

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.

Bleijlevens, 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.

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 koolikeskkonnas¹ 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

¹ 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.

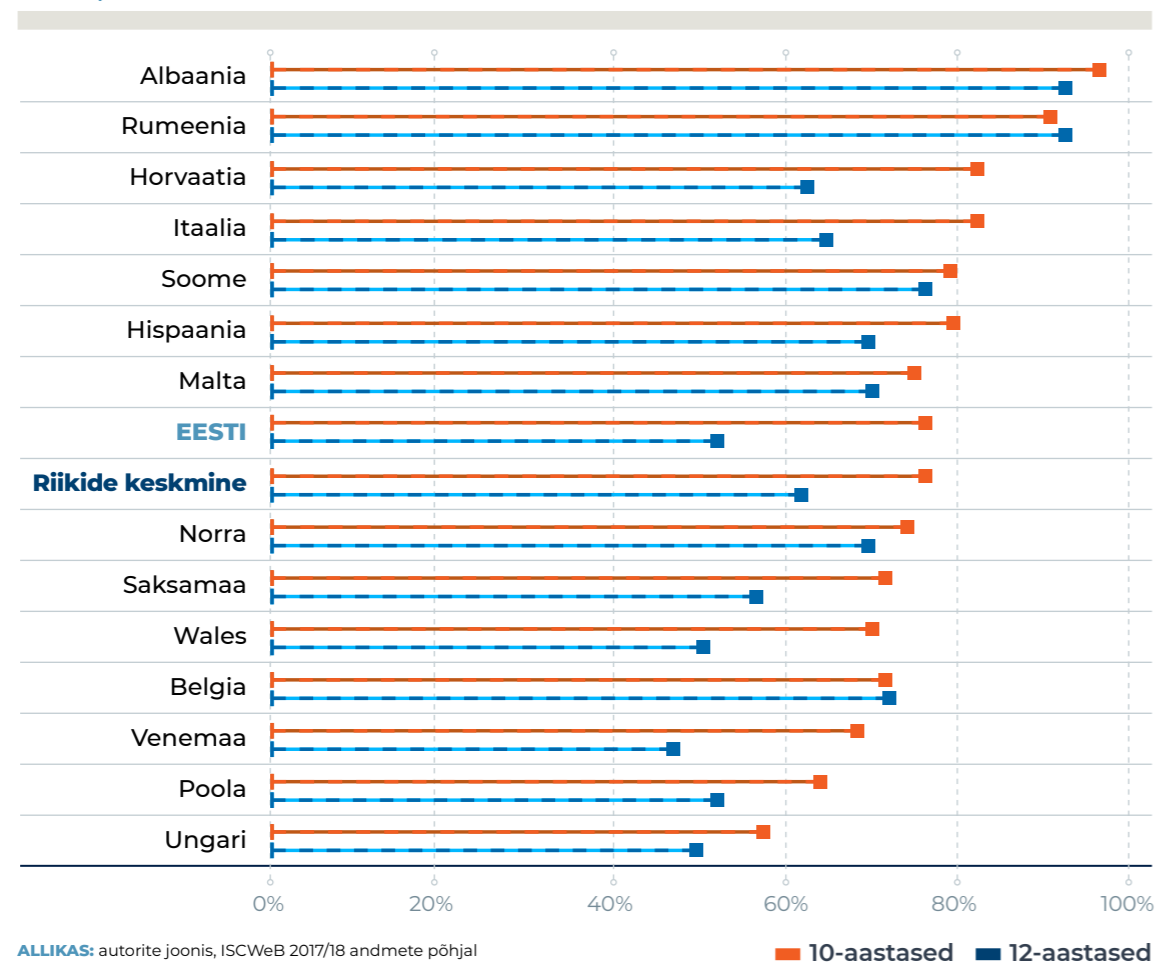
Heaolu koolis pole vaid lõbus ja mugav äraolemine. See on eneseteostuse ja tähendusliku arenguga kaasnev subjektiivselt tunnetatud seisund, millel on seos õpimotivatsiooniga.

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-uuring²).

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

² 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.

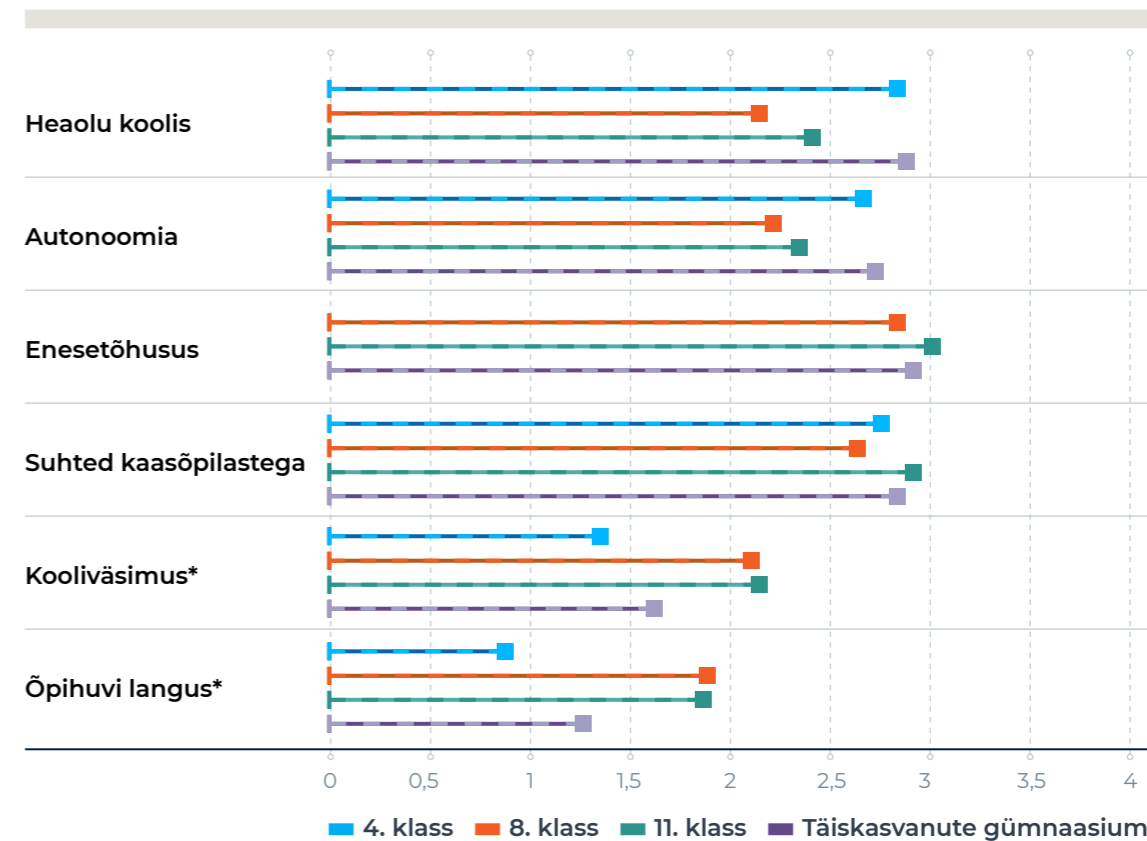
Eesti õpilaste heaolu langus põhikoolis on üks suurimaid Euroopas

aste heaolu õpilasena peegeldab lapse subjektiivset koolikogemust, suhteid ja heolutunnet koolis. Rahvusvahelise laste heaolu-uuringu (ISCWeB)³ 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 healuhinnangud 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 healuhinnangute 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.

³ 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 heaolu⁴ 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

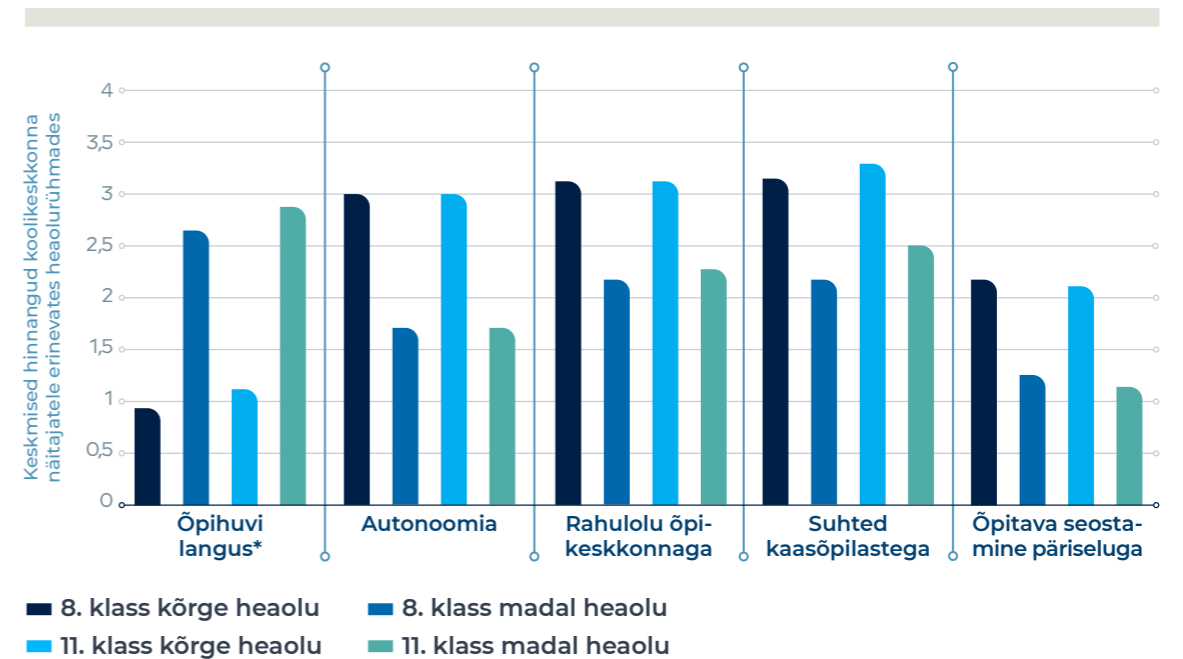
kõigis vanuseastmetes. Nüüdisaegse õpikäsituse eri aspektidest hindavad õpilased kõrgemalt arengut toetava tagasiside saamist, on aga kriitilisemad õpitava seostamise suhtes päriseluga. Tagasisidestamisega on enim rahul 4. klassi lapsed, kus enamasti kasutatakse kujundavat hindamist. Nii 8. kui ka 11. 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 heaoluga kõige tugevamalt seotud tegurid, mis on esitatud lihtsuse mõttes keskmistena, madala ja kõrge heoluhinnangu andnud õpilaste puhul võrdlevalt. Kõige tugevamalt on heaolu seotud õpihuviga, järgnevalt autonoomia ja suhetega. Õpihuvi 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

⁴ 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 õpihuvi langus 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.

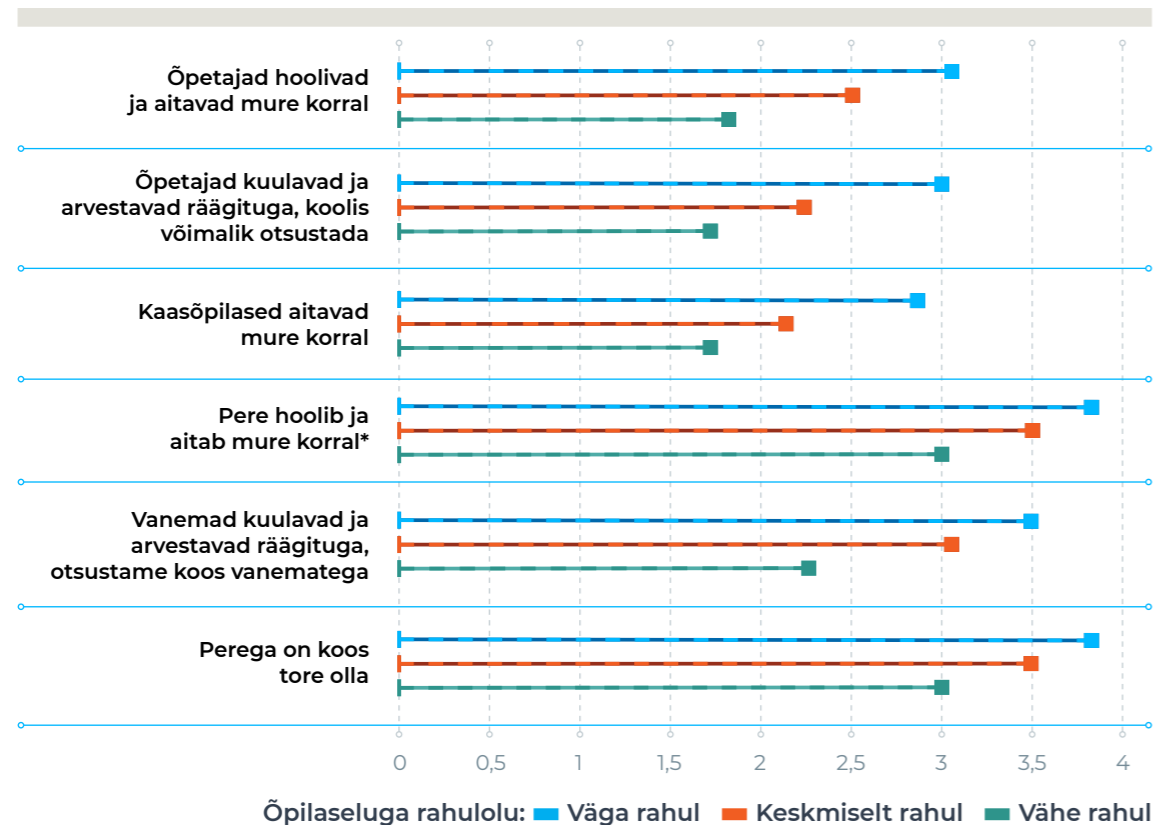
11. klassis, kus eesti keeles õppijad on veidi enam rahul erinevate koolikeskkonna aspektidega ja neil on kõrgem heaolu kui vene õppekeelega noortel. Kui 8. klassi õpilased on üldiselt oma hinnangutes kõige kriitilisemad, siis väikeste koolide õpilased (kuni 20 õpilast lennus) on koolielu eri aspektide 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 toetatavad. Õpihuvi kadu on aga õpingute katkestamise riskitegur.

ISCWeB koroonaja eriuuringu⁵ 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)

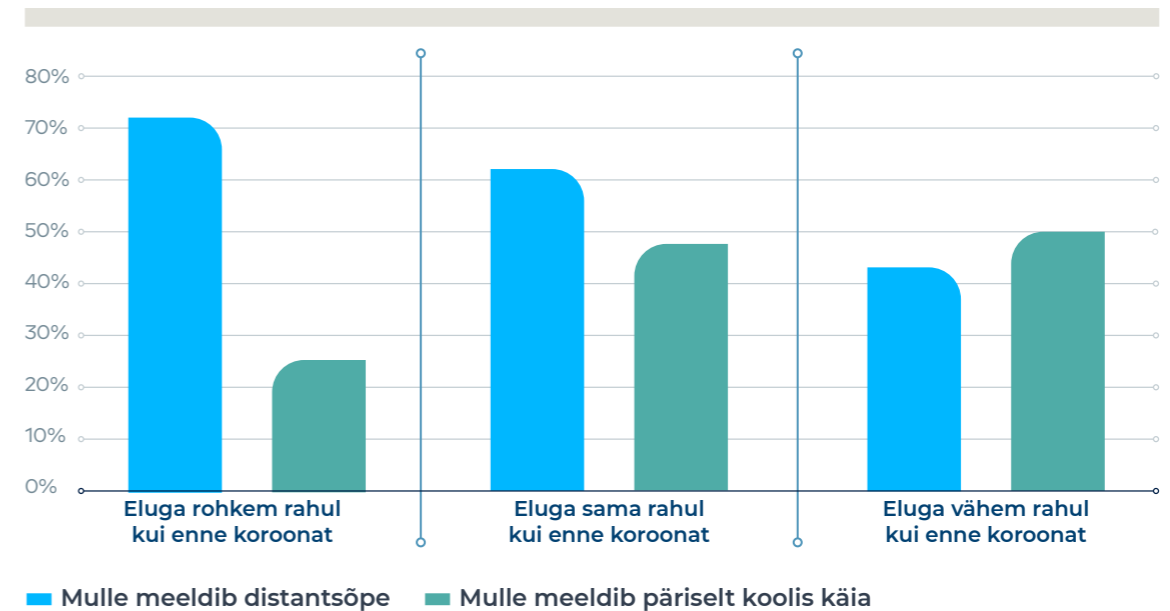
Ma tunnen kooli ja eriti oma sõprade järele puudust. Ka koolitööd lähevad koolis kiiremini. (6. kl poiss)

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

ALLIKAS: Kutsar ja Kurvet-Käosaar 2021

⁵ 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. Enne kõike 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 veebis 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)⁶ 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.

rahulolematust 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 iseärasustega 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

⁶ 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.
- 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.