma elu ning peresuhetega rohkem rahul kui kasuvanemaga või üksikvanemaga elavad lapsed.**

on mõned neist muutustest, millega lastel vanemate lahkumise järgselt tuleb kohaneda (Ilves 2021). Perevormide mitmekesisus loob vajaduse toetada vanemaid üksikvanemaks või kasuvanemaks kasvamisel ning laste ja vanemate omavahelisi suhteid ja heaolu toetavate perevõrgustike loomisel. Üheks võimaluseks on ka nn linnupesavanemlus, mis võimaldab lapsel jätkata elamist oma kodus ja säilitada side mõlema vanemaga, kes vaheldumisi temaga koos endises ühises kodus elavad (Lehtme ja Toros 2019).

Vanuse kasvades väheneb nii eluga kui ka peresuhetega rahulolu kõige enam kasuvanemaga või üksikvanema peres elavatel tüdrukutel. Ligi 73% kasuvanemaga elavatest 10-aastastest tüdrukutest ja 72% üksikvanematega elavatest tüdrukutest hindasid oma eluga rahulolu maksimaalseks (0–10 skaalal valisid 10). Samas 12-aastaste seas oli maksimaalse eluga rahulolu hinnangu andnud vastavalt vaid 29% ja 39%. Ka koolinoorte tervisekäitumise uuringu (HBSC 2018) andmetel mängib perevorm enam rolli tüdrukute eluga rahulolus. Vanuse kasvades langevad peresuhetega seonduvad hinnangud enim just kasuvanemaga peres elavatel tüdrukutel.

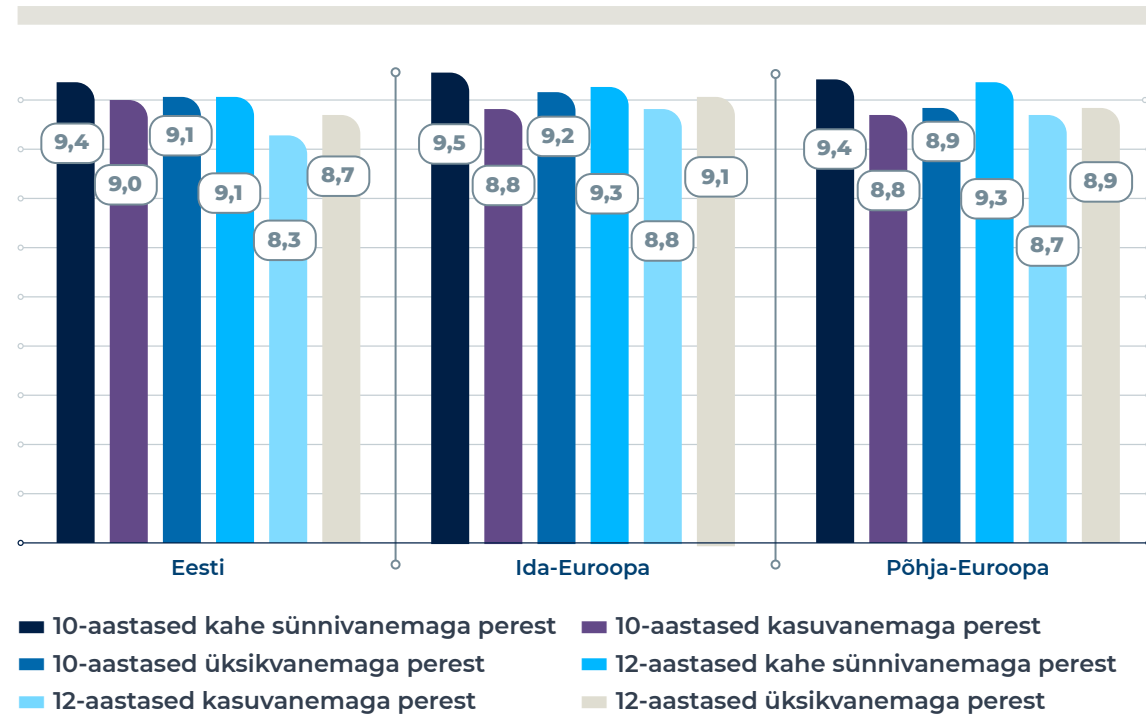
Viimastel aastatel läbi viidud süva-uuringud näitavad, et kodust ja sõpradest ilmajäämine, kohanemiskasvatus uues elukohas, sealhulgas uute sõprade leidmise keerukus, pereliikmete lahkumine ja juurdetulemine, probleemid uute suhtemustritega ning senniste peretraditsioonide muutumine

**Joonis 3.1.5.** Üldise eluga rahulolu keskmine hinnang (0–10 skaalal) 10- ja 12-aastastel lastel perevormide lõikes Eestis, Ida-Euroopas (Ungari, Poola, Rumeenia) ja Põhja-Euroopas (Soome, Norra)



ALLIKAS: autorite joonis, rahvusvahelise laste heaolu uuringu (ISCWeB) 2018 andmete põhjal

**Joonis 3.1.6.** Pereliikmetega rahulolu keskmine hinnang (0–10 skaalal) 10- ja 12-aastastel lastel perevormide lõikes Eestis, Ida-Euroopas (Ungari, Poola, Rumeenia) ja Põhja-Euroopas (Soome, Norra)



ALLIKAS: autorite joonis, rahvusvahelise laste heaolu uuringu (ISCWeB) 2018 andmete põhjal

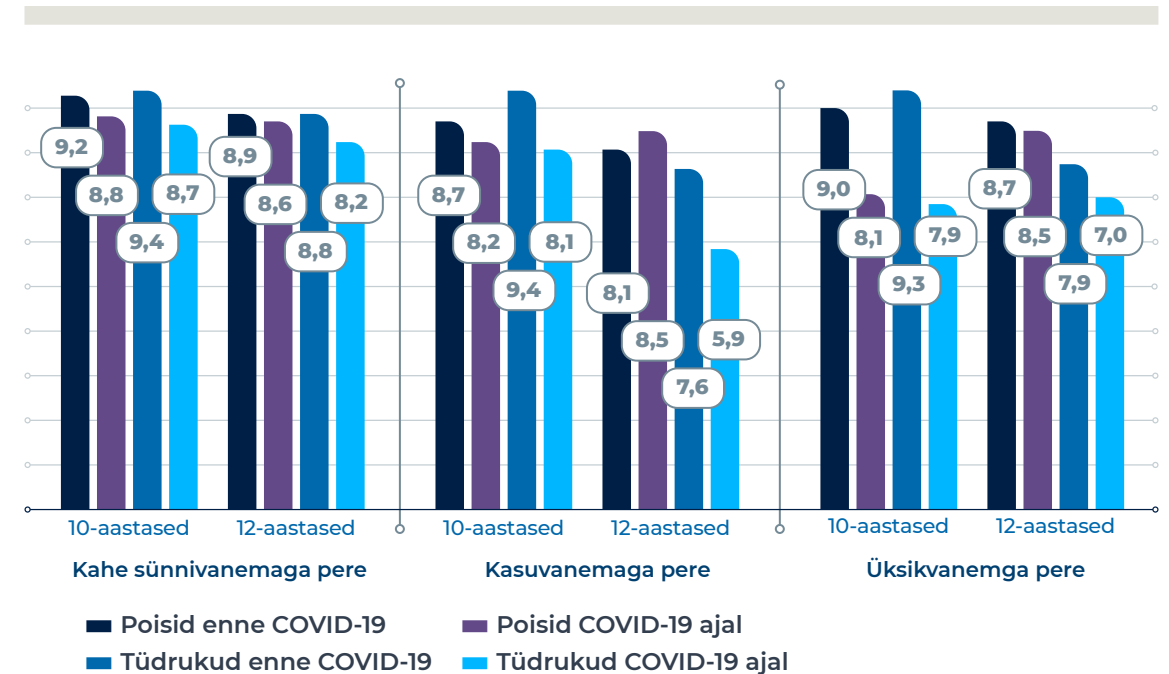
**Perevormide mitmekesistumine loob vajaduse toetada vanemaid üksikvanemaks või kasuvanemaks kasvamisel ning laste ja vanemate omavahelisi suhteid ja heaolu toetavate perevõrgustike loomisel.**

#### LAPS KAHE KODU VAHEL

„See oli ikka kõvasti selline raske hetk, et ma pidingi minema enda kodust ära, et oligi kuidagi hästi raske hetk minu jaoks ... et oligi et igapäevased nutmised, sa pead ikkagi oma asjad sealt ära tooma, sa ei saa seal igapäevaselt olla, et jah ... just see äraolimine oli minu jaoks hästi raske“.

Nii kirjeldab oma kogemust kahe kodu vahel elamisest Kira (nimi muudetud), tüdruk, keda Eliise Ilves oma magistr töö raames 2021. aastal intervjueris (Ilves 2021).

**Joonis 3.1.7.** Üldise eluga rahulolu keskmine hinnang (skaalal 0–10) 10- ja 12-aastastel poistel ja tüdrukutel enne COVID-19 pandeemiat ja COVID-19 ajal perevormide lõikes



ALLIKAS: autorite joonis, rahvusvahelise laste heaolu uuringu (ISCWeB 2018) ja rahvusvahelise laste heaolu eriuuringu (2021. aasta kevad) andmete põhjal

### Koroonaperioodil kasvas täiskasvanute stressitunnetus ning kahanes laste rahulolu elu ning peresuhetega

Koroonaperiood suurendas Eesti täiskasvanute stressitunnetust: kui oktoobris 2020 oli Riigikantselei COVID-19-teemalise uuringu andmetel viimase kuu jooksul olnud stressis või pinges all suurel või väga suurel määral 25% küsitletutest, siis märtsis 2021 oli nende osakaal suurenenud 33%-ni. Mõne analüüsi alusel suurenes nende inimeste osakaal, kes stressi kogesid, Eesti täiskasvanud elanikkonna seas koguni 52%-ni (Reile jt 2021). Sotsiaalministeeriumi tellimisel Turu-uuringute ASi poolt läbi viidud eelkooliealiste ja põhikooliealiste lastega elanike küsitluse järgi pidas 44% lapsevanematest

eriolukorrast tulenevat elukorraldust stressirohkeks ja koormavaks, seejuures tajusid kriisiaegset elukorraldust koormavana eelkõige eelkooliealiste või esimeses kooliastmes käivate lastega pered ning kolme või enama lapsega pered. Süvauuringute põhjal oli koroonaperioodil perede jaoks kõige keerulisem sotsiaalne isolatsioon, mis põhjustas peres arusaamatusi ning viis konfliktide tekkimiseni (Kopõtin 2021). Eriolukord tegi vanemate jaoks keeruliseks kaugtöö ja laste distantsõppe ühildamise ning piiride seadmise eri tegevustele (eriti nutiseadmete kasutamisele), vt ka Kovaljov jt käesolevas peatükis ning Siibak jt 4. peatükis. Teadmatuse tuleviku suhtes, mõnel juhul ka pere majandusliku olukorra halvenemine ja pikalt, intensiivselt ja sunnitult perega koos veedetud aeg tekitas frustratsiooni nii vanemates kui ka lastes.

Laste heaolu eriuuringust 4.–6. klassi laste (N = 1310) hulgas 2021. aasta kevadel selgus, et laste eluga rahulolu

langes COVID-19 perioodil eriti tüdrukutel (joonis 3.1.7). Kasuvanemaga või üksikvanemaga koos elavatel lastel oli pandeemiaaegne eluga rahulolu langus suurem kui kahe sünnivanemaga elavatel ea- ja sookaaslastel.

Pandeemiaperioodil kahanes laste rahulolu peresuhetega. Muutused olid märgatavamad kasuvanemaga peres elavatel ning vähemal määral üksikvanemaga elavatel lastel. Märgatavalt kahanes tüdrukute rahulolu peresuhetega. Ennekõike kasuvanemaga või üksikvanemaga elavad tüdrukud tundsid koroonaperioodil oma sugulastest (nt vanavanematest, eemal elavast või töötavast vanemast) rohkem puudust kui poisid. Laste ja noorte kohanemine uue olukorraga sõltus suuresti sellest, kui lähedased olid nende peresuhted enne kriisi ning kuidas pere tuli toime pandeemia mõjudega (Kutsar jt 2022). Osalt muutis perega koos veedetud aeg laste ja vanemate suhted lähedasemaks, samas aga tekitas ka pingeid pereliikmete omavahelistes suhetes (Kopõtin 2021). Kutsari jt (2022) analüüsid selgus, et 10–13-aastastest lastest umbes pooli iseloomustas väga tugev seotus pere-

### **Pandeemiaperioodil üldiselt laste rahulolu peresuhetega kahanes. Osalt muutis perega koos veedetud aeg laste ja vanemate suhted lähedasmaks, samas aga tekitas ka pingeid pereliikmete omavahelistes suhetes.**

ga, sealhulgas suur hoolivus ja arvestamine ning läheduse kasv peresuhetes pandeemia ajal, ning umbes viiendikku nõrk seotus perega. Võrreldes esimese laineiga tundsid lapsed 2021. aasta kevadel ehk pandeemia teise laine ajal ennast kindlamalt ja kirjeldasid vähem kogetavat hirmu pandeemia ees. Samas süvenes väsimus pereliikmetest ning mure sõpradest eemaldumise pärast (Kutsar ja Kurvet-Käosaar 2021). Külaskorral alusel vanemate vahel liikuvatele lastele tekitasid liikumispiirangud väljakutseid ning olid täiendavaks stressiallikaks (Ilves 2021).

#### **KORONAPERIOOD PINGESTAS PERESUHEID**

Koroonaperiood oli perede jaoks keeruline. Eriolukorra ajal pikalt, intensiivselt ja sunnilt perega koos veedetud aeg tekitas uusi võimalusi peresuhete pingestumiseks. Lisaks tõusnud stressitasemele tunnistati koroonaperioodil veidi enam füüsilise või vaimse perevägivalla kogemist. Kui aprillis 2020 vastas 4% osalenutest, et viimase kuu jooksul oli endine või praegune pereliige kasutanud füüsilist või vaimset vägivalda, siis aprillis 2021 vastas nii 7% osalenutest. Tähelepanu väärib, et 15–24-aastaste vastanute seas oli see näitaja veel kaks korda suurem (14%).

**ALLIKAS:** Sotsiaalministeeriumi tellitud COVID-19-teemalise uuringu 28. küsitlusvooruri raport

Artikli valmimine on saanud toetust Eesti Teadusagentuuri grandist PRG71 ning Soome Teadusakadeemia grantidest 345184 ja 345183.

## **KOKKUVÕTE**

Eesti perevormid on aja jooksul mitmekesisestunud. Kasvanud on täiskasvanute osa, kes elavad üksi, ja laste osa, kes elavad koos ühe sünnivanemaga või kasvavad kasuvanemaga peres. Selline elukorraldus ei pruugi vaimse heaolu mõttes olla alati parim, ometi ei sõltu pereliikmete vaimne heaolu pelgalt perevormist. Määravaks on ka pereliikmete omavaheliste suhete kvaliteet. Perevormi muutus võib seada peresuhted pingele alla, kui seni kasutusel olnud suhtemustrid uues olukorras enam ei toimi. Peresuhetega tuleb seega teadlikult tegeleda, nende eest hoolitseda, et neile oleks vajaduse tekkimisel võimalik toetuda. Vanemaks ei sünnita, vaid kasvatakse. Kui traditsiooniline vanemlus nõuab pingutust, siis kasuvanemaks või üksikvanemaks kasvamine nõuab samuti teadlikku tegevust.

Mitu käesolevas artiklis välja toodud tulemust ei ole üllatavad. Inimsuhete olulisusest, sealhulgas avatud ja emotsionaalset lähedust pakkuvate peresuhete tähtsusest räägitakse vaimse tervise ja heaolu kontekstis palju. Kuid just seepärast on muret tekitav, et pea-

me jätkuvalt rääkima sellest, et Eesti lapsed ja täiskasvanud ei ole alati oma peresuhetega rahul, et neil ei ole oma peres inimesi, kellega rõõme, hirme ja muresid jagada. Täna me ju teame, et teismeiga on noorte vaimse tervise ja heaolu seisukohalt kriitilise tähtsusega eluperiood. Ometi ei näi sellest teadmisest abi olevat, et peredes selleks perioodiks, mis peresuhted suurema pingele alla paneb, teadlikult valmistutaks või peresuhete ümbermõtestamisele laste iseseisvumise ajal eraldi tähelepanu pöörataks.

Laste ja täiskasvanud pereliikmete heaolu toetavate peresuhete loomise ja hoidmise nimel tuleb teadlikult tegeleda nii individuaalsel, perekondlikul kui ka institutsionaalsel ja riiklikul tasandil. Selleks et tänased lapsed saaksid tulevikus oma lastele kaasa anda kogemuse hästi toimivast perest, sõltumata perevormist, tuleb panustada perede mitteformaalse ja formaalse toetusvõrgustiku väljakujundamisse eesmärgiga tagada vaimset tervist ja heaolu toetavate ennetus- ja sekkumisviiside kättesaadavus kõigile pereliikmetele ja kõigile Eesti peredele. ●

## **VIIDATUD ALLIKAD**

- Ilves, E. 2021. Mitme koduga lapsed: Kes, kus, mis on minu kodu? Suhtluskorra retoorika ja praktika. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool.
- Kopõtin, K. 2021. Perede toimetulek distantsõppe, kaugtöö ja igapäevaelu ühildamisega Covid-19 tingitud eriolukorra ajal. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool.
- Kutsar, D., Beilmann, M., Luhamaa, K., Nahkur, O., Soo, K., Strömpl, J., Rebane, M. 2022. Laste heaolu tulevik. Tallinn: Arenguseire keskus. <https://arenguseire.ee/pikksilm/laste-heaolu-tulevik/>
- Kutsar, D., Kurvet-Käosaar, L. 2021. The impact of the COVID-19 pandemic on families: Young people's experiences in Estonia. – *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.732984>.
- Lehtme, R., Toros, K. 2019. Bird's nest parenting as a child-centered solution in the context of shared parenting. – Wolfe, B. (ed.). *The Child Welfare System: Perspectives, challenges and future directions*. New York: Nova Science Publishers, 1–46.
- Margolis, R., Myrskylä, M. 2013. Family, money, and health: Regional differences in the determinants of life satisfaction over the life course. – *Advances in Life Course Research*, 18(2), 115–126. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2013.01.001>.
- Nahkur, O., Kutsar, D. 2022. Family type differences in children's satisfaction with people they live with and perceptions about their (step)parents' parenting practices. – *Social Sciences*, 11(5), 223. <https://doi.org/10.3390/socsci11050223>.
- Pedersen, S. C., Maindal H. T., Ryom, K. 2021. 'I wanted to be there as a father, but I couldn't': A qualitative study of fathers' experiences of postpartum depression and their help-seeking behavior. – *American Journal of Men's Health*, 15(3), 1–13. <https://doi.org/10.1177/15579883211024375>.
- Puur, A., Rahnu, L. 2011. Teine demograafiline üleminek ja Eesti rahvastiku nüüdisareng. – *Akadeemia*, 23(12), 2225–2272.
- Reile, R., Kullamaa, L., Hallik, R., Innos, K., Kukkk, M., Laidra, K., Nurk, E., Tamson, M., Vorobjov, S. 2021. Perceived stress during the first wave of COVID-19 outbreak: Results from nationwide cross-sectional study in Estonia. – *Frontiers in Public Health*, 9, 716. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.564706>.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., Huppert, F. A. 2020. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. – *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>.
- Steinbach, A., Kuhnt, A.-K., Knüll, M. 2016. The prevalence of single-parent families and stepfamilies in Europe: Can the Hajnal line help us to describe regional patterns? – *History of the Family*, 21(4), 578–595. <https://doi.org/10.1080/1081602X.2016.1224730>.



## 3.2

# Vanemaealiste naiste ja meeste heaolu läbi elukaare kooseluvormide vaates

LUULE SAKKEUS, UKU RUDIŠAAR JA LIILI ABULADZE

### PÕHISÕNUM

Vanemaealiste meeste ja naiste heaolu seosed kooseluvormidega on erinevad. Naiste heaolule mõjub üksinda elamine pigem hästi. Teiste kooseluvormide puhul varjutab positiivset mõju heaolule naistele langev hoolduskoormus, mis võimendub oluliselt mitme põlvkonnaga koos elamisel. Meeste heaolu suurendab kõige rohkem paarina koos elamine ja kahandab üksikuna või paarina ja veel kellegagi (laste ja/või vanematega) koos elamine. Elu jooksul kogutud sotsiaalne (haridustase, töökoha tase) ja materiaalne (sissetulek, vara) kapital suurendavad vanemas eas heaolu eriti üksi elavatel naistel.

### SISSEJUHATUS

Elu jooksul kogetu mõjutab inimese tervist ja heaolu läbi terve elukaare. Elukaare lähenemist iseloomustavad neli põhimõtet (Elder 1998). Esiteks, inimeste elud moodustavad osa ajaloolisest kontekstist, mis mõjutab neid terve elu. Teiseks, elusündmuste mõju hilisemale elukäigule oleneb muu hulgas sellest, millises vanuses neid sündmusi läbi elati. Kolmandaks, inimeste elud on omavahel seotud, mistõttu sotsiaalsed ja ajaloolised mõjutused avalduvad ühiste suhete kaudu. Ja neljandaks, inimestel on agentsus – inimesed kujundavad oma elukaart valikute ja tegevustega ajalooliste ja sotsiaalsete piirangute ning võimaluste kontekstis. Eesti puhul on oluline mõista, kuivõrd meie

ühiskonna arengu ajalooline katkeline on mõjutanud tänaste üle 65-aastaste heaolu taset ning kuivõrd nende praegused valikud aitavad pehmenendada varem toimunud negatiivsete sündmuste mõjutusi ja võimendada heaolutunnet.

Suhete ja heaolu kontekstis on kooselu struktuuridel oluline tähendus. Uurimused on näidanud, et vanemaealiste meeste ja naiste heaolu mõjutavad erinevad seaduspärasused – kui naised otsivad kooseludest pigem kindlustunnet, siis meeste puhul aitab naiste suurem sotsiaalne aktiivsus vanemas eas säilitada paari olulisi sotsiaalseid kontakte ning seeläbi säilitada kauem meeste tervist (Liu ja Waite 2014; Abuladze ja Sakkeus 2013). Vanematega koos elamine on tihti-

**Kui naised otsivad kooseludest pigem kindlustunnet, siis meeste puhul aitab naiste suurem sotsiaalne aktiivsus vanemas eas säilitada paari olulisi sotsiaalseid kontakte.**

peale keskealiste laste põlvkonnale oluline vanematepoolse materiaalse toetuse tõttu (Grundy 2005), samas lasub neil vanemate igapäevategevustes piirangute kasvades nende eest hoolitsemise kohustus (Seltzer ja Bianchi 2013). Mõlemal juhul võib stress ebapiisavate ressursside tingimustes oluliselt kahaneda heaolutunnet, kuid seos võib olla ka vastupidine – tihe emotsionaalne toetus võib heaolu ka oluliselt suurendada. Nõrgema sotsiaalhoolekandega riikides on vanemate ja laste vahelised suhted tihedamad ning koos elamine levinum (Hank 2007). Tänapäeva demograafiliste muutuste tõttu (nt vähenev laste arv) võib sellistes maades vanemaealise rahvastiku heaolu halveneda, kuna pole (veel) välja kujunenud vastavaid riiklikke institutsioone ja tee-

nuseid, mis demograafilise muutuse mõju neutraliseeriks (Reher 1998).

Artikli eesmärk on mõista tänaste üle 65-aastaste sündinud (enne 1930. aastate kriisi sündinud, 1930. aastate kriisi ja vaikiva ajastu lapsed kuni II maailmasõja puhkemiseni ning sõja ajal kuni 1946. aastani sündinud) soorisuse heaolu hinnangutele kooseluvormide ja eluteel akumulieritud sotsiaalse ja materiaalse kapitali seostes.

Artiklis kasutame SHARE (*Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*) uuringu 2011.–2013. aastal kogutud andmeid Eesti üle 65-aastaste inimeste kohta (1880 vastajat, sh 506 ehk 26,9% mehed). Kooseluvormidest analüüsime peamiselt üksikuna ja paarina koos elamist. Kummalgi juhul on välja toodud ka laste ja/või vanematega koos elamine. Ülejäänud vormid koondame väikese valimi tõttu rühma „teised vormid“. Sotsiaal-majanduslikku positsiooni määratleme nelja lapsepõlve (raamatute ja tubade arv inimese kohta, vanemate kõrgeim haridustase, lapsepõlvekodu majanduslik toimetulek) ja nelja täiskasvanuea tunnusega (vastaja haridus, viimase ametikoha tase ISCO järgi<sup>1</sup>, majapidamise suurusega kohandatud leibkonna sissetulek ja netovara väärtus), mille integreerime

### ELUKAAREL AKUMULEERITUD KAPITAL MÄNGIB ROLLI HILISEMA ELU SÜNDMUSTES

Elukaare lähenemise seisukohalt mängib hilisema elu sündmustes olulist rolli see, milline on meie lapsepõlves, aga ka hilisemal eluteel akumulieritud kapital. Just nendes tingimustes peegeldub vanemaks eaks välja kujunenud üldine elustandard, juurdepääs materiaalsetele ressurssidele, sotsiaalne prestiiž, hariduslik ja kultuuriline kapital. Nii lapse- kui ka täiskasvanuea tingimustel võib olla seoses kooseluvormidega heaolu suurendav (kui akumulieritud kapital on suur) või vähendav mõju.

<sup>1</sup> ISCO – *International Standard Classification of Occupations* (rahvusvaheline ametite klassifikatsioon)



vastavalt lapsepõlve ja täiskasvanuea koondindeksiks vahemikus 0–1 (Niedzwiedz jt 2015), kus kõrgem väärtus viitab kõrgemale sotsiaal-majanduslikule positsioonile.

Lisaks rakendame analüüsis terviseiga seotud tegevuspiirangute indeksit (GALI<sup>2</sup>). Analüüsi kohandame elusolevate laste arvuga. Osadel inimestel pole ühtegi (elusolevat) last ning seetõttu ei saa lapsed ka nendega koos elada ega tuge jagada. Eestis on suur sõjajärgne välispäritolu rahvastiku osakaal, kelle lapsepõlv ja tihti ka suur osa täiskasvanueast möödus Eestist väljaspool. Kuna see võib heaolu taset mõjutada, siis võtame ka seda analüüsis arvesse.

Tunnetatud heaolu mõõdame CASP-12<sup>3</sup> indeksiga (Hyde jt 2003), mis koosneb 12 küsimusest tunnete ja olukordade kohta neljasel sageduse skaalal, kus originaalne punktisumma jääb 12 ja 48 vahele. Teiseks mõõdame eluga rahulolu hinnangut (Brown jt 2004) skaalal 0–10. Võrreldavuse eesmärgil teisendame mõlemal juhul skoori skaalale 0–100 (kõrgem skoor tähistab kõrgemat tunnetatud heaolu või eluga rahulolu). Vanemaealiste puhul mõõdavad need kaks näitajat erinevaid heaolu aspekte ja seostuvad erinevalt ka kooseluvormidega. Kui tunnetatud heaolu koondnäitaja on pigem tulevikku vaatav, siis eluga rahulolu on pigem tagasivaateline hinnang elule. Mõlemast perspektiivist koos rääkides kasutame edaspidi üldterminit „heaolu“.

## Kooseluvormid ja heaolu vanemas eas

nimeste heaolu mõjutab esmalt see, mis toimub perekonnas. Eesti perekonna arengut viimasel sajandil on iseloomustanud oluline laste arvu langus, lahutuste arvu kasv, kuid samas ka uute kooselude sagedasem teke. Pikka aega valitsenud sooline lõhe elueas on mõjutanud enim naiste üksijäämist vanemas eas. Eelmise sajandi viimast poolt iseloomustanud üldine töökohustus ja pikka aega eesmärgistatud keskhariduse kohustuslikkus Eestis on toonud kaasa suurema individualiseerituse ja naiste emantsipatsiooni kõrval ka avardunud võimalused eeskätt naistel vanemas eas üksinda hakkama saada. Selles arengus on Eesti käinud ühte jalga teiste arenenud maadega. Ühiskonnaelu sotsiaalne korraldus, mis vanemaealiste arvu kasvu tingimustes nende vajadusi toetaksid, pole aga muutustele järele jõudnud. Eelnevast tulenevalt eeldame, et just erinevad perekondlikud kooselumustrid võivad olla need, mis kõiki tegureid arvesse võttes muutuvad oluliseks meie heaolu kujunemisel.

Eesti vanemaealised hindavad oma tunnetatud heaolu keskmiselt 71,3 punktiga (tabel 3.2.1). Võrreldes SHARE riikide keskmise skooriga asetub Eesti viimasesse kolmandikku koos Tšehhi,

**Tabel 3.2.1.** Vanemaealiste (üle 65-aastaste) tunnetatud heaolu ja eluga rahulolu keskmised (0–100 skaalal) riikide lõikes

### TUNNETATUD HEAOLU

RIIK	(CASP-12)
Šveits	84,5
Holland	84,3
Taani	84,2
Austria	81,1
Rootsi	80,4
Saksamaa	79,7
Sloveenia	78,5
Prantsusmaa	76,3
Belgia	75,6
<b>RIIKIDE KESKMINE</b>	<b>75,7</b>
Hispaania	71,4
<b>EESTI</b>	<b>71,3</b>
Tšehhi	71,2
Poola	70,5
Ungari	69,5
Itaalia	67,4
Portugal	65,3

ALLIKAS: autorite tabel, SHARE 2011 andmete põhjal (N = 20 688)

### ELUGA RAHULOLU

RIIK	
Taani	85,2
Rootsi	84,6
Šveits	84,5
Austria	82,0
Holland	80,1
Saksamaa	77,0
Belgia	76,7
<b>RIIKIDE KESKMINE</b>	<b>75,5</b>
Itaalia	73,9
Hispaania	73,9
Poola	73,0
Sloveenia	72,7
Tšehhi	71,9
Prantsusmaa	70,7
Portugal	68,4
<b>EESTI</b>	<b>66,6</b>
Ungari	66,3

Poola, Ungari ning Itaalia ja Portugaliga. Eluga rahulolu hindavad eestlased keskmiselt 66,6 punktiga, mis on kõrgem vaid Ungarist ja jääb riikide keskmisele alla. Mõlema näitaja puhul on rahvusvahelises võrdluses märgata Ida- ja Lõuna-Euroopa riikide vanemaealiste madalamaid keskmisi heaolu hinnanguid Lääne- ja Põhja-Euroopa riikide vanemaealistega võrreldes.

Eesti vanemaealiste perekonnastruktuurides on enam esindatud kaks kooseluvormi – partnerita ehk üksikud ning paarina koos elavad inimesed. Üksikud elavad sagedamini kui paarid ka mõnede teiste, näiteks laste või vanematega koos (tabel 3.2.2). Mõlema heaolu näitaja keskmine skoor on kõrgeim koos elavatel paaridel, kellele järgnevad eluga rahulolu arvestuses

üksinda elavad inimesed ning tunnetatud heaolu arvestuses rühma „teised vormid“ kuulujad ja seejärel üksinda elavad inimesed.

Kooseluvormide ja tunnetatud heaolu vaheliste seoste analüüsis ilmnevad teatud soolised erinevused, kui arvestada sünnipõlvkondi, tervisepiiranguid, päritolu ja laste arvu (tabel 3.2.3). Selgub, et meestele sobib paarina või teistes kooselu vormides elamine kõige

**Mõlema heaolu näitaja (tunnetatud heaolu ja eluga rahulolu) keskmine skoor on kõrgeim koos elavatel paaridel.**

**Pikka aega valitsenud sooline lõhe elueas on mõjutanud enim naiste üksijäämist vanemas eas. Suurema individualiseerituse ja naiste emantsipatsiooni kõrval on avardunud võimalused eeskätt naistel vanemas eas üksinda hakkama saada.**

<sup>2</sup> GALI – Global Activity Limitation Index (ülemaailmne tegevuspiirangute indeks)

<sup>3</sup> CASP – Control, Autonomy, Self-realization and Pleasure (kontrolli, iseseisvuse, eneseteostuse ja hea enesetunde tase)

**Tabel 3.2.2.** Eesti vanemaealiste (üle 65-aastaste) kooseluvormide jaotus ning tunnetatud heaolu ja eluga rahulolu keskmised (0–100 skaalal)

KOOSELUVORM	(%)	TUNNETATUD HEAOLU	ELUGA RAHULOLU
Üksik	45,9	72,1	66,6
Üksik laste ja/või vanematega	8,7	67,3	65,4
Paar	37,2	73,9	69,3
Paar laste ja/või vanematega	3,7	70,9	65,8
Teised vormid	4,6	72,5	63,8
<b>KOKKU</b>	<b>100,0</b>		

ALLIKAS: autorite tabel, SHARE 2011 ja 2013 andmete põhjal

**Tabel 3.2.3.** Tunnetatud heaolu (tulevikku vaatav hinnang elule), erinevate kooseluvormide mõju sellele seoses lapsepõlve ja täiskasvanuea sotsiaal-majanduslike tingimustega meeste, naiste ja kogurahvastiku lõikes<sup>4</sup>

		MEHED				NAISED				KOGU-RAHVASTIK
		Mudel 1	Mudel 2	Mudel 3	Mudel 4	Mudel 1	Mudel 2	Mudel 3	Mudel 4	Mudel 5
Kooseluvorm	Üksik	-2,3 ***	-2,1 **	-0,9	-0,9	-0,1	-0,1	2,6 ***	2,5 ***	1,3 ***
	Üksik laste ja/või vanematega	-4,6 *	-5,1 **	-3,5	-3,9 *	-4,5 ***	-4,4 ***	-1,8 **	-1,8 **	-2,7 ***
	Paar laste ja/või vanematega	-3,0 **	-3,0 **	-2,7 *	-2,8 **	-2,1	-2,1	-1,2	-1,3	-2,3 **
	Teised vormid	-1,3	-2,4	-1,5	-2,0	0,1	0,1	2,5 **	2,5 *	0,9
Sugu	Mehed									-0,4
Lapsepõlve-tingimused	Indeks (0...1)		7,7 ***		3,8 *		8,4 ***		1,5	2,2 *
Täiskasvanuea tingimused	Indeks (0...1)			14,4 ***	13,4 ***			21,3 ***	20,8 ***	18,4 ***
Konstant		79,9 ***	76,6 ***	72,1 ***	71,0 ***	77,8 ***	73,7 ***	66,6 ***	66,1 ***	68,1 ***

ALLIKAS: autorite tabel, SHARE 2011 ja 2013 andmete põhjal

<sup>4</sup> Tabelites 3.2.3 ja 3.2.4 on toodud lineaarregressiooni koefitsiendid. Positiivne või negatiivne märk sõltumatu tunnuse koefitsiendi ees näitab, kas igal sõltumatu tunnusel on positiivne või negatiivne seos sõltuva (heaolu või rahulolu) tunnusega. Kui sõltumatu tunnus on positiivne, näitab see antud tunnuse kasvu ning siis sõltuva tunnuse keskmine samuti tõuseb. Negatiivne väärtus sõltumatu tunnusel tähendab, et kui see näitaja kasvab, siis sõltuv tunnus on vähenevas suunas. Koefitsiendi väärtus märgib, kui palju sõltuva tunnuse keskmine muutub sõltumatu muutuja ühe ühiku muutuse korral, kui kõik teised tunnused jäävad samaks.

paremini, sest kõik ülejäänud vormid halvendavad oluliselt nende tunnetatud heaolu. Arvestades lisaks lapsepõlve sotsiaal-majanduslike tingimusi, see seosemuster säilib. Ainult täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikku positsiooni arvestades toimub oluline muutus seostes kooseluvormide ja heaolu vahel: üksinda elamise ja üksikuna laste ja/või vanematega koos elamise negatiivne mõju heaolule muutub meeste hulgas paarina koos elamisega võrreldes mitteoluliseks. Meeste lõppmudelil, kus on arvestatud nii lapse- kui ka täiskasvanuea tingimused, ilmneb, et kooseluvormide ja heaolu seoste on suurem mõju täiskasvanuea tingimustel. Nende tingimuste koostõu heaolule on aga meestel negatiivne laste ja/või vanematega koos elades, olgu üksiku või paarina.

### Naiste puhul mõjub paarina koos elamisega võrreldes tunnetatud heaolule positiivselt üksikuna elamine (kui on arvestatud ka lapse- ja täiskasvanuea sotsiaal-majanduslike tingimustega).

Naiste puhul võime täheldada teist laadi seoste esile kerkimist. Peale sünnipõlvkondadele, tervisepiirangutele, rahvastiku päritolule ja laste arvule kohandamist vähendab naistel paarina koos elamisega võrreldes tunnetatud heaolu vaid üksikuna laste ja/või vanematega koos elamine; kõikide

**MÄRKUSED:**  
Statistiline olulisus:  
\*\*\* p < 0,001  
\*\* p < 0,01  
\* p < 0,05

Mudel 1: kooseluvormid ja sotsiaaldemograafilised tunnused

Mudel 2: kooseluvormid, sotsiaaldemograafilised tunnused ja lapsepõlvekodu tingimused

Mudel 3: kooseluvormid, sotsiaaldemograafilised tunnused ja täiskasvanuea tingimused

Mudel 4: kooseluvormid, sotsiaaldemograafilised tunnused, lapsepõlvekodu ja täiskasvanuea tingimused

Mudel 5: kogurahvastik (naised ja mehed koos) kõigi tunnustega

Võrdlusrühmad: paar, naised

teiste kooseluvormide seosed heaoluga paarina koos elavatest ei erine. Ka lapsepõlvkodu tingimusi arvestades jäävad kooseluvormide seosed tunnetatud heaoluga üle 65-aastaste naiste puhul samaks. Kui arvestada vaid täiskasvanuea sotsiaal-majandusliku positsiooniga, mõjub naiste puhul paarina koos elamisega võrreldes heaolule positiivselt üksikuna elamine ning samuti elamine koos kellegagi, kes ei ole talle partner, vanem ega laps („teised vormid“). Täiskasvanuea tingimuste toel väheneb üksikuna koos laste ja/või vanematega elamise heaolu vähendav mõju. Sarnane kooseluvormide mõju heaolule jääb kestma ka siis, kui kontrollime üheaegselt nii lapsepõlve kui ka täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikku positsiooni.

Eluga rahulolu hinnang, mis jääb keskmiselt tunnetatud heaolu koondhinnangust madalamaks, toob viimasega sarnaselt välja meeste ja naiste

vahelised erinevused kooseluvormidega seoses (tabel 3.2.4). Erinevalt tunnetatud healust on naistel meestest keskmiselt kõrgem eluga rahulolu hinnang. Meestel vähendab eluga rahulolu ükskõik millises teises kooseluvormis elamine võrreldes paarina koos elamisega. Vaid üksikud mehed koos laste ja/või vanematega ei erine oma rahulolu poolest paaridest. Arvestades lapsepõlve sotsiaal-majanduslikku positsiooni, süveneb rahulolematumus meeste hulgas, kes elavad „teistes (kooselu) vormides“ või paarina koos laste ja/või vanematega. Ainult täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikku positsiooni arvestades paraneb meeste eluga rahulolu kõigis teistes kooseluvormides veidi paarina elamisega võrreldes, kuid jääb viimasest endiselt oluliselt madalamaks. Kui on arvesse võetud nii lapsepõlve kui ka täiskasvanuea sotsiaal-majanduslik positsioon üheskoos, siis on eluga rahulolu ja kooseluvormide

seostele mõlemal positsioonil pea võrdselt oluline mõju, mis paarina koos elamisega võrreldes tähendab kõigi ülejäänud kooseluvormidega seoses üle 65-aastaste meeste väiksemat eluga rahulolu.

Vaadeldes naiste eluga rahulolu ja kooseluvormide seoseid, siis pärast sünnipõlvkonnale, tervisepiirangutele, rahvastiku päritolule ja laste arvule kohandamist ei erine oma rahulolu poolest paarina koos elamisest paarina laste ja/või vanematega koos elavad naised. Kõikide teiste kooseluvormide seosed on naistel rahulolu vähendavad. Lapsepõlve sotsiaal-majandusliku positsiooni arvessevõtmisel sarnane muster püsib. Kui lülitada analüüsi täiskasvanuea sotsiaal-majanduslik positsioon, siis võr-

reldes paarina koos elamisega ei erine oma seostes rahuloluga paarina laste ja/või vanematega koos elamise kõrval ka üksikud naised. Parematel täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikel tingimustel on kõigile kooseluvormide seostele naiste rahuloluga seda veidi suurendav mõju. Kui lapsepõlve ja täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikku positsiooni on arvestatud mudelis samaaegselt, siis eelnevalt kirjeldatud muster püsib, kuna naiste rahulolu ja kooseluvormide seostes mängib märkimisväärset rolli just täiskasvanuea sotsiaal-majanduslik positsioon. Eluga rahulolu ja kooseluvormide seostes kaotavad naiste puhul olulisuse lapsepõlvetingimused ning võimenduvad täiskasvanuea tingimused.

**Tabel 3.2.4.** Eluga rahulolu (tagasivaateline hinnang elule), erinevate kooseluvormide mõju sellele seoses lapsepõlve ja täiskasvanuea sotsiaal-majanduslike tingimustega meeste, naiste ja kogurahvastiku lõikes

		MEHED				NAISED				KOGU-RAHVASTIK
		Mudel 1	Mudel 2	Mudel 3	Mudel 4	Mudel 1	Mudel 2	Mudel 3	Mudel 4	Mudel 5
Kooseluvorm	Üksik	-4,3 ***	-4,1 ***	-3,2 **	-3,2 **	-1,9 **	-1,8 **	-0,3	-0,4	-1,1
	Üksik laste ja/või vanematega	-4,1	-4,4	-3,2	-3,7	-4,1 ***	-4,0 ***	-2,4 **	-2,5 **	-3,0 ***
	Paar laste ja/või vanematega	-4,3 *	-4,4 **	-4,0 *	-4,1 *	-3,0	-3,0	-2,3	-2,3	-3,0 *
	Teised vormid	-4,9 *	-6,5 **	-5,0 *	-6,2 **	-4,4 **	-4,5 **	-3,0 *	-3,1 *	-3,7 **
Sugu	Mehed									-1,0
Lapsepõlvetingimused	Indeks (0...1)		11,9 ***		9,2 ***		6,8 ***		3,0	4,6 **
Täiskasvanuea tingimused	Indeks (0...1)			11,5 ***	9,2 **			12,7 ***	11,7 ***	10,7 ***
Konstant		77,0 ***	71,8 ***	70,8 ***	68,0 ***	79,4 ***	76,1 ***	72,7 ***	71,8 ***	71,5 ***

**MÄRKUSED:**  
Statistiline olulisus:  
\*\*\* p < 0,001  
\*\* p < 0,01  
\* p < 0,05

Mudel 1: kooseluvormid ja sotsiaaldemograafilised tunnused;

Mudel 2: kooseluvormid, sotsiaaldemograafilised tunnused ja lapsepõlvkodu tingimused

Mudel 3: kooseluvormid, sotsiaaldemograafilised tunnused ja täiskasvanuea tingimused

Mudel 4: kooseluvormid, sotsiaaldemograafilised tunnused, lapsepõlvkodu ja täiskasvanuea tingimused

Mudel 5: kogurahvastik (naised ja mehed koos) kõigi tunnustega

Võrdlusrühmad: paar, naised

ALLIKAS: autorite tabel, SHARE 2011 ja 2013 andmete põhjal

## KOKKUVÖTE

Alates 1960. aastatest on perekondade kujunemises toimunud oluline areng, mis on muutnud naiste ja meeste rolli nii perekonnas kui ka ühiskonnas. Mida vanemaks saame, seda enam koguneb sündmusi, mis ühiskonna arengu kontekstis avaldavad mõju heaolule vanemas eas. Nende muutuste tulemusena näeme, et kooseluvormid avaldavad erinevat mõju vanemas eas meeste ja naiste heaolule.

Juba 20. sajandi esimestel kümnenditel sündinutel on olnud suhteliselt väike keskmine laste arv ning aastate jooksul on nende lapsi ka tunduvalt vähem ellu jäänud suurema suremuse tõttu kui järgmistel põlvkondadel. Meie käsitletud põlvkondi iseloomustab ligi kolmandikul juhtudest mitte partneri surm, vaid lahku elama asumine. Üksi jäänud mehed alustavad sagedamini kui naised uut kooselu. Pikka aega Eestit iseloomustanud meeste suur suremus on jätnud paljud naised üksinda just vanemas eas. Naiste üksikuna jätkamist on soodustanud naiste kõrgem haridustase – juba alates 1930ndatel sündinud põlvkondadest on see olnud meestest kõrgem – ja elatamine palgatööst, mis tagab ka vanemas eas iseseisva sissetuleku. See objektiivne areng, aga ka avardunud võimalused on viinud selleni, et üle 65-aastastest naistest rohkem kui pooled elavad üksinda, samal ajal kui meestest on üksikud vaid veidi üle veerandi. Kui aga elataksegi koos, siis meeste-naiste keskmise eluea ning tervena elatud aastate erinevuste tõttu jääb perekonnas tavapärastel esi-

mesena terviseprobleemidest tingitud tegevuspiirangutega teiste abi vajama mees. Esmaseks abiandjaks on sellisel puhul temaga koos elav naispartner (Tammsaar jt 2012).

Meie analüüs näitas, et üle 65-aastaste meeste ja naiste kooseluvormidel on mõneti vastassuunaline mõju kummagi soo heaolule. Meeste tunnetatud heaolu suurendab kõige rohkem paarina koos elamine ja vähendab laste ja/või vanematega koos elamine, olgu paari või üksikuna. Üksikute naiste tunnetatud heaolu muutub lapse- ja täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikele tingimustele kohandades paaride heaoluga sarnaseks. Meestel, kes elavad mis tahes teistes kooseluvormides, on eluga rahulolu madalam kui paarina koos elades. Naistel on parema tunnetatud heaolu tagamiseks ja elule rahuloleva tunde tagasivaatamiseks kõigist kooseluvormidest positiivseima mõjuga üksikuna elamine (kuigi rahulolu seisukohast nad paarina koos elamisest ei erine). Esmapilgul paradoksaalsena mõjuv tulemus – üksikute naiste suurem heaolu või paarina koos elamisest mitte erinev eluga rahulolu – võib Ees-

**Üksikuna elamise positiivsem mõju heaolule võib tuleneda naiste suuremast hoolduskoormusest teistes kooseluvormides.**

ti tingimustes viia üsna pragmaatilise tõlgenduseni. Üksikuna elamise positiivsem mõju heaolule võib tuleneda naiste suuremast hoolduskoormusest teistes kooseluvormides – seda ei puhverda isegi täiskasvanueas kogutud sotsiaal-majanduslikud ressursid. Mitmed uuringud on Eesti kohta tõdenud, et informaalne hoolduskoormus on Eestis just üle 65-aastaste naiste kanda (Tammsaar jt 2012), et informaalsete abiandjate koormusest vabastamine on mõjutanud nende heaolu positiivselt (Bleijlevens jt 2015) ning et see vajadus Eestis on oluliselt võimendatud (Hooliva riigi poole 2017).

Paarina koos elamise positiivne mõju meeste heaolule viitab sellele, et meeste jaoks loob partner turvavõrgu, mis aitab tal vanemas eas toime tulla. Vanemas eas naistel on suuremad sotsiaalvõrgustikud, mis paarina koos elades aitavad ka meestel sellest osa saada. Nagu mitmest varasemast uuringustki nähtub, on suurima terviseriskiga just üksinda jäänud mehed (Abuladze ja Sakkeus 2013), samalaadset ohumärki kinnitab üksinda elavate meeste oluliselt vähesem rahulolu eluga. Meie uurimiselaste – üle 65-aastaste seas on meeste-naiste eluea vahe kooselus selgelt näha. Seega tekib meeste seas vajadus reaalse toe järele varem kui naistel, mistõttu väärtustavad mehed paarina koos elamist ka selle vajaduse aspektist (Hank 2007). Paarina koos elamisel jääb tavapärase meeste ja naiste vanusevahe tõttu tihti just vanemaealiste naiste olule ülesanne oma paarilise tervise halvenedes tema eest hoolitseda, mis võib tähendada aastaid puhkusetu hooldustööd, lisaks stressi oskamatuses seda tööd teha ja emotsionaalset stressi abi vajava kaaslaste halvast meeolust. Vanematega koos elamine tähendab aga mõlema soo jaoks olulist hoolduskoormuse tõusu, millest tuleneb nii naistel kui ka meestel selle kooseluvormi heaolu vähendav seos, eriti kui lisandub täiskasvanud

**Eesti ühiskonnas pikka aega tagaplaanile jäetud vajadus organiseerida kõiki võrdset kohtlev hooldus nii, et see ei langeks vanuigi vaid naiste kanda, on viinud olukor-rani, kus meeste ja naiste heaolu toetavad erinevad kooseluvormid.**

lastega koos elamine. Viimane võib tähendada hoolduskoormuse suurenemist ning eriti emotsionaalset või suhetest tuleneva stressi suurenemist, mis mõjub heaolu ja rahuolu vähendavalt (Seltzer ja Bianchi 2013). Ida-Euroopa riigina, kus hooldus ongi jäetud peamiselt perekonna kanda, võib pealesunnitud hoolduskohustuse tõttu just Eesti naiste heaolu oluliselt halveneda, mis on omakorda naiste edasiste tervisehädade alus.

Analüüs tõi esile, et elukaare jooksul akumulieritud sotsiaalsel ja materiaalsel kapitalil on oluline tähendus. Meeste puhul nägime, et lapseeas sotsiaal-majanduslik kapital (raamatute ja tubade arv inimese kohta, vanemate kõrgeim haridustase, lapsepõlvkodu majanduslik toimetulek) on suuresti see tegur, mis suurendab meeste heaolu paarina kooselamise puhul kõigi teiste kooseluvormidega võrreldes. Siiski suudavad paremad täiskasvanuea sotsiaal-majanduslikud tingimused seda halvemust kompenseerida ning vanemas eas meeste puhul negatiivne seos eri kooseluvormide ja heaolu vahel väheneb. Meeste suurem rahulolematus eluga muudes kooseluvormides kui paarina peegeldab rahulolu näitaja tagasivaatelist iseloomu, kus võrdset mõju omavad nii lapsepõlvkodu kui ka täiskasvanuea tingimused. Vanemas



eas naiste heaolu ja üksinda elamise vahel on oluline positiivne seos (veidi väiksem positiivne seos heaoluga on ka naistel teistega koos elamisel) võrreldes paarina koos elamisega. Taoline positiivne seos ilmneb just täiskasvanuea sotsiaal-majanduslike tingimuste toel, mille puhul eeldame, et naised kui vanemas eas teiste pereliikmete peamised hooldajad ja abiandjad (Tammsaar jt 2012) suudavad paremate ressursside olemasolul osta vajalikke teenuseid ja end vastavatest kohustustest vabastada. Samas on ühiskonna pikaajaline

surve naistele astuda hooldajarolli viinud tulemuseni, kus võrreldes teiste kooseluvormidega tunnevad naised just üksinda elades vanemas eas suuremat heaolu.

Kokkuvõttes võib nentida, et Eesti ühiskonnas pikka aega tagaplaanile jäetud vajadus organiseerida kõiki võrdselt kohtlev hooldus nii, et see ei langeks vanuigi vaid naiste kanda, on viinud olukorrani, kus meeste ja naiste heaolu toetavad erinevad kooseluvormid. ●

## VIIDATUD ALLIKAD

Abuladze, L., Sakkeus, L. 2013. 27 social networks and everyday activity limitations. – Börsch-Supan, A., Brandt, M., Litwin, H., Weber, G. (eds.). Active Ageing and Solidarity between Generations in Europe: First results from SHARE after the economic crisis. Berlin, Boston: De Gruyter, 311–321.

Bleijievens, M. H., Stolt, M., Stephan, A., Zabalegui, A., Saks, K., Sutcliffe, C., ... Zwakhalen, S. M. 2015. Changes in caregiver burden and health-related quality of life of informal caregivers of older people with dementia: Evidence from the European RightTimePlaceCare prospective cohort study. – Journal of Advanced Nursing, 71(6), 1378–1391. <https://doi.org/10.1111/jan.12561>.

Brown, J., Bowling, A., Flynn, T. 2004. Models of quality of life: A taxonomy, overview and systematic review of the literature. Project report. European Forum on Population Ageing Research.

Elder Jr, G. H. 1998. The life course as developmental theory. – Child Development, 69(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06128.x>.

Grundy, E. 2005. Reciprocity in relationships: Socio-economic and health influences on intergenerational exchanges between third age parents and their adult children in Great Britain. – British Journal of Sociology, 56(2), 233–255. <https://doi-org.ezproxy.tlu.ee/10.1111/j.1468-4446.2005.00057.x>.

Hank, K. 2007. Proximity and contacts between older parents and their children: A European comparison. – Journal of Marriage and Family, 69(1), 157–173.

Hooliva riigi poole 2017. Hoolduskoormuse vähendamise rakkerühma lõpparuanne. Tallinn: Riigikantselei. [https://www.elv.ee/documents/2118934/22261833/07\\_Pkp+7+Hoolduskoormuse\\_rakkeruhma\\_lopparuanne.+Riigikantselei+2017.pdf/61c41a54-b73f-4d4a-ab5a-99926002ac4c](https://www.elv.ee/documents/2118934/22261833/07_Pkp+7+Hoolduskoormuse_rakkeruhma_lopparuanne.+Riigikantselei+2017.pdf/61c41a54-b73f-4d4a-ab5a-99926002ac4c).

Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., Blane, D. B. 2003. A measure of quality of life in early old age: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). – Aging & Mental Health, 7(3), 186–194.

Liu, H., Waite, L. 2014. Bad marriage, broken heart? Age and gender differences in the link between marital quality and cardiovascular risks among older adults. – Journal of Health and Social Behavior, 55(4), 403–423. <https://doi.org/10.1177/0022146514556893>.

Niedzwiedz, C. L., Pell, J. P., Mitchell, R. 2015. The relationship between financial distress and life-course socioeconomic inequalities in well-being: Cross-national analysis of European Welfare States. – American Journal of Public Health, 105(10), 2090–2098. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302722>.

Reher, D. S. 1998. Family ties in Western Europe: Persistent contrasts. – Population and Development Review, 24, 203–234.

Seltzer, J. A., Bianchi, S. M. 2013. Demographic change and parent-child relationships in adulthood. – Annual Review of Sociology, 39 (1), 275–290. <https://doi-org.ezproxy.tlu.ee/10.1146/annurev-soc-071312-145602>.

Tammsaar, K., Leppik, L., Tulva, T. 2012. Omastehooldajate hoolduskoormus ja toimetulek. – Sotsiaaltöö, 4, 41–44.

Artikli valmimine on saanud toetust Eesti Teadusagentuuri grandist PRG71 ning Soome Teadusakadeemia grantidest 345184 ja 345183.

# 3.3

## Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas

AUNE VALK, KADRI SOO JA MAI BEILMANN

### PÕHISÕNUM

Heaolutunne koolis saab alguse lähedastest ja lapse autonoomsust arvestavatest suhetest kodus, mida täiendavad õpetajate hooliv tähelepanu ja kaasõpilaste ühtehoidmine. Lisaks headele suhetele toetab õpilaste heaolu nüüdisaegne õpikäsitus, mis ergutab õpimotivatsiooni. Heaolu on enim ohustatud põhikooliõpilastel ja üliõpilastel ning neil, kes on kogunud kiuisamist, kellel on krooniline haigus või hariduslik erivajadus. Huvihariduses osalemine on võimalus heaolu parandada.

### SISSEJUHATUS

Estis küsitakse sageli, kuhu kaob laste õpihuvi koolis ja mis on meie koolikeskkonnas<sup>1</sup> sellist, mis aitab lastel õppida ja tunda end seejuures hästi. Ühe mõjukaima selle valdkonna teooria – enesemääratlusteooria (Ryan ja Deci 2000) – järgi toetab (õpi)motivatsiooni ja heaolu kolme universaalse psühholoogilise vajaduse rahuldamine: need on autonoomia (võimalus iseseisvalt tegutseda), enesetõhusus (tegutsemise edukus) ja seotus (suhete olemasolu ja kvaliteet). Et toetada õpilaste autonoomiat, on vaja, et nad saaksid võtta oma õppimise eest vastutuse, mis eeldab informeeritust, sisulisi valikuvõimalusi ja huvipakkuvaid ülesandeid. Autonoomia teostamist takistab kontrolliv keskkond (sh võib kontrolli-

vahend olla nii hinne kui ka karistus), kus õpetaja ei suuda õpilast mõista. Enesetõhususele aitab kaasa õpilase soov areneda toetavas keskkonnas, kus saab ennast proovile panna ning saada oma sooritusele positiivset tagasisidet. Seotustunnet koolis aitavad luua ja säilitada positiivsed suhted kaasõppijate ja õpetajatega.

Rahvusvaheliselt on hinnatud, et 10–20% õpilastest kannatavad vaimse tervise probleemide ja vähese heaolu tõttu (Kielsing jt 2011) ning et iga teine täiskasvanuea vaimse tervise probleem on saanud alguse enne 14. eluaastat (Choi 2018). OECD noorte teadmiste ja oskuste uuringus PISA on selgunud, et rahvusvaheliselt on 15-aastastel viimasel paarikümnel aastal kasvanud

<sup>1</sup> Kasutame artiklis nii koolikeskkonna kui ka õpikeskkonna mõistet. Esimene mõiste on laiem, sisaldades lisaks õpikeskkonna psühhosotsiaalsetele aspektidele ka kooli füüsilist keskkonda ja objektiivseid näitajaid, sh kooli suurust ja õppekeelt.

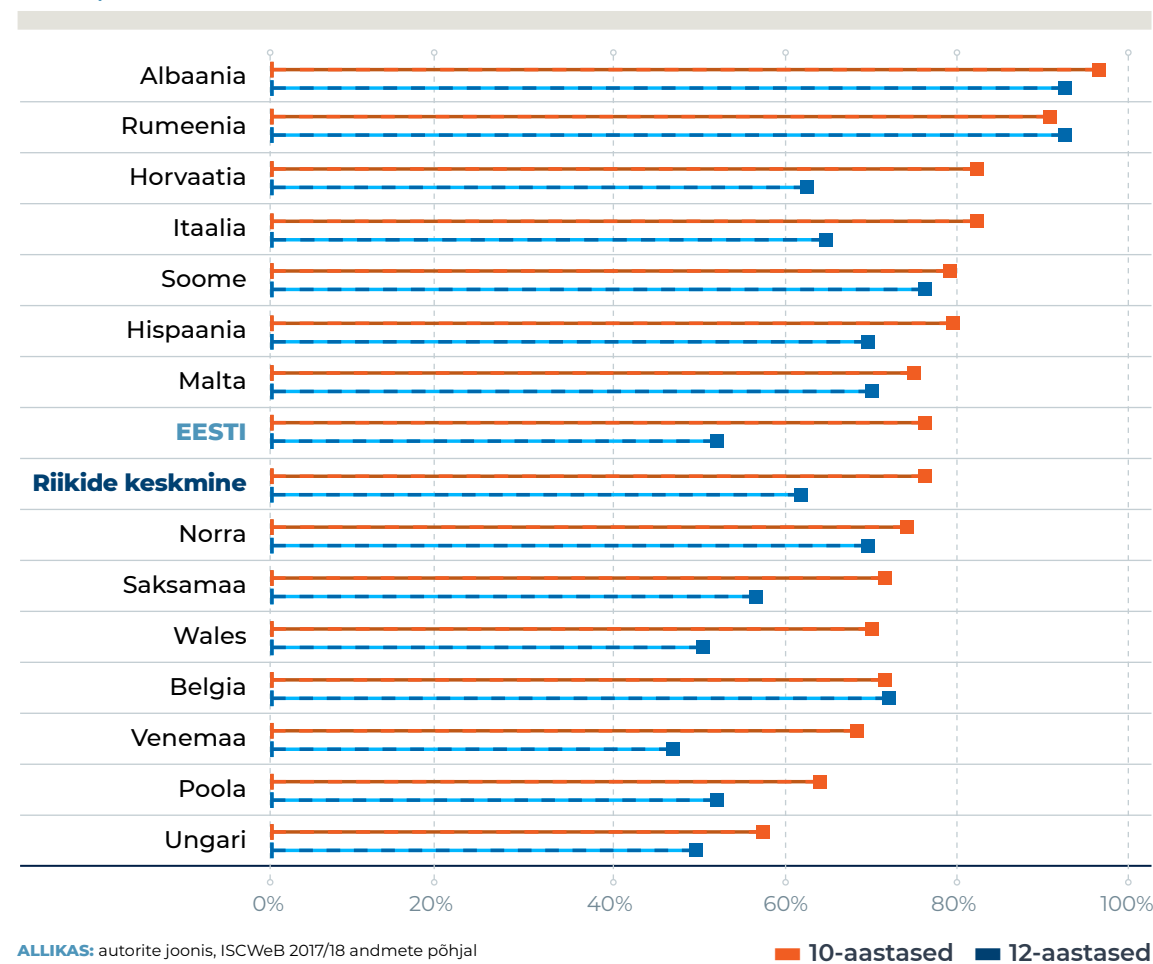
**Heaolu koolis pole vaid lõbus ja mugav äraolemine. See on eneseteostuse ja tähendusliku arenguga kaasnev subjektiivselt tunnetatud seisund, millel on seos õpimotivatsiooniga.**

ärevus ja depressiivsus, vähenenud aga kiusamine koolis ja enesetapud (Burns ja Gottschalk 2019).

Koolikeskkonnal on kodu kõrval laste heaolu loomes ja vaimse tervise ning

toimevõimekuse edendamisel võtme-tähtsus. Lähtume enesemääratlusteooria arusaamast, et õpimotivatsioonil ja heaolul on seos ning et heaolu koolis pole vaid lõbus ja mugav äraolemine. See on eneseteostuse ja tähendusliku arenguga kaasnev subjektiivselt tunnetatud seisund. Õppimist ja heaolu toetavat õpikeskkonda kirjeldatakse Eestis nüüdisaegse õpikäsitusega, mis seati eesmärgiks elukestva õppe strateegias 2020, mida rõhutati hariduse visioonidokumentis „Tark ja tegus Eesti 2035” ning mille realiseerumist aitab seirata riiklik rahulolu- ja koolikeskkonna uuring (edaspidi riiklik rahulolu-uuring<sup>2</sup>).

**Joonis 3.3.1.** Õpilaseluga väga rahul (0–10 skaalal vastanud 8, 9 või 10) õpilaste osakaal Euroopa riikides



ALLIKAS: autorite joonis, ISCWeB 2017/18 andmete põhjal

<sup>2</sup> Siin esitatud tulemused põhinevad osaliselt Tallinna Tehnikaülikooli uurimisrühma (Kaja Lutsoja, Marit Rebane, Jelena Matina) analüüsidel. Täname Merit Kangrot andmete ja tulemuste vahendamise ja tõlgendamise eest. 2021. aastal vastas küsitlusele 11 365 õpilast 4. klassist, 9460 õpilast 8. klassist ja 5193 õpilast 11. klassist, samuti 937 täiskasvanute gümnaasiumis õppijat.

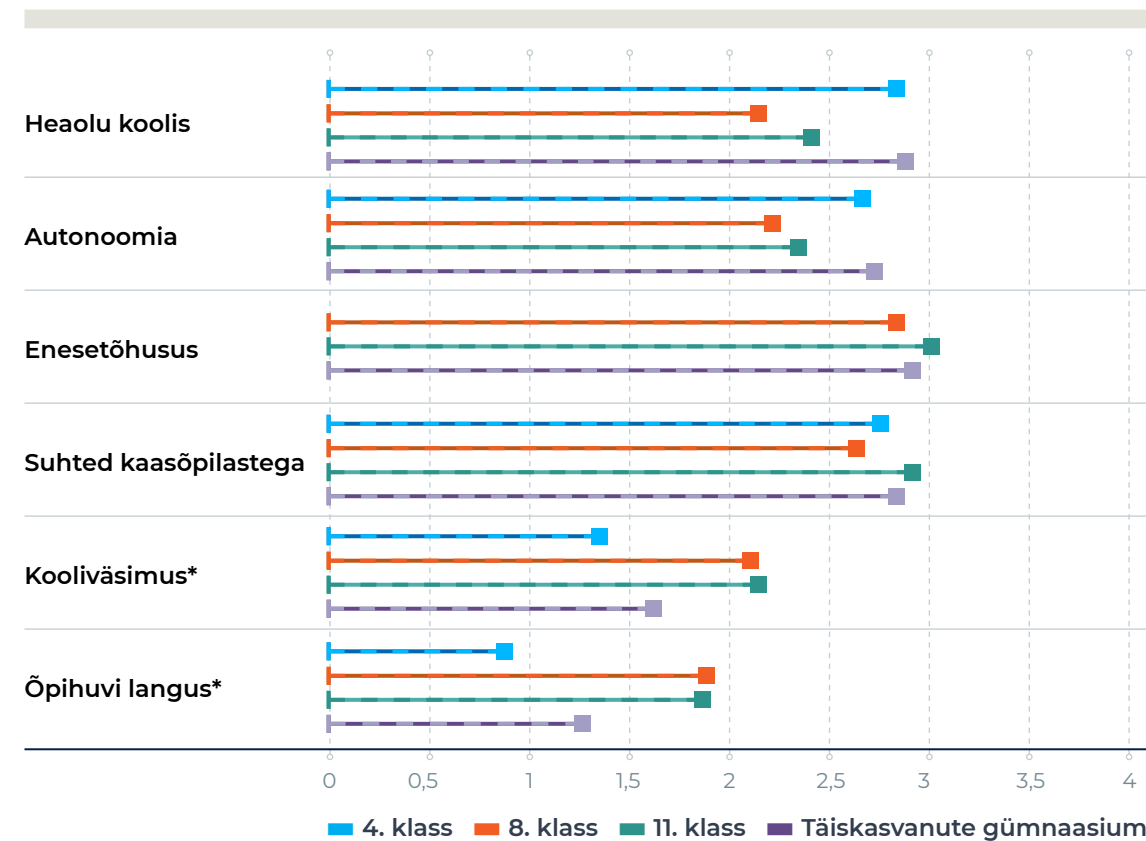
**Eesti õpilaste heaolu langus põhikoolis on üks suurimaid Euroopas**

aste heaolu õpilasena peegeldab lapse subjektiivset koolikogemust, suhteid ja heolutunnet koolis. Rahvusvahelise laste heaolu-uuringu (ISCWeB)<sup>3</sup> kohaselt on enamik 10-aastastest Euroopa lastest (77%) oma eluga õpilasena väga rahul (skaalal 0–10 üle 8 punkti, joonis 3.3.1). Kümneaastaste Eesti laste heaolu sarnaneb uuritud Euroopa riikide keskmisega. Üldise trendi kohaselt laste heoluhinnangud vanusega langevad: 12-aastaste hulgas

on oma eluga õpilasena väga rahul vastajaid umbes kümnendiku võrra vähem kui 10-aastaste seas. Teiste riikidega võrreldes on Eestis heoluhinnangute langus ligi 20%, s.o üks suurimaid. Õpilaseluga on Eestis vähe rahul (vastanud samal skaalal 0–4 punkti) 10-aastastest 12% ja 12-aastastest 19%.

Eestis võib kooliga seotud heaolu languse üheks põhjuseks olla selles vanusevahemikus laste liikumine teise kooliastmesse, kus ühe klassiõpetaja asemel kohtub õpilane erinevate aineõpetajatega ning õpilase ja õpetaja vaheline kontakt (seotus) kahaneb. Samuti kaob algklassides kasutusel olnud kujundav hindamine, nüüd muutuvad oluliseks hinded ja nendega kaasneb

**Joonis 3.3.2.** Eesti õpilaste keskmised hinnangud (0–4 skaalal) oma heaolule koolis ning heaolu toetavatele ja takistavatele aspektidele



ALLIKAS: autorite joonis, riikliku rahulolu-uuringu 2021 andmete põhjal

MÄRKUS: Tärniga tähistatud kooliväsimus ja õpihuvi langus on negatiivsed näitajad ehk nende puhul näitab madalam tulemus paremat olukorda. Enamik nähtavaid (üle 0,1 punkti) erinevusi on ka statistiliselt olulised.

<sup>3</sup> Siin on kasutatud 2018. aasta uuringu 10- ja 12-aastaste õpilaste hinnanguid. Andmekogumist ja käesolevat analüüsi toetas ETAG (PRG700).

**Õpilaste kooliga seotud heaolu muutumine on U-kujuline: heoluhinnang on kõrgem neljandas klassis, seejärel langeb ja on madalaim 8. klassis, kasvab gümnaasiumiastmes ja on kõrgem täiskasvanute gümnaasiumis õppijate seas.**

paljudele pinge. Ka kodutööde maht muutub ja on riikliku rahulolu-uuringu järgi probleem pea igale kolmandale õpilasele 8. ja 11. klassis, 4. klassis vaid 13%-le. Hinnang kodutööde mahule on seotud heoluga koolis.

Riikliku rahulolu-uuringu 2021. aasta tulemustest (joonis 3.3.2) selgub, et õpilaste kooliga seotud heaolu<sup>4</sup> muutumine on U-kujuline: heoluhinnang on kõrgem neljandas klassis, seejärel langeb ja on madalaim 8. klassis, kasvab gümnaasiumiastmes ja on kõrgem täiskasvanute gümnaasiumis õppijate seas. Heoluhinnangute tõusu gümnaasiumiastmeks võib selgitada asjaolu, et teadlik õppimine ja õppimise väärtus selleks ajaks kasvab, ka on selles vanuseastmes täheldatud oluliselt vähem kiusamist.

**Nüüdisaegne õpikäsitus toetab õpilaste heaolu**

Riikliku rahulolu-uuringu kohaselt on õpilased enim rahul koolikeskkonna füüsilise poolega (sh tunniplaan, klassiruumid, õppematerjalid) ja õppimise väärtustamisega klassis, kõige madalamalt hinnatakse aga liikumisvõimalusi (võimalus vahetunnis ja tunnis olla füüsiliselt aktiivne), seda

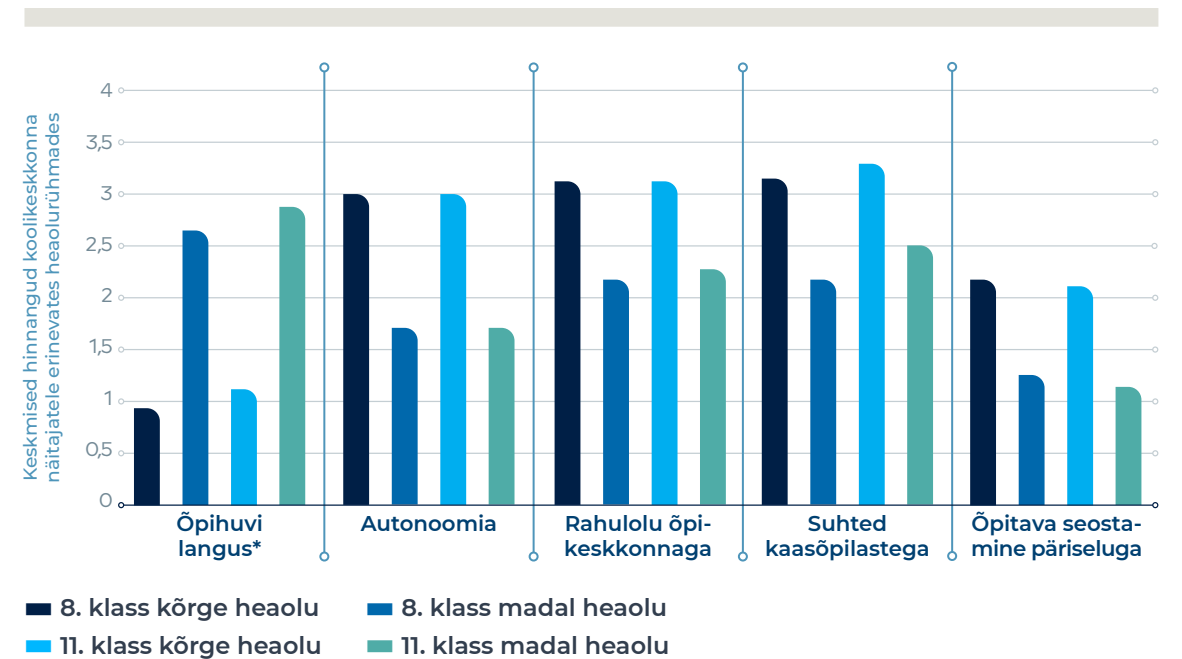
kõigis vanuseastmetes. Nüüdisaegse õpikäsituse eri aspektidest hindavad õpilased kõrgemalt arengut toetava tagasiside saamist, on aga kriitilisemad õpitava seostamise suhtes päriseluga. Tagasisidestamisega on enim rahul 4. klassi lapsed, kus enamasti kasutatakse kujundavat hindamist. Nii 8. kui ka 11. klassi õpilased on kriitilisemad selles osas, kuivõrd kool toetab nende autonoomia teostamist, ning hindavad suhteliselt kõrgelt enesetõhusust ja suhteid kaasõpilastega (joonis 3.3.2).

Et uurida, millised õpikeskkonna aspektid mõjutavad enim õpilaste heaolu koolis, käsitleme riikliku rahulolu-uuringu 8. ja 11. klassi õpilaste hinnanguid. Joonisele 3.3.3 on valitud õpilaste heoluga kõige tugevamalt seotud tegurid, mis on esitatud lihtsuse mõttes keskmistena, madala ja kõrge heoluhinnangu andnud õpilaste puhul võrdlevalt. Kõige tugevamalt on heaolu seotud õpikuviga, järgnevalt autonoomia ja suhetega. Õpikuviga kasvatab eriti 8. klassi õpilaste jaoks see, kui õpetaja oskab õpitavat siduda päriseluga. Eelöeldu toetab nüüdisaegset õpikäsitust, mis seab esiplaanile eluliste ülesannete lahendamise koostöises ning õppijate eripära arvestavas õpikeskkonnas.

Tüdrukute seas on poistega võrreldes rohkem õpilaseluga väga rahulolevaid lapsi, erinevus kaob 11. klassis. Eri vanuses tüdrukud kurdavad poistega võrreldes rohkem kooliväsimuse üle, mis võib muu hulgas tähendada, et nad tunnevad enam sotsiaalset survet õppida parematele tulemustele. Püüd vastata ootustele tekitab neis ärevust ja stressi. Erivajadusega õpilased hindavad kooliheaolu ja õpikeskkonda erivajaduseta õpilastest madalamalt. Analüüs näitas, et õppekeele lõikes heaolu erinevusi ei esinenud, välja arvatud

<sup>4</sup> Üldist heaolu koolis hinnatakse summaarselt nõustumisega kolme väitega: „Koolis on huvitav“, „Tunnen ennast koolis hästi“ ja „Enamasti ma lähen kooli hea meelega“.

**Joonis 3.3.3.** Õpikeskkonda kirjeldavate näitajate (0–4 skaalal) seos õpilaste heoluga koolis (8. ja 11. klassi õpilased)



ALLIKAS: autorite joonis, riikliku rahulolu-uuringu 2021 andmete põhjal

MÄRKUS: Tänu tähistatud õpikuviga on negatiivne näitaja ehk selle puhul näitab madalam tulemus paremat olukorda. Joonise tulemused tuginevad regressioonanalüüsile, milles uuriti kooliga rahulolu seoseid 13 koolikeskkonda kirjeldava näitajaga. Mudelisse lisati veel vastaja sugu, klassi õppekeel, hinnang perekonna materiaalsetele võimalustele ja õppimist takistava erivajaduse või haiguse esinemine.

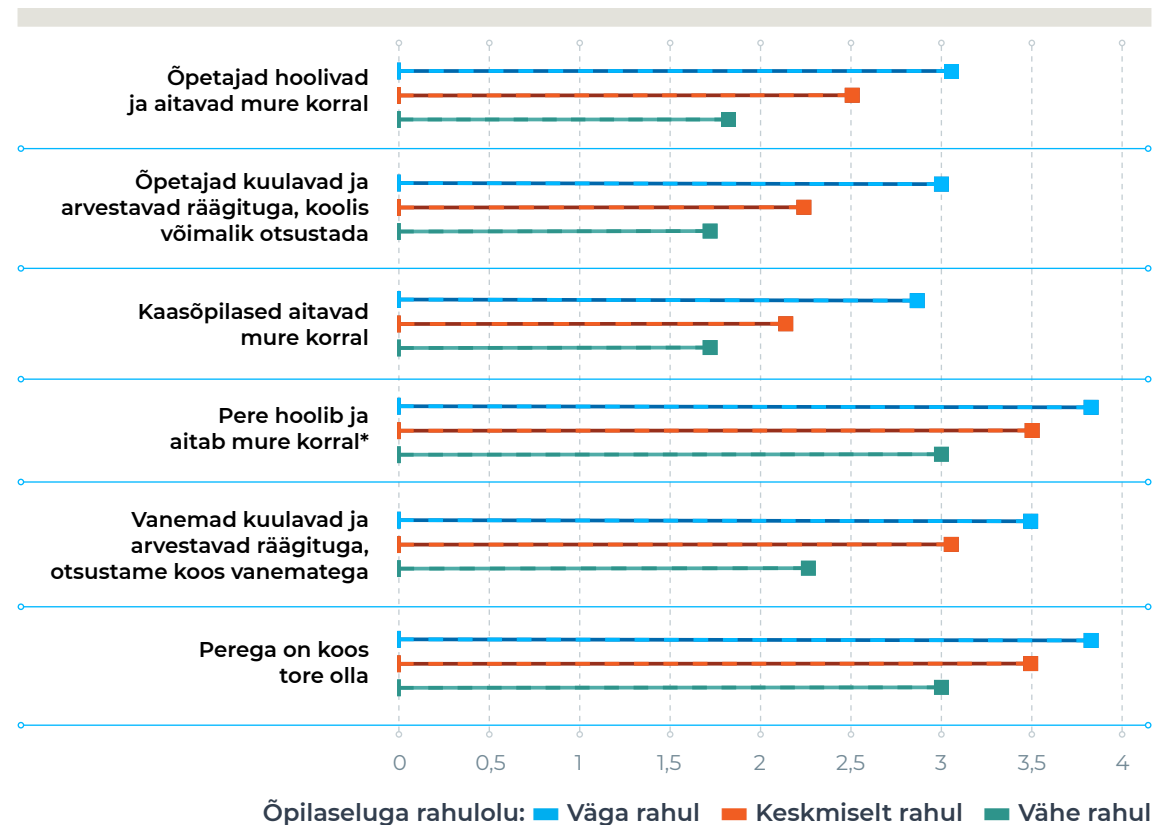
11. klassis, kus eesti keeles õppijad on veidi enam rahul erinevate koolikeskkonna aspektidega ja neil on kõrgem heaolu kui vene õppekeelega noortel. Kui 8. klassi õpilased on üldiselt oma hinnangutes kõige kriitilisemad, siis väikeste koolide õpilased (kuni 20 õpilast lennus) on koolielu eri aspektide hindamisel positiivsemad. Väiksema õpilaste arvuga põhikoolis on tõenäoliselt õpilase seotus õpetajaga tihedam (rohkem isiklikku kontakti ja tähelepanu). Gümnaasiumis väärtustatakse suure kooli õppekvaliteeti ja valikuvõimalusi, mistõttu on õpilaste heaolu ja rahulolu koolikeskkonna eri aspektidega parem suuremate koolide (kolm ja enam paralleelklassi) 11. klassi õpilaste hinnangutes.

Õpikeskkonna tuum on suhted kaasõpilaste ja õpetajatega. See saab püsivalt mõjutusi sellest, millised on õpilase suhted kodus. Võrdleme järgnevalt vähese, keskmise ja suure õpilaseluga rahuloluga 12-aastaste õpilaste gruppe

(ISCWeB). Selgub, et õpilaseluga väga rahul lapsed peavad õpetajaid hoolivateks ja abistavateks ning kooli väga turvaliseks kohaks (joonis 3.3.4). Need lapsed kasvavad kodudes, kus kogetakse nii autonoomiat – vanemad arvestavad nende arvamusega – kui ka seotust – õpilaste hinnangul neist väga hoolitakse ja nendega veedetakse palju ühiselt aega. Õpilaseluga vähe rahul olevad lapsed ei hinda suhteid õpetajate ja kaasõpilastega eriti heaks, pealegi kogevad nad vähem lähedust ja aktsepteerimist kodus, tunnetades eelkõige vähest positiivset seotust.

**Õpikeskkonna tuum on suhted kaasõpilaste ja õpetajatega. See saab püsivalt mõjutusi sellest, millised on õpilase suhted kodus.**

**Joonis 3.3.4.** Keskmised hinnangud (0–4 skaalal) kodu ja kooli toetusele õpilaseluga rahulolu rühmades (12-aastased Eesti lapsed)



ALLIKAS: autorite joonis, ISCWeB 2018 andmete põhjal

MÄRKUS: Joonisel on esitatud keskmised tulemused, kuid analüüsi aluseks on multinoomne regressioonanalüüs, milles hinnati õpilaseluga rahulolu rühmade seoseid kooli ja kodu heaolu näitajatega. Lisaks kaasati mudelisse vastaja sugu, perestruktuur, klassi õppekeel ja õpilaste arv klassis. Joonisel on esitatud statistiliselt olulised erinevused.

## Koolikiusamine ohustab õpilase vaimset tervist ja heaolu

Kuigi rahvusvaheliselt on märgatud koolikiusamise üldist kahanemist (Burns ja Gottschalk 2019), siis riikliku rahulolu-uuringu põhjal otsustades on Eesti õpilaste hulgas see endiselt laialt levinud. Ka PISA uuringu järgi on meil 15-aastaste hulgas kiusamist OECD riikide keskmisest veidi enam. Korduvat kiusamist (sh löömine, mõnitamine, asjade äravõtmine, kaasõpilastepoolne solvamine ja ähvardamine internetis) on kogunud ligi neljandik (23%) 4. klassi õpilastest; 8. klas-

siks on see kahanenud 13%-ni ja 11. klassiks 5%-ni. Võrreldes mittekiasutatuga hindavad korduvat kiusamist kogunud õpilased madalamalt nii õpikeskkonda kui ka enda heaolu koolis. Eriti häiruvad suhted eakaaslastega ja kahaneb õpihuvi. Näiteks on korduvalt kiusatud 8. klassi õpilaste seas kaks korda rohkem vähese õpihuviga lapsi ning ligi neli korda enam neid, kes ei ole rahul läbisaamisega teiste õpilastega. Kui laps ei tunne end koolis turvaliselt ega eakaaslaste hulgas teretulnuna ning kui ka õpetajad ei märka ega aita kiusamise puhul, kaob soov kooli minna. Kui abi jääb saamata ka kodus, kasvab lapse haavatavus ja oht vaimse tervise probleemide tekkeks.

## NOORTE TÄISKASVANUTE MEENUTUSED KOOLIAJA KIUSAMISEST

Kusjuures polnud suurt vahet tüdrukute ja poiste vägivaldsuse määra vahel. Pigem olid poisid lööma peal väljas, tüdrukud aga osavamad vaimses vägivallas. Halvema õnne korral said mõlemat kombinatsiooni tunda.

Olin oma pere noorim laps ning enne mind olid samas koolis õppinud nii vennad kui ka isa. Matemaatikaõpetaja ütles juba esimeses tunnis ära, et ega sinu matemaatikahinne rohkemat ei tule kui kolm. Sellise teadmisega pidin ma selle õpetaja käe all õppima aastaid. Kuna õpetajal oli oma arvamus ja seda muuta tundus võimatu, siis hakkasin lihtsalt koolist puuduma, mille tulemusel minu matemaatilised oskused ei paranenudki.

ALLIKAS: Soo ja Kutsar 2019

## Huvihariduses osalemine on seotud kõrgema heaoluga

Riikliku rahulolu-uuringu kohaselt osalevad ligi pooled 8. klassi õpilased (48%) kooli huvitegevuses (nt huviringis, ürituste korraldamisel) ja ligi kolmveerand (71%) on seotud koolivälise huvitegevusega (nt huvikoolis käimine, noortekeskuses või laagris osalemine).

Huvitegevuses osalejad tunnevad suuremat autonoomsust ja enesetõhusust ning positiivset seotust, olles

enamasti rohkem rahul ka klassisiseste suhetega. Nad on vähem koolist väsinud ja nende õpihuvi on suurem. Huviharidus võib olla kompensatoorse iseloomuga, kui näiteks koolis ennast mitte eriti hästi tundev või kiusatud õpilane leiab head sõbrad ja toetajad hoopiski koolivälises huvitegevuses. Võrreldes kõrge, keskmise ja madala kooliheaoluga õpilaste grupe, selgub, et kõrge heaoluga õpilastest 60% osaleb koolis pakutavas huvitegevuses ning sama palju madala kooliheaoluga õpilastest jääb sellest kõrvale (tabel 3.3.1). Väljaspool kooli viljeldav huvitegevus on aga ühtlasemalt laste heaolu toetav.

**Tabel 3.3.1.** Huvitegevustes (nii koolis kui ka väljaspool kooli) osalevate 8. klassi õpilaste osakaal (%) ning selle seos heaolu tasemega koolis

		HEAOLU KOOLIS		
		Kõrge	Keskmine	Madal
Osaleb kooli huvitegevuses	jah	60,4	48,7	39,6
	ei	39,6	51,3	60,4
Osaleb huvitegevuses väljaspool kooli	jah	78,1	73,7	65,3
	ei	21,9	26,3	34,7

ALLIKAS: autorite tabel, riikliku rahulolu-uuringu 2021 andmete põhjal



## Õpilaste heaolu koroonakriisis

COVID-19 pandeemia ja eriolu-korra kehtestamine 2020. aasta kevadel tõi kaasa suure muutuse kõikide inimeste elus. Õpilastel ja õpetajatel tuli kiiresti kohaneda distantsõppega, mis pani proovile õpilaste enesejuhtimise võimekuse ja ohustas nende heaolu. Riikliku rahulolu-uuringu 2021. aasta andmetel pole õpilaste heaolu koolis (koondtunnus hinnangutest „Koolis on huvitav“, „Tunnen ennast koolis hästi“ ja „Enamasti ma lähen kooli hea meelega“) võrreldes 2019. ja 2020. aastaga muutunud (kõik küsitlused veebruaris). Kahanenud on 4. ja 8. klassi õpilaste autonoomiatunnetus, mistõttu 2021. aastal hindasid lapsed, et nad ei saa õppida nii, nagu nad soovivad, ning olla koolis „mina ise“, mis on pandeemia ja erinevate piirangute kontekstis ootuspärane tulemus. Sa-

muti on kooliväsimus ja õpihuvi langus rohkem probleemiks 8. ja 11. klassi õpilaste kui 4. klassi laste ja täiskasvanud õppijate jaoks. Suuremat väsimust ja õpihuvi langust on kogenud lapsed, kelle vanemad ja õpetajad on vähe toetavad. Õpihuvi kadu on aga õpingute katkestamise riskitegur.

ISCWeB koroonaja eriuuringu<sup>5</sup> andmed näitavad, et õpilaste üldine eluga rahulolu on nende endi hinnangul tagasivaatavalt koroonajal langenud keskmiselt 8,4 palli juurest 7,2 palli juurde 10-punkti skaalal. Seejuures näitavad tüdrukute hinnangud suuremat langust eluga rahulolus kui poiste omad. Ometi ei ole eluga rahulolu langenud kõigil lastel ühtlaselt. Kui veidi üle poole (52%) lastest leiab, et nende rahulolu on võrreldes koroonaeelse ajaga väiksem, siis 33% laste hinnangul on nende eluga rahulolu jäänud samale tasemele ning 15% laste hinnangul hoopis kasvanud. Rahulolu kasvanud eelkõige õpilaste seas, kes kalduvad eelistama distantsõpet (joonis 3.3.5).

### VÄLJAVÕTTED COVID-19 PANDEEMIA AEGSETEST INTERVJUDEST ÕPILASTEGA

Ma igatsen oma sõprade järele. Tundub nagu ma ei oleks neid aastaid näinud. Tunnen kooli järele puudust, ma soovin, et viirus kaoks ja ma saaksin tagasi kooli. (6. kl tüdruk)

Ma tahan väga tagasi kooli minna, sest kodus ei ole midagi teha. (6. kl poiss)

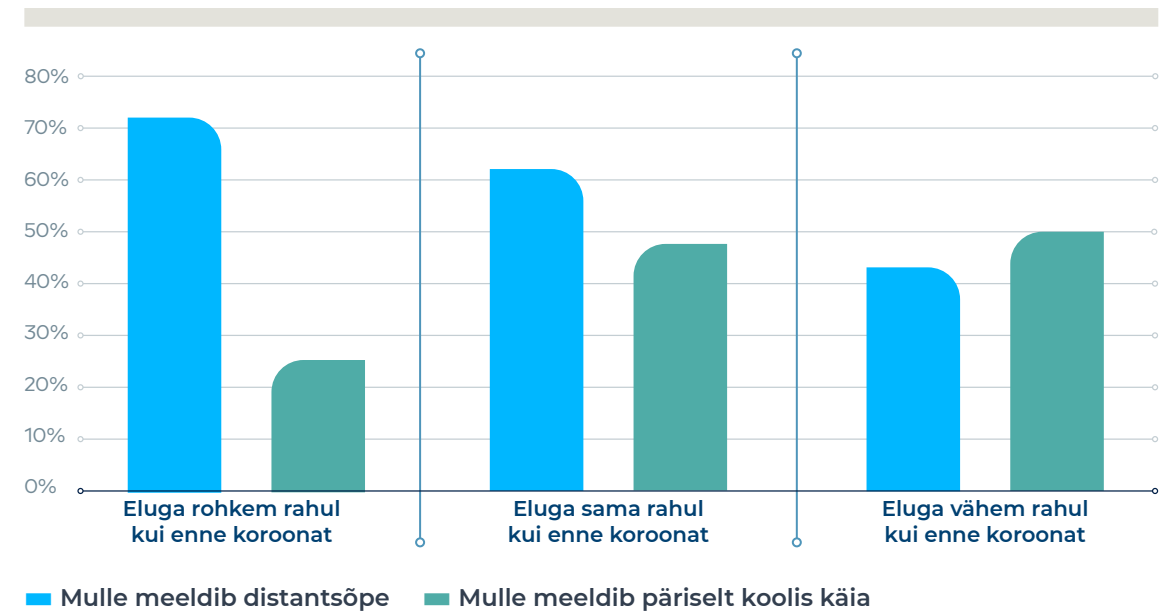
Ma tunnen kooli ja eriti oma sõprade järele puudust. Ka koolitööd lähevad koolis kiiremini. (6. kl poiss)

Elu ilma sõpradeta nende seinte vahel on katastroof. (12. kl tüdruk)

ALLIKAS: Kutsar ja Kurvet-Käosaar 2021

<sup>5</sup> Uuring „COVID-19 Children's Worlds Supplement Study“ viidi läbi 4.–6. klassi õpilaste hulgas 2021. aasta kevadel maailma eri paikades. Eestis osales uuringus üle 1300 õpilase 4.–6. klassist (venekeelsed ja kümbliusklassid uurimuses ei osalenud). Enamik vastajatest viibis vastamise ajal distantsõppel.

**Joonis 3.3.5.** Õpilaste lähi- ja kaugõppe eelistused ning eluga rahulolu enne koroonapandeemiat ja selle ajal (väidetega täiesti ja peaaegu nõustuvad õpilased, %)



ALLIKAS: autorite joonis, ISCWeB 2021 andmete põhjal

### Õpilaste üldine eluga rahulolu on nende endi hinnangul tagasivaatavalt koroonajal langenud, kuid see ei ole langenud kõigil lastel ühtlaselt.

Võrreldes nende rühmade tagasisidet kodule ja koolile, tundub, et kõige tasakaalukam on rühm, kelle rahulolu pandeemiaeelse ajaga võrreldes ei ole muutunud. Nad on suutnud piirangutest hoolimata säilitada hea toimetulekuvõime nii igapäevategevustes (teevad sporti, loevad ja veedavad vaba aega õues) kui ka kooliasjades. Ennekoike võrreldes lastega, kelle rahulolu pandeemia ajal kasvas, tunnevad nad enam õpetajate tuge ning tajuvad suuremat autonoomiat koolis. Nad oskavad näha koroonajas positiivseid külgi, näiteks hindavad nad teistest enam seda, et said perega rohkem aega veeta, kauem magada, ise oma ajakava teha. Samuti on nad õppinud uut viisidel veedma koolitööd tegema.

Pandeemia ajal kasvanud rahuloluga lapsed leiavad koroonaeelsele ajale tagasi vaadates, et juba enne koroonat ei olnud nad eriti rahul suhete, kooli ega õpetajate toetusega. Nad igatsevad vähem klassikaaslaste järele ning nende hulgas on vähem neid, kes soovivad jälle tagasi kooli minna, kuna neil on nüüd kodus rohkem vaba aega ja vähem kohustusi, nad mängivad sagedamini arvutimänge, kohtuvad sõpradega veebis, veedavad vähem aega õues ja teevad vähem sporti. Nad tunnevad ka vähem puudust õpetaja nõuannetest ja muretsevad vähem, et võivad koroonatõttu koolis halbu hindeid saada. Neile meeldib distantsõpe enam kui teistele õpilastele ja ligi pooled ütlesid, et neil ei tekkinud koroonajal kordagi soovi kooli minna.

Pandeemia ajal kahanenud rahuloluga õpilased muretsevad õppimise pärast ja tunnevad puudust sõpradest. Distantsõppe ajal veedavad nad rohkem aega koolitööd tehes ning vähem mängides, liikudes ja sõpradega suheldes. Nad tunnevad kahe ülejäänud rühmaga võrreldes sagedamini puudust õpetaja nõuannetest ja õpivad rohkem

koos vanematega. Neile meeldib distantsõpe kontaktõppest vähem, nad on rohkem mures pandeemiapiirangutest tingitud muutuste pärast oma elus õpilasena ja sellepärast, et nad võivad selle tõttu koolis halbu hindeid saada. Ka on neil oluliselt enam koroonaga seotud muid muresid, näiteks mure pere rahaasjade või pereliikmete nakatumise pärast.

Tervikuna tunnevad koroonaga seotud ärevust 16% õpilastest, tüdrukud enam kui poisid. Suurimat koroonaaärevust tunnevad muidu tublid ja hakkamasaavad õpilased, kelle ärevus võib osaliselt olla tingitud suuremast teadlikkusest ja üldisest murelikkusest. Nad saavad vähem ärevate lastega võrreldes enam infot koroonaga kohta ning tunnevad end vähem turvaliselt ka üldiselt: kodus, koolis ja ka kodu ümbruses. Samuti muretsevad nad enda ja pereliikmete nakatumise, pere rahaasjade ning hinnete ja muu kooliga seonduva pärast.

Riikliku rahulolu-uuringu (andmekogumine toimus 2021. aasta veebruaris, enne õpilaste distantsõppele minekut) andmed näitavad, et vanemad õpilased olid noorematega võrreldes koroonast rohkem mõjutatud. Üheteistkümnenda klassi õpilased ja täiskasvanud õppijad tunnistavad pingesolekut koroonakriisi ajal oluliselt sagedamini (42–43% sageli pinges) kui 4. (14%) või 8. klassi (33%) õpilased.

## Üliõpilaste vaimne tervis

Kui üldiselt on noorte ja kõrgharitud vaimne tervis parem kui vanemate ja madalama haridustasemega inimeste oma, siis ülikoolis õppimise ajal on üliõpilaste vaimne tervis oluliselt halvem. Üliõpilaste vaimse tervise olukorda selgitab Käosaare ja Purre (2021) analüüs. Uuringu andmed koguti 2019. aastal rahvusvahelise üli-

õpilaste uuringu Eurostudent raames, millele lisati Eestis lühendatud emotsionaalse enesetunde küsimustik, mille baasil arvutati emotsionaalse distressi (edaspidi stress) skoor (alaskaalad depressiivsus, ärevus, vaimne kurnatus, unehäired). Küsitlusele vastas 2760 tudengit kõigist Eesti kõrgkoolidest. Kui 9% üliõpilastest hindab ise, et neil on mingi vaimse tervise probleem (2015. aastal 3%), siis oluliselt enam on neid, kel oli kõrge emotsionaalse stressi tase. Kui kogu elanikkonna hulgas (Tervise Arengu Instituudi 2014. aasta terviseuuringu andmetel) oli olulise stressi tasemega ca 9% üliõpilastega sarnase vanuserühma liikmetest, siis üliõpilaste hulgas oli neid 49%. See tundub erakordselt suure osakaaluna, kuid sarnane tulemus on saadud ka teiste riikide varasemates uuringutes (Sharp ja Teiler 2018). Stressitase on kõrgem naissoost, erivajadusega, venekeelsetel, rahaliste raskustega ja ülikoolis kiusamist kogunud üliõpilastel. Huvitava leiuna selgus, et stressitase on kõrgem neil bakalaureuseastme üliõpilastel, kel ei ole eelnevate õpingutega vahet jäänud, samuti neil, kes ei tööta ja kel pole lapsi. See tulemus erineb mitmest varasemast uuringust (vt ülevaadet Sharp ja Teiler 2018), kus töötamist ja perekohustusi seostatakse tudengite suurema stressiga. Kooliga seotud teguritest ennustavad suuremat stressi motivatsioonipuudus, vähene suhtlemine kaastudengitega ning õppekava täitmise nõuete ebaselgus. Heaolu parandab õppejõudude toetus.

**Kui kogu elanikkonna hulgas oli olulise stressi tasemega ca 9% üliõpilastega sarnase vanuserühma liikmetest, siis üliõpilaste hulgas oli neid 49%.**

2021. aastal läbi viidud Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU)<sup>6</sup> andmete põhjal analüüsiti sama nähtust, võrreldes omavahel 20–29-aastaseid õppijaid ja töötajaid. Sealt selgus samuti, et õppijatel on võrreldes töötavate inimestega suurem ärevus ja depressiivsus. Viimane erinevus on aga täielikult seletatav taustatunnustega, sealhulgas sissetulek ja sugu. Teisisõnu, üliõpilaste hulgas on enam neid, kel on rahalised raskused, samuti naisi, kel on enam depressiivsus. Üldärevuse erinevused jäävad aga alles ka pärast taustatunnuste alusel sobitamist. Kuna tegemist on läbilõikeuuringuga, siis pole võimalik lõplikult hinnata, kas ärevamad noored lähevad õppima või tuleneb ärevuse kasv õpikeskkonnast. Varasemad pikaajalised uuringud (Andrews ja Wilding 2004) siiski näitavad nii ärevuse kui vähemal määral ka depressiivsuse kasvu ülikooliõpingute käigus ning seostavad seda üliõpilaste elustiiliga. Probleemide põhjuste hulgas on akadeemiline ja ajaline surve,

**Üliõpilastel ennustavad kooliga seotud teguritest suuremat stressi motivatsioonipuudus, vähene suhtlemine kaastudengitega ning ebaselgus seoses õppekava täitmisega. Heaolu parandab õppejõudude toetus.**

rahulolematus õpingutega ja puuduv toetus õppejõududelt, vähene enesetõhusus ja ebaselge karjääriperspektiiv, samuti rahalised raskused. Mõõdukuse tähtsust näitab taas see, et probleeme on enam neil, kes õpivad väga vähe või väga palju (Larcombe jt 2016). Kõrge stressitase seostub omakorda kehva edasijõudmisega õppetöös, õpingute katkestamise ning riskikäitumisega (suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarbimine, suitsiidimõtted).

## KOKKUVÕTE

Rahvusvahelises võrdluses on Eesti õpilaste heaolu koolis keskmisel tasemel. Ka PISA uuringu järgi on Eesti üks vähestest riikidest, kus on väga head õpitulemused ja samas keskmine või üle selle eluga rahulolu. Eesti-siseselt eri vanuses lapsi omavahel võrreldes on keerukamas olukorras 8. klassi õpilased, mis on tõenäoliselt seotud nii ealiste iseärasuste kui ka asjaoluga, et suhe õpetajatega jääb kaugemaks võrreldes 4. klassi õpilastega, kui lastel on peamiselt üks õpetaja. Sel-

leks vanuseks on oluliselt vähenenud ka õpihuvi. Gümnasistidega võrreldes on 8. klassis omakorda väiksem tajutud autonoomia, s.o võimalus teha valikuid, ning kehvemad suhted kaasõpilastega. Samuti on neil vähem oskust ennast juhtida, mis võiks olla abiks probleemide lahendamisel ja motivatsiooni hoidmisel. Oma heaolu hindavad läbivalt madalamaks need õppijad, kel on erivajadus.

Heaolu koolis püsib headel suhtel kodus ning õpetajate ja kaasõpilaste

<sup>6</sup> Täpsemalt uuringust käesoleva inimarengu aruande 1. peatükis. Analüüsi koostas Kenn Konstabel ja selle käsikiri on artikli esimese autori valduses.

---

## Nooremate õpilaste heaolu on kõrgem väiksemates koolides, gümnasistidel suuremates koolides.

---

toetusel. Rääkides suhetest, on ülioluline vähendada kiusamist ning pakkuda tuge erivajadusega õpilastele. Lisaks suhetele on tähtis, et õpikeskkond toetaks võimalust õppimist ise autonoomselt kujundada ning pakuks õpihuvi toetavat ja päriseluga seonduvat õpet. Need kolm tegurit – head suhted, valikuvõimalused õppimisel ning elulisi ülesandeid ja eduelamusi võimaldavad õpet – on kolm alustala õpilaste õpihuvi hoidmisel ja kasvatamisel. Õpihuvi tähendab omakorda nii kõrgemat heaolu kui ka paremaid õpitulemusi.

Kui vaatasime, kus on õpilased õnnelikumad, siis maakondade ja koolide õppekeele lõikes süsteemset erinevust heaolus ei ilmne. Gümnaasiumis on aga madalam venekeelsete õpilaste heaolu, mis viitab probleemidele nn 60+40 süsteemis (gümnaasiumis peab olema vähemalt 60% eestikeelset õpet), kus tõenäoliselt on õpilastel keeruline toime tulla, ja samas ebaselge tulevikuperspektiiv. Nooremate õpilaste heaolu on kõrgem väiksemates koolides, gümnasistidel suuremates koolides, mida peaks arvestama koolivõrgu reformi kujundades. Kui nooremas eas on kriitilise tähtsusega ennekõike suhted, siis vanemas eas muutub olulisemaks vajadus teha ise oma õppimisega seotud otsuseid. Heaolu hariduses kasvatab õpilaste aktiivne osalemine nii koolisiseses kui ka -välises huvitegevuses. Tähtis on rõhutada huvihariduse mõju laia spektrit laste autonoomia, enesetõhususe ja ühiskondliku seotuse arendamisel, mistõttu on oluline, et õpilastel oleks piisavalt valikuid ja ligipääsu huviharidusele.

Üliõpilaste vaimse tervise näitajad tekitavad muret – pea pooltel on kõrge emotsionaalse stressi tase. Nagu õpilaste hulgas, on ka siin raskem neil, kel on erivajadus ja/või majanduslikud raskused. Probleeme põhjustavad või võimendavad õppimise ebaselged eesmärgid, vähene motivatsioon ja toetus kõrgkoolist ning kaasõppijatelt. Üllatavalt hästi saavad hakkama need, kes eri rolle jagavad: töötavad ja perekohustustega üliõpilased. See näitab, et elukestev õpe toimib – kõrgkoolid suudavad pakkuda paindlikke õppimisvõimalusi –, aga ka seda, et suuremat ajasurvet kompenseerib parem majanduslik toimetulek ja selgem õpimotivatsioon.

Kokkuvõttes ei ole heaolu vaid koolis peaesmärgi – õppimise – tore täiendus. Heaolu kasvatamine on oluline ülesanne, mis hoiab õpilasi toimimas ja tervena nii kooli ajal kui hilisemas elus ning toetab omakorda õpihuvi. Kool ei saa ära võtta laste erivajadusi ega muuta pere rasket majanduslikku seisust, kuid just need rühmad vajavad erilist tuge. Samas on kooli käes vähemalt kolm heaolu loomise võtit: head suhted (sh kiusamise vähendamine), õppijate autonoomia toetamine (sh otsustamise ja valikute pakkumine) ning õpihuvi toetava keskkonna loomine. ●

---

**Heaolu koolis ei ole vaid peaesmärgi – õppimise – tore täiendus. Heaolu hoiab õpilasi toimimas ja tervena nii kooli ajal kui hilisemas elus ning toetab omakorda õpihuvi.**

---

## VIIDATUD ALLIKAD

---

- Andrews, B., Wilding, J. 2004. The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. – *British Journal of Psychology*, 95, 509–521. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>.
- Burns, T., Gottschalk, F. (eds.). 2019. *Educating 21st Century Children: Emotional well-being in the digital age*. Paris: Educational Research and Innovation, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>.
- Choi, A. 2018. Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors. *OECD Education Working Papers*, No. 169. Paris: OECD Publishing. <https://dx.doi.org/10.1787/41576fb2-en>.
- Kieling, C. et al. 2011. Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. – *Lancet*, 378/9801, 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1).
- Kutsar, D., Kurvet-Käosaar, L. 2021. The impact of the COVID-19 pandemic on families: Young people's experiences in Estonia. – *Frontiers in Sociology*, 6 (732984), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.732984>.
- Käosaar, A., Purre, M. 2021. Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel. Tallinn, Tartu: Tartu Ülikool, Tallinna Ülikool. [https://www.hm.ee/sites/default/files/eurostudent\\_vii\\_vaimse\\_tervise\\_raport.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/eurostudent_vii_vaimse_tervise_raport.pdf).
- Larcombe, W., Finch, S., Sore, R., M. Murray, C., Kentish, S., Mulder, R., Lee-Stecum, P., Baik, C., Tokatlidis, O., Williams, D. 2016. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. – *Studies in Higher Education*, 41(6), 1074–1091. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.966072>.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. – *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Sharp, J., Theiler, S. A. 2018. Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. – *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40, 193–212. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>.
- Soo, K., Kutsar, D. 2019. Minu lapsepõlve „õnn“ ja „õnnetus“ seoses hariduse ja õppimisega: üliõpilaste mälestusi kooliajast. – *Mäetagused*, 74, 99–124. [https://doi.org/10.7592/MT2019.74.soo\\_kutsar](https://doi.org/10.7592/MT2019.74.soo_kutsar).



# 3.4

## Tööturu ja töökeskkonna seosed vaimse tervise ja heaoluga

AVE KOVALJOV, LIINA RANDMANN, MARIT REBANE JA AARO HAZAK

### PÕHISÕNUM

Töö kui oluline osa inimese heaolust, identiteedist ja ajakasutusest on tugevalt seotud vaimse tervisega. COVID-19 pandeemia tõi kaasa olulised muutused tööturul ja töökeskkonnas. Muutunud töökorraldus ja töökoormus ning nende surve vaimsele tervisele mõjutavad töö tulemuslikkust, millest sõltub töötaja töötasu, edukus tööturul ja heaolu. Muutunud olukorras olid vaimse tervise näitajad ootuspäraselt halvemad tööturul mitteosalevatel inimestel, kuid ka paljude töötajate seas sai kõigutatud tööga seotud identiteet ja turvatunne. Teistest enam olid löögi all naised, kellel oli raskem töö- ja pereelu ühitada, ning uute kiirete tööülesannetega töötajad (eesliini-töötajad, juhid).

### SISSEJUHATUS

Tööl on tähtis osa täiskasvanud inimese elus, see mõjutab nii majanduslikku, kultuurilist, sotsiaalset kui ka psühholoogilist toimetulekut. Töötamine võtab suure osa inimese ajast, kusjuures töö tegemise aeg ei ole tihti vabalt valitav. Eurostati (2022) andmetel oli 2021. aastal Eestis meeste töö-nädala keskmiseks pikkuseks 39 ja naistel 36 tundi, kusjuures 21% meestest said kasutada paindlikku tööaega, naistest 15%. Võrreldes eri põhjustel tööturult eemalolekuga (töötus, lapsepuhkus jne) on töötamine iseenesest seotud suurema heaolutundega. Töötamine on tähtis enesearengu ja enesemääratlemise allikas ja sel on laiem positiivne mõju heaolule, sest töö pakub sotsiaalset seotust. Kuid töökeskkonnas ja -korralduses on ka mitmeid heaolu ja vaimset tervist mõjutavaid ohte.

Töö tegemine eeldab inimeselt tihti nii füüsilist, vaimset kui ka emotsionaalset pingutust. Töö iseloom ja töötingimused on tähtsad nii inimese enda kui ka tema lähedaste jaoks. Harvey jt (2017) jagavad töötamisega seotud heaoluriskid kolme gruppi: töö tasakaalustamatus (nt tööaeg pole piisav tööülesannete täitmiseks, pingutused ja saadav tasu pole omavahel vastavuses), eba-kindlus (nt töö on ajutine) ning töötaja ebapiisav väärtustamine (nt vähene

**Võrreldes tööturult eemalolekuga (töötus, lapsepuhkus jne) on töötamine iseenesest seotud suurema heaolutundega.**

tööautonoomia ehk iseotsustamisõigus, ebaõiglane kohtlemine või töökius, töötajaid ei kaasata otsustamisse). Eurostati (2021) andmetel pidasid Eestis 2020. aastal 41% naistest ja 34% meestest töökeskkonda nende vaimset tervist kahjustavaks ja 48% vastanuist leidis, et tööst tulenevad terviseprobleemid mõjutavad nende igapäevaseid tegevusi. Peamiste stressi põhjustena toodi välja suur töökoormus ja ajasurve ning suhtlemist keeruliste kolleegide ja klientidega. 2020. aastal Eestis läbi viidud uuringust (Eurofound 2020) ilmnes, et inimesed muretsevad ka säästude puudumise ja enda või lähedase töökaotusest tulenevate võimalike toimetulekuraskuste pärast.

See, kuidas kiirete ja ootamatute muutuste ajal tööga toime tulla ja millised on mõjud vaimsele tervisele ja heaolule, ei sõltu ainult inimesest endast, vaid ka töökohast, töötingimustest, perega seotud teguritest, töö ja pereelu ühitamise võimalustest jne. Hiljutised rahvusvahelised uurimused näitavad, et kogu töövaldkonda tugevalt raputanud COVID-19 pandeemia mõju elanikkonna vaimsele tervisele ei ole olnud ühetahuline – vaimse tervise probleeme on enam ilmnenud naistel, noortel, eesliinitöötajail, nakatunudil ning nende lähedastel, samuti inimestel, kes isoleerisid end täielikult (Reile jt 2021).

Käesoleva artikli eesmärk on näidata, kuidas erinevates sotsiaal-majanduslikes gruppides ja erinevates tingimustes töötavate Eesti inimeste vaimne tervis ja heaolu on COVID-19 pandeemia ajal sellele eelnenud perioodiga võrreldes muutunud ja kuidas need muutused on seotud eri töökeskkondade iseärasustega teiste Euroopa riikide taustal.

### COVID-19 pandeemia tõi kaasa suured muutused töökeskkondades

Eesti jaoks oli 2020. aastal alanud COVID-19 kriis seninägematu kogemus nii riikliku eriolukorra kehtestamise, liigsuremuse, haiglasüsteemi ülekoormatuse kui ka liikumis- ja tegevuspiirangute poolest. Samuti toimusid suured muutused nii harjumuspärasest töökeskkonnast kui ka töötingimustest. Paljud uurimused (Kumar ja Nayar 2021) on kinnitanud pandeemia negatiivset mõju inimeste vaimsele tervisele ja heaolule, sealhulgas seoses muutustega tööoludes.

Pandeemia on ühtede inimeste jaoks oluliselt muutnud töötamise vorme ja viise, teiste puhul on sattunud ohtu töö stabiilsus ning sellega

#### KAUGTÖÖ OSAKAAL COVID-19 PANDEEMIA AJAL

Pandeemia kiirendas muutusi töötamises, töötamise aja- ja kohavalikut. Platvormitöö kõrval kasvas eriti kaugtööd tegevate inimeste hulk. Võrreldes 2019. aastaga kasvas Euroopa Liidus kodus töötavate inimeste osakaal 2020. aastaks 5%-lt 12%-ile. Eesti Statistikaameti andmetel oli kaugtööl 2015. aastal 9%, 2019. aastal 18% ning 2020. aastal juba 31% töötajatest. Enamik neist tegid kaugtööd kogu tööaja jooksul ja 11–15% vaid väikese osa tööajast. 2021. aasta alguseks oli kaugtöö tegijate osakaal langenud 21%-ile.

ALLIKAS: Eurofound 2020



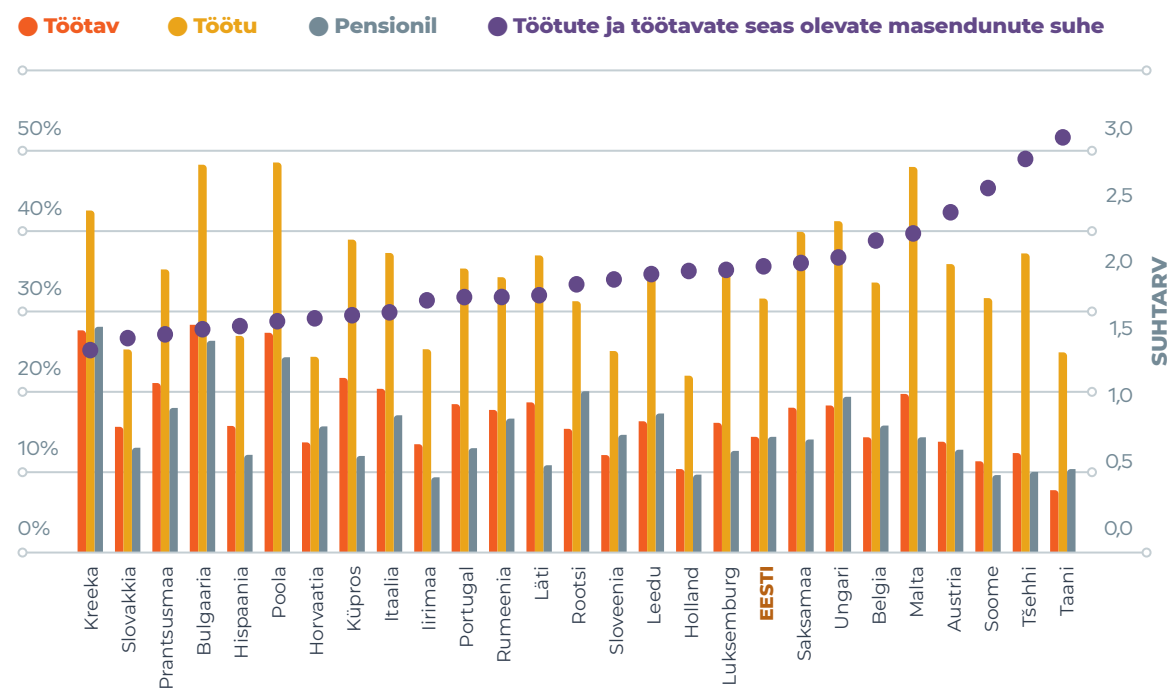
seotud toimetulek ja enesemääratlus. Pandeemia tööturumõjud on mitmetahulisemad kui ainuüksi teatud töötajate kõrvalejäämine tööst või töökoormuse vähenemine või suurenemine kriisi ajal – muutunud töökorraldus mõjutab seda, mis tüüpi töötajad tööturul osalevad; töökorraldus ja vaimne tervis mõjutavad töö tulemuslikkust, millest sõltub töötasu ja edukus tööturul; muutunud töökorraldus ja töökoormus mõjutavad omakorda vaimset tervist.

Kaugtöö tegemise võimaluste suurenemine pandeemia ajal nõudis nii töötajatelt kui ka juhtidelt hübriid-töövormi rakendamise ja koordineerimise oskust olukorras, kus varasemad kogemused ja normid tihti puudusid. Pandeemia ajal lisandus töötajaid, kes töötavad mitte töölepingu, vaid tsiviilõiguslike lepingute alusel.

Kaugtööga seoses tunnetasid töötajad muutusi nii vaimses kui ka füü-

silises tervises, mis ajendasid ka varasemast suuremat avalikku tähelepanu töötajate heaolu tagamise teemaatikale. Eurofoundi (2020) uuringu järgi nimetas 3–4% vastanutest, et kaugtöö põhjustas neil stressi ja 12% pidasid stressi põhjuseks suurenenud töökoormust. Sama uuringu andmetel kahanes üldine eluga rahulolu Eestis 10 punkti skaalal 6,8 punktilt 2019. aastal 6,0 punktile 2021. aastaks, meestel mõneti enam kui naistel. Paindlike töövormide laienemisega kasvas vajadus lisakompetentside järele. Olulisemaks muutusid IKT-teadmised, riskijuhtimise ja -analüüsi, tootearenduse, suhtlemis- ja juhtimisoskused. Tähtsustasid igaühe enesejuhtimise oskused, sealhulgas oskus iseseisvalt planeerida ja organiseerida oma tööd ja võtta vastutust. Töötajate hulgas kasvas teadlikkus, et töökeskkonnal on oluline mõju nende vaimsele tervisele.

**Joonis 3.4.1.** Tööturustaatus lõikes nende osakaal, kes on viimase kahe nädala jooksul tundnud, et on vähemalt üle poole ajast masenduses, ning masenduses olnute osakaalu suhe töötute ja töötavate inimeste seas



ALLIKAS: autorite joonis, Eurofound 2020 andmete põhjal

## Töö olemasolu kui vaimset tervist toetav tegur

Tööga hõivatus iseenesest võib mõjuda vaimsele tervisele soodsalt. Eurofoundi 2020. aasta uuringust selgub, et masendust tundnud inimeste osakaal on töötute staatuses inimestel üle kahe korra suurem kui töötavatel, Eestis vastavalt töötute puhul 33% ja töötavate puhul 15% (joonis 3.4.1). Eesti positsiooni teiste Euroopa riikidega võrreldes selgub, et Eesti asub üsna keskel selle poolest, mitu korda erineb enamiku ajast viimase nädala jooksul masendust tundvate inimeste osakaal töötute seas võrreldes töötavate inimestega.

## Kodust töötamises on nii head kui ka halba

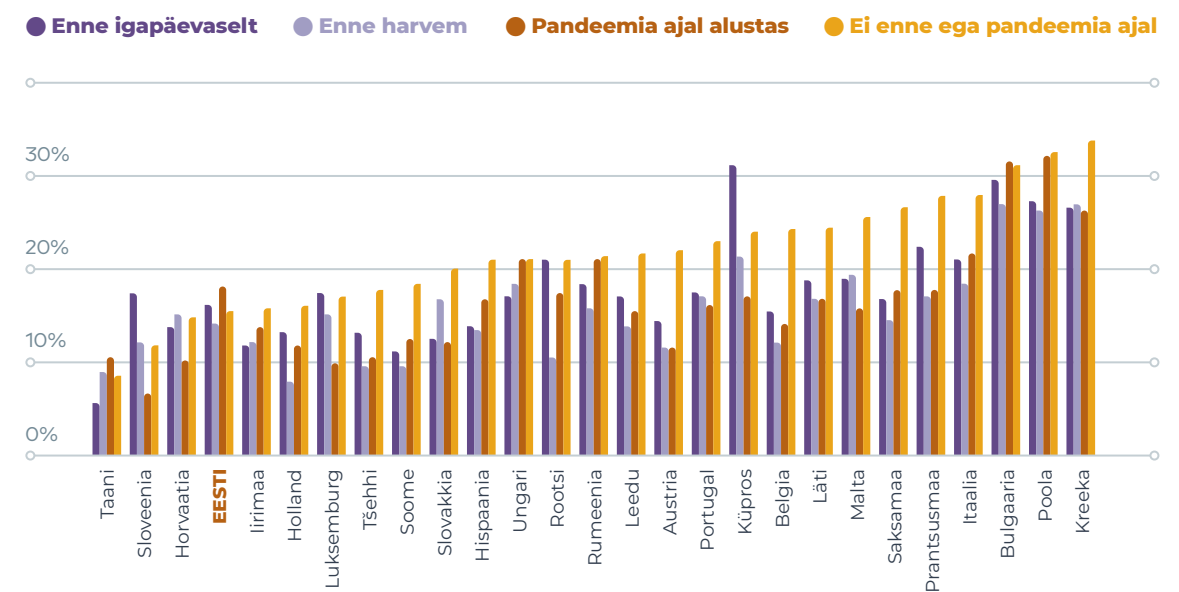
Uudeks aspektiks töö valdkonnas COVID-19 pandeemia ajal oli paljude inimeste kodus töötamine. Eurofoundi 2020. aasta uurimusest sel-

**Masendust tundnud inimeste osakaal on töötute staatuses inimestel üle kahe korra suurem kui töötavatel.**

gub, et Eesti puhul ei erinenud viimase kahe nädala jooksul enamiku ajast masenduses olnute osakaal oluliselt nende seas, kes töötasid kodust (sh need, kes töötasid kodus enne pandeemia algust, ja need, kes alustasid pandeemia ajal), ja nende puhul, kes kodust ei töötanud (joonis 3.4.2). Siiski paistab, et töökorralduse muutus seoses kodust

**Töökorralduse muutus seoses kodust töötamise alustamisega pandeemia ajal on masendunute osakaalu veidi suurendanud.**

**Joonis 3.4.2.** Kodust töötamise staatuse lõikes nende osakaal, kes on viimase kahe nädala jooksul tundnud, et on vähemalt üle poole ajast masenduses



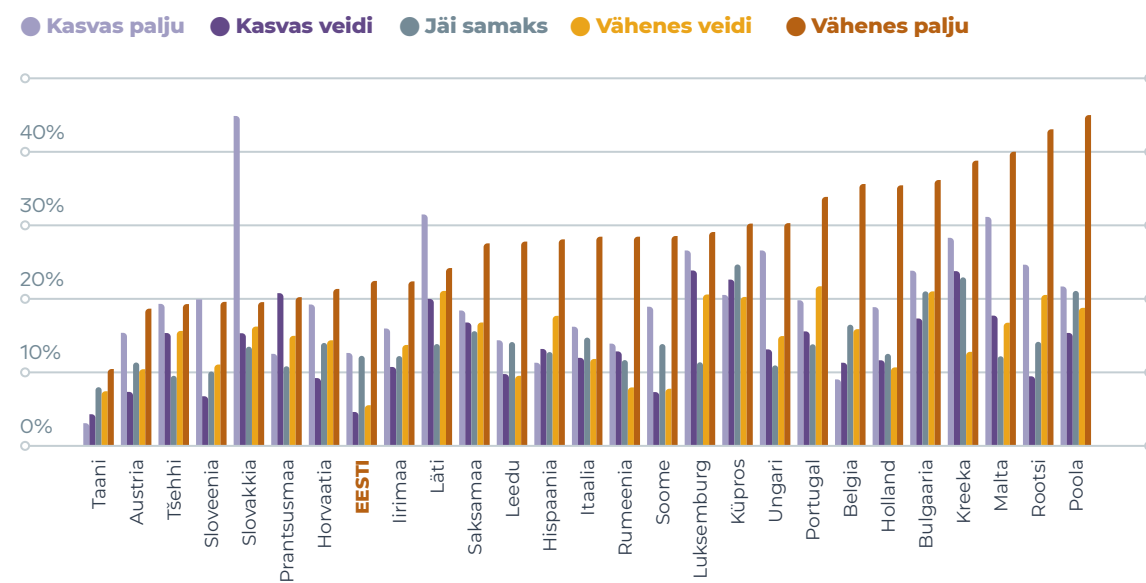
ALLIKAS: autorite joonis, Eurofound 2020 andmete põhjal

töötamise alustamisega pandeemia ajal on masendunute osakaalu veidi suurendanud, mis võib tuleneda sellest, et neil ei pruukinud olla kodus töötamiseks vajalikke vahendeid ega ruumi, samuti võis nappida oskusi (nt videokoosolekuteks vajalike programmide kasutamine jne) ning puudus võimalus saada kolleegidelt vajadusel kohest abi (Ainsaar jt 2021). Eesti paistab Euroopa riikide võrdluses lisaks eelmainitule silma sellega, et enamiku teiste riikide vastanutega võrreldes oli siin masendunuid rohkem nende seas, kellel ei olnud kodus töötamise võimalust. Otsese nakkusohu tõttu on nad haavatav grupp.

## COVID-19 pandeemia tõi kaasa vaimset tervist ohustavaid muutusi töökoormuses

Pandeemia tõi paljudele kaasa muutusi töökoormuses. Oli neid, kelle jaoks oli probleemiks pandeemiaga seotud lisaülesannete tõttu

**Joonis 3.4.3.** Pandeemiaaegse töökoormuse muutuse löikes nende osakaal, kes on viimase kahe nädala jooksul tundnud, et on vähemalt üle poole ajast masenduses



ALLIKAS: autorite joonis, Eurofound 2020 andmete põhjal

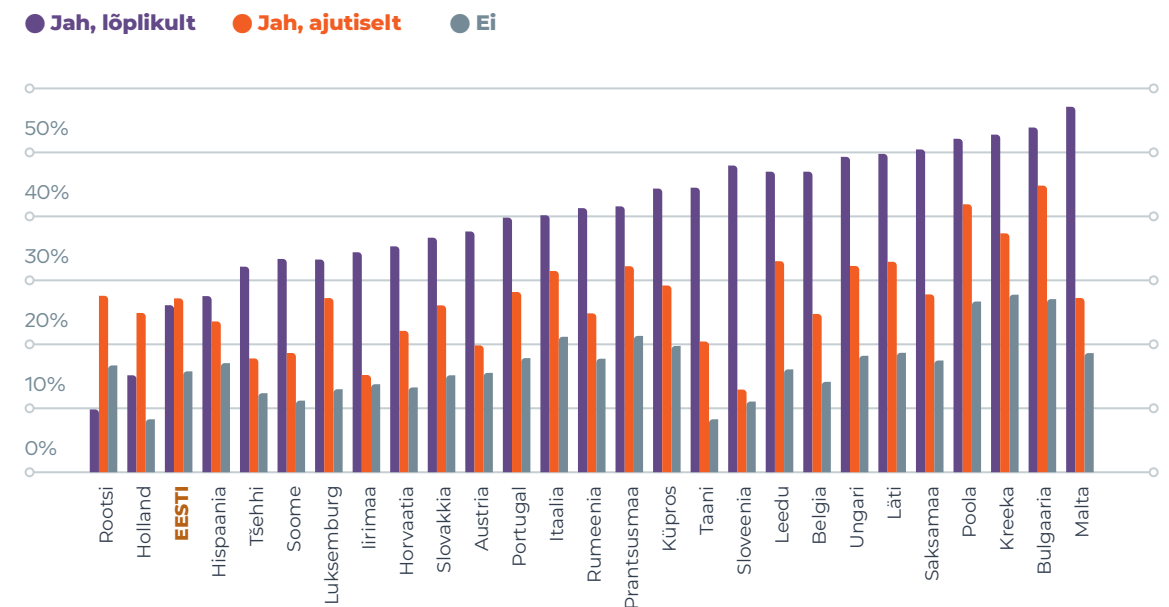
töökoormuse järsk suurenemine (nt eesliinitöötajad ja juhid, kes tegelesid kriisi reguleerimise ja eesliinitöötajate koordineerimisega), kuid oli ka neid, kelle töökoormus vähenes (nt teenidussektoris töötavad inimesed). Masendus oli levinud nii Eestis kui ka valdavas osas teistes Euroopa riikides just nende seas, kelle töökoormus pandeemia ajal oluliselt vähenes (joonis 3.4.3), seega töö olemasolu ei suutnud enam pakkuda senist turvatunnet.

Seda, et töö olemasolu on väga selgelt seotud vaimse tervisega, ja seda ilmselt majandusliku turvalisuse kaudu, näitab ka joonis 3.4.4, kust selgub, et Eestis oli kõige enam masendunuid nende seas, kes kaotasid töö kas ajutiselt või püsivalt. Sellegipoolest on püsivalt töö kaotanute seas masenduses olnud enamikus Euroopa riikides rohkem kui Eestis.

Töövälisest aega ei olnud põhimõtteliselt. Et ma arvan, et kui ma esimest korda nagu üldse kodust välja läksin nii-öelda suhtlema õe juurde. Ma arvan, et siis oli juba möödas üle kuu aja või noh, ikka nagu võib-olla poolteist – see oli ikkagi päris selline pikk periood. Seal ei olnud nagu ... Kui teised sotsiaalmeedias jagasid, teised inimesed, et oh, et nüüd on, saab nii-öelda endale sisse vaadata ja Netflixis olla ja lugeda ja nautida loodust, siis nagu meil kriisimeeskonnas oli nagu hoopis teine.

KATKEND INTERVJUUST, ALLIKAS: Ainsaar jt 2021, lk 62

**Joonis 3.4.4.** Pandeemia ajal töö kaotanute ja mitte kaotanute löikes nende osakaal, kes on viimase kahe nädala jooksul tundnud, et on vähemalt üle poole ajast masenduses



ALLIKAS: autorite joonis, Eurofound 2020 andmete põhjal

## COVID-19 tervisekriisi mõjud vaimsele tervisele on suuremad mittetöötavate tööealiste hulgas

Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise uuringut viiakse läbi kahe aasta tagant 16–64-aastaste elanike hulgas alates 2008. aastast. Aastate 2008–2020 koguvõimalimi

maht on üle 19 000 indiviidi, kellest veidi üle tuhande vastas küsimustikule pandeemia esimese laine ajal 12. märtsist 17. maini 2020. Eriolukord Eestis ei olnud nii range kui tihedama asustusega maailma piirkondades, kuid võimendas siiski inimeste hirme ja emotsionaalset haavatavust. Uurimus näitas, et COVID-19 kriisi esimese laine ajal kasvas eri sotsiaal-majanduslikesse gruppidesse kuuluvate inimeste hulgas masenduse, depressiooni ja

unehäirete tunnetamine ning uneroh-tude, rahustite ja antidepressantide ka-sutamine. Eesti tööealise elanikkonna hulgas tunnetati pinget ja depressiooni kasvu sel perioodil enim. Selgus ka, et tööturul osalevatel isikutel esineb siiski oluliselt vähem erinevaid vaimse tervi-se muresid kui tööturul mitteosalejatel (mitteaktiivsed, töötud, lapsepuhkusel, õppivad või ajateenistuses viibijad), mis on kooskõlas teistes riikides ilmnunud trendidega (joonis 3.4.5, vrd joonis 3.4.1).

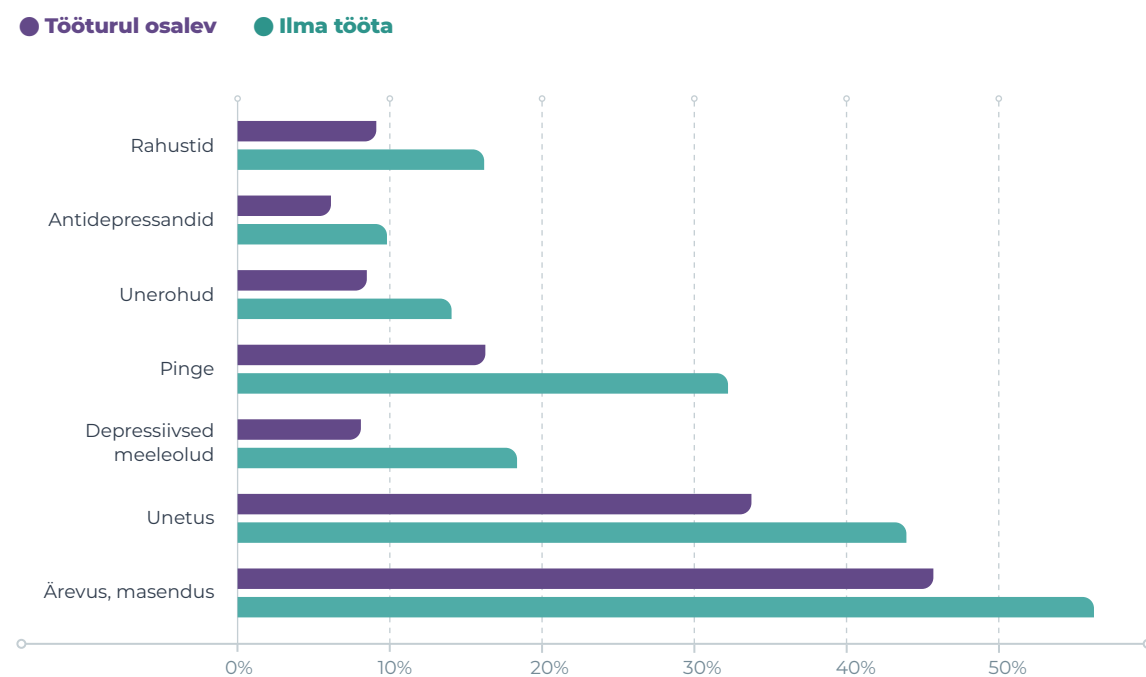
Tervisekriisi mõjud avaldusid eri gruppides erinevalt. Võimalik, et sot-siaalsest isolatsioonist võisid mõned elanikkonnagrupid võita – näiteks seos-ses suurema paindlikkusega töötajad ja ajalise võiduga tööle ja töölt koju liikumise arvelt. Näiteks juhtivatel ameti-kohtadel töötajad, keskmisest kõrgema palga teenijad, mehed ja paarisuhtes olijad analüüsi kohaselt pigem võitsid, kuna nende gruppide hulgas ärevuse ja uneprobleemide tunnetus võrrel-des varasemate perioodidega vähenes. Seevastu naised, tehnilistel töökohtadel

töötajad, sealhulgas meditsiiniõed, tu-rismi- ja teenindusvaldkonna töötajad, väiksemapalgelised inimesed, tunneta-sid vaimse tervise probleeme COVID-19 pandeemia alguse eriolukorra ajal varase-mate aastatega võrreldes pigem rohkem.

### Töökeskonna tingimused mõjutavad töötajate eri rühmades vaimset tervist ja heaolu erinevalt

Töökeskonna kvaliteeti ja mõju töötaja heaolule saab hinnata selle alusel, milliseid nõudmisi see töötajale esitab ja millised tööressursid on töötajale kättesaadavad. Töönõud-miste ja ressursside tasakaal väljendub selles, kui keeruline, mitmekülgne ja in-tensiivne on töö, milliseid võimalusi see loob isiksuslikuks ja ametialaseks aren-guks ning kuivõrd on töötajal võimalus kaasa rääkida oma tööd puudutavates

**Joonis 3.4.5.** Valik Eesti tööealise elanikkonna vaimse tervise näitajatest COVID-19 pandeemia esimese laine ajal



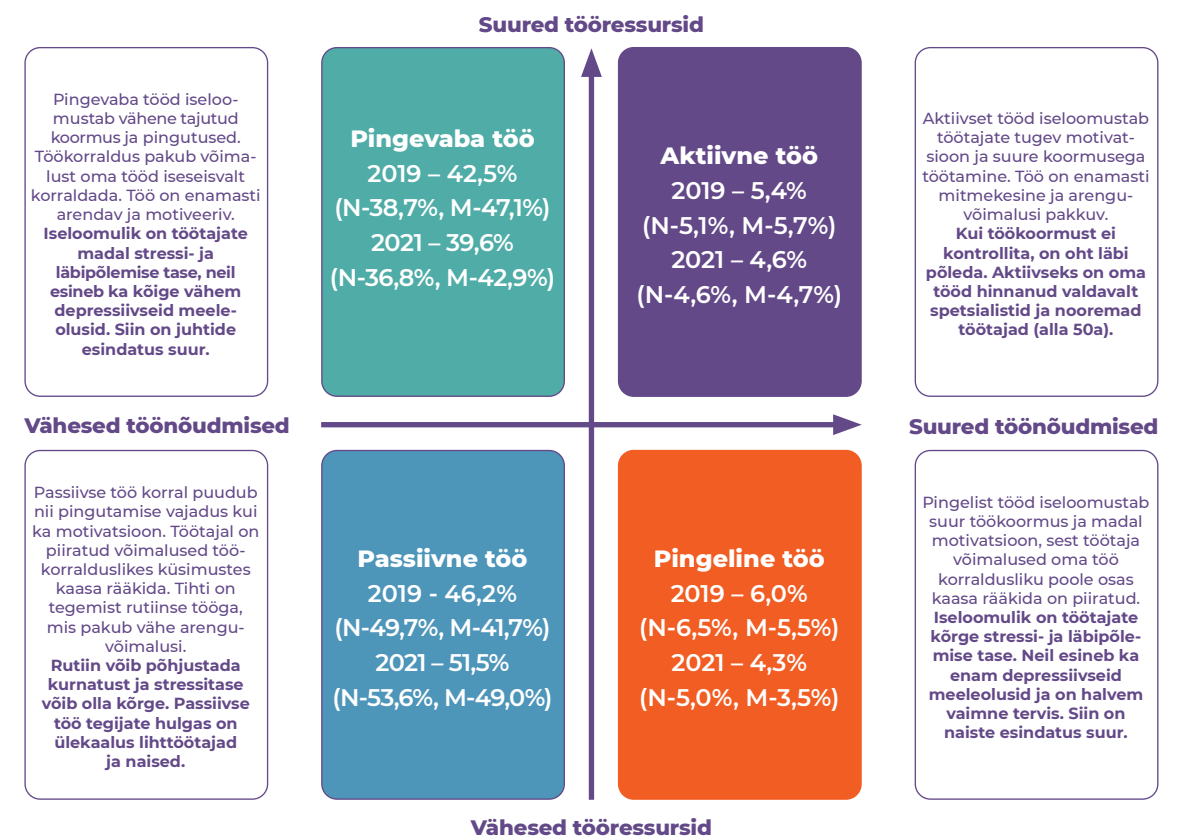
ALLIKAS: autorite joonis, Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise uuringu 2020 andmete põhjal

küsimustes ja iseseisvalt organiseerida oma tegevust.

Tallinna Tehnikaülikool ja Qvalitas Arstikeskus AS alustasid 2019. aastal uu-ringuga töökeskonna psühhosotsiaalse kvaliteedi hindamiseks, kasutades Kopenhaageni psühhosotsiaalsete tegurite küsimustikku COPSOQ III<sup>1</sup>. Valim moodustus Qvalitas Asi kliinikutesse töötajate tervisekontrolli tulevatel tööga hõivatutest. Järgnevalt kasutame 2019. ja 2021. aastal kogutud andmeid,

kokku ligi 26 000 vastajalt, ning võrdle-me pandeemiaeelseid ja -aegseid hin-nanguid töökeskonna ja heaolu kohta. Töö iseloomu üldisemaks hindamiseks lähtusime Bakkeri ja Demerouti (2007) poolt loodud töönõudmiste ja -ressursside mudelist, mis võimaldab saada ülevaate töötajate töemotivatsiooni ja töötulemuste kohta ning ennusta-da töötajate tööstressi ja läbipõlemist (joonis 3.4.6).

**Joonis 3.4.6.** Töönõudmiste ja -ressursside mudel erinevate töö liikide möjuga vaimsele tervisele



ALLIKAS: Bakkeri ja Demerouti (2007) mudel, autorite joonis, COPSOQ'i uurimuse 2019 ja 2021 andmete põhjal

MÄRKUS: COPSOQ'i uurimuse tulemused mudeli juures paksus kirjas; 2019. ja 2021. aastate võrdlus ning meeste ja naiste esindatus protsentides joonise keskel.

<sup>1</sup> COPSOQ III küsimustikku tunnustavad tööalaste riskide hindamise vahendina nii Rahvusvaheline Tööorganisatsioon kui ka Maailma Terviseorganisatsioon (ILO 2016; Leka jt 2010). Käesolevas uuringus on kasutatud küsimustiku 2019. aasta versiooni.

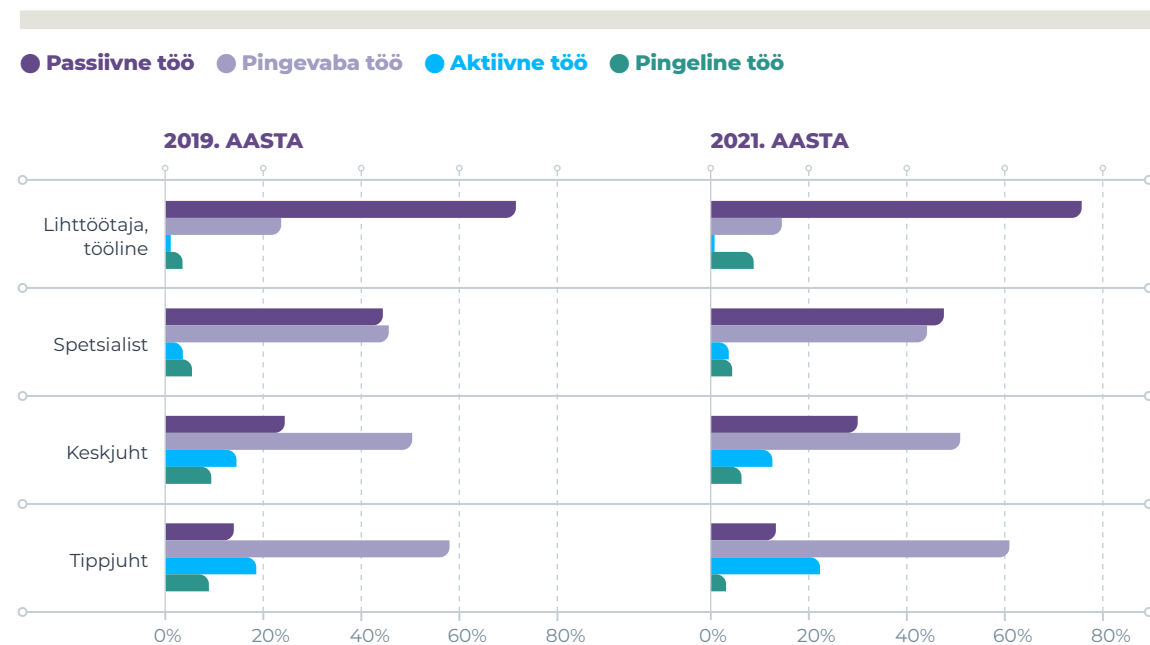
Töönõudmistena käsitletakse töökeskkonna füüsilisi, kognitiivseid ja emotsionaalseid tegureid, mida seostatakse pingega ja stressiga. Need mõjutavad negatiivselt töötaja vaimset ja füüsilist tervist, vähendavad tööga seotust ja tulemuslikkust ning suurendavad läbipõlemise ohtu. Tööressurssidena käsitletakse füüsilisi, sotsiaalseid ja organisatsioonilisi tegureid, mis seostuvad töömotivatsiooniga, aidates töötajal eesmärged saavutada, heaolu suurendada ja stressi vähendada ning töö ja organisatsiooniga seotust süvendada. Töötajad, kelle tööressursside määr on kõrge, tulevad oluliselt paremini toime oma igapäevaste töönõudmistega ja neil on ka potentsiaalselt madalam stressitase.

Eri liiki töödel on erinev mõju töötajate vaimsele ja füüsilisele tervisele, aga ka töömotivatsioonile ja tööga seotusele. Seetõttu on oluline teada, kuidas töötajad enda tööd hindavad. Töönõudmistele ja ressursside kombinatsioonidega saab eristada nelja töö liiki: passiivne, aktiivne, pingevaba ja pingeline töö. Uuringust ilmnes, et kahe aasta võrdlu-

ses kahanes ligi 3 protsendipunkti võrra nende osakaal, kes hindas oma tööd pingevabaks, passiivse töö tegijate arv suurenes 5 protsendipunkti võrra. Need kaks töö liiki on ka kõige suurema esindatusega. Oluliselt väiksem protsent vastajaid hindas enda tööd aktiivseks või pingeliseks. Pingelise töö tegijate osakaal kahanes perioodil ligikaudu 2 protsendipunkti võrra. Aktiivse töö osas olid muutused alla ühe protsendipunkti (joonis 3.4.6). Muutused kahe aasta võrdluses on väikesed, mis viitab sellele, et pandeemia ajal töötamine ei muutnud olulisel määral inimeste hinnanguid oma tööle.

Töötajate heaolu seisukohalt soodsamateks töö liikideks on pingevaba ja aktiivne töö. Nende puhul on tööressurssid suuremad ning töötajate heaolu ja töömotivatsioon tõenäoliselt kõige kõrgemad, töönõudmistele hulgast olenevatest. Pingelise ja passiivse töö vormid avaldavad töötaja vaimsele tervisele teistsugust mõju. Pingelise töö korral eeldab töökoormus tihti suuremat pingutust ja enesekontrolli, seejuures ise-

**Joonis 3.4.7.** Töö eri liikide osakaal ametipositsioonide lõikes 2019. ja 2021. aasta võrdluses



ALLIKAS: autorite joonis, COPSQI uurimuse 2019 ja 2021 andmete põhjal

**Töötajate heaolu seisukohalt soodsamateks töö liikideks on pingevaba ja aktiivne töö. Nende puhul on tööressurssid suuremad ning töötajate heaolu ja töömotivatsioon tõenäoliselt kõige kõrgemad, töönõudmistele hulgast olenevatest.**

seisvus, kaasatus ja arenguvõimalused on vähesed. Passiivse töö korral on töö tihti lihtne ja rutiinne, piiratud arenguvõimaluste, vähese iseseisvuse ja kaasatusega otsustuste vastuvõtmisse.

Naiste ja meeste hinnangutes ilmnisid töö liigiti märkimisväärsed erinevused. Naiste osakaal pingevaba töö tegijate seas on märgatavalt väiksem kui meeste osakaal, samas passiivse ja pingelise töö puhul on see suurem. Naised hindasid oma töönõudmistele kõrgemalt kui mehed, st nad tundsid, et nende töötempo ja töökoormus on suurem, kui nad sooviksid. Rohkem naisi teeb tööd, mis on nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele koormav, ja naisi on vähem töötajate hulgas, kelle töö on mitmekesine, arendav ja motiveeriv. Naiste suurem esindatus passiivse ja pingelise töö tegijate seas on seotud nende kõrgema stressi- ja läbipõlemise taseme-

**Naiste suurem esindatus passiivse ja pingelise töö tegijate seas on seotud nende kõrgema stressi- ja läbipõlemise tasemega kui meestel, samuti esines naistel meestest enam meeleoluhäireid.**

ga kui meestel, samuti esines naistel meestest enam meeleoluhäireid.

Erinevused esinesid ka ametipositsioonide lõikes (joonis 3.4.7). Spetsialistide seas oli üle 40% nii passiivse kui ka pingevaba töö tegijaid. Spetsialistide seas jäi pingelise töö tegijate osakaal 5% ringi, samas pingelise töö tegijate seas moodustasid spetsialistid suurima grupi. Nad hindasid oma tööd mitmekesiseks, kuid töötempo kiireks ja töökoormust suureks. Samuti said nad vähe kaasa rääkida töökorralduslikes küsimustes ja aja planeerimises.

Lihttöötajatest üle 70% hindas enda tööd rutiinseks, vähe vaheldust ja arenguvõimalusi pakkuvaks, mis iseloomustab passiivset tööd. Neil oli väga vähe võimalusi kaasa rääkida töökorralduslikes ja ajaplaneerimise küsimustes ning neil puudus tööaja ja -koha paindlikkus. Kõige vähem oli nende hulgas aktiivse töö tegijaid. Lihttöötajate osakaal, kes hindas enda tööd pingeliseks, pandeemia ajal suurenes. Lihttöötajatest paljud olid sellel perioodil n-ö eesliinitöötajad, kelle töö muutus pingelisemaks COVID-19 pandeemia tõttu.

Umbes 60% juhtidest hindas oma tööd pingevabaks, töö nõudmistele mõõdukaks või madalaks ja tööressursside suhtes. See tähendab, et nende töö on vaheldusrikas ja arenguvõimalusi pakkuv ning neil on võimalus iseseisvalt korraldada oma tööd ja ajakasutust. Võimalus oma tegevusi organiseerida ja aega planeerida loob võimaluse oma töökoormust jaotada ja töötempo reguleerida. See töö liik on mitmekülgne ja motiveeriv, samuti kõige soodsam vaimse ja füüsilise tervise suhtes.

Pingelise töö tegijaid oli 2019. aastal juhtide hulgas suhteliselt rohkem kui teistel positsioonidel, 9% kesk- ja tippjuhtidest hindas oma tööd pingeliseks ning vaimset ja füüsilist tervist halvemaks kui teised töötajad. 2021. aastaks vähenes pingelise töö osakaal kesktaaseme juhtide hulgas 6%-ni ja tippjuhtide hulgas 3%-ni.



Jooniselt 3.4.8 näeme, et nii 2019. kui ka 2020. aastal olid kõige halvemad vaimse tervise näitajad pingelise töö tegijatel. Nende hinnangud osutasid mõõduka tugevusega stressile ja läbipõlemisele, ka meeleoluhäirete esinemise määr on neil kõrgem kui teistel. Samuti hindasid nad töö ja eraelu konflikti määra mõõdukaks ja tööga seotust teiste töö liikide esindajatest mõnevõrra madalamaks. Pingelise töö tegijatel on oht kanda töö juures tekkivad pinged perele, mis omakorda võib halvendada nende vaimset tervist.

Sarnane pilt avaneb ka aktiivse töö tegijate juures. Nende vaimse tervise

näitajad on mõnevõrra paremad, kuid viitavad samuti mõõduka tasemega stressile ja läbipõlemisele. Erinevalt pingelise töö tegijatest esineb neil vähem meeleoluhäireid ja nende subjektiivne hinnang oma tervisele on parem. Neil esineb töö ja eraelu konflikti mõõdukal määral, ehkki nende tööga seotus on väga kõrge. Aktiivse töö tegijatel on enamasti nii töömotivatsioon kui ka rahulolu isiksusliku ja professionaalse arenguga kõige suurem.

Passiivse töö tegijate vaimse tervise näitajad jäävad kriitilisele piirile, peegeldades mõõdukat läbipõlemise taset ja kriitilisel piiril stressi. Meeleoluhäirete

tase on madal ja sarnaneb aktiivse töö tegijatega. Madal on ka töö ja eraelu konflikti tase, mis lubab eeldada, et töö tekkivad pinged ei pruugi häirida pereelu.

Kõige paremad vaimse tervise näitajad on pingevaba töö tegijatel. Nende stressi ja läbipõlemise näitajad jäävad alla kriitilist taset. Nende subjektiivne hinnang oma tervisele on kõrgem kui teiste töö liikide tegijatel. Võrreldes teiste töö liikidega on neil kõige madalamad meeleoluhäirete ning töö ja eraelu konflikti näitajad. Nende vaimne tervis on hea ja tööga seotuse näitajad väga kõrged, mis võimaldab eeldada, et selle töö liigi tegijatel on võimalik nautida nii oma tööd kui ka pereelu.

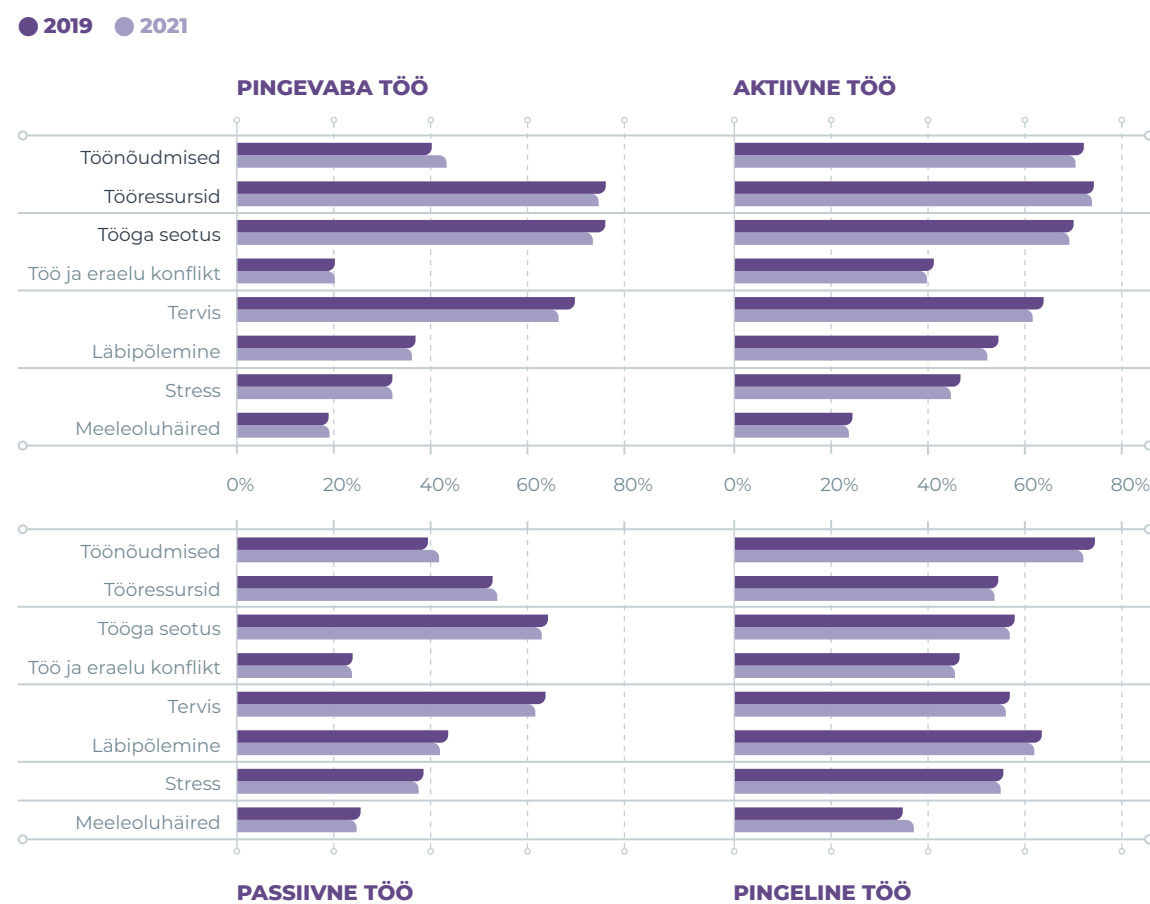
Kahe aasta võrdluses mõnevõrra halvenesid kõikide töö liikide tegijate subjektiivsed hinnangud enda tervisele, samas vaimse tervise näitajad paranesid. Erandiks on pingelise töö tegijad, kelle meeleoluhäirete näitajad mõnevõrra suurenesid. Samas on kõik erinevused siiski marginaalsed ja nõrga eristusjõuga. Tulemused lubavad eeldada, et töötajate vaimset tervist mõjutab eelkõige see, millist liiki tööd tehakse, ja vähem välised sündmused.

## Töötaja ja -koha paindlikkus vaimse heaolu vormijana

Vaimse tervise ja COVID-19ga seoses tehtud kvalitatiivuuringu tehti intervjuusid eesliinitöötajate, lapsevanemate ja eakatega 2020. aasta novembris ja detsembris (Ainsaart 2021). Sellest uuringust ilmneb, et paljude töötajate jaoks pikenes tööaeg ja kiirenes töötempo, sest eriti juhtide ja eesliinitöötajate puhul lisandus tavatööle kiiret lahendust vajavaid tööülesandeid, sageli tuli ette ootamatusi. Juhtidele lisas stressi info pidev muutumine ja ülekoormus erinevate suhtluskanalite (telefon, e-post, Skype, Messenger, Zoom jne) kasutamisega seotud pideva kättesaadavuse tõttu.

Intervjuudest selgus, et töötaja ja -koha paindlikkus võib kontekstist tulenevalt (nt töötamine kodust) kaasa tuua lisastressi. Kodus töötades ei pruugi olla piisavat võimalust teistest pereliikmetest eralduda, tuleb jagada ka töövahendeid. Kui kodus on algkoolialisi lapsi, kes vajavad koolitöodes abi, on eriti

**Joonis 3.4.8.** Töö eri liikide tegijate hinnangud töökeskkonna psühhosotsiaalsetele teguritele ning nende vaimse tervise näitajad



ALLIKAS: autorite joonis, COPSOQ-i uurimuse 2019 ja 2021 andmete põhjal

MÄRKUS: Kõiki psühhosotsiaalseid tegureid on hinnatud 100-punktilisel skaalal, kus 100 tähistab suurimat tunnuse tugevust ja 0 tunnuse puudumist.

Nädalavahetusesti siis ainult saigi [töötada], noh lihtsalt see jäigi puudu, et samal ajal teha ikkagi koduõpet algklassidele samal ajal tööd teha, et see ei ole reaalne, et siis, kui koolipäev lõpeb, et siis ikkagi hakkab tööpäev, mis kestabki poole ööni, kui sa nagu realselt pead mingid asjad tehtud saama, et noh, kuna töökoormus teisiti oleks ainult siis, kui töökoormus sel hetkel ei oleks olnud nii suur, et oleks saanud kuidagi vähema ajaga hakkama. Noh, operatiivselt päeva jooksul ma jõudsin mõningatele meilidele vastata, aga mitte mingisuguseid selliseid sisulisi ajamahukaid asju teha, et mis nõuavad keskendumist ja vaikust ja nii edasi.

KATKEND INTERVJUUST, ALLIKAS: Ainsaart jt 2021, lk 62

emade tööaeg hakitud ja kipub nihkuma uneajale. Pandeemia ajal võimendusid traditsioonilised soorollid, mis kasvatasid eelkõige kodus töötavate emade stressi. Kui varem on nende kodu ja tööga seotud rollid olnud aja ja koha mõttes eraldatud, siis nüüd avaldus nende samaaegse täitmise foonil rollide konflikt ning suurenes vaimne pinge. Samuti lisandus naistele, kellel olid kooliealised lapsed, koduõpetaja roll, mis intensiivitas rollidevahelist konflikti veelgi. Nende puhul aga, kel lapsi ei olnud, kippus töö võtma kogu aja. Seega oli ajapuudusest tuleneval stressil mitu allikat: ühest küljest töö- ja pereelu ühitamisega seotud probleemid eriti naiste jaoks ja teiselt poolt töö intensiivistumine. Samas õppisid emad uut moodi aega planeerima, kasutades ära kõik n-õ ajaaugud (nt laste uneaeg), nad hakkasid töö ja vaba aja vahele piire seadma ja töökohast tulenevaid ootusi üle vaatama. Paradoksaalsel moel õppisid kodust töötajad nautima ja hindama eelnevalt väga iseenesestmõistetavaid võimalusi, näiteks kontor

Kontoris käimine juba mõjub kohati täiesti teraapiliselt, et kujutada ette, et seal on vaikus, sa võtad kohvi ja sa lihtsalt teed tööd, et kui ma siin mingil ajal ja vahepeal läksin kasvõi peale lõunat kontoris, siis sellist vau-efekti, et oh ma saan lihtsalt siin tööd teha, ilma et keegi segaks, et selline luksus on ka olemas, et noh, mis muidu tundub, niisugune tava on, et noh lähen kontoris, teen tööd.

Niimoodi ongi asjad, et pigem võib-olla see, et sa oskad nagu palju rohkem hinnata selliseid muidu tavalisi asju, et, vau, ma saan trenni minna või, vau, ma olen siin kontoris ja teen vaikusel tööd, et ... Jah, see ei käi nüüd sinna skaala alla, pigem ma arvan, et see kõik see eriolukord ja, ja kõik, see ka praegune olukord on nagu hästi palju õpetanud tänulik olema asjade eest, mis muidu kuidagi tundusid iseenesestmõistetavad. Et see, ma arvan, on see positiivne pool ka nagu üleüldse kogu selle asja juures ... Et uskuda, uskuda, asju rohkem hinnata, mida muidu võtsid iseenesestmõistetavana.

KATKEND INTERVJUUST, ALLIKAS: Ainsaar jt. 2021, lk 78

töötamist (võimalust keskenduda ainult tööle) ning koolide ja lasteaedade avatuna hoidmist.

Seega, kriisi arenedes õppisid inimesed suurenenud stressi ja pingega toime tulema mitmel erineval moel. Hakati võtma teadlikult aega iseendale (kunst, käsitöö, lugemine) ja lahkuti piiratud kättesaadavusega paikadesse (nt suvilasse). Tööalaselt aitas toime tulla

**Paindliku tööaja ja kaugtöö võimaldamine on üldiselt positiivselt seotud töö tulemuslikkusega ja töötaja tunnetatava heaoluga, sealhulgas uneprobleemide ja väsimustunde kahanemisega. Küll aga nõuab paindlik töökorraldus töötajalt suurt enesedistsipliini.**

probleemide arutamine kolleegidega erinevaid suhtlusvõimalusi kasutades, kuid ka suhtluskanalite piiramine.

Erinevad uuringud (sh Eesti uurimused teadus- ja arendussektori loovtöötajate kohta) viitavad sellele, et paindliku tööaja ja kaugtöö võimaldamine on üldiselt positiivselt seotud töö tulemuslikkusega ja töötaja vaimse heaoluga, sealhulgas uneprobleemide ja väsimustunde kahanemisega. Paindlike töö-

vormide pakkumine võib ka töötajale tihti tähendada konkurentsieeliste paranemist, kuna inimressurss on optimaalsemalt kasutatud. Küll aga nõuab paindlik töökorraldus töötajalt suurt enesedistsipliini – töötaja peab ise kontrollima mitte ainult tööga alustamise, vaid ka tööga lõpetamise aega, ning tasakaalustama töö ja eraelu tegevusi ja eesmärgi.

## KOKKUVÕTE

COVID-19 pandeemiaga seoses on Eesti inimeste vaimses tervises toimunud mitmeid muutusi. Jätkuvalt on töötavad inimesed mittetöötavatega võrreldes kõrgema vaimse heaolu tasemega. Meie analüüsid näitavad, et töötavate inimeste seas tuleks erilist tähelepanu pöörata naistele, kel on algklassides käivad lapsed, töötajatele, kellele pandeemia tõi rohkesti uusi ja kiiret lahendust vajavaid tööülesandeid, ning neile, kelle töökoormust on pandeemia jooksul oluliselt vähenatud. Vaja on tähelepanu pöörata ka eesliinitöötajatele ja neile, kes on oma töö pandeemia tingimustes kaotanud.

Laiemas plaanis võib COVID-19 pandeemia ajal tööelu muutustes märgata tööturueeliste ümberjaotumise lähtekohti. Inimesed, kelle eelised tööturul väljendusid fikseeritud tööaja, töökohal töötamise ja stabiilse tööelu kontekstis, võivad muutuda tööelu tingimustes jääda eelistelt alla neile, kelle töövõime on parem paindliku tööaja ja kaugtöö tõttu ning kes suudavad paremini kohaneda ja toime tulla vaimse tervise väljakutsetega muutlikes ja suurt enesedistsipliini nõudvates oludes. Tähtis on mõista, et inimestevahelised erine-

vused nendes eelistes kujunevad nii loomupäraste (sh geneetiliste) kui ka elu- ja arengukeskkonnast tulenevate tegurite koosmõjul – osa neist alluvad inimese valikutele ja taatele, osa aga mitte. See tähendab, et äärmiselt oluline on nii töötaja kui ka riikliku tasandi töökorralduses ja tööturumeetmete kujundamisel arvestada inimeste eripäradega. Senisest enam tuleks tähelepanu pöörata erilaadsete, ent võrdsete võimaluste tagamisele tööealise elanikkonna erinevatele gruppidele (nt töötavatele väikeste laste emadele, töötutele, neile, kelle töö hulk pandeemia tingimustes palju vähenes jne), tagamaks nende võimalikult optimaalse kaasatuse tööturul ja tööpanuse ning parandamiseks nende tunnetatavat heaolu.

**Palgateemast olulisem on kuuluvus- ja turvatunne ning võimalus eneseteostuseks aega võtta, mis toetab ka vaimset tervist.**

Kokkuvõttes õppisid COVID-19 pandeemia ajal inimesed uute pinge- ja stressiolukordade tõttu uusi toimetulekumehhanisme (ajaplaneerimine, suhtluskanalite valimine, puhkuse võtmine ja füüsiline eraldumine). Palgateemast olulisem on kuuluvus- ja turvatunne ning võimalus eneseteostuseks aega võtta, mis toetab ka vaimset tervist.

Selleks et erinevad ühiskonnagrupid saaksid paindlikumalt töötada ning et juhtkonnad usaldaksid töötajaid kaugtööl, on COVID-19 pandeemia kaasa toonud kiirelt uusi lahendusi (nt paindlikud võimalused liikuda kodus ja kontoris töötamise vahel, veebipõhiste ühistöö vahendite areng ja laialdane levik). ●

# 4

## Digi- tehnoloogiad ja vaimne heaolu

### VIIDATUD ALLIKAD

Ainsaar, M., Bruns, J., Maasing, H., Mürsoo, A., Nahkur, O., Roots, A., Tiitus, L. 2021. Vaimne tervis, seda mõjutavad asjaolud ja toimetuleku strateegiad lastega perede, eakate ja eesliinitöötajate näitel Eestis 2020–2021. Tartu: Tartu Ülikool. [https://www.yti.ut.ee/sites/default/files/www\\_ut/vaimseterviseuuring\\_rap1.pdf](https://www.yti.ut.ee/sites/default/files/www_ut/vaimseterviseuuring_rap1.pdf).

Bakker, A. B., Demerouti, E. 2007. The job demands-resources model: State of the art. – Journal of Managerial Psychology, 22, 309–328.

Eurofound 2020. Industrial relations and social dialogue. Estonia: Working life in the COVID-19 pandemic 2020. Working paper. <https://euagenda.eu/upload/publications/wpef21013.pdf>, 16.05.2022.

Eurostat 2021. Self-reported work-related health problems and risk factors – key statistics. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Self-reported\\_work-related\\_health\\_problems\\_and\\_risk\\_factors\\_-\\_key\\_statistics#Exposure\\_to\\_mental\\_risk\\_factors\\_at\\_work](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Self-reported_work-related_health_problems_and_risk_factors_-_key_statistics#Exposure_to_mental_risk_factors_at_work).

Eurostat 2022. Average number of actual weekly hours of work in main job, by sex, age, professional status, full-time/part-time and economic activity (from 2008 onwards), NACE Rev. 2. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ\\_EW-HAN2\\_\\_custom\\_2671904/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ_EW-HAN2__custom_2671904/default/table?lang=en).

Harvey, S. B., Modini, M., Joyce, S., Milligan-Saville, J. S., Tan, L., Mykletun, A., Bryant, R. A., Christensen, H., Mitchell, P. B. 2017. Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems. – Occupational and Environmental Medicine, 74(4), 301–310.

ILO 2016. Workplace stress: A collective challenge. Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health. Geneva: International Labour Office.

Kumar, A., Nayar, K. R. 2021. COVID 19 and its mental health consequences. – Journal of Mental Health, 30(1), 1–2.

Leka, S., Jain, A., WHO 2010. Health impact of psychosocial hazards at work: An overview. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44428>.

Reile, R., Kullamaa, L., Hallik, R., Innos, K., Kukkk, M., Laidra, K., Nurk, E., Tamson, M., Vorobjov, S. 2021. Perceived stress during the first wave of COVID-19 outbreak: Results from nationwide cross-sectional study in Estonia. – Frontiers in Public Health, 9, 1–6.