

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Kadi Annuk

ASENDUSVANEMATE VAIMSE VASTUPIDAVUSE ALLIKAD

JA SEKKUMISVÕIMALUSED:

TEHISARU-ABISTATUD LAUAANALÜÜS

Magistritöö

Rakendusliku käitumisteaduse (227502) õppekava

Magistritöö juhendajad: Aave Hannus, PhD

Andero Uusberg, PhD

Tartu 2026

Lühikokkuvõte

Eestis on perepõhine asendushooldus eelistatud lahendus olukorras, kus laps ei saa kasvada sünniperes. Asendushoolduse õnnestumine sõltub suurel määral asendusvanema vaimsest vastupidavusest, millele esitavad väljakutse laste keeruline käitumine ja traumakoogemus, raskused kiindumussuhte loomisel ning vajakajäämised asendushooldussüsteemis.

Ligikaudu veerand perepõhise asendushoolduse juhtudest katkeb ning asendusperede ja nendeks saada soovijate arv väheneb. Asendusvanemaks ettevalmistav PRIDE eelkoolitus keskendub teadmiste edastamisele ja asendusvanema kandidaatide sobivuse hindamisele, kuid ei taga vaimset vastupidavust toetavate oskuste õpetamist.

Magistritöö käsitleb asendusvanemate ebapiisava ettevalmistuse probleemi. Töö peamine eesmärk oli mõista asendusvanema vaimse vastupidavuse allikaid, kaardistada Eestis seni rakendatud lahendused ning pakkuda välja sekkumisvõimalus ettevalmistuse parandamiseks. Täiendav eesmärk oli katsetada tehisaru-abistatud lauaanalüüsi uudse meetodikana. Probleemi kaardistamiseks viidi läbi tehisaru-abistatud kirjanduse lauaanalüüs (lõplik valim 95 artiklit, süvaanalüüs 52 artikli põhjal). Analüüs näitas, et asendusvanema vaimne vastupidavus on mitmetahuline; hõlmab säilienõtkust, kohanemisvõimet, visadust ja sitkust ning on dünaamiline ja arendatav.

Lahendusena pakub magistritöö välja psühholoogiliste oskuste treeningu (PSOT) asendusvanematele, mis integreeritakse PRIDE eelkoolitusse. PSOT arendab nelja psühholoogilist baasoskust — motivatsiooni, emotsioonide, tähelepanu ja enesekindluse reguleerimise oskust ning veel suhtlemisoskusi. Sekkumise mõju hindamiseks tuleks läbi viia kvaa-sieksperiment, milles võrreldakse PSOTi lisamooduliga ja tavapärase PRIDE eelkoolituse

läbinute tulemusi neljal mõõtmishetkel, kasutades nii kvantitatiivseid kui ka kvalitatiivseid andmeid.

Töö tugevus on rahvusvahelise teaduskirjanduse sidumine autori pikaajalise praktilise kogemusega ning praktiliselt teostatava lahenduse pakkumine. Peamiseks piiranguks on lahenduse ja mõju-uuringu hüpoteetilisus - PSOTi ei ole veel katsetatud — ning lauaanalüüsiga kaasnev subjektiivsus ja tehisaru kasutamisest tulenevad riskid. Töö järeldeb, et vaimset vastupidavust tuleks käsitleda õpitava ja arendatavana ning soovitab integreerida baasoskuste õppe asendusvanemate ettevalmistusse. Teadlastele on soovitus PSOTi empiirilisel katsetada ja arendada edasi tehisaru-abistatud lauaanalüüsi meetodikat.

Märksõnad: asendusvanem, vaimne vastupidavus, perepõhine asendushooldus, psühholoogiliste oskuste treening (PSOT), PRIDE eelkoolitus, tehisaru-abistatud lauaanalüüs

Abstract

In Estonia, family-based alternative care is the preferred solution in situations where a child cannot be raised in their family of origin. The success of alternative care depends to a large extent on the psychological resilience of the foster parent, which is challenged by children's difficult behavior and experiences of trauma, by difficulties in forming attachment relationships, and by shortcomings in the alternative care system.

Approximately a quarter of family-based alternative care placements break down, and the number of foster families and of those wishing to become foster parents is declining. The PRIDE pre-service training that prepares prospective foster parents focuses on the transfer of knowledge and on assessing the suitability of foster parent candidates, but it does not ensure the teaching of skills that support psychological resilience.

This master's thesis addresses the problem of the insufficient preparation of foster parents. The principal aim of the thesis was to understand the sources of foster parents' psychological resilience, to map the solutions implemented in Estonia to date, and to propose an intervention for improving their preparation. A further aim was to test AI-assisted desk review as a novel methodology. To map the problem, an AI-assisted desk review of the literature was conducted (final sample of 95 articles, with in-depth analysis based on 52 articles). The analysis showed that foster parents' psychological resilience is multifaceted; it encompasses resilience, adaptability, perseverance, and hardiness, and dynamic and amenable to development.

As a solution, the thesis proposes psychological skills training (PST) for foster parents, to be integrated into the PRIDE preservice training. PST develops four basic psychological skills: the regulation of motivation, emotions, attention, and self-confidence together

with communication skills. To evaluate the impact of the intervention, a quasi-experiment should be conducted, comparing the outcomes of those who complete the PRIDE pre-service training with the supplementary PST module and those who complete the conventional PRIDE pre-service training across four measurement points, drawing on both quantitative and qualitative data.

The strength of the thesis lies in linking international scholarly literature with the author's long-standing practical experience and in offering a practically feasible solution. Its principal limitation is the hypothetical nature of the proposed solution and the impact study — PST has not yet been tested — together with the subjectivity inherent in desk review and the risks arising from the use of AI.

The thesis concludes that psychological resilience should be treated as something that can be learned and developed and recommends integrating the teaching of basic skills into the preparation of foster parents. Researchers are encouraged to test PST empirically and to further develop the methodology of AI-assisted desk review.

Keywords: foster parents, psychological resilience, family-based alternative care, psychological skills training (PST), PRIDE pre-service training, AI-assisted desk review

Sisukord

LÜHIKOKKUVÕTE	2
ABSTRACT	4
ÜLEVAADE JA KOKKUVÕTE	8
LAHENDATAV PROBLEEM JA KONTEKST	8
RKT RATTAKAKENDAMINE JA PEAMISED TAIPAMISED	9
<i>Probleemi kaardistus</i>	9
<i>Lahenduste kaardistus</i>	10
<i>Mõju-uuring</i>	10
TÖÖ TUGEVUSED, PIIRANGUD JA ÕPPETUND TEHISARU KAASAMISEST	11
JÄRELDUSED JA SOOVITUSED	12
PROBLEEMI KAARDISTUS	13
UURIMUSE EESMÄRK JA UURIMISKÜSIMUSED	14
METOODIKA.....	15
<i>Kirjanduse otsing</i>	15
<i>Artiklite korrastamine ja temaatiline sorteerimine</i>	16
<i>Andmeanalüüs</i>	18
LAUAAURINGU TULEMUSED.....	18
<i>Mis on asendusvanema vaimne vastupidavus?</i>	18
Vaimse vastupidavuse mitmetahulisus.....	18
Säilienõtkus	19
Kohanemisevõime	20
Vaimne sitkus.....	20
Visadus	21
Asendushooldusele omane vastupidavuse käsitlus.....	21
<i>Asendusvanema vaimset vastupidavust ohustavad tegurid</i>	23
Vanemlik stress	23
Sekundaarne traumaatiline stress ja kaastundeväsimus.....	24
Vastuolud süsteemiga ja probleemid ametkondlikus suhtluses	25
<i>Asendusvanema vaimset vastupidavust toetavad tegurid</i>	26
<i>Perepõhine asendushooldus Eestis</i>	28
<i>Asendusvanemate sobivuse hindamine</i>	31
<i>Asendusvanemate ettevalmistamine</i>	32
<i>Tugiteenused asendusperele</i>	34
<i>Asenduspere ja -vanema roll</i>	35
LAHENDUSTE KAARDISTUS	37
PSÜHHOLOOGILISTE OSKUSTE ÕPE ASENDUSVANEMATE ETTEVALMISTUSE OSANA	38
<i>Motivatsiooni reguleerimise baasoskuste õpetamise kava</i>	40
Baasoskuste omandamine	40
Baasoskuste rakendamine.....	40
<i>Tähelepanu reguleerimise baasoskuste õpetamise kava</i>	41
Teadmiste ja teadlikkuse parendamine.....	41
Baasoskuste omandamine	41
Baasoskuste rakendamine.....	41
<i>Emotsioonide reguleerimise baasoskuste õpetamise kava</i>	41
Teadmiste ja teadlikkuse parendamine.....	41

Baasoskuste õppimine	42
Baasoskuste rakendamine	42
<i>Enesekindluse reguleerimise baasoskuste õpetamise kava</i>	42
Teadmiste ja teadlikkuse parendamine	42
Baasoskuste õppimine	42
Baasoskuste rakendamine	42
<i>Suhtlemisoskuste arendamine</i>	43
MÕJU-UURING	44
UURIMISKÜSIMUSED	44
HÜPOTEESID	45
MÕJU HINDAMISE MEETODID	45
<i>Mõju-uuringu disain</i>	45
<i>Valim</i>	46
<i>Sekkumisrühm</i>	46
<i>Kontrollrühm</i>	46
VALIMI SUURUS JA OSALEJATE KAASAMISE PÕHIMÕTTED	46
MÕÕTMISTE AJAKAVA	47
MÕÕDIKUD	48
VIIDATUD KIRJANDUS	49
LISA 1. PÕHJENDUS EETIKAKOMITEE KOOSKÕLASTUSE TAOTLEMISEST LOOBUMISE KOHTA	58
LISA 2. TEHISARU KASUTAMINE	59
LISA 3. LAUAUURINGU KASUKS OTSUSTAMISE PÕHJENDUS	60
LISA 4. TAOTLUS CGPT-LE	61
LISA 5. LAUAUURINGU TEEMAD JA ARTIKLITE ARV	62
LISA 6. LIHTLITSENTS MAGISTRITÖÖ AVALIKKUSELE KÄTTESAADAVAKS TEGEMISEKS	63
LISA 7. PSOT MÕÕDIKUTE KOMPLEKT BAASOSKUSTE LÕIKES	64
LISA 8. PRIDE EELKOOLITUSE AJAKAVA KOOS STANDARDPROGRAMMI INTEGRERITUD PSOT MOODULITEGA (VÄLJAVÕTE)	65
LISA 9. LAHENDUSTE KAART	66

Ülevaade ja kokkuvõte

Lahendatav probleem ja kontekst

Eestis on perepõhine asendushooldus eelistatud lahendus, kui laps ei saa kasvada sünniperes (Sotsiaalministeerium, 2014). Perepõhise asendushoolduse õnnestumise üheks peamiseks eelduseks on asendusvanema vaimne vastupidavus, mille panevad proovile laste keeruline käitumine ja traumakogemus, raskused lapsega kiindumussuhte loomisel ning vajaka jäämised süsteempoolses toes ja ametkondlikus suhtluses (Colton jt, 2008; Dalgaard jt, 2022; Eltink jt, 2025; Findley ja Praetorius, 2023; Haysom jt, 2025; Montserrat jt, 2020).

Eestis katkeb ligikaudu veerand perepõhise asendushoolduse juhtudest ning nii asenduserede kui ka nendeks saada soovijate arv väheneb (Kolpakova, 2026). See sarnaneb rahvusvaheliste arengutega (Eltink jt, 2025). Asendusvanemaid ettevalmistav PRIDE eelkoolitus keskendub teadmiste edastamisele ja tulevaste asendusvanemate sobivuse hindamisele, kuid ei taga asendusvanema vaimset vastupidavust toetavaid ja toimetulemiseks vajalikke oskusi. Ka rahvusvaheliselt on PRIDE eelkoolitus tunnustatud ebapiisavaks ja vähese tõendus põhise programmiks (Cooley jt, 2019). Kuna PRIDE eelkoolitus on ainus Eestis asendusvanemate ettevalmistamiseks rakendatav väljaõppeprogramm, on asendusvanemate ettevalmistus asendushooldusega kaasnevate väljakutsetega toimetulemiseks ebapiisav. See võib seada ohtu asendushoolduse kestmise ja viia hoolduse katkemiseni, kuna asendusvanemad ei ole vaimselt vastupidavad.

Magistritöö fookuses on asendusvanemate ebapiisava ettevalmistuse probleem. Töö peamine eesmärk on mõista asendusvanema vaimse vastupidavuse allikaid, kaardistada Eestis seni rakendatud lahendused ning pakkuda välja sekkumisvõimalus ettevalmistuse

parandamiseks; täiendav eesmärk on katsetada tehisaru-abistatud lauaanalüüsi metoodilise võimalusena. Tehisaru kasutamine on kirjeldatud lisas 2.

RKT ratta rakendamine ja peamised taipamised

Magistritöö keskendub eelkõige probleemi mõistmisele, viies asendusvanema vaimse vastupidavuse allikate ja seni rakendatud lahenduste kaardistamiseks läbi tehisaru-abistatud kirjanduse lauaanalüüsi. Selle põhjal on tuletatud lahenduste kaart ja hüpoteetiline mõju-uuringu kava.

Probleemi kaardistus

Andmekogumine toimus kahes etapis: esmalt leidsin lähteallikad *ChatGPT* abi kasutades, seejärel tegin süstemaatilise artikliotsingu TÜ raamatukogu andmebaasides (*EBSCO Discovery, BASE*). Kogutud 114 artiklit korrastasin ja sorteerisin temaatiliselt *Claude*'i abil. Lõplikku valimisse jäi 95 unikaalset artiklit, millest lauaanalüüsi koostamiseks kasutasin 52 artiklit. Lauaanalüüsi käigus viisin läbi suunatud sisuanalüüsi (Laherand, 2008).

Peamised taipamised lauaanalüüsist olid järgmised: 1) asendusvanema vaimne vastupidavus on mitmetahuline, see hõlmab säilenõtkust, kohanemisvõimet, visadust ja sitkust ning on dünaamiline, arendatav ja õpitav, mitte muutumatu isikuomadus. 2) Furlongi jt (2026) taastava raami käsitus toob esile neli asendushooldusele omast koha-põhist kaitsvat protsessi - aktiivne kohandumisvõime, suhte-säilenõtkus, lugupidav esindamine ja ennetav toe-otsimine -, mis leevendavad hoolduse katkemise ohutegureid.

3) Asendusvanema vaimset vastupidavust ohustavad vanemlik stress, sekundaarne traumaatiline stress ja kaastundeväsimus ning vastuolud süsteemiga; seda toetavad usk vanemlikku kompetentsusesse, rahuldatud psühholoogilised baasvajadused, sotsiaalne toetus, hea paarisuhe, asjakohane ettevalmistav väljaõpe ja institutsionaalne tugi.

4) Eestis asendusvanemate ettevalmistamiseks rakendatav USA päritolu PRIDE eelkoolitus rõhutab teadmisi ja sobivuse hindamist, jättes hoolduse stabiilsust mõjutavad kohapõhised ohutegurid tähelepanuta; vastutus asendusvanemaks valmisoleku eest lasub peamiselt kandidaadil endal, mis on vastuolus tõendusega vastupidavuse arendatavusest (Colton jt, 2008, Cooley jt, 2020).

Lahenduste kaardistus

Lauaanalüüsisist joonistus välja selge vajadus luua Eestis asendusvanematele võimalus vaimse vastupidavuse tahke tugevdavate psühholoogiliste baasoskuste õppimiseks. Lahendusena pakun välja psühholoogiliste oskuste treeningu (PSOT) asendusvanematele, mille saaks integreerida PRIDE eelkoolitusse. PSOT arendab nelja psühholoogilist baasoskust: motivatsiooni, emotsioonide (sh erutuse ja stressi), tähelepanu ja enesekindluse reguleerimise oskust ning läbivalt suhtlemisoskusi, järgides loogikat teadmised - oskuste omandamine – oskuste rakendamine, mida saadab pidev eneseanalüüs ja -refleksioon. Kuna välismaiste sekkumismudelite otsene ülekanne Eesti konteksti ei ole ilma ressursimahuka kohandamiseta võimalik, on täiendava mooduli integreerimine olemasoleva koolituse osaks teostatavam kui uue välismaise programmi ostmine.

Mõju-uuring

Kuna PSOT on prototüübi staatuses ega ole veel katsetamist läbinud, on mõju-uuringu kava hüpoteetiline. Mõju-uuringu eesmärk on välja selgitada, kas PSOTi integreerimine parandab asendusvanemate psühholoogilisi baasoskusi ning kas paranenud oskused kanduvad üle igapäevasesse vanemluspraktikasse.

Mõju hindamiseks on kavas kvaasieksperiment, milles võrreldakse PSOTiga PRIDE eelkoolituse läbinute (sekkumisrühm) tulemusi tavapärase PRIDE eelkoolituse läbinute

(kontrollrühm) tulemustega. Andmeid kogutakse neljal mõõtmishetkel (eel-, vahe-, lõpp- ja järelhindamine 6 kuud ning 2 aastat pärast lapse perre tulekut) nii kvantitatiivsete kui ka kvalitatiivsete mõõdikutega, mis võimaldab andmete triangulatsiooni.

Töö tugevused, piirangud ja õppetund tehisaru kaasamisest

Tugevused. Magistritöö seob ulatusliku rahvusvahelise teaduskirjanduse autori pikaajalise praktilise kogemusega asendusema, PRIDE-koolitaja ja peretoetajana, käsitleb Eestis olulist ja vähe uuritud probleemi ning pakub praktiliselt teostatava, olemasolevasse ettevalmistavasse väljaõppeprogrammi integreeritava lahenduse psühholoogiliste baasoskuste treeningu näol. Lisaks võib töö tugevuseks pidada tehisaru-abistatud lauaanalüüsi rakendamist.

Piirangud. Magistritöös esitletav lahendus ja selle mõju-uuring on hüpoteetilised: PSOTi ei ole veel katsetatud ega selle mõju mõõdetud. Suunatud sisuanalüüsi meetodil läbi viidud lauaanalüüsiga kaasneb autori tõlgenduslik subjektiivsus, samuti kaasneb risk tehisaru tehtud vigadeks ja kallutatuseks.

Autori isiklik seotus valdkonnaga on ühtaegu tugevus ja võimalik kallutatuse allikas. Eesti-spetsiifilist empiirilist andmestikku on vähe, mistõttu järeldused toetuvad suurel määral välismaisele kirjandusele.

Tehisaru kaasamise peamine õppetund. Peamine õppetund oli tehisaru kaasamine viisil, mis vähendaks eksimise ja kontekstiväliste lisanduste tegemise tõenäosust. Koostööd tehisaruga lihtsustas käesoleval juhul autori pikaajaline seotus valdkonnaga erinevates rollides ja tasanditel.

Järeldused ja soovitused

Järeldused. 1) Asendusvanema vaimne vastupidavus on mitmetahuline, dünaamiline ja arendatav, seda ennustab asendusvanema praegune säilenõtkus, mitte isikuomadused või asendusvanema taust; 2) Eestis ei käsitata asendusvanemate vaimset vastupidavust arendatava ja õpitavana ning asendusvanemate ettevalmistuse käigus puudub võimalus vastupidavust toetavaid oskusi õppida; 3) asendusvanemate ettevalmistamine ei tohiks piirduda valmisoleku hindamise ja teadmiste parandamisele suunatud väljaõppega, vaid peaks pakkuma võimalust arendada vaimset vastupidavust ja õppida vastavaid oskusi.

Soovitused. 1) Katsetada PSOTi kas PRIDE eelkoolituse täiendusena või iseseisva täiendkoolitusena, sihtrühmaks nii tegutsevad asendusvanemad kui ka asendusvanemaks saada soovijad; 2) rakendada Eesti asendushoolduse valdkonnas Furlong jt (2026) taastava raami kontseptsiooni; 3) pakkuda asendusvanematele täiendkoolitusi ja grupinõustamisi, mis teadvustaksid paarisuhte olulisust asendusperena toimimisel ja vaimse vastupidavuse toetamisel; 4) mõõta Eestis asendushoolduse valdkonnas rakendatavate sekkumiste mõju ja hinnata tõendus põhised; 5) enne välismaiste praktikate rakendamist Eestis võtta arvesse neile rahvusvahelisel areenil tehtud mõjuanalüüse.

Probleemi kaardistus

Eestis on perepõhine asendushooldus eelistatud lahendus, kui laps ei saa kasvada sünniperes (Sotsiaalministeerium, 2013, 2014). Perepõhise asendushoolduse õnnestumise üheks peamiseks eelduseks on asendusvanema võimekus tulla toime pikka aega kestva ja tõsiseid väljakutseid pakkuva elukorraldusega. Väljakutsetega toimetulemiseks peab asendusvanem olema vaimselt vastupidav, milles on oluline roll asendusvanema psühholoogilistel ressurssidel (Furlong jt, 2026).

Kuigi ka oma bioloogilisele lapsele lapsevanemaks olemisega võib kaasneda tõsine stress, mis võib viia läbipõlemiseni (Priilinn, 2025), on asendusvanemaks olemise stressitekitav pool spetsiifiliselt erinev bioloogilisi lapsi kasvatavate lapsevanemate omast. Asendusvanemate ees seisvaid täiendavaid väljakutseid on seostatud lapse väljakutsuva käitumise, traumakogemuse ja selle tagajärgedega, kiindumussuhte loomise ja selle hoidmisega, samuti vajakajäämistega süsteemipoolses toes ja süsteemi toimimises (Colton jt, 2008; Dalgaard jt, 2022; Eltink jt, 2025; Findley ja Praetorius, 2023; Haysom jt, 2025; Montserrat jt, 2020).

Kasuperede vähesus iseloomustab enamikku Euroopa ja Põhja-Ameerika riike (Colton jt, 2008; Jacobsson, 2025; Raudkivi, 2020), samuti on see mureks Austraalias (Whelan jt, 2009). Sama trend on jälgitav Eestis – väheneb nii asendusperede kui asenduspereks saada soovijate arv (Kolpakova, 2026). Ka hoolduse katkemiste osakaal on Eestis sarnane rahvusvahelistes uuringutes leituga: Eestis katkeb ligikaudu veerand kõigist perepõhise asendushoolduse juhtudest (Kolpakova, 2026); 47 uuringut hõlmanud meta-analüüsis leiti (Eltink jt, 2025), et katkeb 26,6% paigutustest.

Eestis toimub asendusvanemaks saada soovijate eelnev hindamine, sobivaks hinnatud asendusvanemad läbivad ettevalmistava koolituse ning tegutsevatele asendusvanematele

pakutakse mitmekesiseid tugiteenuseid (Sotsiaalkindlustusamet, n.d.-b). Hindamise ja eelkoolituse läbinud asendusvanemaks saada soovijad loetakse *pädevaks* toime tulema asendusvanema rolliga ja kandma vastutust. Eestis kasutusel olev asendusvanemaks ettevalmistav koolitus ei taga vaimset vastupidavust toetavate oskuste omandamist, mistõttu võib seda hinnata ebapiisavaks. Eestis ei teadvustata asendusvanemate vaimset vastupidavust kogemuste pinnalt areneva ega õpitavana, millele rahvusvaheliselt on juba pikka aega tagasi tähelepanu on juhtinud (näiteks Colton jt, 2008).

Magistritöö fookuses on ebapiisava ettevalmistuse probleem asendusvanemaks saamisel. Probleemini juhatas mind isiklik pikaajaline kokkupuude asendushooldusega. Olen 10 aastat olnud asendusema. Lisaks olen asendusperesid ettevalmistava PRIDE eelkoolituse koolitaja ning asendusperede peretoetaja ja kogemusnõustaja. Asendusperede toetaja ja nõustajana olen olnud tunnistajaks mitmele hoolduse katkemisele. Enne ebapiisava ettevalmistuse probleemile lahenduste leidmist soovin mõista asendusvanemate vaimse vastupidavuse allikaid ja kaardistada seni Eestis rakendatud lahendused.

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Magistritöö peamine eesmärk on mõista asendusvanema vaimse vastupidavuse allikaid, kaardistada seni Eestis rakendatud lahendused ning pakkuda välja sekkumisvõimalus asendusvanemate ettevalmistuse parandamiseks, mis aitab asendusvanemal vaimset vastupidavust suurendada. Magistritöö täiendav eesmärk on katsetada tehisaru-abistatud lauaanalüüsi kui üht meetodilist võimalust lauaanalüüsi läbiviimiseks.

Eesmärkide täitmiseks püstitan järgmised uurimisküsimused:

1. Millised on asendusvanema vaimset vastupidavust soodustavad ja takistavad tegurid?

2. Milliseid lahendusi on seni Eestis rakendatud asendusvanemate vaimse vastupidavuse soodustamiseks?
3. Kuidas sobitub vaimset vastupidavust edendav PSOT asendusvanemaid ettevalmistavasse väljaõppesse?
4. Millised on tehisaru-abistatud lauaanalüüsi peamised metoodilised õppetunnid?

Metoodika

Asendusvanema vaimse vastupidavuse allikate ja seni rakendatud lahenduste kaardistamiseks viisin lauauringuna läbi tehis-aru abistatud kirjanduse analüüsi. Põhjendus tehis-aru-abistatud lauaanalüüsi kasuks otsustamiseks on lisas 3.

Kirjanduse otsing

Andmekogumise viisin läbi kahes etapis. Esimeses etapis kasutasin allikmaterjali leidmiseks *CGPT* abi. Esitasin *CGPT*-le eestikeelse infopäringu asendushoolduse valdkonna olulisemate teadusartiklite ja -uuringute kohta (Lisa 4). Eesmärk oli ületada akadeemiline prokrastineerimine, leida ja täpsustada märksõnu otsingu alustamiseks ja saada viited, millest infootsingut jätkata/laiendada. *CGPT*-lt saadud viiteid kontrollisin Tartu Ülikooli andmebaasidest, salvestasin täistekstid ja tegin täiendava infootsingu artiklite kasutatud kirjanduse loetelude põhjal. Ka siin kontrollisin allikaid ja salvestasin artiklite täistekstid isiklikku pilvekausta.

Andmekogumise järgmises etapis tegin TÜ raamatukogu kasutajana infopäringu Tartu Ülikooli raamatukogu andmebaasides *EBSCO Discovery* ja *BASE*. Alustasin *EBSCO* andmebaasidest märksõnaga *foster parents resilience or hardiness*, seades filtrid: *Academic Journals, Past 10 Years, Peer Reviewed, Available in Library Collections*. Vastuseks sain rohkem kui 25 000 kirjet. Kiire sorteerimine asjakohasuse järgi andis aimu, et *hardiness*

kaasas palju asjasse mittepuutuvaid allikaid. Seetõttu piirdusin märksõnafraasiga *foster parents resilience* ja sain vastuseks 1295 kirjet.

Andmebaasis BASE alustasin märksõnast *foster parents* (681 vastet), jätkasin *foster parents resilience or hardiness*, kuna märksõna *hardiness* tekitab ka antud juhul palju asjasse mittepuutuvaid tulemusi, piirdusin ka siin fraasiga *foster parents resilience*, seades filtrid *Open Access, English, Social Problems and Social Services*.

Sorteerisin mõlema otsingu tulemused arvutiekraanil sirvimise teel, salvestades kõige asjakohasemad kirjed. Iga valikusse jäänud kirje puhul tutvusin pealkirja ja abstraktiga, et otsustada allika sobivuse/ebasobivuse üle. Muuhulgas jõudsin andmebaasiotsingus ka nende artiklite ja autoriteni, mida oli pakkunud *CGPT*. Kuna magistritöös käsitan asendusvanemadena hooldusvanemate kõrval ka lapsendaja- ja eestkostevanemaid ning perevanema kodus tegutsevaid ühe perevanemaga perekodusid, siis hindasin sobivaks ka need artiklid, milles kajastati neid asenduspere vorme kaasanud uurimusi.

Kuigi esialgu piirasin TÜ andmebaasist otsingut viimase 10 aasta artiklitele, otsustasin sellest loobuda ja võtta valimisse artiklid 2006-2026 ehk viimase 20 aasta omad. Väljalititud artiklid salvestasin isiklikku arvutisse.

Artiklite korrastamine ja temaatiline sorteerimine

Valimisse kuuluva 114 artikli korrastamist alustasin tehisintellekti *Claude*'i abil artiklite kontrollimisest. Salvestasin artiklid arvutis kuude alamkausta, millest esimene kuni viies grupp sisaldas 20 artiklit, kuues grupp 14 artiklit. Esialgu olid artiklid minu isiklikus arvutis jaotatud gruppidesse andmebaasist allalaadimise järjekorras. Gruppidesse jaotamise põhjus oli see, et esimene katse lasta need *Claude*'il temaatiliselt sorteerida, andes tekstirobotile kogu artiklite kausta korruga, ebaõnnestus ülesande liiga suure mahu tõttu.

Edasi lõin *Claude*'i keskkonnas projekti „Magistritöö“ ja algatasin iga artiklite grupi sorteerimiseks uue vestluslõime (*New Chat*), mille sidusin selle projektiga. Iga kord laadisin uude lõime üles sorteeritavad artiklid ning tabeli, millesse artiklid paigutada. Sel moel sorteerimine õnnestus. Kogu sorteerimise ja sellele järgnenud tabeli kontrollimise etapp võttis *Claude*'i abil aega kokku 8 tundi. Selle käigus õppisin tehisarule anda korraldusi nii, et ta lähtuks ainult minu juhistest, ei kasutaks lisaallikaid ega teeks omal algatusel täiendusi või jätaks osa minu juhistest täitmata. *Claude* sorteeris artiklid kokku 11 teemaks, millele lisaks lasin tal moodustada veel ühe eraldi, 12. grupi artiklitest, mis kajastasid konkreetsete riikide kogemust.

Kui kõik artiklite grupid olid tabelisse sorteeritud, kasutasin *Claude*'i abi kõigi kirjade kontrollimiseks ja vormistamiseks APA 7 nõuetele vastavaks. Taas küsisin esmalt *Claude*'ilt abi töökäsu kirjutamiseks nii, et see kanduks edasi projekti juurde loodud uutes vestluslõimedes ja igas etapis toimuks sama tabeli uuendamine, mitte ei loodaks uut tabelit. Kogu tabeli kontrollimine sai teoks 10 vestluslõimega. Viimase etapina kontrollisin tabeli ise üle arvutiekraanil sirvimise teel, märkisin avastatud vead ja lasin need *Claude*'il korrigeerida.

Sorteerimise käigus eemaldasin algsest 114 artiklit sisaldanud valimist 19 valimisse mitte sobivat artiklit ja lõplikku valimisse jäi 95 unikaalset artiklit. Lisas 5 on artiklite lõplik temaatiline jaotus koos iga teema alla kuuluvate artiklite arvuga. Osa artikleid on ristviidatud mitme teema all (näiteks süstemaatilised analüüsid või riikide kogemusi kirjeldavad artiklid kuuluvad sisuteema poolest ka mõne teise teema juurde).

Andmebaasidest märksõnade järgi artiklite otsimise kõrval otsisin internetist ja Tartu Ülikooli teadusandmebaasist allikaid vaimse vastupidavuse eri tahkude ja määratluse kohta,

Info leidmiseks asendushoolduse olukorra kohta Eestis tutvusin Sotsiaalkindlustusameti kodulehel ja alalehtedel oleva infoga ning tegin infopäringu Sotsiaalkindlustusametisse.

Andmeanalüüs

Tehisaru abil korrastatud ja temaatiliselt sorteeritud artiklite (andmete) analüüsimiseks kasutasin suunatud sisuanalüüsi (Laherand, 2010). Juhindusin olemasolevatest teadmisest asendusvanema vaimse vastupidavuse ja selle allikate ning rakendatud sekkumismeetodite kohta. Kuna lauaanalüüsi käigus kogutud artiklitest suur osa jagunes teemadeks, mis ei olnud otseselt seotud asendusvanema vaimse vastupidavusega, siis jätkasin analüüsi ainult nende artiklite põhjal, mis olid otseselt seotud mind huvitava temaga. Nendeks olid Lisas 5. olevast tabelist teemade 1, 2, 4 ja 6 juurde kuuluvad artiklid (n=52).

Eelnevalt määratud märksõnad/koodid, mille järele teemaplokkideks jaotatud artiklite tekstidest infot otsisin, olid: perepõhine asendushooldus, asenduspere, asendusvanema säilenõtkus, asendusvanema vaimne kohanemisvõime, hoolduse katkemine, asendusvanema psühholoogilised oskused, asenduspere ettevalmistamine, sekkumisvõimalused.

Kogu suhtlus tehisaruga toimus eesti keeles. Tehisaru abil otsisin artiklitest märksõnade järgi infot. Kõigist artiklitest, kus märksõnale vastavat infot leidis, lasin tehisarul koostada lühikese kokkuvõtte peamistest seisukohtadest. Seejärel koondasin sarnast infot sisaldavad artiklid ja lugesin täistekste tehisaru viidete kontrollimiseks ja täiendava info otsimiseks. Sel moel koondasin tehisaru abil materjali magistritöö kirjutamiseks.

Lauauuringu tulemused

Mis on asendusvanema vaimne vastupidavus?

Vaimse vastupidavuse mitmetahulisus. Asendusvanema vaimne vastupidavus on mitmetahuline. Kuigi uuringuid asendusvanemate psühholoogilise vastupidavuse erinevate

tahkude kohta on vähe ja vaimsest vastupidavusest kõneldes on juttu peamiselt säilenõtkusest (Cooley jt, 2017, 2020; Haysom jt, 2025; Lietz jt, 2016; Mancinelli jt, 2021; Molano jt, 2023; Platt jt, 2025; Reindl jt, 2024; Sharda, 2022; Steen ja Bernhardt, 2023; Vanderfaeillie jt, 2020; Vanschoonlandt jt, 2013), on vastupidavuse mitmetahuline käsitlusviis asendushoolduse valdkonnas asjakohasem.

Magistritöös kasutan terminit vaimne vastupidavus katusmõistena, mis hõlmab nelja tahku – säilenõtkust (*resilience*), kohanemisvõimet (*mental hardiness*), visadust (*grit*) ja sitkust (*mental toughness*). Kuigi vastupidavust, säilenõtkust, kohanemisvõimet, visadust ja sitkust kiputakse mõnikord käsitlema sünonüümidena, on igal neist siiski erinev teoreetiline alus ja rakendusvaldkond (Gucciardi, 2020; Lin jt, 2017).

Empiirilised uuringud on näidanud, et erinevad tahud on omavahel mõõdukalt kuni tugevalt korreleeritud (Lin jt, 2017), mis viitab nende sarnasusele. Samas, kui need on lisatud regressioonimudelitesse koos, on eri tahkude ennustusvõime erinev (Samas), mis jällegi viitab erinevusele.

Säilenõtkus (*resilience*) on APA määratluses (*APA Dictionary of Psychology*) järgi raskete või väljakutseid pakkuvate elusündmustega eduka kohanemise protsess ja väljund, eeskätt vaimse, emotsionaalse ja käitumusliku paindlikkuse ning sisemiste ja väliste nõudmistega kohandumise kaudu. Säilenõtkus on võime „põrgata tagasi“ ehk taastuda raskest olukorrast (Lin jt, 2017).

Säilenõtkuse defineerimisel pakuvad Farchi ja Peled-Avram (2025) välja ART-raamistiku (*Acknowledgement – Reframe – Tailoring*), milles A ehk tunnistamine tähendab olukorra realistlikku hindamist, olemasolevate ressursside teadvustamist ning emotsionaalse teadlikkuse säilitamist. R ehk ümberraamistamine tähendab stressori tähenduse muutmist,

ohutaju vähendamist ja kontrollitunde suurendamist, mis suurendab optimismi, toetab posttraumaatilist kasvu (*posttraumatic growth, PTG*) ja väljakutse mõtteviisi. T ehk kohandamine tähendab, et inimene ei kasuta igas olukorras üht ja sama toimetulekuviisi, vaid valib selle vastavalt olukorrale.

Kohanemisevõime (*mental hardiness*) on APA määratluses (*APA Dictionary of Psychology*) võimekus kohaneda ootamatustega kergesti, mis on kombinatsioonis igapäevaelu tähenduslikkuse ja kontrollitundega oma elusündmuste üle. Suzanne Kobasa (1979) tõendas, et kohanemisevõimelised inimesed püsivad tervena ka suure stressi tingimustes.

Maddi (2004) arendas Kobasa (1979) kohanemisevõime kontseptsiooni ja sõnastas kohanemisevõime 3C-mudeli. Selle mudeli kohaselt koosneb kohanemisevõime kolmest hoiakute paarist: 1) pühendumine vs võõrandumine (*commitment vs alienation*), 2) kontroll vs jõuetus (*control vs powerlessness*) ning 3) väljakutse vs stagnatsioon (*challenge vs stagnation*). Kohanemisevõimelised inimesed on pühendunud, omavad kontrolli oma elu sündmuste üle, tegetsevad aktiivsemalt, otsivad lahendusi ega väldi väljakutseid; nad on motiveeritud rakendada efektiivseid toimetulekustrateegiaid, otsima sotsiaalset tuge ja järgima tervislikke eluviise (Maddi, 2004). Maddi oluline panus kohanemisevõime kontseptsiooni edasiarendamisse on seisukoht, et kohanemisevõime ei ole fikseeritud isiksuseomadus, vaid see on arendatav ja mõõdetav.

Vaimne sitkus (*mental toughness*) sai mõistena laiemat akadeemilist tähelepanu Jonesi jt (2002) ning Clough' jt (2002) uuringutest. Clough jt (2002) pakkusid Kobasa (1979) kohanemisevõime käsitlest inspireerituna välja vaimse sitkuse 4C-mudeli. Lisaks pühendumisele, kontrollile ja väljakutsele on 4C-mudeli neljandaks komponendiks enesekindlus (*confidence*) – usk oma võimetesse ning suutlikkus vastu panna võistluslikule survele ja/või elus

ettetulevale vastasseisule. Lin jt (2017) süstemaatiline kirjandusülevaade näitas, et vaimne sitkus on järjepidevalt seotud parema õppe-, töö- ja akadeemilise sooritusega ning psühholoogilise heaoluga; samuti prognoosib see heaolu paremini kui säilienõtkus, enesetõhusus ja visadus.

Gucciardi (2017) pakkus välja vaimse sitkuse uue määratluse, mille rõhuasetused on järgmised: 1) vaimne sitkus ei ole jääk isiksuseomadus, vaid võib ajas ja olukordades muutuda; 2) vaimne sitkus on psühholoogiline ressurss – sisemised hoiakud ja oskused, mis käitumist võimaldavad; 3) vaimne sitkus on seotud eesmärgistatud tegevustega.

Visadus (*grit*) hõlmab algselt (Duckworthi jt, 2007) kahte komponenti – pingutuse jätkamine raskuste kiuste (*perseverance of effort*) ja huvi püsimine ajas (*consistency of interests*). Kaheosalist mudelit on kirjanduses laialdaselt kritiseeritud (Datu, 2021; Gucciardi, 2017; Teuber jt, 2025). Üks kriitikutest (Datu, 2021) pakkus välja visaduse kolmeosalise mudeli (*triarchic model of grit*), mis hõlmab lisaks sihikindlusele ja kirele kolmandat komponenti – kohandumisvõimet (*adaptability*), mis on edukuse ja heaolu seisukohalt parem ennustav muutuja kui jääk huvi püsimine.

Teuber jt (2025) kohandasid visaduse kolmeosalise mudeli vanemluse konteksti. Vanemlik visadus hõlmab Teuberi jt (2025) määratluses kolme komponenti: 1) sihikindlat pingutust ehk jätkuvat vanemlike eesmärkide poole püüdlemist vaatamata raskustele; 2) püsivat kirge ehk järjepidevat sisemist motivatsiooni vanemlike eesmärkide saavutamisel; ning 3) eesmärgi-spetsiifilist kohanemisvõimet ehk võimet vanemlike eesmärkide saavutamise viise paindlikult lapse arenguvajadustele kohandada (Teuber jt, 2025).

Asendushooldusele omane vastupidavuse käsitlus. Furlong jt (2026) pakuvad välja asendushoolduse valdkonnale sobiva vastupidavuse käsitluse – taastava raami - (*the*

restorative frame). See kinnitab, et asendushoolduse kontekstis on vaimse vastupidavuse mitmetahuline käsitusviis kohasem võrreldes ühele psühholoogilisele entiteedile toetuva käsitusviisiga. Furlongi jt (2026) taastav raam hõlmab nelja kaitsvat protsessi (*protective processes*), mis aitavad ennetada hoolduse katkemist. Mudeli teoreetiline alus on Belsky (1984, viidatud Furlong jt, 2026) vanemluse determinantide mudel, mille kohaselt kujundavad vanemlikku käitumist kolm omavahel vastastikkuses sõltuvuses olevat tegurite kogumit: 1) lapsevanema psühholoogilised ressursid, 2) lapsest tingitud tegurid ning 3) kontekstuaalsed stressi ja toetuse allikad. Asendushoolduse kontekstis peavad Furlong jt (2026) sobivamaks koha-põhiste (*place-based*) kaitsetegurite kontseptsiooni, mis hõlmab nii intra- kui interpersonaalsetest, konkreetsest paigutuskohast (*household-based*), sotsiaalsest tugisüsteemist kui ka asendushoolduse agentuurist tulenevaid kaitsetegureid hoolduse katkemise ennetamiseks.

Furlong jt (2026) järgi on neli asendushoolduse katkemist ennetavat kaitseprotsessi: 1) aktiivne kohandumisvõime (*active adaptability*), mis tähistab vanema võimet ootusi paindlikult ümber kujundada vastavalt lapse seisundile ja olukorra muutumisele. See ei ole passiivne paindlikkus, vaid aktiivne valmidus pidevalt ümber orienteeruda. Nimetatud võime eeldab vanemalt eesmärkide seadmise ning tähelepanu juhtimise, samuti enesejuhtimise oskust ja kasvu-mõtteviisi (*growth mindset*). Furlong jt (2026) kirjeldatud aktiivne kohandumisvõime kõlab kokku Farchi ja Peled-Avrami (2025) säilenõtkuse ART-raamistikuga, samuti Datu (2021) ja Teuberi jt (2025) kolmeosalise visaduse käsitlusega.

2) Suhte-säilenõtkus (*relational resilience*) on vanema võime säilitada suhe lapsega ka siis, kui laps seda oma käitumisega testib, vanemat ära tõukab või olukordi eskaleerib. See eeldab vanemalt enda emotsioonide reguleerimise oskust, võimet mitte võtta lapse väljakutsuvat käitumist isiklikult ning visadust eesmärkide elluviimisel vaatamata tagasilöökidele.

Suhte-säilenõtkus (Furlong jt, 2026) on heas kooskõlas nii säilenõtkuse ART-raamistiku (Farchi ja Peled-Avram, 2025), Maddi (2004) kohanemisvõime 3C mudeli kui visaduse kolmeosalise mudeliga (eriti Teuber jt, 2025).

3) Lugupidav esindamine (*deferential advocacy*) on vanema võime kaitsta lapse huve süsteemi ees viisil, mis ei lõhu koostöösuhteid professionaalidega. See eeldab vanemalt häid suhtlemisoskusi, paindlikkust, emotsioonide reguleerimise, enesejuhtimise ja ka enesekindluse juhtimise oskust. Lugupidava esindamise (Furlong jt, 2026) kategooria sobitub Clough (2002) ja Gucciardi (2017) sitkuse 4C mudeli ning ka visaduse kolmeosalise (Datu, 2021; Teuber jt, 2025) mudeliga.

4) Toe-otsimine (*seeking support*) on ennetav, mitte reaktiivne abi otsimine. Ennetav abiotsimine väljendub tugivõrgustiku ülesehitamises, ressursside kaardistamises jms, mis aitavad kriisisituatsioonis toime tulla. Ennetav toe-otsimine (Furlong jt, 2026) seostub Maddi (2004) kohanemisvõime 3C mudeli ja säilenõtkuse ART-mudeliga (Farchi ja Peled-Avram, 2025).

Asendusvanema vaimse vastupidavuse vaates näitab Furlong jt (2026) teooria, kuidas aktiivne kohandumisvõime, suhte-säilenõtkus, lugupidav esindamine ja ennetav toe-otsimine leevendavad koha-põhiseid ohutegureid (vanemlik stress, kontrolli puudumine, ressursipiirangud ja täitumata ootused).

Asendusvanema vaimset vastupidavust ohustavad tegurid

Vanemlik stress. Lapsevanemaks olemisega kaasnev stressitase on asendusperedes kõrgem kui bioloogilisi lapsi kasvatavates peredes (Reindl jt, 2024; Vanschoonlandt jt, 2013). Asendusvanemaks olemine on stressitekitav, kuna hõlmab hoolitsemist traumakogemusega

laste eest ja koostööd erinevate ametkondadega ning toob kaasa piiride hägustumise töö- ja pereelu vahel (O'Marah jt, 2025; Solvi jt, 2024).

Asendushooldusele sattunud lapsed on läbi elanud hülgamise ja hooletusse jätmise, sageli ka väärkohtlemise; nende emotsionaalsed ja käitumuslikud vajadused on kompleksed (Cooley jt, 2017). Asendusvanemate stressitase on tugevas positiivses seoses asendushooldusel oleva lapse traumasümptomite tõsidusega, leidsid Gusler jt (2023).

Asendusvanemate stress on otseselt seotud ka nende endi käitumisega lapsevanemana: autoritaarsem vanemlik stiil ennustab kõrgemat stressi, leidsid López jt (2022). Stressitase on seoses ka asendusvanema subjektiivse kompetentsuse tajuga: vanematel, kes kahtlesid enda vanemlikus kompetentsuses, on Molano jt (2023) uuringu tulemuste kohaselt stressitase kõrgem võrreldes vanematega, kes peavad end kompetentseks.

Mancinelli jt (2021) rõhutavad, et psühholoogiline kohanemine asendusvanemaks olemisega ning vanemlik kasvatusstiil on omavahel põimunud ning mõlemad mõjutavad lapse heaolu ja arengut, mis omakorda mõjutab asendusvanema rahulolu ja stressitaset. Lapse väljakutsuv käitumine paneb proovile asendusvanema vanemlikud oskused, võib tekitada soovi rakendada autoritaarseid kasvatusvõtteid ning tulemusena tõsiselt häirida asendusvanemate psühholoogilist heaolu (Whenan jt, 2009).

Sekundaarne traumaatiline stress ja kaastundeväsimus. Traumakogemusega laste eest hoolitsemine asetab asendusvanemad sekundaarse traumaatilise stressi (edaspidi STS) ja kaastundeväsimuse riski. Asendusvanemate seas on STSi sümptomid laialt levinud ning seotud laste trauma tõsidusega, sotsiaalse toetuse puudumise ja isikliku varasema traumakogemusega, leidsid O'Marah jt (2025) süstemaatilises ülevaates.

Lapse käitumisraskused, asendushoolduse kestus ja vanemate enda stressijuhtimise oskused ennustavad STSi kõige täpsemalt, leidsid Whitt-Woosley jt (2020). Samas näitasid Steen ja Bernhardt (2023), et kokkupuude STSi riskiteguritega võib asendusvanemate jaoks kaasa tuua hoopis negatiivsete kogemuste järel tekkiva psühholoogilise tugevnemise ja perspektiivi avardamise. Asendusvanema tundlikkus lapse traumasümptomite kui STSi riskitegurite suhtes on seotud vanema töörahuloluga, leidsid Teculeasa jt (2023), sedastades, et seost vahendavateks muutujateks on kaastundeväsimus ja asendusvanema-hoolduslapse suhte kvaliteet.

Vastuolud süsteemiga ja probleemid ametkondlikus suhtluses. Lisaks teguritele, mis tulenevad suhtest hooldusel oleva lapsega, mõjutavad asendusvanema toimetulekut ka asendushooldus- ja lastekaitseüsteemi ning ametkondliku suhtlusega seotud keerukused, näiteks lastekaitseüsteemi bürookraatlikkust ja ebaselgeid rolliootusi asendusvanemale (Couture jt, 2025; Haysom jt, 2025). Mitmed uurijad (nt Couture jt, 2025; Platt jt, 2025) tõdevad, et asendusvanemate jaoks on olulised toimetulekut ohustavad riskitegurid ametkondade poolne negatiivne häälestus asendusvanemate suhtes, mis väljendub alaväärtustamises, vastuolulise info eksitamises, isolatsiooni jätmises ja ebavõrdsetes võimusuhetes.

Solvi jt (2024) rõhutavad toimetulekuvõime vähenemise riskitegurina lõhet ideaalse „armastus tervendab“ narratiivi ja pikka meelt nõudva igapäevareaalsuse vahel, millega asendusvanemad kokku puutuvad. Jacobsson (2025) tõdeb, et ühelt poolt eeldatakse asendusvanemalt pikaajalist altruistlikku pühendumist, mis ületab tööaja ja ametijuhendi piirid, teiselt poolt on asendusvanem formaalselt teenuseosutaja, keda kontrollivad sotsiaaltöötajad, kohtud ja bioloogilised vanemad. See tekitab Jacobssoni (2025) sõnul struktuurilise haavatavuse: iga asendusvanema tegu võib olla uurimise ja süüdistuse objekt.

Eelnevalt kirjeldatud vaimset vastupidavust ohustavad tegurid on heas kooskõlas Furlong jt (2026) käsitusega koha-põhistest ohuteguritest: vanemlik stress ning STS seostuvad stressi kategooria, vastuolud süsteemiga ja ebavõrdsed võimusuhted kontrolli puudumise kategooria, puudujäägid vanema- ja psühholoogilistes oskustes piiratud ressursside (nii materiaalsed kui ka mittemateriaalsed) kategooria ning lõhe „armastus tervendab“ narratiivi ja igapäevareaalsuse vahel täitumata ootuste kategooriaga.

Asendusvanema vaimset vastupidavust toetavad tegurid

Lietz jt (2016) leidsid, et asendusperede toimetulek põhineb kolmel sambal: individuaalsel (optimism, enesetõhusus), perekondlikul (kommunikatsioon, paindlikkus) ja kogukondlikul (toetusvõrgustik, vaimsus). Asendusvanemate vastupidavust toetab usk enda vanemlikku kompetentsusesse (Molano jt, 2023), rahuldatud psühholoogilised baasvajadused autonoomia, kompetentsuse ja seotuse järele (Vanderfaellie jt, 2020), sotsiaalne toetus perekonnalt, sõpradelt ja teistelt asendusvanematelt (Barrett jt, 2021; Sharda, 2022), hea paarisuhe (Arroyo jt, 2024; Reindl jt, 2024), asendusvanema eelkoolitus ja jätkukoolitused edasiseks professionaalseks arenguks (Cooley jt, 2019) ning institutsionaalne tugi lastekaitsestestemilt (Bretesché jt, 2026; Tullberg jt, 2019).

Omaette tähelepanu väärrib psühholoogiliste põhivajaduste rahuldatuse teema. Vanderfaellie jt (2020) tulemused näitasid, et asendusvanemate põhivajaduste rahuldatuse seostus lapse autonoomiat toetava vanemluspraktikaga, põhivajaduste frustratsioon oli seotud kontrolliva vanemlusega. Vanderfaellie jt (2020) tööst võib järeldada, et lapsevanem, kelle põhivajadused on rahuldatud, on tõenäoliselt vaimselt vastupidavam

Asendusvanemate paarisuhe jääb asendusvanemate vaimse vastupidavuse käsitlustes enamasti piisava tähelepanuta. Arroyo jt (2024) tööst selgus, et paarisuhte kvaliteet seostub

parema konfliktilahendusoskuse, vähem väljendunud depressiooni sümptomite ja väiksema vanemliku stressiga. Asendusvanema vaimne vastupidavus ei ole pelgalt ühe vanema eraasi, vaid kujuneb muuhulgas paarisuhtes, mistõttu säilienõtkuse oskuste õpetamine peaks vanemalapse suhte kõrval hõlmama ka vanemate omavahelist suhet (Arroyo jt, 2024).

Institutsionaalse toe rolli asendusvanema vaimse vastupidavuse hoidmisel näitasid Bretesché jt (2026). Tulemused osutasid, et asendusvanema tajutud süsteemipoolne tugi on seotud asendusvanema professionaalse heaoluga. Bretesché jt (2026) toob välja, et säilienõtkus puudutab asendushoolduse institutsiooni tervikuna. See haakub hästi Furlong jt (2026) taastava raami ennetava toe otsimise protsessiga – ennetavalt on võimalik tuge otsida juhul, kui tugi on tegelikult olemas ja kättesaadav.

Tullberg jt (2019) sõnastasid, et asendusvanemad ootavad institutsioonilt sihipärast väljaõpet, ametnikelt ja agentuurilt kättesaadavust ja vastutustundlikkust, praktilist tuge (nt puhkuse võimalust), sidet kogukonnaga, sealhulgas võimalust vahetada kogemusi teiste asendusvanematega ning võimalust jagada vastutust teise vanema või partneriga.

Kas vaimset vastupidavust saab õppida ja arendada?

Furlong jt (2026) asendushoolduse taastava raami kontseptsiooni neli kaitsvat protsessi pakuvad sobiva raamistuse vaimse vastupidavuse oskustena käsitamiseks – aktiivne koordineerimisvõime, suhte-säilienõtkus, lugupidav esindamine, ennetav toe otsimine – on kõik arendatavad ja õpitavad. Asendusvanemate säilienõtkus ei ole muutumatu isikuomadus, vaid areneb kogemuste kasvades (Cooley jt, 2017). Asendusvanema elus läbielatud raskused võivad suurendada vastupidavust, kui ta tõlgendab neid õppimisvõimalusena (Cooley jt, 2017) ning ka negatiivsed lapsepõlvkogemused võivad toimetulekuvõimet suurendada, kui asendusvanemal on tõhusad toimetulekuoskused ja ligipääs sotsiaalsele toele (Cooley jt, 2020).

Paindlikkus ja kohanemisvõime on võtmeoskused, mis ennustavad Cooley jt (2017)

hinnangul asendusvanemate edukat toimetulekut laste keerulise käitumisega. Sarnase seisukoha töid välja Whenan jt (2009), näidates, et asendusvanemate heaolu ja rahulolu on otseselt seotud nende vastupidavuse ja toimetulekuoskustega.

Eelnevast järeldub, et asendusvanemate ettevalmistamisel ja neile toetuse pakkumisel tuleks keskenduda vastupidavuse arendamisele, mitte lähtuma valikul kandidaatide väljakujunenud omadustest (Colton jt, 2008; Cooley jt, 2020).

Perepõhine asendushooldus Eestis

Suur muudatus Eesti asendushooldussüsteemis sai alguse asendushoolduse poliitika uue kontseptsiooni (2013) ja poliitika roheline raamatu (2014) koostamisest: senise asutusepõhise asendushoolduse asemel sai prioriteediks perepõhine asendushooldus. Järgmine oluline verstapost oli maavalitsuste kaotamine 2017. aastal. Varem maavalitsuste vastutusalasse kuulunud asendushooldusteenus jaotati kohalike omavalitsuste ja Sotsiaalkindlustusameti vahel, loodi Sotsiaalkindlustusameti laste ja perede osakond, millest tänaseks on välja kasvanud laste heaolu osakond. Selle osakonna allüksusena tegutseb asendushoolduse talitus, milles omakorda on perepõhise asendushoolduse ja asendushoolduse arenduse tiimid (Sotsiaalkindlustusamet, n.d.-b).

Asendushooldusteenuse korraldamine muutus kohaliku omavalitsuse ülesandeks, kuigi asenduperede hindamine ja ettevalmistamine ning peredele tugiteenuste pakkumine kuulub endiselt sotsiaalkindlustusameti vastutusalasse: sotsiaalkindlustusameti perepõhise asendushoolduse tiim vastutab asendusperekts saada soovijate sobivuse hindamise, perepõhise asendushoolduse tugiteenuste pakkumise ja teavitustegevuste (sh asenduperede värbamise kampaaniad) eest; asendushoolduse arenduse tiimi üheks vastutusalaks on

asendusperesid ettevalmistava PRIDE eelkoolituse ja täiendkoolituste pakkumine. (Sotsiaalkindlustusamet, n.d.-b).

Sarnaselt teenuse keerulise korraldusmudeliga on ka perepõhise asendushooldusega seotud terminoloogia Eestis keeruline ja segadusttekitav: kuigi valdkonna nimetus on asendushooldus, siis teenust osutatakse asendus- ja perekodudes, lapsendaja-, eestkoste-, hooldus-, kriisihoidus- ja erihoidusperedes. Termin kasupere kasutatakse küll valdavalt perepõhise asendushoolduse vormide - eestkoste-, hooldus- ja lapsendajaperede- tähistamiseks, kuid mitte kriisihoidus- ja erihoidusperede ega perevanema elukohas tegutseva pere(kodu) kohta.

Mõnikord nimetatakse kasupereks ka SOS Eesti Lasteküla külades tegutsevaid ning endistest lastekodudest ümberstruktüreeritud „perekodude“ „peresid“ ehk 6-liikmelisi lasterühmi, kes elavad koos samas peremajas (näiteks SA Tartu perekodu Käopesa „pered“), mis on väga selgelt asutusepõhise asendushoolduse vormid, kus „emad“ töötavad kindlaksmääratud graafikuga ega ela alaliselt „pere“ juures ning võivad töösuhte „emana“ igal hetkel lõpetada.

Terminoloogilise selguse loomiseks kasutan magistritöös mõistet asenduspere piikaajalist perepõhist asendushooldust pakkuvate lapsendaja-, eeskoste- ja hooldusperede ning perevanema elukohas tegutsevate perede kohta. Nendes peredes elavad lapsed ja vanemad koos samas elukohas ööpäeva- ja aastaringselt kogu laste hooldusel viibimise aja – lapsevanemad ei lähe peale tööpäeva või vahetuse lõppu kusagile mujale „koju“ ega puhkusele. Kõiki neid käsitab perepõhise asendushoolduse vormidena ka juhtiv poliitikadokument (Sotsiaalministeerium, 2014).

Perepõhise asendushoolduse vormide võrdluses elas 2025. aasta lõpu seisuga kõige rohkem lapsi eestkostepereades (n=1033) (Viita-Neuhaus, 2026). Laste arvu poolest järgnesid hoolduspered (n=137) (Kolpakova, 2026). Sotsiaalkindlustusameti perepõhise asendushoolduse statistika aastatel 2019–2025 on esitatud tabelis 1 (Kolpakova, 2026). Tabelist nähtub, et viimasel paaril aastal on Eestis vähenenud nii hoolduspereks saada soovijate kui ka hooldusperedesse paigutatud ja seal elavate laste arv. Kahaneb ka lapsendada soovijate arv, kuigi lapsendamiste arv on mõnel viimasel aastal isegi veidi kasvanud.

Tabel 1.

Perepõhise asendushoolduse statistika Eestis 2019–2025

Näitaja	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Lapsendamise avaldused	39	44	46	46	47	23	17
Hoolduspere avaldused	51	72	52	47	42	36	30
Hoolduspered	–	–	39	34	18	17	17
Kriisihoolduspered	–	1	1	4	6	5	6
Erihoolduspered	–	3	5	4	4	3	3
Lapsed hooldusperedes	65	99	115	126	144	150	137
Lapsed perekonnas hooldamisel	68	46	33	28	22	12	12
Lapsendamised	22	22	13	20	21	26	27
Uued paigutused	41	49	34	52	51	47	36
Katkemised	–	–	–	–	16	8	14

Märkus. Infopäringu vastuseks saadud tekstist koostas tabeli ChatGPT abil.

Alates 2023. aastast peab Sotsiaalkindlustusamet asendushoolduse katkemise/katkestamise juhtumite arvestust, varem arvepidamine puudus. Tabelist 1 nähtub, et kolmel aastal, mille kohta katkemiste üle arvet on peetud, on asendusperedest hoolduse katkemise tõttu lahkunud kokku 38 last. See moodustab samal perioodil hooldusperes ja perehooldusel olnud laste keskmisest arvust (n=159) ligikaudu veerandi.

Oluline on täpsustada, et hoolduse katkemisena peetakse Sotsiaalkindlustusametis (Kolpakova, 2026) silmas hoolduspere- ja perehoolduslepingute lõpetamist muul põhjusel kui lapse naasmine bioloogilisse perekonda. Hoolduspere- ja perehoolduslepingute

katkestamise algatajaks on enamikul juhtudel olnud hooldusperevanemad, põhjused on väga erinevad. Algatajaks olnud veel lapse eestkostja (omavalitsus) hooldusperes toimunud lapse väärkohtlemise tõttu ning ka laps ise, et hooldusperest lahkuda kas mõne lähisugulase juurde või asenduskodusse (Kolpakova, 2026).

Asendusvanemate sobivuse hindamine

Asenduspereks saada soovijate hindamine on Sotsiaalkindlustusameti perepõhise asendushoolduse tiimi ametnike ülesanne. Soovijatel tuleb koos motiveeritud avaldusega esitada arstitõend enda vaimse tervise kohta, karistusregistri tõend varasemate karistuste kohta ning sobivust hinnatakse lisaks dokumentidele ka mitmel vestlusel nii kohalikus omavalitsuses kui ka Sotsiaalkindlustusametis (Sotsiaalkindlustusamet, n.d.-b).

Dokumentide ja vestluste põhjal Sotsiaalkindlustusameti ametnike poolt sobivaks hinnatud asendusvanema kandidaadid suunatakse ettevalmistavale koolitusele. Kandidaatide sobivuse hindamine jätkub ka eelkoolituse käigus. Kolm kuni neli kuud kestva koolituse koolitajate üheks ülesandeks on jälgida iganädalaste õppemoodulite käigus osaleja-perede suhtlust, väärtushinnanguid ja hoiakuid, et samuti hinnata perede asenduspereks sobivust. Samuti toimub kodukülastus ja iga perega ka kooshindamisvestlus, kus analüüsitakse koolituse käigus õpetatavate pädevuste valdamist. Õppe osaks on kooshindamise vestlus iga osaleva perega individuaalselt, kus pere ja koolitajad analüüsivad muuhulgas, milline on konkreetse pere jaoks kõige paremini sobiv asendushoolduse vorm. Vestluse käigus ei hinnata pereliikmete oskusi, vaid arutatakse, kas ja kuidas pere on omandanud koolituse viis põhipädevust.

Lõpliku hinnangu pere sobivusele annavad Sotsiaalkindlustusameti ametnikud, kes on varem läbi viinud perehindamise ja suunanud pere eelkoolitusele. Ametnikud võtavad arvesse ka eelkoolituse koolitajate arvamusi.

Asendusvanemate ettevalmistamine

Eestis on asendusperede ettevalmistamiseks ainsana kasutusel PRIDE eelkoolitus. (Tarkvanem, n.d.-b). Tegemist on USA päritolu koolitusprogrammiga (*Child Welfare League of America*, n.d.), lühend PRIDE tuleneb pädevuste põhise koolituse ingliskeelsest nimetusest *Parent Resources for Information, Development and Education*. Koolitus pakub võimaluse omandada asendusvanemaks olemiseks vajalikke teadmisi ning kujundab ka hoiakuid ja suhtumist. PRIDE eelkoolitus keskendub viie põhipädevuse arendamisele ja hindamisele: lapse kaitsmine ja üleskasvatamine; lapse arengu toetamine; lapse toetamine suhetes bioloogilise perekonna ning teiste talle oluliste inimestega; lapsele pühendumine ja usalduslike suhete loomine terveks eluks; lapse huvides koostöö tegemine.

Kandidaatide pädevuse hindamiseks koolituse lõpus tuleb koolitajatel hinnata osalejate teadmisi, pädevusi ja oskusi. Hindamisjuhendi (PRIDE eelkoolituse koolitaja juhend, 2022) kohaselt eeldatakse kolme oskuse omandamist: oskus hoida kodust õhkkonda, mis loob lapsele turva- ja heaolutunde; oskus arvestada kogukonna riskidega; ning oskus hinnata enda ja perekonna ressursse – nii tugevusi kui ka kasvuruume. Nii nende oskuste omandamist kui ka kõigi teadmiste omandamist kui mõistmise saavutamist hinnatakse vestluste, vaatluse ja kodus täidetava Eluraamatu sissekannete põhjal. Eluraamat on mõeldud koolitusel osalejate enesehindamise ja -refleksiooni vahendiks, et teadvustada enda ressursse ja õpivajadusi.

PRIDE eelkoolituse edukalt lõpetanud asendusvanemaid käsitletakse *pädevana* toime tulema hooldusperevanemana, lapsendajana või eestkostjana kõigis selle tegevuse aspektides. Hetkest, kui perre paigutatakse laps, kohalduvad asendusperevanematele hooldusperevanema kompetentsimudel (2021) kirjeldatud nõudmised, samuti sanktsioonid nõuete täitmata jätmise eest. Enesehoiu põhimõtteid ja muutustest tuleneva stressiga toimetulemise võtteid

küll tutvustatakse asenduspereks saada soovijatele nii PRIDE eelkoolitusel (Tarkvanem, n.d.-b), kuid seda eelkõige eesmärgiga parandada teadmisi, mitte niivõrd omandada oskusi ja kujundada harjumusi.

Lisaks PRIDE eelkoolitusele soovitati kuni 2025. aasta alguseni asenduspere kandidaatel läbida traumateadliku hoolduse koolitus, mis samuti andis eelkõige teadmisi, mitte oskusi.

Kuna PRIDE on Eesti asendusvanemate ettevalmistuse keskne instrument, väärivad tähelepanu programmile antud rahvusvahelised hinnangud. PRIDE eelkoolituse vastavust tulevaste asendusvanemate vajadustele ei ole Eestis mulle teadaolevalt analüüsitud, küll on seda tehtud rahvusvaheliselt. Cooley jt (2019) koostasid süstemaatilise ülevaate enimkasutatud asendusvanemaks ettevalmistavate koolitusprogrammide tõenduspõhisuse hindamiseks, PRIDE oli üks neljast hinnatud programmist. Cooley jt (2019) sedastasid PRIDE programmi puudujäägid: 1) empiirilisi uuringuid programmi mõju hindamiseks on vähe, 2) uuringud ei hinda mõju lapsele vanemaoskuste paranemise tulemusena, 3) segased tulemused asendusvanema teadmiste ja oskuste hindamisel, 4) mudeli teoreetiline alus on nõrk, 5) mudel sobib eelkõige sobivuse (koos)hindamiseks, mitte asendusvanemate ettevalmistamiseks.

Ühest küljest on asendusvanemate valiku ja hindamise ning ettevalmistamise korraldus Eestis pikaajaline ja põhjalik. Teisest küljest, võttes arvesse, et PRIDE on Cooley jt (2019) hinnangul tõenduspõhiselt nõrgalt põhjendatud ning ei sisalda struktureeritult oskuspõhiseid komponente, mida asendusvanemad vajaksid oma keeruliste ülesannete täitmiseks Cooley jt (2020), Messeri jt (2018), Furlongi jt (2026) ning Arroyo jt (2024) hinnangul.

Kui hinnata PRIDE eelkoolituse sobivust selleks, et valmistada asendusvanemad ette toimetulemiseks asendushoolduse keeruka igapäevareaalsusega, on kasulik analüüsida

koolitust Furlongi jt (2026) koha-põhiste ohutegurite käsituse valguses. Kui PRIDE eelkoolitus keskendub teadmiste edastamisele selmet viia tulevaste asendusvanemate oskused kooskõlla tegeliku vajadusega, jätab koolitus hoolduse stabiilsust mõjutavad koha-põhised ohutegurid tähelepanuta ning on asendusvanemate ettevalmistamiseks ebapiisav.

Tugiteenused asendusperedele

Sotsiaalkindlustusameti kodulehe andmetel (n.d.-a) pakutakse hooldus-, eestkoste- ja lapsendajaperedele viit tugiteenust: kohanemistugi, peretugi, psühholoogiline nõustamine (sealhulgas individuaalne ja pereteraapia), kogemusnõustamine ning tugigrupid ja grupinõustamine (*Perepõhise asendushoolduse tugiteenused*, 2025). Kohanemistugi on mõeldud perele toeks lapsega kohanemise esimesel aastal, suhete loomiseks ja stabiilse elurütmi saavutamiseks. Peretugi on vajaduspõhine intensiivne nõustamisteenus olukorras, kus lapse kasvatamisega seoses on tekkinud püsivamad raskused. Kohanemistuge ja peretuge osutab perele peretoetaja, kellel endal on kas asendushoolduse valdkonnas töötamise või asendusperena tegutsemise kogemus.

Nii kohanemistoe kui ka peretoe teenuse puhul on väga oluline isikliku usaldusliku suhte loomine pere ja peretoetaja vahel; peretoetaja peab olema valmis pakkuma perele tuge ka väljaspool tavalist tööaega ja nädalavahetustel. Kuigi suhtlus võib toimuda elektrooniliste allikate (nt telefon, e-kirjad jm) kaudu, peab peretoetaja vähemalt üks kord kvartalis külastama peret ka pere kodus ja võimaluse korral kohtuma kõigi pereliikmetega, ka lastega.

Psühholoogilise nõustamise eesmärk on ennetada läbipõlemist, toetada paarisuhet ja aidata perel toime tulla muutunud rollide ning koormusega. Alates 2026. aastast on peredel võimalik osaleda ka pereteraapias asendushoolduse valdkonda tundva pereterapeudi juures. Kogemusnõustamine ja tugigrupid pakuvad peamiselt emotsionaalset tuge ning võimalust

õppida teiste perede kogemusest. Grupinõustamise eesmärk on uute teadmiste andmine mingil kindlal teemal, mitte niivõrd sotsiaalse toe pakkumine ja kogemuse jagamine.

Praegu Eestis pakutavad tugiteenused sobituvad Tullberg jt (2019) sõnastatud perede ootustega tugimeetmetele: pakutakse nii teadmiste omandamise võimalust (täiendkoolitused, grupinõustamine), praktilist tuge (kohanemistugi), kogukondlikku tuge (tugigrupid, kogemusnõustamine) kui ka kvaliteetseid professionaalseid suhteid (peretugi). Katmata on üks Tullberg jt, (2019) nimetatud aspekti – sihipärast oskuste õpetamist (mitte üldist orienteerumist). Samuti puudub paarisuhte tugevdamisele suunatud sekkumine, mille olulisust on rõhutanud Arroyo jt (2024).

Asendusperede ja -vanema roll

Uurimustest on selgunud, et asendusvanemaks saadakse tihti altruistlikest ja lapsekesksetest motiividest lähtudes (Colton jt, 2008; Magalhães jt, 2026; Raudkivi, 2020, 2024; Whenan jt, 2009) – soovides sünniperest eraldatud lapsi aidata, pakkuda kodu, panustada ühiskonda, teha head. Seejuures ei pruugi tulevane asendusvanem realistlikult hinnata enda ressursse ja oskusi, mis on vajalikud toimetulemiseks asendusvanemaks olemise keerukama küljega: laste keerulise käitumise ja vajaduste, vajakajäämistega asendushoolduse süsteemis, teenuseosutamise materiaalse küljega, rolli ebaselguse ja vähese tunnustusega professionaalide poolt (vt nt Ott jt, 2023; Colton jt, 2008; Haysom jt, 2025; Mancinelli jt, 2021).

Eelnevast nähtub, et vastutus enda asendusvanemaks sobivaks ja võimalike ettetulevate keeruliste olukordadega toimetulevaks hindamisel lasub peamiselt kandidaadil endal ning pädevusi ei käsitleta arenevana asendusperena tegutsemise ajal, vaid need peavad olema omandatud enne asenduspereks saamist. Selline rõhuasetus on otseses vastuolus rahvusvaheliselt kogutud empiirilise tõendusega, mille kohaselt asendusvanema säilenõtkus on

dünaamiline ja arendatav (Cooley jt, 2017, 2020; Furlong jt, 2026) ning oskustel põhinevad sekkumised parandavad nii vanemlikku käitumist kui ka laste heaolu (Dalgaard jt, 2022; Messer jt, 2018).

Lahenduste kaardistus

Eestis praegu rakendatav asenduspereks saada soovijate hindamise süsteem keskendub asenduspereks saada soovijate valmisoleku ja motivatsiooni hindamisele, kuid ei anna infot selle kohta, millisel tasemel on tulevaste asendusvanemate oskused ja valmisolek oskusi arendada, et tulla toime konkreetsete väljakutsetega konkreetsetes situatsioonides ja konkreetse lapsega, samuti selle kohta, milliseid oskusi oleks vaja arendada või juurde õppida. Kasutusel olev PRIDE eelkoolituse programm ei taga asendusvanematele vajalikke oskusi ning ka rahvusvaheliselt on programmis tuvastatud mitmed olulised puudujäägid ja nõrk tõendus põhisis (Cooley jt, 2019).

Kokkuvõtlikult joonistub lauaanalüüsist välja teaduslik alus asendusvanemate ebapiisava ettevalmistuse probleemide lahendamiseks: 1) praegune Eestis kasutusel olev PRIDE eelkoolitus on ebapiisav asenduserede ettevalmistamiseks (Cooley jt, 2019); 2) asendusvanema vaimne vastupidavus on mitmetahuline, erinevad tahud on arendatavad ja õpitavad (Colton jt, 2008; Cooley jt, 2020; Farchi ja Peled-Avram, 2025; Gucciardi, 2017, 2020; Lin jt, 2017; Maddi, 2004; Teuber jt, 2025); 3) vaimset vastupidavust toetavaid tegureid võimendavad ja ohutegurite mõju leevendavad neli koha-põhist kaitsvat protsessi - aktiivne kohandumisvõime, suhte-säilendõtkus, lugupidav esindamine ja ennetav toe-otsimine (Furlong jt, 2026); 4) struktureeritud oskuste õpe parandab vanemlikku käitumist ja lapse heaolu (Dalgaard jt, 2022; Messer jt, 2018); 5) vastupidavuse arendamine peab hõlmama ka paari- ja koostöösuhte tasandit (Arroyo jt, 2024).

Mujal maailmas on kasutusel mitmeid tõhusaid sekkumismeetmeid ja koolitusprogramme. Sekkumise kohandamisel Eesti konteksti tuleb võtta tõsiselt Raudkivi (2024) tõdemust, et USA-st pärit mudelid ei pruugi olla otse üle kantavad postsotsialistlikku

institutsionaalsesse keskkonda, kus motiivid asendusvanemaks saamisel, lastekaitseüsteemi struktuur ja asendusvanema ühiskondlik staatus on oluliselt erinevad. Käesoleval ajal on uute välismaiste sekkumisprogrammide ostmine ja kohandamine Eesti oludele vähe tõenäoline, mistõttu magistritöös ei ole otstarbekas analüüsida nende rakendatavust ega sobivust Eesti konteksti.

Lahenduste kaardistamisel ilmnes selge vajadus vaimse vastupidavuse eri tahke tugevdatavate psühholoogiliste baasoskuse õppimise ja arendamise võimaluse loomiseks Eestis. Lauanalüüsi tulemustele ja isiklikule pikaajalisele asendusvanemaks olemise kogemusele toetudes pakun magistritöös uue sekkumisvõimalusena välja psühholoogiliste baasoskuste treeningu asendusvanematele. Sekkumisvõimaluse prototüübina kasutan enda poolt 2025. aastal Tartu Ülikooli psühholoogiliste oskuste treeningu aines koostatud psühholoogiliste oskuste treeningut (edaspidi PSOT) asendusvanematele.

Psühholoogiliste oskuste õpe asendusvanemate ettevalmistuse osana

Psühholoogiliste oskuste treening (PSOT) asendusvanematele ei kujuta endast eraldi seisvat õppeprogrammi, vaid PRIDE eelkoolituse standardprogrammi integreeritud täiendavaid õppemooduleid, mis on kooskõlas PRIDE eelkoolituse eesmärkide ja põhipädevustega. Lisas 8 on väljavõte PRIDE eelkoolituse ajakavast koos standardprogrammi integreeritud PSOT moodulitega.

Kogu PRIDE eelkoolitus kestab ilma PSOTi lisamiseta minimaalselt 2 aastat: 3 kuud PRIDE eelkoolitust, järgneva 1,5 aasta jooksul 4–5 grupisupervisiooni, ette teadmata pikkusega lapseootuse aeg, lapse perre tulles kohustuslik kohanemistoe teenus kuni 1 aastaks.

Psühholoogiliste oskuste õppimise etapid PRIDE eelkoolituse osana on: 1) teadmiste omandamine: teadlikkus; 2) baasoskuste omandamine: õppimine; 3) baasoskuste

rakendamine: üleõppimine ja rutiiniks kujundamine, 4) eelnev, jooksev, järgnev hindamine: eneseanalüüs ja -refleksioon. Psühholoogiliste oskuste arendamise „tööriistad“ ehk strateegiad on: 1) eesmärkide seadmine, 2) kujutlemine, 3) lõdvestumine ja 4) energiataseme ko-handamine ning 5) emotsioonide ja sisekõne juhtimine.

PRIDE eelkoolitusse lisatav õppemoodul algab harimise etapist, mis on suunatud teadmiste ja teadlikkuse arendamisele sellest, et psühholoogilised oskused on oskused, mida saab õppida nagu kõiki teisi tehnilisi oskusi. See osa programmist on ainus, mis PRIDE standardprogrammi lisatakse täiesti uue osana. PRIDE standardprogramm algab eelkohtumise nime kandva sissejuhatava koolituspäevaga, mille eesmärk on PRIDE koolituse tutvustamine ja osalejate omavaheline tutvumine. PSOT sissejuhatav osa sobib hästi PRIDE eelkohtumise jätkuks.

Harimise etapil tutvustatakse tehnikaid ja võtteid oma psühholoogiliste oskuste taseme mõõtmiseks ja analüüsimiseks, tugevuste ja nõrkuste, tegevus- ja mõttemustrite ning individuaalsete unikaalsete vajaduste hindamiseks ja teadvustamiseks. Teine oluline alateema harimise etapil on enda oskuste algtaseme mõõtmine, mõistmine, milliseid psühholoogilisi oskusi on vaja arendada ning kuidas seda süsteemselt teha. Veel tutvustatakse harimise etapil vahendeid ja viise emotsioonide ja energiataseme juhtimiseks, optimaalset sooritust toetavate rutiinide kujundamiseks.

Kogu õppemoodulit läbib, sarnaselt PRIDE eelkoolituse olemasoleva programmiga, osalejate eneseanalüüsi ja -refleksiooni, eneseteadlikkuse ja enesetõhususe oskuste arendamine. Nimetatud oskuste arendamine on vajalik, et teadvustada osalejatele vajadust võtta vastutus enda oskuste parandamise eest, mõista, et igale asendusvanemale on head psühholoogilised oskused (häda)vajalikud, et väljakutsetega toime tulla ja tagada enesehoid. Teine

läbiv oskuste plokk koolitusmoodulis on suhtlemisoskused, mille üheks osaks on koolitajate konstruktiivne ja delikaatne tagasiside osalejatele.

Koolitusmoodulisse kuuluvad psühholoogilised baasoskused: 1) motivatsiooni reguleerimise oskus; 2) emotsioonide, sh energilisuse, erutuse ja stressi reguleerimise oskus; 3) tähelepanu reguleerimise oskus; 4) eneseusu reguleerimise oskus. Järgnevalt annan ülevaate iga psühholoogilise baasoskuse õpetamise kavast.

Motivatsiooni reguleerimise baasoskuste õpetamise kava

Teadmiste ja teadlikkuse parendamine. Sisemise ja välise motivatsiooni olemus ja erinevused, pühendumise roll motivatsiooni hoidmisel, eesmärkide alaliigid, nende erinevused. Teadlikkus enda eesmärkide seadmise ja motivatsiooni hoidmise muust asendusvanemana, psühholoogiliste põhivajaduste analüüs õpitavate oskuste valguses. Ülevaade, kuidas süstemaatiliselt eesmärke seada, kuidas eesmärgid annavad elule sihi ja mõjutavad otsest tegutsemise motivatsiooni. Samuti ülevaade tulemuslikkusele ja meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonist, kummagi eelistest ja puudustest ning mõjust sooritusele. Eesmärkide seadmise mentaliteet kui elu- ja mõtteviis.

Baasoskuste omandamine. Õpetatakse meisterlikkuse orientatsioonist lähtuvalt süstemaatiliste eesmärkide seadmise oskusi ja aidatakse osalejatel kujundada eesmärkide seadmine igapäevapraktikaks. Osalejad sõnastavad enda kui asendusvanema visiooni, missiooni ning sellest lähtudes eri tasandi eesmärgid.

Baasoskuste rakendamine. Harjutatakse meisterlikkuse orientatsiooni rakendamist igapäevaelus, eesmärkide seadmist igapäeva elu väljakutsete ja lapseootuse aja määramatusega toimetulemiseks. Järjepidev eneseanalüüs ja -refleksioon.

Tähelepanu reguleerimise baasoskuste õpetamise kava

Teadmiste ja teadlikkuse parendamine. Teadmised tähelepanusüsteemi toimimise kohta, aidata teadvustada enda tähelepanu-mustreid, soorituse tuumkomponente, tugevusi ja nõrkusi ning koostada plaan oma tähelepanu reguleerimise oskuste arendamiseks. Tutvustada, millised faktorid tekitavad tähelepanu hoidmise probleeme ja õpetada nende probleemide ületamist erinevate strateegiate abil. Hinnata ja analüüsida, milline on osalejate tähelepanu soorituse tüüp ning millised emotsioonid soodustavad/takistavad optimaalset sooritust.

Baasoskuste omandamine. Aidatakse igal osalejal õppida tähelepanu reguleerimise oskusi vastavalt individuaalsetele vajadustele – kuidas hoida fookust ja kontsentreerida tähelepanu ning arendada paindlikku keskendumist vastavalt olukorra nõudmistele. Mitme tegevusplaani mudeli rakendamine.

Baasoskuste rakendamine. Praktiseerida tähelepanu juhtimise harjutusi tegeliku elu situatsioonides, pidada logi ja täita Eluraamatu vastavaid ülesandeid. Ka siin jätkuvalt meisterlikkuse orientatsioon ja mõtteviis – vead on õppekohad, neid tuleb tervitada. Kuni lapse perre tulekuni võimalik harjutada kujutlusharjutuste abil. Järjepidev eneseanalüüs ja -refleksioon.

Emotsioonide reguleerimise baasoskuste õpetamise kava

Teadmiste ja teadlikkuse parendamine. Emotsioonide, erutuse ja stressi olemus ning mõju sooritusele ning miks on hea osata reguleerida oma emotsioone ja erutuse taset hea soorituse saavutamiseks. Viiakse läbi emotsioonide profileerimine enda optimaalse emotsionaalse sooritusseisundi väljaselgitamiseks ja vajaduste kaardistamiseks. Teadlikkus enda energia juhtimise mustritest, sellest, kui palju need lahknevad optimaalsest tasemest. Teadmised, kuidas erinevate võtetega oma emotsioone, erutuse taset ja stressi taset juhtida.

Baasoskuste õppimine. Omandatakse oskus juhtida oma erutuse ja energia taset, energiataseme kohandamine optimaalseks, et hoida head sooritusvõimekust. Arendatakse põhilisi stressijuhtimise oskusi, luuakse emotsioonijuhtimise tervikplaan ja integreeritud toimetulekureaktsioon. Õpitakse lõdvestus- ja energiataseme tõstmise tehnikaid, harjutatakse nende kasutamist.

Baasoskuste rakendamine. Rakendatakse õpitud baasoskusi, sh emotsioonijuhtimise tervikplaani kasutamist kujutletavates situatsioonides, liigutakse järk-järgult reaalses olukordades harjutamiseni. Järjepidev eneseanalüüs ja -refleksioon.

Enesekindluse reguleerimise baasoskuste õpetamise kava

Teadmiste ja teadlikkuse parendamine. Teadmised enesekindluse olemusest ja optimaalsest enesekindlusest soorituse toetamiseks. Oluline on teadvustada osalejate enda enesekindluse ja selle juhtimise mustreid ning hinnata nende mõju sooritusele. Samuti on oluline, et osalised teadvustaksid enda enesekindlust negatiivselt ja positiivselt mõjutavaid tegureid, peaksid päevikut enesekindluse dünaamika mõistmiseks. Tutvustatakse peamisi enesekindluse tõstmise võtteid.

Baasoskuste õppimine. Leida endale sobivaim enesekindluse arendamise strateegia ja töötada välja tegevusplaan (eesmärgistamine!) selle rakendamiseks enda enesekindluse tõstmiseks. Rakendada strateegiat kindla aja jooksul nii õppes kui stressirohkes olukorras (nt võistlusel), hinnata selle tõhusust ja vajadusel kohandada enda vajadustele sobivamaks.

Baasoskuste rakendamine. Aidatakse osalejatel oma enesekindluse arendamise ja säilitamise oskused üleõppimise kaudu harjumusteks kujundada. Selleks on sobivad kujutlus- harjutused stressirohkete olukordade simuleerimiseks.. Järjepidev eneseanalüüs ja -refleksioon eneseteadlikkuse arendamiseks.

Suhtlemisoskuste arendamine

Heade psühholoogiliste oskustega asenduspere lapsevanematel on head eluoskused – nad valdavad enesejuhtimise ja -reguleerimise oskusi, omistavad elus ettetulevate sündmuste põhjusi enda kontrolli all olevatele teguritele ja käsitlevad neid muudetavatena, käsitlevad raskusi väljakutsete ja õppimise/arenemise võimalustena, on oma ettevõtmistes orienteeritud meisterlikkuse saavutamisele, oskavad seada TARKu eesmärke ning neid ellu viia.

Mõju-uuring

Mõju hindamine on keeruline ja selles on lihtne eksida. Kõige pealiskaudsem viis saada tagasisidet koolituse kohta on küsida osalejate arvamust vahetult peale koolituse lõppu. See näitab küll osalejate vahetut muljet, kuid kindlasti mitte mõju. Kahjuks toimub asendushoolduse valdkonnas pakutavate sekkumiste „mõju hindamine“ just sellisel moel.

Järgnevalt kirjeldan PSOT mõju hindamise kava. Kuna koolitusprogramm on prototüübi staatuses ja seda ei ole veel katsetatud, siis on mõju hindamise plaan hüpoteetiline. Toon välja mõju hindamise eesmärgi, annan ülevaate võimalikust metoodikast, ajakavast, võrreldavatest tingimustest, mõõdikutest.

Magistritöös uue sekkumisviisina kavandatava PSOT-i mõju hindamise eesmärk on välja selgitada, kas PSOT-i integreerimine PRIDE eelkoolituse osaks parandab asendusvanemate psühholoogilisi baasoskusi võrreldes tavapärase PRIDE eelkoolitusega ning kas paranenud oskused kanduvad üle asendusvanema igapäevasesse vanemaluspraktikasse lapse perretulles.

Uurimisküsimused

1. Mil määral paraneb PSOT-iga PRIDE eelkoolituse läbinud asendusvanemate motivatsiooni reguleerimise oskus võrreldes eelhindamisega ja võrreldes standardse PRIDE eelkoolituse läbinud osalejatega?
2. Mil määral paraneb emotsioonide, erutuse ja stressi reguleerimise oskus?
3. Mil määral paraneb tähelepanu reguleerimise oskus?
4. Mil määral paraneb eneseusu reguleerimise oskus?
5. Mil määral paraneb suhtlemisoskus?

6. Kas PSOT-iga PRIDE eelkoolituse läbinud osalejatel kujunevad psühholoogilised oskused harjumusteks?

Hüpoteesid

- H1 PSOT-iga PRIDE eelkoolituse läbinud osalejate nelja baasoskuse (motivatsioon, emotsioonid, tähelepanu, eneseusk) ja suhtlemisoskuse tase on lõpphindamisel statistiliselt oluliselt kõrgem kui eelhindamisel
- H2 PSOT-iga PRIDE eelkoolituse läbinud sekkumisrühma liikmed rakendavad õpitud baasoskusi pärast lapse perre tulekut sagedamini ja sihipärasemalt võrreldes kontrollrühma liikmetega.
- H3 PSOT-iga PRIDE eelkoolituse läbinud sekkumisrühma liikmete peredes on asendushoolduse katkemise määr 2 aasta jooksul pärast lapse perre paigutamist madalam võrreldes kontrollrühma liikmete peredega
- H4 PSOT-iga PRIDE eelkoolituse raames omandatud oskuste tase püsib (või kasvab) sekkumisrühma liikmetel ka järelhindamisel.

Mõju hindamise meetodid

Mõju-uuringu disain

Mõjuhindamise uuring viiakse läbi kvaasiekspirimendina, mille käigus võrreldakse PSOTiga PRIDE eelkoolituse läbinute (sekkumisrühm) tulemusi tavapärase (ilma PSOTita) PRIDE eelkoolituse läbinute (kontrollrühm) tulemustega. Andmeid kogutakse neljas faasis: eelhindamisel enne väljaõppe algust, jooksvalt väljaõppe käigus, lõpphindamisel vahetult peale väljaõppe lõppu ning järelhindamisel. Selline mitmeetapiline andmekogumine võimaldab hinnata muutuste suurust ja püsivust ajas. Kogutakse nii kvantitatiivseid andmeid

(enesekohased küsimustikud, logide andmed) kui ka kvalitatiivseid andmeid (Eluraamatu sissekanded, juhendaja tagasiside, peretoetaja tagasiside, intervjuud).

Valim

Valimi moodustavad kõik PRIDE eelkoolitusele registreerunud tulevased asendusvanemad olenemata valitud asendushoolduse vormist. Valimisse ei kuulu perevanema kodus tegutsevate perekodude perevanemad, sest nemad ei ole PRIDE eelkoolituse sihtrühm – formaaljuuriidiliselt kuulub perekodu asutusepõhise asendushoolduse hulka, kuigi poliitikadokumendid (Sotsiaalministeerium, 2014) käsitavad seda perezõhise asendushoolduse vormina.

Sekkumisrühm

PSOTiga PRIDE eelkoolitusel osalejad. Sekkumisrühm läbib täismahus PRIDE eelkoolituse programmi, millesse on integreeritud PSOT. Koolitusprogramm algab eelkohtumisega ja jätkub 10 õppenädala jooksul kuni asendusperena heaks kiitmiseni ja lapseootuse alguseni.

Kontrollrühm

Kontrollrühma moodustavad sekkumisrühmaga samal ajaperioodil tavapärase PRIDE eelkoolitusel osalejad. Tavapärase PRIDE eelkoolitus ei sisalda integreeritud PSOTi. Kontrollrühma valim moodustatakse võimaluse korral võimalikult sarnaste tunnustega nagu sekkumisrühm: asendushoolduse vorm, vanus, sugu, varasemad lapse kasvatamise kogemus/kogemuse puudumine, kooselustaatus, nahavärv jmt.

Valimi suurus ja osalejate kaasamise põhimõtted

- Nii sekkumis- kui kontrollrühmas vähemalt üks täismahus PRIDE koolitusgrupp.

Uuringu kvaliteeti tõstaks, kui oleks võimalik kaasata mõlemasse rühma 2-3 paralleelset

gruppi. See siiski ei ole realistlik, arvestades asendusvanemaks saada soovijate arvu vähenemist ja koolituste toimumise hõredat graafikut.

- Uuringus osalemine on vabatahtlik, kõik osalejad annavad informeeritud nõusoleku uuringus osalemiseks.
- Valimi suurus määratakse PRIDE koolituse tegeliku koosseisu järgi (tavaliselt 6-8 peret/10-16 inimest, sest osaleda saavad ka üksikud inimesed).
- Suurema valimi (mitu paralleelselt koolitusgruppi) korral moodustatakse eraldi alavalimid asenduspere vormi (lapsendajad, eestkostjad, hoolduspered) järgi, et hinnata PSOTi varieerumist asenduspere tüüpide lõikes.

Tabel. 2

Mõjuhindamise uuringu sekkumis- ja kontrollrühma võrreldavad tingimused

Tingimus	Sekkumisrühm (PRIDE ja PSOT)	Kontrollrühm (PRIDE tavaline)
Eelkoolituse rühm	PRIDE 3 kuud (IX õppemoodulit, 10 õppenädalat), PSOT integreerituna	PRIDE 3 kuud (IX õppemoodulit, 10 õppenädalat) tavalisel kujul
Sissejuhatav PSOT kohtumine	PSOT sissejuhatav koolituspäev programmi algusesse lisatud	Sissejuhatav PSOT-kohtumine puudub
Psühholoogiliste baasoskuste õpetamine	Süsteemaatiline – teadmised → õppimine → harjutamine → hindamine	Ei sisalda süstemaatilist psühholoogiliste baasoskuste õpetamist
Eluraamatu täitmine	PRIDE-le omane + PSOT-i ülesanded ja päeviku sissekanne igaks õppuseks	PRIDE-le omaselt sissekanded igal nädalal, PSOT päevik puudub
Kohanemistugi lapse perre tules	Kohustuslik peretoetaja (kohanemis- ja peretugi) kaasamine kuni 2 aastaks; 4–5 grupisupervisiooni 1,5 aasta jooksul; jätkuv PSOT-meetodite kasutamine	Kohustuslik peretoetaja (kohanemistugi ja peretugi) kaasamine kuni 2 aastaks; 4–5 grupisupervisiooni 1,5 aasta jooksul
Väljaõppe kestus	Vähemalt 2 aastat	Vähemalt 2 aastat

Mõõtmiste ajakava

Mõõtmised viiakse läbi neljal ajahetkel. Väljaõppe jooksul toimub kolm hindamist: eelhindamine enne väljaõppe algust, vahehindamine jooksvalt väljaõppe kestel ja

lõpphindamine vahetult peale väljaõppe lõppu. Lisatud on järelhindamine 6 kuud ja 2 aastat peale lapse perre tulekut. Järelhindamise eesmärk on hinnata ja jälgida muutuste püsivust ja kujunemist vanemluspraktika rutiinideks. Järelhindamise ajapunktide määramine oleneb sellest, millal lapse perre paigutatakse. Juhul, kui mõjuhindamiseks kavandatud aja jooksul (2 aasta kestel alates väljaõppe algusest) last perre ei paigutata, siis pere langeb uuringust välja.

Mõõdikud

Mõõdikute valikul lähtutakse PSOTi neljast baasoskusest ja programmi läbivast suhtlemisoskuste õpetamise kavast ning programmi etappide loogikast: teadmised → baasoskuste omandamine → oskuste rakendamine/harjutamine → eneseanalüüs ja -refleksioon. Iga baasoskuse jaoks kasutatakse mitut andmeallikat, mis võimaldab andmete triangulatsiooni (enesekohane hinnang, päeviku sissekanded, juhendaja hinnang, Eluraamat). Mõõdikud on kirjeldatud lisa 7.

Viidatud kirjandus

- American Psychological Association. (n.d.). *APA dictionary of psychology*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://dictionary.apa.org/>
- Arroyo, A., Richardson, E. W., Hargrove, C. M., & Futris, T. G. (2024). Foster caregivers' depressive symptoms and parenting stress: Applying the theory of resilience and relational load. *Family Relations*, 73(2), 1438–1454. <https://doi.org/10.1111/fare.12908>
- Barrett, K. C., Polly-Almanza, A. A., & Orsi, R. (2021). The challenges and resources of adoptive and long-term foster parents of children with trauma histories: A mixed methods study. *Adoption Quarterly*, 24(4), 277–303. <https://doi.org/10.1080/10926755.2021.1976335>
- Bretesché, T., Pereira, M., Hallez, Q., Shankland, R., & Bacro, F. (2026). The crucial link: How institutional support shapes the professional quality of life of foster parents in France. *Child and Adolescent Social Work Journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10560-026-01081-x>
- Bylander, C., & Makenzius, M. (2026). When the system fails: A qualitative interview study of foster parents' perceptions of placement breakdown in Sweden. *Children and Youth Services Review*, 183, Article 108797. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2026.108797>
- Child Welfare League of America. (n.d.). *PRIDE model of practice*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://www.cwla.org/pride-training/>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). Thomson.
- Colton, M., Roberts, S., & Williams, M. (2008). The recruitment and retention of family foster-carers: An international and cross-cultural analysis. *British Journal of Social Work*, 38(5), 865–884. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl375>

- Cooley, M. E., Newquist, J., Thompson, H. M., & Colvin, M. L. (2019). A systematic review of foster parent preservice training. *Children and Youth Services Review, 107*, Article 104552.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104552>
- Cooley, M. E., Thompson, H. M., & Wojciak, A. S. (2017). Risk, resilience, and complexity: Experiences of foster parents. *Children and Youth Services Review, 76*, 35–41.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.02.030>
- Cooley, M. E., Womack, B., Rush, J., & Slinskey, K. (2020). Adverse childhood experiences among foster parents: Prevalence and association with resilience, coping, satisfaction as a foster parent, and intent to continue fostering. *Children and Youth Services Review, 109*, Article 104679. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104679>
- Couture, B., Pryce, J., Erickson, R., Bosch, E., Love, S., & Gilkerson, L. (2025). Undervalued, misled, & isolated: Foster parents' experience of (mis)attunement within our compliance-centered system. *Children and Youth Services Review, 177*, Article 108461.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108461>
- Dalgaard, N. T., Filges, T., Viinholt, B. C. A., & Pontoppidan, M. (2022). Parenting interventions to support parent/child attachment and psychosocial adjustment in foster and adoptive parents and children: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews, 18*(1), Article e1209.
<https://doi.org/10.1002/cl2.1209>
- Datu, J. A. D. (2021). Beyond passion and perseverance: Review and future research initiatives on the science of grit. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 545526.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.545526>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

- Eltink, E. M. A., Waaijenberg, A., Broers, M., van Anrooij, M., van Rooij, F. B., Stams, G. J. J. M., & Assink, M. (2025). The prevalence of placement breakdown in foster care: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review, 171*, Article 108203. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2025.108203>
- Farchi, M. U., & Peled-Avram, M. (2025). The ART of resilience: A theoretical bridge across resilience perspectives. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1556047. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556047>
- Findley, E., & Praetorius, R. T. (2023). Points of foster parent stress in the system: A qualitative interpretive meta-synthesis. *Children and Youth Services Review, 150*, Article 106966. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2023.106966>
- Furlong, J. W., Landers, J., & Yancey, G. (2026). The restorative frame: A grounded theory study of protective factors for foster care disruptions. *Child & Family Social Work, 31*(2), 834–846. <https://doi.org/10.1111/cfs.70008>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology, 16*, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F. (2020). Mental toughness: Taking stock and considering new horizons. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 101–120). Wiley.
- Gusler, S., Sprang, G., & Eslinger, J. (2023). Parenting stress and children's trauma symptoms over the course of TF-CBT: Examining differences between relative and foster/adoptive caregivers. *Child Abuse & Neglect, 137*, Article 106035. <https://doi.org/10.1016/j.chi-abu.2023.106035>

- Haysom, Z., Shlonsky, A., & Hamilton, B. (2025). Balancing the high personal costs and rewards in providing foster care: Experiences of non-related foster carers in Australia. *Children and Youth Services Review*, *170*, Article 108168. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108168>
- Jacobsson, K. (2025). Navigating the moral landscape of foster care: The risk of blame and suspicion in paid parenthood. *Social Inclusion*, *13*, 1–15. <https://doi.org/10.17645/si.9944>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kolpakova, B. (2026). *Vastus pöördumisele* [Sotsiaalkindlustusameti vastus andmepäringule nr 2-1/10441-2]. Sotsiaalkindlustusamet.
- Laherand, M.-L. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. OÜ Sulesepp.
- Lietz, C. A., Julien-Chinn, F. J., Geiger, J. M., & Piel, M. H. (2016). Cultivating resilience in families who foster: Understanding how families cope and adapt over time. *Family Process*, *55*(4), 660–672. <https://doi.org/10.1111/famp.12239>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *8*, Article 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- López, R., Cooley, M. E., Thompson, H. M., & Newquist, J. (2022). Parenting behaviors and parental stress among foster parents. *Children and Youth Services Review*, *140*, Article 106565. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106565>

- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Magalhães, E., Carvalho, H., Matoso, M., Pinto, V. S., Costa, P., Ferreira, S., Baptista, J., Anjos, C., & Graça, J. (2026). Why do people become a foster parent? Insights from a national study. *Children and Youth Services Review, 180*, Article 108686. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2025.108686>
- Martin, J., Hromyak, A., Sax van der Weyden, M., Weinstein, A. A., & Boolani, A. (2025). The relationship between grit, resilience and physical activity: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, Article 1563382. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1563382>
- Messer, E. P., Greiner, M. V., Beal, S. J., Eismann, E. A., Cassedy, A., Gurwitch, R. H., Boat, B. W., Bensman, H., Bemerer, J., Hennigan, M., Greenwell, S., & Eiler-Sims, P. (2018). Child adult relationship enhancement (CARE): A brief, skills-building training for foster caregivers to increase positive parenting practices. *Children and Youth Services Review, 90*, 74–82. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.05.017>
- Molano, N., León, E., Jiménez-Morago, J. M., & Camacho, C. (2023). Quality of interactions, children's psychological adjustment and parental stress in foster families: The mediating role of parental sense of competence. *Journal of Child and Family Studies, 32*, 3601–3611. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02578-0>
- Montserrat, C., Llosada-Gistau, J., & Fuentes-Peláez, N. (2020). Child, family and system variables associated to breakdowns in family foster care. *Children and Youth Services Review, 109*, Article 104701. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104701>
- O'Marah, R., Hodge, S., & Machin, L. (2025). Caring for traumatized children: A systematic review exploring experiences of secondary trauma and compassion fatigue among adoptive and

- foster parents. *Adoption Quarterly*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1080/10926755.2025.2557222>
- Ott, E., Wills, E., Hall, A., & Gupta, S. (2023). *Foster carer recruitment and retention in England*. Centre for Evidence and Implementation & The Fostering Network. Vaadatud 31. mail 2026, https://www.ceiglobal.org/sites/default/files/uploads/files/CEI_Report_Foster_Carer_Retention_and_Recruitment_May2023.pdf
- Perepõhise asendushoolduse tugiteenused*. (2025). Riigi Teataja. Vaadatud 31. mail 2026, <https://www.riigiteataja.ee/akt/112122025008>
- Platt, N., Sen, R., & Hingley-Jones, H. (2025). Navigating UK adoption: Power, (in)validation and isolation as key challenges to adopters' mental health. *Adoption Quarterly*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10926755.2025.2595967>
- Priilinn, A. (2025). *Vanemlik läbipõlemine ja tööga toimetulek Eestis: Seosed ja sekkumisvõimalused* [Magistritöö, Tartu Ülikool].
- Raudkivi, M. (2020). What factors predispose the intention to become a foster family in Estonia: Applying the theory of reasoned action and planned behavior? *Children and Youth Services Review, 118*, Article 105445. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105445>
- Raudkivi, M. (2024). "The state does not tuck the child in at night": Motives of fosterers in a post-socialist country. *Journal of Child and Family Studies, 33*, 3840–3853.
<https://doi.org/10.1007/s10826-024-02939-3>
- Reindl, V., Lohaus, A., Heinrichs, N., & Konrad, K. (2024). Parenting stress, dyadic coping and endocrine markers of stress and resilience in foster and biological mothers. *PLOS ONE, 19*(9), Article e0310316. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310316>

- Sharda, E. (2022). Parenting stress and well-being among foster parents: The moderating effect of social support. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 39(5), 547–559.
<https://doi.org/10.1007/s10560-022-00836-6>
- Solvi, A. S., Råbu, M., & Røseth, I. (2024). “You think lots of love will heal the child, but it requires a lifetime of patience”: Foster parents’ intrapersonal and interpersonal struggles. *Child Abuse & Neglect*, 154, Article 106947. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106947>
- Sotsiaalkindlustusamet. (n.d.-a). *Asendushoolduse perede toetamine muutub paindlikumaks*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/uudised/asendushoolduse-perede-toetamine-muutub-paindlikumaks>
- Sotsiaalkindlustusamet. (n.d.-b). *Kasuperede toetamine*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/asendushooldus-ja-kasuvanemlus/kasuperede-toetamine>
- Sotsiaalministeerium. (n.d.). *Perepõhise asendushoolduse tugisüsteem muutub paindlikumaks*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://sm.ee/uudised/perepohise-asendushoolduse-tugisusteem-muutub-paindlikumaks>
- Sotsiaalministeerium. (2013). *Asendushoolduse kontseptsiooni alusanalüüs*. Vaadatud 31. mail 2026, https://sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/ahk_alusanalyys_dets_2013.pdf
- Sotsiaalministeerium. (2014). *Asendushoolduse roheline raamat*. Vaadatud 31. mail 2026, https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Asendushooldus/ah_rr_dets_2014.pdf
- Tarkvanem. (n.d.-a). *Perede toetamine ja tugiorganisatsioonid*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://tarkvanem.ee/kasupere/perede-toetamine-ja-tugiorganisatsioonid/>

- Tarkvanem. (n.d.-b). *PRIDE koolitus tulevastele kasuperedele*. Vaadatud 31. mail 2026, <https://tarkvanem.ee/kasupere/pride/>
- Teculeasa, F., Golu, F., & Gorbănescu, A. (2023). What mediates the link between foster parents' sensitivity towards child posttraumatic stress symptoms and job satisfaction? The role of compassion fatigue and foster parent-child relationship. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 16*(2), 309–320. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00513-x>
- Tervise Arengu Instituut. (2022). *PRIDE eelkoolituse koolitaja juhend*.
- Teuber, Z., Datu, J. A. D., Botes, E., Dicke, T., Jordan, G., Lan, X., Iliescu, D., Guo, J., & Greiff, S. (2025). Gritty parenting: The development and validation of the Parental Grit Scale. *Assessment, 32*(7), 1120–1141. <https://doi.org/10.1177/10731911241289242>
- Tullberg, E., Vaughn, W., Muradwij, N., & Kerker, B. D. (2019). Unpacking “support”: Understanding the complex needs of therapeutic foster parents. *Children and Youth Services Review, 105*, Article 104420. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104420>
- Vanderfaeillie, J., Van Den Abbeele, S., Fiorentino, G., Gypen, L., West, D., & Van Holen, F. (2020). The role of foster parents' basic psychological needs satisfaction and frustration as predictors of autonomy-supportive parenting and the functioning of foster children. *Children and Youth Services Review, 116*, Article 105229. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105229>
- Vanschoonlandt, F., Vanderfaeillie, J., Van Holen, F., De Maeyer, S., & Robberechts, M. (2013). Parenting stress and parenting behavior among foster mothers of foster children with externalizing problems. *Children and Youth Services Review, 35*(10), 1742–1750. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.07.012>
- Viita-Neuhaus, A. (2026, 9. mai). Emata kasvanud emad. *Postimees*.

Whenan, R., Oxlad, M., & Lushington, K. (2009). Factors associated with foster carer well-being, satisfaction and intention to continue providing out-of-home care. *Children and Youth Services Review, 31*(7), 752–760. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2009.02.001>

Whitt-Woosley, A., Sprang, G., & Eslinger, J. (2020). Exploration of factors associated with secondary traumatic stress in foster parents. *Children and Youth Services Review, 118*, Article 105361. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105361>

Lisa 1. Põhjendus eetikakomitee koostööst taotlemisest loobumise kohta

Eetikakomitee koostööst taotlemiseks puudub vajadus, kuna uuringuga ei kaasne sekku-
mist inimese suhtes ja seega ei ole tegemist inimuurimusega Oviedo konventsiooni mõistes.

Lisa 2. Tehisaru kasutamine

Kinnitan, et kasutasin magistritöös tehisaru abi vastavalt Tartu Ülikoolis kehtestatud reeglitele. Kasutasin *OpenAI Chat GPT* versioonide 5.2 ja 5.4 (edaspidi *CGPT*) ning *Claude by Anthropic Opus MAX* versioonide 4.6 ja 4.7 (edaspidi *Claude*) abi järgmiselt: 1) inspiratsiooniallikana ja abivahendina esmase uurimisidee arendamisel (*CGPT*), 2) võtme- ja otsisõnade sünonüümide leidmisel (*CGPT*), 3) lauaüüringu jaoks teemakohaste allikate leidmisel (*CGPT, Claude*), 4) TÜ raamatukogu teadusandmebaasidest (*EBSCO Discovery, BASE*) leitud allikate sorteerimisel ja korrastamisel (*Claude*), 5) teoreetiliste kontseptsioonide mõistmiseks ja omavaheliseks võrdlemiseks ning täiendavate allikate otsimiseks probleemi mõistmise varases etapis (*Claude*), 7) kasutatud kirjanduse loetelu allikakirjete korrastamisel ja vormistamisel APA 7 nõuetele vastavaks (*Claude*).

Lisa 3. Lauauuringu kasuks otsustamise põhjendus

Perepõhise asendushoolduse katkemise ja asendusvanemate vaimse vastupidavuse problemaatikat on rahvusvaheliselt põhjalikult ja süstemaatiliselt uuritud (Bylander ja Makenzius, 2026; Colton jt, 2008; Dalgaard jt, 2022; Haysom jt, 2025; Jacobsson, 2025; Magalhães jt, 2026; Mancinelli jt, 2021; O'Marah jt, 2025). Üksikuid uuringuid on tehtud ka Eestis (Raudkivi, 2020, 2024). Kuigi teiste riikide kogemust ei ole võimalik üks-ühele Eestisse üle kanda, paljud väljakutsed riigiti korduvad (näiteks Bylander ja Makenzius, 2026; Dalgaard jt, 2022; Haysom jt, 2025; Magalhães jt, 2026; O'Marah jt, 2025) ning rahvusvahelisest kogemusest palju õppida. Enne Eesti konteksti täiendavat uurimist tasub luua rakenduslik ülevaade teemakohase kirjanduse peamistest järeldustest. Seega otsustasin lauauuringu kasuks, et õppida teiste kogemusest.

Lisa 4. Taotlus *CGPT*-le

Palun ülevaadet koos viidetega teadusartiklitele ja teadusuuringutele

- kuidas kasupere (*foster family*) lapsevanemad tulevad toime kasupereks olemisega kaasneva stressiga
- millised on kasuperedes peamised stressi allikad
- millised kasuperede stressiga toimetulemise viisidest/sekkumistest on tõhusad
- milline on seos kasuvanema stressi ja hoolduse katkemise (*foster care breakdown*) vahel.

Võimalusel palun ülevaadet koos viidetega võrdlusuuringutest ja metaanalüüsidesid samal teemal. Samuti palun ülevaadet uuringutest koos viidetega, mis käsitlevad kasuvanemate psühholoogilisi oskusi (*mental skills/psychological skills*), nende vajalikkust kasuvanemaks (*Foster parent*) olemisel, nende seost stressiga toimetulekul ja hoolduse katkemise ennetamisel. Kas on sekkumisprogramme psühholoogiliste oskuste (*mental skills/psychological skills*) õpetamiseks kasuvanematele? Milline on nende tulemuslikkus?

Lisa 5. Lauauuringu teemad ja artiklite arv

Nr	Teema	Artiklite arv
1	Kasuvanemate stress, heaolu ja vaimne tervis	30
2	Kasuvanemate värbamine, püsijäämine ja motivatsioon	10
3	Sekkumised ja tugiprogrammid kasuperedele	21
4	Eestkoste sugulaste poolt (kinship care)	7
5	Kasupere identiteet, kuuluvus, suhted	6
6	Paigutuse stabiilsus ja katkumine	12
7	Kiindumussuhe, trauma ja lapse areng	14
8	Rahvusvahelised võrdlused	1
9	Süsteematilised ülevaated ja metaanalüüsid (ristviidatud)	3
10	Noorukite sotsiaalne taust ja pikaajaline heaolu	1
11	Lapsevanemate stress ja digitaalsed tugisekkumised	1
12	Kogemused erinevatest riikidest (ristviidatud teiste teemade juures)	21

Märkus. Teemad 9 ja 12 on ristviidatud, st neis loetletud artiklid kattuvad osaliselt teiste teemade alla kuuluvate artiklitega. Seetõttu ei moodusta veeru „Artiklite arv“ väärtused unikaalset kogusummat.

Lisa 6. Lihtlitsents magistritöö avalikkusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kadi Annuk

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa minu loodud teose „Asendusvanemate vaimse vastupidavuse allikad ja sekkumisvõimalused: tehisaru-abistatud lauaanalüüs“, mille juhendajad on Aave Hannus ja Andero Uusberg, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos avalikkusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu *Creative Commons* litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja avalikkusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

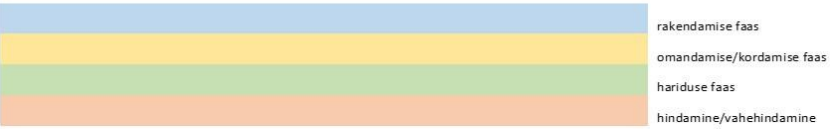
Kadi Annuk

31.05.2026

Lisa 7. PSOT mõõdikute komplekt baasoskuste lõikes

Baasoskus	Mõõdetav muutuja	Mõõdik/andmeallikas
Motivatsiooni reguleerimine	Sisemise vs välise motivatsiooni teadvustamine Eesmärkide seadmise oskus (TARK-mudel, 3–5 pikaajalist tulemuseesmärki) Eesmärkide jagamine sooritus- ja tegevuseesmärkideks Meisterlikkuse orientatsiooni rakendamine igapäevaelus Eesmärkide järgimise logi pidamise pidevus GROW-meetodi kasutamine	Enesekohane motivatsiooni-küsimustik (eel/lõpp) Eesmärkide logi analüüs (sisu, regulaarsus) Eluraamatu sissekanded Juhendaja hinnang
Emotsioonide, erutuse ja stressi reguleerimine	Emotsioonide profileerimine (optimaalne sooritusseisund) Energiataseme kohandamise oskus Stressijuhtimise oskused Emotsioonijuhtimise tervikplaani olemasolu ja kasutamine Lõdvestus- ja energiataseme tõstmise tehnikate valdamine Teadveloleku harjutuste regulaarsus (Vaikuseminutid)	Emotsiooniprofiili küsimustik Stressi enesehinnang Emotsioonijuhtimise tervikplaani kvaliteedi hindamine Teadveloleku harjutuste logi Eluraamatu sissekanded
Tähelepanu reguleerimine	Tähelepanu-mustrite teadvustamine Tähelepanu sooritustüübi äratundmine Fookuse hoidmine ja kontsentratsiooni oskus Paindlik keskendumine vastavalt olukorra nõudmistele Mitme tegevusplaani mudeli rakendamine Tähelepanuharjutuste pidevus logide alusel	Tähelepanu sooritustüübi küsimustik Tähelepanu juhtimise harjutuste logi Kujutlusharjutuste protokollid Eluraamatu sissekanded
Eneseusu reguleerimine	Enesekindluse mustrite teadvustamine Optimaalse enesekindluse saavutamise ja säilitamise oskus Enesekindlust mõjutavate tegurite tundmine Strateegia rakendamine stressirohketes olukordades Enesekindluse päeviku regulaarne pidamine	Enesekindluse päevik Enesekohane enesekindluse küsimustik Kujutus- ja simulatsiooniharjutuste protokollid Juhendaja hinnang
Suhtlemisoskus psühholoogiliste baasoskuste taustal	Enesejuhtimise ja -reguleerimise oskuste ülekanne suhetesse Põhjuste omistamine enda kontrolli all olevatele teguritele Raskuste käsitlemine väljakutsete ja õppimisvõimalustena TARK-eesmärkide rakendamine suhetes	Suhtlemisoskuste enesehinnangu küsimustik Juhendaja hinnang kooshindamise käigus Eluraamatu sissekanded suhtlusolukordadest Pereliikme/partneri tagasiside (kui kohaldatav)

Lisa 8. PRIDE eelkoolituse ajakava koos standardprogrammi integreeritud PSOT moodulitega (väljavõte)

Kuid	Juuli					august					september					oktoober
	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
Nädalad (esmaspäev)																
	PSOT õppeprogrammi sissejuhataav kohtumine	PRIDE eelkoolitumine	I Õppus: ühinemine kogukonnaga	II Õppus: koostööd lapsele püüvate suhete tagamiseks	III Õppus: lapse arengu toetamine: kiindumus	IV Õppus: lapse arengu toetamine: kaotus	V Õppus: perekondlike suhete tugevdamine	VI Õppus: lapse arengu toetamine: distsipliin ja piiride seadmine	VII Õppus: Suhted kogu eluks	VIII Õppus: Muutustega toimetulek	Koostöödamine	IX Õppus: Lõpliku otsuse tegemine	Kasuparena heaiks kätivine	LARSEOOTUS		
	PRIDE eelkoolitus															
Eneseanalüüs ja -refleksioon	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Motivatsiooni reguleerimine. Põhjuste omistamine ja vaimne paindlikkus, eesmärkide seadmine: tulemus-, sooritus- ja tegevuseesmärgid	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Emotsioonide, erutuse reguleerimine ja stressi juhtimine. Lõdvestumine ja erutuse tõstmine. Teadveloleku oskused	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Tähelepanu, erutuse ja motivatsiooni reguleerimine ning stressi juhtimine: sisekõne rakendamine	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Enesekindluse, tähelepanu, motivatsiooni ja erutuse reguleerimine ning stressi juhtimine: kujutlusvõime rakendamine ja vaimse soorituse plaanide loomine (<i>mental plan</i>)	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
																

Lisa 9. Lahenduste kaart

Lahendused vastupidavust ohustavate tegurite leevendamiseks	Vaimset vastupidavust ohustav tegur	Soovitud käitumine ja seda toetavad tegurid	Vaimset vastupidavust toetav tegur	Lahendused toetava teguri tugevdamiseks
<ul style="list-style-type: none"> Emotsioonide, erutuse ja stressi reguleerimise oskus, enesejuhtimise oskus (PSOT) Psühholoogiline nõustamine ja pereteraapia stressiga toimetulemise toetamiseks ja läbi põlemise ennetamiseks Kohanemistugi lapsega kohanemise esimesel aastal, peretugi püsivamate raskuste tekkimisel kuni aastaks 	Vanemlik stress kõrge stress, sekundaarne traumaatiline stress (STS)	Asendusvanem tuleb toime väljakutsetega ja on motiveeritud jätkama asendusvanemana Neli kaitsvat protsessi <ul style="list-style-type: none"> Aktiivne kohandumisvõime Suhte-säilendõtkus Lugupidav esindamine Ennetav toe otsimine Kaitsvad protsessid leevendavad vastupidavust ohustavate tegurite mõju ja on käsitatavad õpitavate oskustena	Asendusvanema loomupärane vastupidavus: optimism, enesetõhusus, kasvumõtteviiis, põhivajaduste rahuldatus	<ul style="list-style-type: none"> PSOT: nelja psühholoogilise baasoskuse õpe - motivatsiooni, emotsioonide, tähelepanu, eneseusu juhtimise oskus, lisaks läbivalt suhtlemisoskused Eneseanalüüsi ja -refleksiooni oskuse ning eneseteadlikkuse süstemaatiline arendamine Põhivajaduste (autonoomia, kompetentsus, seotus) rahuldamine Kasvumõtteviiisi kujundamine
<ul style="list-style-type: none"> Lugupidav esindamine – lapse huvide kaitse koostöösuhteid lõhkumata Suhtlemis- ja eneseusu reguleerimise oskus (PSOT) Osalemine otsustusprotsessides Selgemad rolliootused ja bürokraatia vähendamine süsteemi poolt 	Kontrolli puudumine vastuolud süsteemiga, ebavõrdsed võimused		Sotsiaalne tugi pere, sõbrad, teised asendusvanemad, paarisuhe	<ul style="list-style-type: none"> Suhtlemisoskuste arendamine (PSOT) Ennetav toe otsimine Kogemusnõustamine ja tugigrupid teiste asendusvanematega Paarisuhte hoidmine, pereteraapia
<ul style="list-style-type: none"> PRIDE eelkoolituse täiendamine PSOT moodulitega Tugiteenuste sihipärane pakkumine: peretugi, kogemusnõustamine, tugigrupid, täiendkoolitused 	Piiratud ressursid ebapiisav ettevalmistus, oskuste ja toe puudus		Süsteemne tugi institutsionaalne tugi, peretugi, supervisioon	<ul style="list-style-type: none"> Peretoetaja kaasamine Grupisupervisioonid Toe tegeliku kättesaadavuse tagamine Ametnike kättesaadavus
<ul style="list-style-type: none"> Realistlike ootuste kujundamine eelkoolituses, mitte üksnes teadmiste edastamine Motivatsiooni reguleerimise oskus (PSOT) Kasvumõtteviiis – raskuste tõlgendamine arenguvõimalustena 	Täitumata ootused lõhe „armastus tervendab“ ideaali ja reaalsuse vahel		Oskuspõhine õpe psühholoogiliste oskuste treening (PSOT) PRIDE osana, jätkukoolitused	<ul style="list-style-type: none"> PSOT integreerituna PRIDE: teadmised → oskuste omandamine → oskuste rakendamine (ütleppimine) → hindamine Strateegiad: eesmärgistamine, kujutlemine, lõdvestumine, energiataseme ja sisekõne juhtimine Mõju mõõtmine enne ja pärast koolitust Mudeli kohandamine Eesti konteksti
Keskmes paiknevad neli kaitseprotsessi leevendavad vaimset vastupidavust ohustavate tegurite negatiivset mõju soovitud käitumisele. Vastupidavust toetavad tegurid tugevdavad kaitsvate protsesside positiivset ja ohtusid leevendavat mõju. Äärmistes veergudes on lahendused ohustavate tegurite mõju vähendamiseks ja toetavate tegurite mõju suurendamiseks, mis põhinevad lauuuringu tulemustel. Lahendustesse on lisatud uus kavandatav sekkumine – psühholoogiliste oskuste treening (PSOT).				

Märkus. Lahenduste kaart põhineb taastava raami (Furlong jt, 2026) kontseptsioonil, mille aluseks on maavärina-kindluse (*seismic isolation*) metafoor (Furlong jt, 2026: 844). Lahenduste kaarti visuaali loomisel kasutasin *Claude*'i abi.