

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava Noorsootöö

Viktoria Spirova

**MÕNED NOORTE VAIMSE TERVISEGA TOIMETULEKUVIISID
COVIDI PIIRANGUTE AJAL: NOORTE JA ÕPETAJATE
TÄHELEPANEKUD**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Andu Rämmer, PhD (sotsioloogia), Tartu Ülikooli Narva kolledži noorte
uuringute kaasprofessor

Narva 2024

Kinnitus

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Viktoria Spirova

20.05.2024

/allkirjastatud digitaalset/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, *Viktoria Spirova*

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Mõned noorte vaimse tervisega toimetulekuviisid COVIDI piirangute ajal: noorte ja õpetajate tähelepanekud,

mille juhendaja on *Andu Rämmer*, PhD (sotsioloogia),
Tartu Ülikooli Narva kolledži noorte uuringute kaasprofessor,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele 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.

Viktoria Spirova

18.05.2024

Abstract

Some ways of coping with young people's mental health during COVIDI restrictions: observations from young people and teachers.

The COVID-19 pandemic came into our lives very unexpectedly and many adults and young people were not prepared to face its consequences.

The risk of mental health problems among young people increased during the pandemic. Young people's learning, development and acquisition of new knowledge declined because of difficulties with online learning. Quarantine measures meant that everyone had to stay at home, leading many young people to feel lonely and isolated, withdrawn from social life and alienated from lively social opportunities.

The first research question aims to analyse what factors influenced young people's mental health and what did or did not help them to cope with difficult situations during the pandemic.

The second research question aims to find out which methods young people used to maintain their mental health, which were successful and which were ineffective.

The third research question asked whether young people's attitudes towards mental health have changed since the pandemic. The aim was to find out whether they think it plays an important role in their lives or not.

Four research questions were used to find out about young people's perceptions and views on mental health and how they have changed since the pandemic.

Five research questions aimed to find out what impact COVID-19 had on young people's ability to work and learn.

The sixth research question aimed to determine how accessible young people felt psychological help was.

In the theoretical part of the thesis, the author gave an overview of coronavirus pandemic in Estonia, an overview of mental health and the factors affecting it, the impact of COVID-19 on the mental health of young people and an overview of the mental health and well-being of young people in the learning environment.

The author used a qualitative semi-structured interview method to collect data.

The thematic analysis was used as a method of analysis for the data collected through the interview. In this work, the author used cross-case analysis.

The interviews were analysed and conclusions were drawn in six categories: Factors that young people perceive as contributing to the improvement and deterioration of their mental health; Methods used by young people to manage their mental health; Changes in awareness of the importance of mental health among young people in the context of the COVID-19 pandemic; Changes in young people's views and perceptions of mental health during the pandemic; The impact of COVID-19 on young people's ability to work and learn; Access to and resources for psychological support for young people during the pandemic.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	8
1. TEOREETILINE OSA.....	10
1.1. Ajalooline ülevaade koroonapandeemia kohta Eestis	10
1.2.1. Ülevaade vaimsest tervisest ja seda mõjutavatest teguritest.	12
1.2.2. COVID-19 mõju noorte vaimsele tervisele.....	13
1.2.3. Noorte vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas	16
2. EMPIIRILINE OSA.....	18
2.1. Intervjuu meetod.....	18
2.2. Andmete analüüsi meetod	18
2.3. Andmete kogumine ja valim	19
2.4. Intervjuude analüüs.....	20
2.4.1. Tegurid, mis noorte arvates aitavad kaasa nende vaimse tervise paranemisele ja halvenemisele.	20
2.4.2. Noorte poolt oma vaimse tervise hoidmiseks kasutatud meetodid.	27
2.4.3. Teadlikkuse muutus noorte vaimse tervishoiu tähtsusest COVID-19 pandeemia kontekstis.....	29
2.4.4. Noorte vaimsest tervisest lähtuvate vaadete ja arusaamade muutus koroonapandeemia ajal.....	31
2.4.5. COVID-19 mõju noorte töö- ja õppimisvõimele.	32
2.4.6. Psühholoogilise abi kättesaadavus ja selle ressursid noortele pandeemia ajal.	35
2.4.7. Järeldused	38
KOKKUVÕTE	42
SUMMARY	44
KIRJANDUS.....	46
LISA.....	52

Lisa 1. Intervjuukava.....	52
----------------------------	----

SISSEJUHATUS

COVID-19 pandeemia tuli meie ellu väga ootamatult ning paljud täiskasvanud ja ka noored ei olnud valmis selle tagajärgedega silmitsi seisma.

Streimanni (2022) kirjutab, et pandeemia ajal suurenes noorte vaimse tervise probleemide risk. Noorte õppimine, areng ja uute teadmiste omandamine vähenesid, sest veebipõhise õppimisega oli raskusi. Karantiinimeetmed tähendasid, et kõik pidid jääma koju, mis viis selleni, et paljud noored tundsid end üksildaste ja isoleeritutena, tõmbusid sotsiaalsest elust tagasi ja võõrdusid elavatest suhtlemisvõimalustest.

Vaimne tervis on üldise tervise lahutamatu osa, mis puudutab inimeste võimet teha otsuseid, luua suhteid ja kujundada ümbritsevat maailma. Hea vaimse tervisega inimene on teadlik oma võimetest, suudab toime tulla tavapäraste elustressidega, suudab produktiivselt ja tulemuslikult töötada ning on võimeline andma oma panuse ühiskonda (Herrman jt 2005). Kuna vaimse tervise teema on oluline, siis otsustasin eespool nimetatud teadmistest ja erinevatelt inimestelt kuulnud lähtuvalt uurida, kuidas noored säilitasid oma vaimse tervise COVID-19 ajal.

Käesoleva bakalaureusetöö uurimisprobleemiks on mõned noorte vaimse tervisega toimetulekuviisid COVIDI piirangute ajal.

Bakalaureusetöö aktuaalsus seisneb selles, et pandeemiate mõju vaimsele tervisele võib mõjutada noori aastaid.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on intervjuuerida noori, et selgitada välja nende seisukohti ja kogemusi noorte vaimse heaolu kohta pandeemia ajal ning samuti intervjuuerida õpetajaid, et uurida ja võrrelda nende arusaamu noorte toimetulekust noorte kogemustega. Sellest lähtuvalt otsin vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

1. Millised tegurid on noorte hinnangul aidanud kaasa nende vaimse tervise halvenemisele ja millised selle parenemisele?
2. Milliseid meetodeid noored oma vaimse tervise hoidmiseks pandeemia ajal kasutasid?
3. Kas COVID-19 on teadvustanud noortele oma vaimse tervise eest hoolitsemise tähtsust?
4. Kas noorte mõtteviis ja arusaam vaimsest tervisest on COVID-i tõttu muutunud?

5. Kuidas on COVID-19 mõjutanud noorte töö- ja õppimisvõimet?

6. Kui kättesaadav oli pandeemia ajal noortele psühholoogiline abi ja selle vahendid?

Bakalaureusetöö koosneb sissejuhatusest, teoreetilisest osast, empiirilisest osast, kokkuvõttest, kasutatud kirjanduse loetelust ja lisadest.

Teoreetilises osas antakse ülevaade ajalooline ülevaade koroonapandeemia kohta Eestis ja sellest, mis on vaimne tervis. Samuti COVID-19 mõjust noorte vaimsele tervisele.

Töö empiirilises osas tutvustatakse metoodikat ja valimit, analüüsitakse seda intervjuude abil ning esitab tulemused ja järeldused. Autor kasutab andmete kogumiseks kvalitatiivset poolstruktureeritud intervjuu meetodit, intervjuude tulemusi kasutatakse järelduste tegemiseks. analüüsib intervjuude tulemusi temaatilise ja horisontaalanalüüsi abil.

1. TEOREETILINE OSA

1.1. Ajalooline ülevaade koroonapandeemiast Eestis

Hiinas avastati 2019. aastal tundmatu viirushaiguse puhang, teatas Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization 2020). 2020. aasta jaanuari alguses kirjutas (AFP-BNS 2020), et kopsupõletikupuhanguid põhjustas uut tüüpi respiratoorne koroonaviirus, mis arvatakse olevat saanud alguse Wuhani linna turult. Nael (2020) lisas, et siiski ei ole veel täpselt teada, kust ja kuidas puhang algas.

27. veebruaril 2020 tuvastati Eestis esimene COVID-19 infektsioonijuhtum. 12. märtsiks oli juhtude arv tõusnud 27-ni ja samal päeval kuulutati Eestis välja erakorraline olukord (Tooming 2020).

Erakorralise olukorraga kehtestati järgmised piirangud: riiki sisenemine oli piiratud, avalikud kogunemised olid keelatud ja paljud asutused olid suletud. Haridus viidi üle kaugõppele ja inimestel soovitati töötada kodus. Distsantsõppeks loodi veebipõhised platvormid tundide ja loengute jaoks. Õpetajad ja õpilased kasutasid virtuaalseteks kohtumisteks ja aruteludeks ka erinevaid videokonverentsisüsteeme (Kook 2020).

Esialgu kuni 1. maini 2020. aastat kehtestatud eriolukorda pikendati kuni 17. mai õhtuni. Suvel piiranguid ei olnud ja olukord oli kuni augustini enam-vähem stabiilne, kuid sügisilmade saabudes hakkas nakatunute arv suurenema. (Mürk 2020)

Vabariigi valitsus teatas (Valitsuse kommunikatsioonibüroo 2020), et haigestumise tohutu suurenemise tõttu hakkab valitsus alates 16. novembrist 2020 kehtestama uusi soovituslikke piiranguid: 2+2 nõuet - see tähendab, et üksteise lähedal võib olla ainult 2 inimest ja minimaalne kaugus teistest inimestest peab olema 2 meetrit ning nõuti maskide kandmist avalikus ruumis. 24. novembril muutuvad need nõuded kohustuslikuks. Alates 12. detsembrist peatati Ida-Virumaal kolmeks nädalaks kõik meelelahutus- ja vabaajategevused. 28. detsembril kehtestati sarnased nõuded Tallinnas ja Harjumaal. Alates 14. detsembrist lisas valitsus veel ühe ajutise piirangu - kõigi haridusasutuste sulgemise (Kook jt 2020). Gamzejev (2020) kirjutas, et 27. detsembril 2020 alustati järkjärgulist vaktsineerimist COVID-19 viiruse vastu.

Vabariigi Valitsus teatas oma veebilehel (Valitsuse kommunikatsioonibüroo 2021a), et alates 11. märtsist 2021 võeti kasutusele täiendavaid meetmeid haiguse leviku vältimiseks. Nende hulgas lülitati kõik koolilapsed kaugõppele, enamik kaubandust suleti ja taastati 2+2 reegel. 30. märtsil pikendati piiranguid vähemalt 25. aprillini.

20. aprillil kirjutas Pärli (2021), et Tartu Ülikooli seireuuringu kohaselt on 36% täiskasvanud elanikkonnast omandanud viirusevastased antikehad kas nakatumise (45%) või vaktsineerimise (55%) kaudu.

2021. aasta aprilli lõpus hakati märtsis kehtestatud piiranguid leevendama. Alates 26. aprillist tühistati piirangud spordi ja harrastuste suhtes. Alates 3. maist lubati algklassidele ja eritoetusega õpilastele kontaktõpet, kõik kauplused võisid taas avada ja toitlustusasutused tohtisid süüa avatud aladel ning muuseumid avanesid. 24. maist võisid kultuuri- ja vaba aja veetmise asutused avada oma ukSED, kuid pidid täitma kuni 50-protsendilise täituvuse nõuet (Valitsuse kommunikatsioonibüroo 2021c).

2021. aasta juuli lõpus hakkas valitsus taas piiranguid kehtestama. 2. augustil jõustus kohustus kanda maski ühistranspordis ning alates 9. augustist vähendati nakkuskontrollita üritustel ja tegevustes osalejate piirangut (Valitsuse kommunikatsioonibüroo 2021d). 21. oktoobril kinnitas valitsus uued piirangud, mis on seotud koroonaviirusega levikuga (Tooming 2021). Nende hulgas karmistati maski kandmise kohustust ning kontrollitud üritustel võisid osaleda ainult inimesed, kes on vaktsineeritud või kellel on olnud koroonaviirus.

Märtsis vähenesid nakkusnäitajad, mistõttu 15. märtsil 2022 tühistas valitsus vaktsineerimispassi nõude ja meelelahutusasutustes osalemise ajalise piirangu. Maski kandmise kohustus kaotati 3. aprillist (Oja 2022).

1. juunil 2022 tühistas Terviseameti peadirektor Birgit Lao erakorralise olukorra, kuid erakorralise seisukorra oht jäi püsima (Terviseamet 2022). 2023. aasta mai alguses teatas Terviseamet, et lõpetas pärast COVID-19 hädaolukorda kehtinud valmisoleku taseme (Ots 2023).

Terviseameti andmetel on Eestis 2024 aasta alguseks koroonaviiruse tõttu surnud kokku 3101 inimest. Koroonaviirusega nakatunuid on statistika järgi kokku 873 002 inimest (+ 1190 juhtumit 18 jaanuarile eelnenud 7 päeva jooksul (Terviseamet 2024).

Pandeemia ei põhjustanud siiski kuigi sügavalt inimeste käitumisharjumusi. 43 riigis läbiviidud sotsiaalsete normide muutuse uuring näitas, et kuigi pärast COVID-19 puhangut muutusid kätepesunormid rangemateks, ei leitud tõendeid enamiku teiste normide jõulise muutumise kohta (Andrighetto jt 2024).

1.2.1. Ülevaade vaimsest tervisest ja seda mõjutavatest teguritest

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO — World Health Organisation) määratluse kohaselt (Herrman jt 2005) on vaimne tervis vaimse heaolu seisund, mis võimaldab inimestel tõhusalt toime tulla elustressiga, arendada oma võimeid, õppida ja töötada edukalt ning anda positiivne panus ühiskonda. See on üldise tervise lahutamatu osa, mis on aluseks inimeste suutlikkusele teha otsuseid, luua suhteid ja kujundada ümbritsevat maailma.

Vaimset tervist mõjutavad tegurid hõlmavad laiaulatuslikku spektrit, mille raames iga üksikisik kogeb ainulaadseid kogemusi erineva keerukuse ja stressi tasemega, mis võivad viia mitmesuguste sotsiaalsete ja kliiniliste tagajärgedeni. (Herrman jt 2005)

Vaimse tervise mõiste ei sisalda mitte ainult psüühikahäireid ja psühhosotsiaalseid kahjustusi, vaid ka muid seisundeid, mis on seotud intensiivse stressi, häiritud funktsioneerimise või kahjustuste ohuga. Psüühikahäirete all kannatavatel inimestel esineb sageli vaimse heaolu langus, kuid see ei ole absoluutne reegel. (Herrman jt 2005)

Individuaalsed psühholoogilised ja bioloogilised tegurid, nagu emotsionaalsed oskused, psühhotroopsete ainete kasutamine ja geneetilised omadused, võivad muuta inimesed vaimse tervise probleemide suhtes haavatavamaks. (Herrman jt 2005)

Ebasoodsate sotsiaalsete, majanduslike, geopoliitiliste ja keskkonnategurite, sealhulgas vaesuse, vägivalla, ebavõrdsuse ja keskkonnakahjustustega kokkupuude suurendab samuti inimeste vaimse haigestumise riski. (Herrman jt 2005)

Sageli pole vaimse tervise probleemide levikust selget ülevaadet. Näiteks toovad Ert ja Libe (2024) intervjuus kliinilise psühholoogi Inga Grinbergiga välja, et kuigi hinnanguliselt esineb viimaste uuringute järgi aktiivsus- ja tähelepanuhäiret ehk ADHD-d neljal kuni kaheksal protsendil lastest ja kolmel kuni viiel protsendil täiskasvanutest, diagnoositakse see sageli alles täiskasvanueas.

1.2.2. COVID-19 mõju noorte vaimsele tervisele

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsiumi andmetel (Konstabel jt 2022) on andmed Eesti elanikkonna vaimse tervise seisundi kohta pandeemiaeelsel perioodil suures osas puudu, mille tõttu on raske otseselt võrrelda vaimse heaolu andmeid ajavahemiku 2019-2022 kohta.

Konstabeli uurimisrühma poolt 2022. aastal tehtud rahvastiku vaimse tervise uuringus (RVTU) ja 2019. aasta Eesti terviseuuringus (EteU) kasutati siiski teatud arvu samu või sarnaseid küsimusi, nende andmete võrdlemine võimaldab teha kaudseid järeldusi pandeemia võimalike tagajärgede kohta. Selle uuringu (Konstabel jt 2022) kokkuvõttes märgitakse, et RVTU andmed näitasid vaimse tervise probleemide suurt levimust Eesti elanikkonna hulgas.

Enesearuannete kohaselt on neljandikul elanikkonnast (30%) depressioonirisk ja igal viiendal (20%) täiskasvanul on üldine risk üldiste ärevushäirete esinemiseks. Mõlema näitaja puhul kuuluvad riskirühma noored täiskasvanud (18—24-aastased), kellest 37%-l oli risk haigestuda ärevushäiresse ja 56%-l depressiooni. Pooltel vastajatest olid somaatilised kaebused ja traumaatilised elukogemused. Tuleb märkida, et vaimse tervise probleemide kõrge levimus enesehinnanguliste näitajate alusel ei ole Eestis spetsiifiline, vaid suhteliselt tüüpiline tulemus. (Konstabel jt 2022)

RVTU I ja III uuringulaine andmete (Konstabel jt 2022) võrdlusest ETeU 2019. a andmetega (Ruuge ja Sokolova 2022) selgus, kuidas pandeemia mõjutas rahvastiku vaimse tervise näitajaid. EEK-2¹ depressiooni ja ärevuse riskitaseme ületajate osakaal oli nii 2021. kui ka 2022. aastal kuni 74-aastases elanikkonnas märkimisväärselt suurem võrreldes 2019. aastaga, enne pandeemiat.

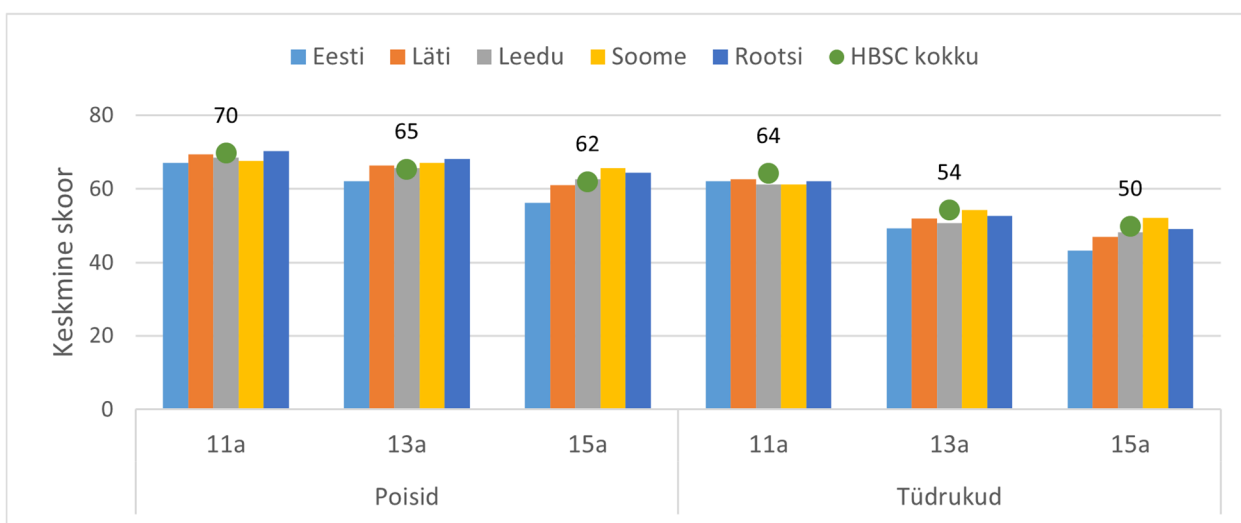
Tervise Arengu Instituudi uuringust (Piksööt 2023) selgus, et noorte sõnul on COVID-19 avaldanud negatiivset mõju nende vaimsele heaolule.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) uuringu eesmärk on koguda teavet koolinoorte tervises seisundi, tervisekäitumise ja heaolu kohta ning analüüsida saadud tulemusi

¹ EEK-2¹ on emotsionaalse enesetunde küsimustiku 2. versioon (Aluoja jt 1999). Tema olulisus seisneb selles, et tegemist on praegu ainsa olemasoleva valideeritud küsimustikuga vaimse tervise probleemide sõelumiseks.

seoses noorte sotsiaalmajandusliku taustaga. Selles uuringus (Cosma jt 2023) mõõdeti noorte vaimset heaolu, esitades vastajatele küsimusi nende emotsionaalse heaolu kohta. HBSC uuringu rahvusvahelises aruandes (Cosma jt 2023) öeldakse, et 29% Eesti noortest leidis, et COVID-19 pandeemia on nende vaimsele tervisele negatiivselt mõjunud, eriti vanema vanuserühma 13- ja 15-aastaste tüdrukute seas.

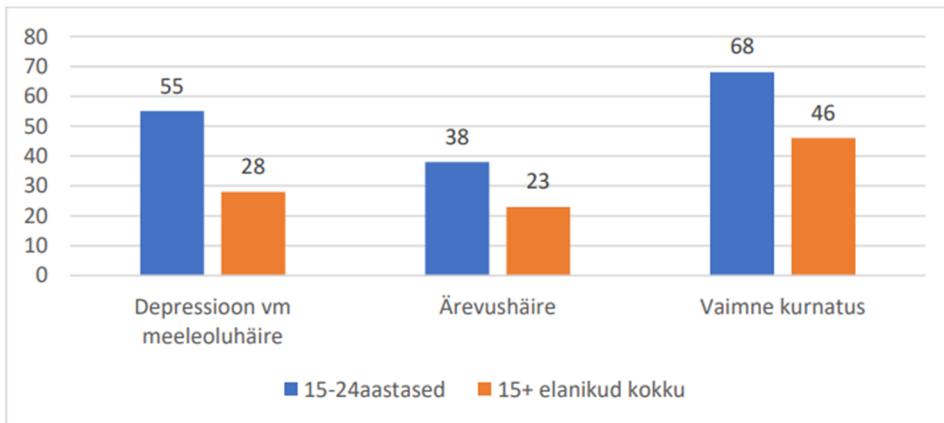
Erinevatele küsimustele antud vastused skooriti skaalal 0-100, kus suurem skoor näitas paremat vaimset heaolu. Jooniselt 1 näeme, et WHO-5 indeksi² järgi on Eesti noorte vaimne heaolu nii poiste kui ka tüdrukute ja kõigi vanuserühmade puhul HBSC uuringu keskmisest madalam (Piksööt 2023).



Joonis 1. Noorte vaimse heaolu indeks soo, vanuse, Eesti lähiriikide ja HBSC uuringus osalenud riikide keskmise järgi, Allikas: Piksööt (2023).

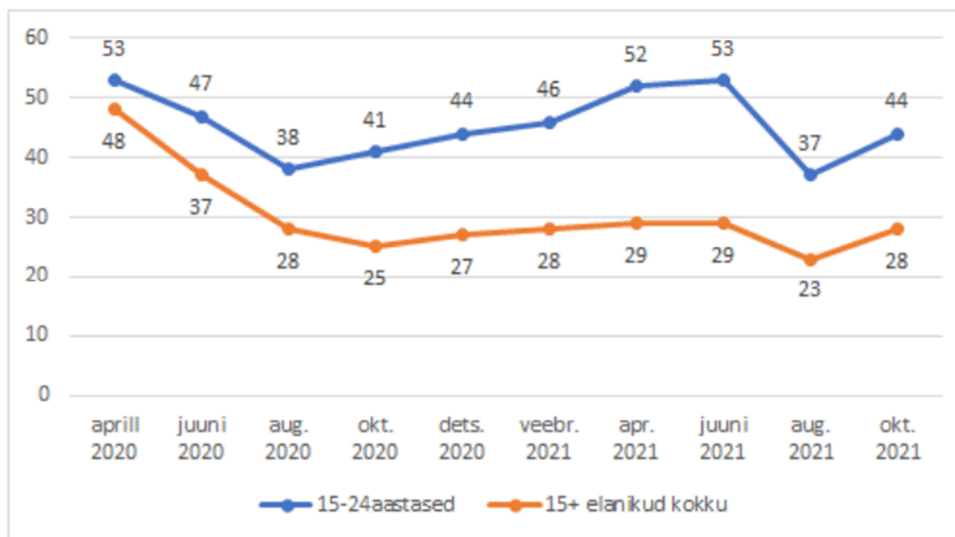
Haugase ja ta kolleegide (2021) sõnul on pandeemia viinud noorte vaimse tervise globaalsesse kriisi nii Eestis kui ka teistes riikides. Psüühikahäirete levimus noorte seas on kahekordistunud võrreldes pandeemiaeelse ajaga. Üle poole (55%) Eesti 15-24-aastastest noortest kannatab depressiooni või muude meeleoluhäirete, üle kolmandiku (38%) ärevushäirete ja umbes kaks kolmandikku (68%) vaimse kurnatuse all (joonis 2).

² Maailma Terviseorganisatsiooni heaoluindeks (WHO-5) on üks kõige laialdasemalt kasutatavaid küsimustikke, millega hinnatakse subjektiivset psüühilist heaolu skaalal 0 kuni 6. Alates selle esmakordsest avaldamisest 1998. aastal on WHO-5 tõlgitud rohkem kui 30 keelde ja seda on kasutatud teadusuuringutes kogu maailmas (Topp jt 2015).



Joonis 2. Vaimse tervise probleemide esinemise sagedus (%), 15–24aastased ning kõik 15aastased ja vanemad kokku. Allikas: Haugas jt (2021).

Ka stressitase tõusis pandeemia ajal märkimisväärselt nii noorte kui ka kogu elanikkonna seas (joonis 3).



Joonis 3. Väga suure või suure stressi tunnetamine viimase 30 päeva jooksul, (%), 15–24aastased. Allikas: Haugas jt. (2021).

Haugase töörühm (2021) leidis, et üheks peamiseks noorte vaimse tervise probleemide põhjuseks peetakse koolide, vaba aja veetmise võimaluste ja meelelahutuskohdade sulgemisest tingitud suhtlemisvõimaluste puudumist. Nende sõnul on sotsiaalsus noorte jaoks oluline nende vaimse tervise säilitamiseks, positiivse enesehinnangu kujundamiseks ja iseseisvaks täiskasvanuks saamiseks. Neil, kellel oli pandeemia ajal juurdepääs digitaaltehnoloogiale,

esines suhtlemise puudumise tõttu vähem vaimse tervise probleeme. Samuti olid noored, kellel oli toetav perekeskkond ja positiivsed suhted vanemate, hooldajate ja õdede-vendadega, paremini kaitstud vaimse tervise probleemide eest.

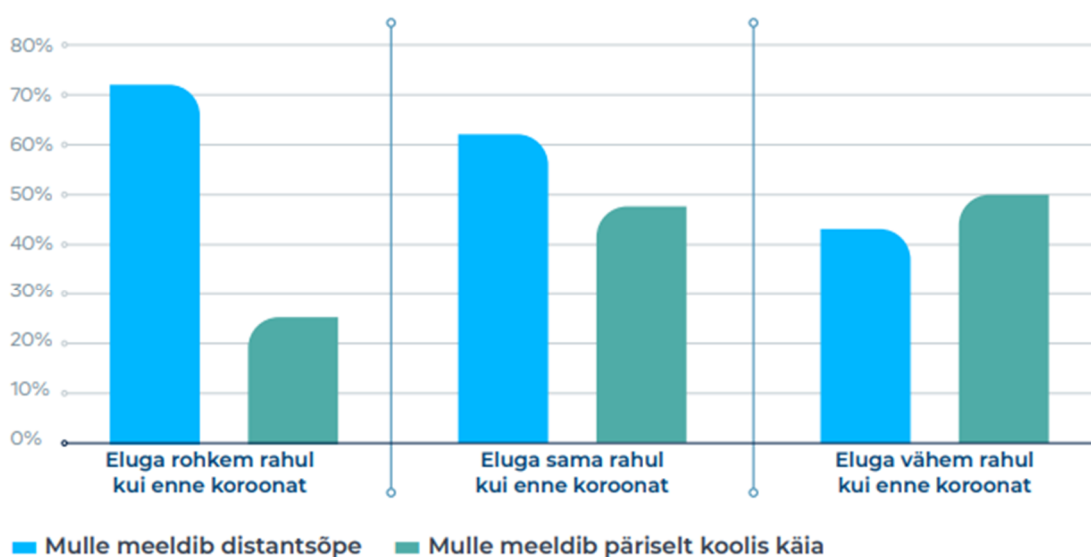
Vaimse tervise ja heaolu teemalises inimarengu aruandes (Sisask ja Värnik 2023) tuntakse muret elanikkonna vaimse seisundi pärast. Aruande koostamise käigus selgus, et vaimse tervise küsimused on muutunud ühiskonna jaoks palju olulisemaks ja tähtsamaks, kui varem arvati. Eestis on alates 2020. aastast olemas riiklik vaimse tervise strateegia, mis on esitatud rohelise raamatu kujul. Vaimse tervise roheline raamat on poliitikadokument, mille eesmärk on visandada tulevikuvision vaimse tervise valdkonna sektoriteüleseks arendamiseks ning toetada vaimse tervise senisest suuremat väärtustamist Eestis. Alates 2021. aastast on sotsiaalministeeriumis vaimse tervise osakond ja alates 2022. aastast ennetustööga tegelev ametkondadevaheline komisjon. Lisaks on alustatud vaimse tervise tegevuskava väljatöötamist aastateks 2023-2026, milles keskendutakse innovatsioonile, edendamisele, ennetusele ja eneseabile, kogukonna toetusele, vaimse tervise ja kriisivalmidusele.

1.2.3. Noorte vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas

Valgu uurimisrühm (2023) rõhutab, et COVID-19 pandeemia ja erakorralise seisukorra kehtestamine 2020. aasta kevadel on toonud kaasa suuri muutusi meie kõigi elus. Õpilased ja õpetajad pidid kiiresti kohanema kaugõppega, mis seadis proovile nende enesejuhtimise võime ja seadis nende heaolu ohtu. 2021. aasta üleriikliku rahulolu-uuringu kohaselt ei ole õpilaste heaolu koolis võrreldes 2019. ja 2020. aastaga muutunud.

Kuna 4. ja 8. klassis väheneb autonoomia tunne, siis oli 2021. aastal lastel raske õppida nii, nagu nad tahavad õppida ja väljendada oma individuaalsust koolis, mis ei ole üllatav pandeemia ja mitmesuguste piirangute tingimustes. Lisaks tekitavad õppimisväsimus ja huvi kadumine õppimise vastu 8. ja 11. klassi õpilastele suuremaid probleeme kui 4. klassi õpilastele ja täiskasvanutele. Lastel, kelle vanemad ja õpetajad on vähem toetavad, on õpiväsimus suurem ja õpihuviväiksem. Õppimishuvi kadumine on aga haridustee varajase lõpetamise riskitegur (Valk jt 2023).

ISCWeB³ uuringu andmed näitavad, et üliõpilaste üldine eluga rahulolu koroonakogemust meenutades langes keskmiselt 8,4-lt 7,2-le skaalal 0-10. Tüdrukud andsid madalamaid hindeid, mis tähendab, et nende eluga rahulolu langes rohkem kui poistel. Siiski on eluga rahulolu langus kõigi laste puhul erinev. Kui veidi üle poole lastest (52 %) arvab, et nende eluga rahulolu on võrreldes eelmise perioodiga vähenenud, siis 33 % lastest arvab, et olukord on jäänud samaks, ja vastupidi, 15% laste puhul on eluga rahulolu suurenenud. Rahulolu kasv on eriti märgatav nende koolilaste seas, kes eelistavad distantsõpet (joonis 4).



Joonis 4. Õpilaste lähi- ja distantse eelistused ning eluga rahulolu enne koroonapandeemiat ja selle ajal (väidetega täiesti ja peaaegu nõustuvad õpilased, %). Allikas: Valk jt (2023).

³ ISCWeb (International Survey of Child Well-Being) on laste subjektiivse heaolu küsimustik, mis hõlmab valdkondi nagu lapse kodu ja inimesed, kellega koos ta elab, raha ja asjad, suhted sõprade ja teiste inimestega, elukoht, kool, tervis, ajaplaneerimine ja vaba aeg, ning individuaalsed omadused.

2. EMPIIRILINE OSA

2.1. Intervjuu meetod

Bakalaureusetöö uuringus autor kasutas andmete kogumiseks kvalitatiivset poolstruktureeritud intervjuu meetodit (Lepik jt 2014).

Kasutasin sissejuhatuse, teoreetilise osa ja kokkuvõtte kirjutamiseks ChatGPT versiooni 3.5 (OpenAI 2022). Kirjutamisel palusin teksti lühendada ja järgida grammatikareegleid. Kasutatud kirjanduse puhul palusin kirjutada välja peamised ideed ja teha kokkuvõtte valitud kirjandusest. Kokkuvõtte puhul palusin teha kokkuvõtte intervjuude tulemustest. ChatGPT loodud teksti kontrollisin ja parandasin täiendavalt, kui selles oli keelelisi vigu, sõnastasin vajaduse korral ümber.

Oma uurimuses valisin andmete kogumiseks poolstruktureeritud intervjuu meetodi. Moodustasin teemade põhjal järjestatud küsimustega intervjuukava (Lisa 1) ja vastajad vastasid samadele küsimustele. Intervjuu ajal esitati intervjuueeritavatele mõnikord täpsustavaid lisaküsimusi, mis aitasid saada vastuseid temaatilistele küsimustele ja ei seganud vestluse üldist kulgu.

Intervjuud oli individuaalsed. Iga vastajaga leppisin kokku konkreetse kohtumise aja, kus intervjuueeritav vastas küsimustele rahulikult, kiirustamata ja oma tempos.

Intervjuukava koostamisel ja andmete kogumisel lähtusin Jadovi (2007) seisukohast, mille kohaselt on poolstruktureeritud intervjuu igas teemaplokis nimekiri kohustuslikest aspektidest, mille kohta tuleks saada teavet. Samuti on väga oluline, et intervjuueerija esitaks vaba vestluse käigus intervjuueeritavale huvipakkuvaid küsimusi, kuid nii, et need ei segaks vestluse üldist kulgu, vaid integreeruksid selgitustena orgaaniliselt vestluse sisse.

2.2. Andmete analüüsi meetod

Intervjuuga kogutud andmete analüüsimeetodiks on temaatiline analüüs, mis kujutab endast kvalitatiivne sisuanalüüsi meetodit, mille eesmärk on uurida andmetes sisalduvaid tähendusi ja arusaamu (Ezzy, 2002; Flick, 2011).

Temaatilise analüüsi abil analüüsitakse teemasid ja nende seoseid, st seda, mida ja kuidas öeldakse, ning uuritakse andmete looja selgitusi. Andmete kogumisel määrab uurija kindlaks uuringu eesmärgi ja uurimisküsimused, kuid arvestab ka seda, mis on uuritavate jaoks tähenduslik, mida nad tunnetasid, et nad tahaksid teema kohta öelda (Kalmus jt 2015).

Oma töös kasutasin juhtumite horisontaalanalüüsi (*cross-case analysis*). Horisontaalse meetodi puhul uuritakse üheaegselt kõiki tekstiosi, mis on kogutud erinevatest intervjuudest, ning võrreldakse ka selle teema käsitlust kõigis kogutud intervjuudes (Kalmus jt 2015). Kalmuse uurimisrühm (2015) leiab, et sellest lähtuvalt võib horisontaalse analüüsi eesmärk olla järgmine: 1) mitme juhtumi võrdlemine, mille tulemusel võib tekkida juhtumite tüpoloogia; 2) läbivate teemade leidmine; 3) tegevuste, seoste või muude mustrite tuvastamine.

Leian, et see meetod sobib minu uurimis töö jaoks kõige paremini, sest horisontaalanalüüs võimaldab mul analüüsida korraga mitut andmekogumit, nii et konkreetse teema tõlgendamist saab võrrelda kõigi kahes intervjuueeritute grupis kogutud intervjuude lõikes, mis võimaldab mul analüüsida teemasid ja nende omavahelisi seoseid. Samuti annab see võimaluse võrrelda erinevate osalejate vastuseid, et tuvastada ühiseid suundumusi ja unikaalseid individuaalseid kogemusi.

2.3. Andmete kogumine ja valim

Teadustöö on tihedalt seotud eetikaga (Strömpl 2020). Oma töös järgisin seda andmete kogumisel. Oma töös ei uurinud ma alaealisi, vaid ainult üle 18-aastaseid inimesi. Intervjuud viisin läbi vabatahtlikult, individuaalselt, intervjuueeritavatele soodsas keskkonnas. Intervjuueeritavaid teavitasin, et nende andmeid on vaja uurimistöö jaoks ning et neid andmeid ei levitata mujal ja et need kustutatakse pärast töö valmimist. Analüüsis esitatud andmed on anonümiseerisin selliselt, et nende põhjal pole võimalik intervjuueerituid tuvastada.

Oma bakalaureuseuuringus viisin empiirilise osa läbi Tallinnas, intervjuuerides üheksat vastajat. Leidsin noored, keda intervjuuerida, sotsiaalsõrgustiku Instagram kaudu, kus postitasin teate, et otsin üle 18-aastaseid noori, kes oleks nõus osalema minu bakalaureusetöö teemalises uuringus. Noored, kes olid osalemisest huvitatud, nõustusid vabatahtlikuks.

Õpetajad leidsin koolist, kus ma varem õppisin. Kuna mul oli mõnede õpetajatega pärast kooli hea kontakt, nõustusid nad vabatahtlikult minu uurimistöös osalema ja mind sel viisil toetama.

Valimis on esindatud nii pandeemiaajal õppinud noored kui ka õpetajad. Vabatahtlikult uuringus osalemisega nõustunud noorte hulgas oli kolm neidu ja kolm noormeest vanuses 19-25 aastat. Intervjuud tegin haridusosakonna kabineti külalistetoas, kuna sel ajal töötasin mobiilse noorsootöötajana ja võimalus intervjuuerida oli ainult töö ajal. Nädal enne kavandatud intervjuude toimumist edastasin osalejatele üleskutse ja kogu vajaliku teabe sotsiaalmeedia kaudu, kus tutvustasin uuringut ja vastasin nende küsimustele, seejärel leppisin kokku kohtumise aja ja saatsin neile tutvumiseks intervjuukava küsimused, millele osalejad seejärel intervjuude käigus vastasid. Intervjuud viisin läbi 2023. aasta juulist augustini.

Kolm naissoost õpetajat vanuses 36, 37 ja 52 aastat nõustusid samuti vabatahtlikult uuringus osalema. Sarnaselt noortegrupis osalejatele andsin õpetajatele kogu uuringut puudutava teave varem. Intervjuud õpetajatega viisin läbi koolikeskkonnas septembrist oktoobrini.

Kõik üheksa intervjuud viisin läbi vene keeles, kuna vastajad olid venekeelsed.

2.4. Intervjuude analüüs

2.4.1. Tegurid, mis noorte arvates aitavad kaasa nende vaimse tervise paranemisele ja halvenemisele.

Esimese uurimisküsimuse eesmärgiks on analüüsida, millised tegurid mõjutasid noorte vaimset tervist ja mis aitasid või ei aidanud neil pandeemia ajal rasketes olukordades toime tulla.

Enamik intervjuueritavate meenutustest pandeemia alguse mõtetest ja tunnetest peegeldas arusaamatust ja uskumatust olukorra tõsidusest selle alguses. Paljud märkisid, et esialgu ei tajunud nad pandeemiat kui midagi tõsist või arvasid, et see läheb kiiresti üle.

Peaegu kõik noored intervjuueritavad kogesid mingil hetkel hirmu ja ärevust olukorra ebakindluse ja pandeemia võimalike tagajärgede tõttu. See hirmutunne oli tingitud nii nakatumise ohust kui ka ebakindlusest tuleviku suhtes.

Mõned noored intervjueeritavad mainisid ka pandeemia ajal kehtestatud piirangute positiivseid külgi, näiteks võimalust töötada kodus, vähenenud töökoormust ja seda, et ei pea kulutama aega tööle sõitmisele.

Kui tuua välja erinevusi, siis mõned noored intervjueeritavad olid väga ärritunud ja pahased riigi poolt pandeemia ajal kehtestatud piirangute ja keeldude üle, samas kui teised märkisid, et need ei tekitanud neis negatiivseid emotsioone. Näiteks ütles üks noor intervjueeritav, et tema ja tema pere jälgisid pidevalt uudiseid ja tundsid ebakindluse tõttu ärevust. Teised intervjueeritavad ei maininud uudiste jälgimist ja ärevustunnet.

Teine noor intervjueeritav märkis, et pandeemia ei halvendanud tema niigi keerulist vaimset seisundit, vaid võib-olla isegi parandas tema heaolu.

Õpetajatest intervjueeritute arvates olid väljendasid noorte mõtted ja tunded pandeemia alguses arusaamatust ja segadust. Pandeemia alguses tundsid paljud noored usalduse kaotust ja ebakindlust tuleviku suhtes. Samuti tundsid noored et piirangute ja muutuste tõttu igapäevaelus oli palju rahulolematust ja protesti. Noored tundsid emotsioone, mis olid seotud nende tavapärase rütmi kadumisega ja vajadusega kohaneda uute töötingimustega. Üks intervjueeritav õpetaja ütles, et tema arvates tundsid noored rõõmu ja eufooriat kooli ärajäämise üle, samas kui ülejäänud õpetajad kirjeldasid, et nende arvates tundsid noored esialgu hirmu ja arusaamatust. See näitab, kui erinevad on noorte emotsionaalsed reaktsioonid pandeemia puhkemisel.

Kõik noored intervjueeritavad märkisid, et pandeemia tõttu on nende tavapärane eluviis palju muutunud. Kõik tegevused ja üritused jäeti ära, kõik jõusaalid, kinod, teatrid, kohvikud jne olid suletud.

Mitmed noored intervjueeritavad märkisid, et neil esinesid tõsised õpiraskused.

Kui pandeemia algas, ei olnud haridussüsteem hästi korraldatud. Õpetajad püüdsid leida erinevaid väljapääsusi ja selle tõttu kannatas õppimine väga palju. (Neiu 19 a.)

Intervjueeritud noored olid hädas, sest nende jaoks oli piiratud elav suhtlemine sõprade või pereliikmetega. Paljudele ei piisanud veebipõhisest suhtlusest. Erandiks oli üks noor intervjueeritav, kelle jaoks see ei olnud eriti raske probleem, sest ta

kohanes kiiresti ja kandis kogu oma suhtluse üle internetti, kuid pärast pandeemia lõppu seisis ta enda sõnul silmitsi tõsisema probleemiga. Ta ei suutnud enam pikka aega veebikeskkonnast lahkuda, sest kõik tema sõbrad, tuttavad ja isegi huvid olid seal.

Teine noor intervjuueeritav rääkis, et ta ei saanud pandeemia tõttu oma tööd jätkata, sest ta on treener. Distantse treeningut ei olnud võimalik spetsiifiliste seadmete tõttu läbi viia.

Kõik kolm intervjuueeritud õpetajat leidsid, et noortele oli probleemiks distantstõppe kasutamine. Olukorra keerukust selgitab ilmekalt üks õpetaja:

Näiteks kui algas pandeemia ja kõik oli suletud, ei saanud koolid tervishoiu- ja haridusministeeriumilt selgeid juhiseid, mida teha. Kogu vastutus veeretati koolidele ja mingil määral said õpilased katsejäreleproovideks, kelle peal seda kõike läbi töötati, ja mitte alati ei olnud see süsteem täiuslik. (Naine 52 a.)

Õpetajate intervjuudest selgus, et paljudel noortel ei olnud sotsialiseerumisvõimalusi, tõelist suhtlemist sõprade ja klassikaaslastega.

Sotsiaalvõrgustikud ei ole suutnud asendada elusat suhtlust, mis noortel oli enne pandeemiat, ja see oli üks olulisemaid õpilasi pandeemia ajal tabanud probleemidest. Õpetajad tõid samuti välja paljude noorte seas ilmnunud edasilükkamise ja laiskuse.

Mitmed intervjuueeritud noored ei suutnud pandeemiast tingitud raskustega toime tulla. Paljud seisis silmitsi puuduliku toetuse ja mõistmisega ümbritsevate isikute, sealhulgas perekonna ja lähedaste sõprade poolt. Mõnele noorele intervjuueeritavale tundus pandeemia kui ootamise ja kannatuste aeg ilma konkreetsete toimetulekumeetmeteta. Ka alternatiivide puudumine tööks ja iseseisvaks õppimiseks avaldas mõnele noorele intervjuueeritavale suurt raskust.

Teine osa intervjuueeritavatest noorte tuli olukorraga toime. Nad tulid toime tänu oma lähedaste (vanemate ja sõprade) toetusele, kellega nad olid pidevas kontaktis. Paljude lähedastega hoiti ühendust ka sotsiaalmeedia või telefonikõnede kaudu.

Üks noorte intervjuueeritu ütles, et ta hoidis kõrvale riigi kehtestatud reeglitest ja kohtus sõpradega avalikes kohtades. Kuigi lubatud oli 2+2 distantse reegel (2 inimest hoiab teistest 2-meetrilist distantssi), jagunes noorte seltskond paarideks ja roteeris vastavalt vajadusele paaride liikmeskonda.

Õpetajad avaldasid arvamust, et kui nad oleksid noorte asemel, saaksid nad kõigi raskustega hakkama, sest neil endil on selleks kõik vajalikud oskused olemas.

Üks intervjuueeritud õpetajatest tunnistas, et on keeruline vastata küsimusele kui raske oleks neil noorte olukorda sattununa nende poolt kogetud raskustega toime tulla. Õpetaja ei osanud midagi öelda ja hoidus seetõttu vastuse andmisest.

Samal ajal tundsid intervjuueeritud õpetajad end enesekindlamalt.

Õpilase ja õpetaja roll tundus olevat mõnes mõttes väga sarnane. Nii et ma võin ennast kergesti ette kujutada õpilase rollis ja ennast tundes arvan, et kõik oleks õnnestunud, sest ma olen organiseeritud ja vastutustundlik inimene. (Naine 37 a.)

Intervjuueeritud noortel olid väga erinevad kogemused piirangutega, mida valitsus oli pandeemia ajal kehtestanud.

Noorte intervjuueeritavate sõnul harjusid nad piirangutega ja veebipõhise suhtlusega väga kiiresti. Üldiselt ei häirinud piirangud noori intervjuueeritavaid ja nad tundsid end koduses keskkonnas mugavalt.

Siiski olid mõned asjad, mis noori intervjuueeritavaid häirisid, näiteks keeld käia avalikes kohtades.

Oli ka asju, mis hirmutasid noori intervjuueeritavaid, näiteks palju hirmuäratavaid uudiseid ja vastandlikke segadust tekitavaid artikleid pandeemia kohta internetis, mis panid intervjuueeritavad segadus ja hirmu tundma. Rämmer (2021) kirjutab, et koroonaviiruse meediakajastuse ajal on ka selle rõhuasetused pidevalt muutunud. Kuigi algselt peeti seda tavaliseks viiruseks, peagi selgus, et olukord oli palju keerulisem. Varasemaid teaduslikke teadmisi lükati ümber järgmiste poolt. Viiruse teema kohta hakkasid liikuma erinevad vandenõuteooriad ja inimeste hirmust ja ebakindlusest püüdsid kasu lõigata mitmed poliitikud. Ka noored intervjuueeritavad olid segaduses inimeste vaktsineerimise kohustusest. Mõned noored intervjuueeritavad arvasid, et see on õiguslikult ebaseaduslik ja seetõttu ei teadnud nad, kas see on põhjendatud või mitte, sest nad olid kuulnud, et inimesed on vaktsiinide tõttu surnud.

Samuti kaotasid mõned noored inimesed kohustusliku vaktsineerimise tõttu oma töökoha, sest

nad ei tahtnud vaktsineerida, ning põhjuseks oli see, et vaktsineerimine oli kohustuslik ja see hirmutas noori intervjueeritavaid.

Ühelt poolt pidasid noored intervjueeritavad õigeks, et valitsus on kehtestanud viiruse leviku aeglustamiseks ranged piirangud. Teisest küljest leidsid nad, et need olid tõesti liiga ranged ja et kõike ei tohiks nii palju keelata.

Kõik need piirangud lahutasid väga palju reaalsusest ja tegelikust maailmast. Kuna sa istud kodus, siis ajab sind kogu see teave ainult rohkem närvi. Pärast ilmus palju artikleid vandenõude kohta. Isegi lähedased inimesed ütlesid mulle, et see kõik oli valitsuse idee. Selle kõige tõttu hakkad hiljem nendele eelpool nimetatud mõtetele järele andma ja mõtled, et mis siis, kui see on tõesti tõsi. (Neiu 19 a.)

Aja jooksul mõistsid noored intervjueeritavad, et kõik riigi poolt võetud meetmed olid õiged, sest pandeemia oli midagi uut ja kõigile tundmatut ning parem oli alustada enda ja teiste kaitsmist juba varakult.

Ma saan aru, miks piirangud kehtestati, sest inimeste väljasuremise kartuses oli see vajalik otsus. (Noormees 25 a.)

Loomulikult saan aru, et kõiki piiranguid on võimatu täiuslikult ja ilusasti teha. Sa pidid seda tegema niimoodi, et inimesed ei sureks ja ei nakatuks. (Noormees 25 a.)

Intervjueeritud õpetajad suhtusid riigi poolt kehtestatud piirangute probleemi erinevalt.

Piirangute ajal ei saanud intervjueeritud õpetajad käia teatrites, näidendites ja kontsertidel. Teatrietenduste vaatamine televiisorist ei rahuldanud õpetajaid, kuna puudus tegelik side laval esinevate inimestega.

Kõige raskem oli intervjueeritud õpetajate jaoks piirangute ajal reisimise ja puhkuse puudumine soojades riikides - see jättis nende elukorraldusse tühimiku, mida ei olnud võimalik täita.

Piirangute tõttu oli teatud ebamugavustunne, kuid siis tasapisi harjusin olukorraga ja leppisin sellega täielikult. Tänu sellele tekkis teataval määral kokkukuuluvus loodusega. (Naine 37 a.)

Ka intervjueeritud õpetajad leidsid, et meie valitsuse poolt kehtestatud piirangud on väga karmid. Kõige mõttetumateks piiranguteks peeti maskikohustust. Kõik inimesed panid need nina peale, ja milleks neid mask kanda vaja oli, ei olnud neile selge. Intervjueeritud õpetajate sõnul järgisid nad pandeemia ajal kõiki hügieenireegleid, kandsid maske ja ikkagi nad haigestusid. Seetõttu ei näinud intervjueeritud õpetajad kõigi nende piirangute mõtet. Õpetajad imestasid ka, miks, kui esimesed 15 inimest nakatusid, pidid kõik karantiinis olema, kuid kui haigestunute arv ületas 3000 piiri, kõndisid kõik rahulikult tänavatel.

Mäletan, kui nad edastasid teavet, et Eestis on 15 inimest nakatunud ja nende tõttu peavad kõik jääma koju karantiini. Väljas käia ei saanud, kõik poed olid suletud, see oli väga raske. (Naine 36 a.)

Üks intervjueeritud õpetajatest suhtus talle kehtestatud piirangutesse väga rahulikult, sest ta mõistis, et tegemist on haigusega. Tõendiks oli see, et tema isa suri sellesse. Ta järgis kõiki piiranguid, tal ei olnud nende vastu mingeid vastuväiteid.

Selle kohta, kui raske oli harjuda valitsuse poolt kehtestatud piirangutega ja kas intervjueeritavad suutsid leida alternatiivse lahenduse, näiteks oma hobidele, vastasid intervjueeritavad erinevalt.

Mitmed noored intervjueeritavad ütlesid, et neil oli raske harjuda riigi kehtestatud piirangutega. Noored intervjueeritavad ootasid, et kriitiline olukord maailmas lõppeks. Piirangud väsisid noori kiiresti pandeemia esimese aasta keskel ja ainus asi, mida nad tahtsid teha, oli istuda kolm tundi klassis ja minna tagasi voodisse ning võib-olla kirjutada paarile sõbrale.

Samuti oli valmistanud paljudele noortele intervjueeritavatele muret keskkooli viimane aasta koos lõpueksamitega. Kahjuks olid õpilaste teadmised pandeemia tõttu palju halvenenud ja seetõttu kartsid noored enda sõnul, et see mõjutab eksamite tulemusi.

Üks noorest intervjueeritavast ütles siiski, et tema jaoks oli kohanemine kiire ja veebipõhine õpe oli väga sujuv ja kergesti mõistetav, nii et tema jaoks läks see hästi.

Peaaegu kõik noored intervjueeritavad ei olnud suutnud piirangute kehtestamisel leida alternatiivset lahendust oma hobidele. Selle põhjusteks oli, et *online*-tegevused, *live streaming* ja *online*-treeningud ei rahuldanud noori uurituid. Mõnel ei olnud spetsiaalseid

spordivahendeid või piisavalt suurt ruumi oma korteris, et teha *online*-treeninguid. Kontsertide online ülekanded ei tekitanud selliseid tundeid, mida reaalsel kontsertidel kogetakse.

Kuid mõned noored intervjueeritavad suutsid siiski leida väikese väljapääsu ebameeldivatest olukordadest. Üks noor intervjueeritav leidis endale sobiva tasuta *online*-trenni, mida ta kasutas edasiseks treeninguks. Teine noor intervjueeritav osales sel ajal noorte tegevuses ja suutis sealt leida alternatiivi. Tegevused olid veebipõhised ja lapsed osalesid neis.

Intervjueeritud õpetajate jaoks ei olnud enamasti probleemiks leida oma hobidele alternatiive, kuna nende hobidega sai ohutult tegeleda kodus, spordi ja loominguliste tegevustega. Ainult ühe intervjueeritud õpetaja jaoks oli see probleemi, kuna ta oli laulja ja käis laulukooris ning kõik sellised ühistegevused olid loomulikult keelatud. Samuti teadis intervjueeritav rääkida, et nii täiskasvanute kui ka laste tantsu-, teatri- ja koorilaulurühmad kaotasid pandeemia tõttu suure hulga liikmeid ja ei ole suutnud enda arvukust siiani taastada. Õpetajad rääkisid ka intervjuudes oma laste või lapselaste alternatiivsete lahenduste leidmisest oma hobidele. Üks intervjueeritud õpetaja ütles, et kahjuks ei suutnud tema laps leida oma hobile, nimelt muusikale, alternatiivset lahendust ja see probleem viis selleni, et laps ei olnud plaanitud ajal õiges kohas. Teine intervjueeritav õpetaja vastas, et tema lapsed käisid pandeemia ajal vaikselt treeningutel, kuid millised need treeningud olid, intervjueeritav ei täpsustanud.

Kui intervjueeritavatel paluti hinnata oma vaimset tervist enne ja pärast pandeemiat, andsid nad erinevaid vastuseid.

Paljud noored intervjueeritavad märkisid, et nende vaimne tervis oli enne pandeemiat hea ja stabiilne. Kuid pandeemia ajal ei suutnud kahjuks kõik oma vaimset tervist stabiilsena hoida. Noored intervjueeritavad endi sõnul kogesid depressiooni, sotsiaalseid probleeme, sundmõtteid, paanikahooge, ärevust ja ärevushooge, sest nad pidid kogu aeg kodus olema ja ei saanud suhelda elus lähedaste sõprade või sugulastega.

Samal ajal mainis üks noor intervjueeritav, et tema jaoks ei olnud pidev kodus olemine oma vanemate juures kõige parem koht.

" Ütleme kõik ausalt, ka perekonnaga pikemalt suhtlemine ei õnnestu alati, sest selleks on mitmeid põhjusi." (Noormees 22 a.)

Mõned noored intervjueeritavad suutsid siiski oma vaimset tervist säilitada või isegi parandada. Sellele aitas kaasa veendumus, et pandeemia oli ajutine olukord. Ka lähedaste inimeste toetus aitas noori intervjueeritavaid oma vaimse tervise säilitamisel palju. Oli noori intervjueeritavaid, kellel olid vaimse tervise probleemid enne COVIDi-19 ja pandeemia vastupidiselt hoopis parandas nende vaimset tervist. Tänu pandeemiale tundsid mõned noored intervjueeritavad end vabana sellest tohutust kohustuste hulgast, millega nad varem tegelema pidid. Oli palju kodutöid, järeleaitamist, polnud isegi aega süüa.

Pandeemia ajal võisin julgelt kodus süüa, ma ei pidanud kuhugi minema, võisin julgelt teha oma muid asju ja mulle sobis, et lõpuks ei pidanud ma kuhugi jooksmas. (Neiu 21 a.)

Intervjueeritud õpetajad arvasid samuti, et pandeemia on avaldanud negatiivset mõju noorte vaimsele tervisele. Kasvanud on nende noorte arv, kellel on depressiooni sümptomid, mõnedel neist on tõsine krooniline depressioon. Nende sõnul suurenes paanikahoogude all kannatavate laste arv. Samal ajal koges enamik noori paanikahooge ootamatult ja ei arvanud, et see neid kunagi mõjutaks. Samuti ütlesid õpetajad, et pandeemia avaldas noorte sotsialiseerumisele väga halba mõju ja nende suhtumine õppimisse muutus. Näiteks paljud noored soovisid pärast epideemia lõppu distantsõpet jätkata ja seda arvamust jagasid mitte ainult noored, vaid ka õpetajad.

„Tulemuseks on lõputu ring - stress lastele, et vanemad on kogu aeg kodus, ja stress vanematele, et lapsed on kogu aeg kodus. Samas pidid sa kuidagi suhtlema ja paljudel oli sellega probleeme.“ (Naine 36 a.)

2.4.2. Noorte kasutatud meetodid oma vaimse tervise hoidmiseks.

Teise uurimisküsimuse eesmärgiks on välja selgitada, milliseid meetodeid noored kasutasid oma vaimse tervise säilitamiseks, millised neist olid edukad ja millised ebaefektiivsed.

Noorte intervjueeritavate seisukohad jagunesid kahte rühma, kui neilt küsiti, kas nende vaimne tervis on pandeemia tõttu halvenenud.

Enamik noortest intervjueeritavatest vastas, et pandeemia ei ole nende vaimset tervist kuidagi mõjutanud. Pikad jalutuskäigud õues, lähedaste sõprade ja vanemate tugev toetus, vastupidav

iseloorm, kohanemisvõime muutustega ja positiivne mõtlemine aitasid noortel intervjuueeritaval säilitada stabiilset vaimset tervist.

Mõned noored intervjuueeritavad aga teatasid, et nende vaimne tervis oli pandeemia tõttu halvenenud. Põhjuseks oli eraldatus teistest inimestest, teadmatus, mida kodus teha, kontaktide puudumine sõpradega, võimetus tegeleda oma hobidega.

Intervjuueeritud õpetajad leidsid, et noorte vaimne tervis on pandeemia tõttu oluliselt halvenenud. Põhjused olid isoleeritus teistest, kontaktide puudumine, suur hulk kodutöid, aga ka viirus ise, mis võib inimese närvisüsteemi kahjustada, raske majanduslik olukord, vägivald ja lahutuse suurenemine peredes.

Noorte intervjuueeritute sõnul, võtsid noored pingete, stressi ja negatiivsete emotsioonidega pandeemia ajal toimetulekuks vastu väga erinevaid otsuseid või meetmeid.

Noored intervjuueeritavad ütlesid, et pinge või stressi maandamiseks osalesid nad veebipõhistes tegevustes, kus neil oli intensiivne suhtlus teiste inimestega.

Samuti aitas noori intervjuueeritavaid muusikainstrumentide kuulamine ja mängimine. Noored intervjuueeritavad mainisid ka filmide vaatamist ja arutelusid internetis koos sõpradega. Paljud püüdsid täita oma aega tantsimise, sporditreeningute, koduse jooga ja maalimisega. Ka vanematega rääkimine ja värskes õhus jalutamine aitasid neile tähelepanu hajutada.

Mõned noored ei võtnud midagi ette, sest nad olid väga apaatsed või ei pidanud tegevusi vajalikuks. Nad hoolitsesid lihtsalt oma igapäevase hügieeni ja toimetuleku eest ja arvasid, et kõik maailmas peaks varsti jälle normaalseks saama.

Intervjuueeritud õpetajad ütlesid, et nad aitasid noori pidevalt, rääkisid ja kulutasid oma tundides palju aega vaimse tervise teemadel, aidates ja kuulates noori, kui nad vajasisid tuge. Õpetajad ütlesid, et noored hindasid seda väga kõrgelt, sest nad igatsesid lihtsaid vestlusi.

„Meil oli kokkulepe, et 15 minutit aega tunni alguses räägime lihtsalt kõigest muust kui õppimisest.“ (Naine 36 a.)

2.4.3. Teadlikkuse muutus noorte vaimse tervishoiu tähtsusest COVID-19 pandeemia kontekstis.

Selle uurimisküsimuse abil uurisin, kas noorte suhtumine vaimse tervise teemasse on pärast pandeemiat muutunud. Eesmärgiks oli teada saada kas nad arvavad, et see mängib nende elus olulist rolli või mitte.

Küsimusele, kas pandeemia on kuidagi mõjutanud intervjueritute sugulaste psühholoogilist tervist, andsid nad erinevaid vastuseid.

Pooled noortest intervjueritavatest ütlesid, et nende lähisugulasi pandeemia psühholoogiliselt ei mõjutanud. Sellegipoolest on olnud juhtumeid, kus lihtsalt keegi pereliikmetest haigestus, kuid kõik lõppes hästi.

Samuti oli ühel noorel intervjueritaval pidev hirm, et tema vanemad haigestuvad. Teine pool noortest intervjueritavatest leidis, et nende arvates mõjutas pandeemia nende sugulasi tugevalt. Kodudes oli palju agressiivsust ja skandaale, abikaasade ja laste närvilisust, tugevat väsimust ja energia langust.

Ka õpetajatest intervjueritavad kinnitasid, et pandeemia mõjutas oluliselt nende sugulaste vaimset tervist. Nende sõnul sulgusid mõned nende inimesed veelgi enam endasse, mõned sugulased lahutasid erinevate isiksusomaduste tõttu, mõnedel surid haiguse tõttu lähedased.

See oli tegelikult väga suur väljakutse inimestele, sest pidid kogu aeg koos olema oma lähedastega. Ja see oli väga raske nende inimeste jaoks, kes olid erinevad isiksused. Mõned minu tuttavad hakkasid lahutama ja mõnel neist, vastupidi, oli väga hea ja imeline kogemus, kus inimesed armastasid teineteist veelgi rohkem. (Naine 36 a.)

Enamik noori intervjueritavaid tõdesid, et pandeemia on mõjutanud nende sõprade psühholoogilist tervist.

Paljud noored intervjueritavad teatasid, et nende sõbrad olid muutunud kinnisemateks. paljud olid palunud abi ning paljud olid väga depressiivsed ja apaatsed. Noorte intervjueritute sõnul hakkasid noored sotsiaalmeedias pidama oma suhtluskanaleid, kus nad kirjutasid oma tunnetest ja kogemustest, et oma emotsioone välja elada.

Ühe intervjuueeritava sõnul ei saanud kahjuks kaks tema tuttavat pandeemia ajal oma vaimse tervisega hakkama ja see sai neile saatuslikuks, nad sooritasid 15-16-aasta vanuselt enesetapu. Mõned noored intervjuueeritavad aga ütlesid, et nende sõprade vaimset tervist pandeemia ei mõjutanud.

Selgus, et kõik noored intervjuueeritavad hakkasid mõtlema asjadele, mis neid varem ei häirinud. Paljuki on tegemist sellega, et inimelu on väga habras ja inimesed peavad rohkem mõtlema sellele, mida teha, kui tulevikus tuleb tõsisem epideemia. Noored intervjuueeritavad mõtisklesid selle üle, et inimelu on ajaliselt piiratud, seega tuleks seda elada võimalikult pikemalt ja parimal võimalikul viisil, sest kunagi ei tea, mis võib juhtuda.

Mõnel noorel intervjuueeritaval olid filosoofilised mõtted eksistentsiaalse küsimuse kohta, kes nad on ja milleks nad on olemas.

Paljud hakkasid rohkem mõtlema oma perekonnale ja lähedastele, reisimisele, vajadusele leida alternatiivne töö, et tulevikus mitte ilma sissetulekuta jääda.

„Hakkasin mõtlema, kuidas mul oli kahju, et need kuud, mil olin karantiinis, läksid raisku ja et ma ei saanud elu nautida. Seda öeldes ei saanud ma midagi teha ja see oli kurb. See oli väga depressiivne.“ (Noormees 22a.)

Õpetajatest intervjuueeritud andsid ka väga huvitavaid vastuseid selle kohta, millele on noored nende arvates pandeemia tõttu mõtlema hakanud.

Õpetajate sõnul hakkasid noored rohkem mõtlema turvatundele, tuleviku planeerimisele (kindlustundele tuleviku suhtes), usaldusele inimeste ja ühiskonna vastu. Mõned noored hakkasid mõtlema surma peale, kuna paljudel olid eakad sugulased, kes surid sel ajal. Nad hakkasid mõtlema sellele, et mõned haigused võivad võtta elu. Mõned mõtlesid sellele, et perel ei ole raha ja nad peavad midagi ette võtma.

Mõned inimesed hakkasid mõtlema oma tervise kaitsmisele, sest nad ei olnud varem pandeemiat tõsiselt võtnud.

„Oli õpilasi, kelle mõlemad vanemad kaotasid töö ja raha tõi majja täiskasvanud laps, kellel õnnestus leida töö ja ainult tänu temale jäi pere ellu. Nii said mõned õpilased, kes olid töötamisega koormatud vastutustundlikumaks. Nad mõistsid raha väärtust.“ (Naine 36 a.)

2.4.4. Noorte vaimsest tervisest lähtuvate vaadete ja arusaamade muutus koroonapandeemia ajal.

Selle uurimisküsimuse abil selgitati välja noorte arusaamu ja vaateid vaimsest tervisest ning nende muutusi pandeemia tõttu.

Intervjueeritavad olid veendunud, et pandeemia on mõjutanud noorte vaimset tervist.

Noorte intervjueeritavate sõnul mõjutas pandeemia noorte psühholoogilist heaolu väga oluliselt. Noored muutusid kinnisemaks, riskivalmimaks, pingelisemaks, laiskemaks, ärevamaks, neil oli palju stressi ja kinnisideid, ühiskond ise on noorte intervjueeritavate sõnul muutunud vähem lootustandvamaks.

„Võib-olla oleks pidanud toimuma mingi rehabilitatsioon noortele. Sest pärast pandeemiat visati meid kohe tagasi sellesse keskkonda, kus me olime, ja oli väga raske uuesti kohaneda. Jäime kolmeks aastaks koju, see oli raske, oli võimatu sujuv üleminek kontaktharidusele, olime stressis.“ (Neiu 19 a.)

Noored intervjueeritavad märkisid ka, et noorte arusaam maailmast oli muutunud. Neil oli välja kujunenud suhtumine, et nad on üksi monitori taga, ja selle tõttu ei olnud noortel lihtne tagasi minna normaalsesse keskkonda. Neid oli väga raske uuesti kontaktsetesse tegevustesse kaasata.

Intervjueeritavate seisukohtadest selle kohta, kas valitsus oleks võinud teha midagi teisiti noorte vaimse tervise säilimise tagamiseks, koorus kaks narratiivi.

Enamik noortest intervjueeritavatest leidis, et riik on teinud kõik, mis võimalik. Kõikidest piirangutest ja regulatsioonidest oli erinevates allikates hästi teavitatud, teave oli kättesaadav ja vaimse tervise teema pandeemia ajal oli infovoogudes tõstatatud. Siiski leidsid mõned noored intervjueeritavad, et ehk oleks pidanud rohkem rääkima pandeemia mõjust inimeste vaimsele tervisele ja sellele oleks tulnud rohkem tähelepanu pöörata. Noorte intervjueeritavate sõnul oleks pidanud vaimse tervise abi olema paremini kättesaadav.

„Noortele oli vaja edastada, et psühholoogiline abi ei ole kättesaadav ainult siis, kui oled depressioonis ja sul on mõni haigus, vaid see on normaalne, kui sa lihtsalt tahad kellelegi oma arvamust avaldada ja oma muredest rääkida.“ (Neiu 19 a.)

Mõned noored intervjueeritavad pidasid ka rühmadesse kogunemise keeldu mõttetuks, sest õues on värske õhk ja noorte intervjueeritavate sõnul oleks noored saanud hõlpsasti mänguväljakutel rühmadesse koguneda ja suhelda.

Mõned noored intervjueeritavad ei olnud nõus sundvaktsineerimise ja kiirtestidega, sest näiteks ühel noorel intervjueeritaval olid sugulased, kellega ta sel ajal tihedas kontaktis oli, haiged, kuid ta ise ei nakatunud.

„Minu noorem vend tegi neid teste, see näitas pidevalt, et ta oli haigestunud COVID-19, ta registreeriti professionaalsele testile, mis näitas, et ta oli negatiivne. Ja nii see muudkui kordus ning selle tõttu ei saanud mu vend koolis käia, selle tõttu tekkisid tema teadmistesse lüngad ja nüüd ei saa ta ainet järele võtta.“ (Neiu 21 a.)

Intervjueeritud õpetajad leidsid, et valitsus ise oli lootusetu ja ei osanud aidata, kuna neil ei olnud esialgu mingeid oskusi ja meetodeid, kuna nad puutusid sellise probleemiga esimest korda kokku. Õpetajate sõnul oleks riik võinud siiski anda rohkem psühholoogilist abi, kuidas noored saaksid suhelda näiteks sõpradega väljaspool kooli. Ainult klassikaaslaste nägemine interneti kaudu ei olnud õpetajate sõnul piisav.

2.4.5. COVID-19 mõju noorte töö- ja õppimisvõimele.

Selle uurimisküsimuse eesmärgiks on selgitada välja milline oli COVID-19 mõjunoorde töö- ja õppimisvõimele.

Pandeemia mõjust noorte õppeedukusele olid intervjueeritavad erinevatel seisukohtadel.

Mõned noored intervjueeritavad rääkisid, et pandeemia ei mõjutanud nende õpinguid. Selle põhjuseks oli see, et mõned noored intervjueeritavad olid viimasel aastal ülikoolis ning sel ajal ei olnud palju kodutöid ja õppeaineid. Samuti mainis üks noor intervjueeritav, et kuna ta suhtus oma õpingutesse vastutustundlikult, ei mõjutanud pandeemia teda kuidagi. Teised noored intervjueeritavad tunnistasid, et pandeemia mõjutas nende õppimist positiivselt. Hinded paranesid ja neid oli lihtsam saada kui kontaktõppe ajal, kodutööde tähtaeg oli pikem, stressiolukordi oli vähem, vähem aega kulus reisimisele ning 9. klassis ei olnud eksameid. Samas märkisid mõned noored intervjueeritavad, et rasketes õppeainetes olid hinded vastupidiselt halvenenud.

„See mõju, mis puudutab tunnistusi, on olnud paremuse suunas, kuid see ei puuduta teadmisi. Mõnikord tunnen, et mul jäi kindlasti paar aastat teadmiste osas vahele.“ (Neiu 19 a.)

Õpetajate intervjuudes rääkisid kõik, et pandeemia halvendas noorte haridust. Teadmiste tase, hindend langesid väga palju, kuna digiõpe põhines rohkem iseõppimisel. Kahjuks ei võtnud õpetajate sõnul paljud noored seda tõsiselt ja arvasid, et see on vabatahtlik ning seetõttu ei õppinud kõik õpilased korralikult.

„Ka eksamitulemused näitavad, et enne pandeemiat eksameid teinud õpilastel on paremad tulemused kui õpilastel, kes õppisid pandeemia ajal iseseisvalt. Nende tulemused ei ole katastroofiliselt madalamad, kuid on märgatavad.“ (Naine 36 a.)

Küsimuses, kas pandeemia on mõjutanud noorte tööhõivet, olid intervjuueeritavad erinevatel seisukohtadel.

Enamik noori intervjuueeritavaid ütles, et pandeemia ei ole nende tööhõivet kuidagi mõjutanud, sest selleks ajaks ei olnud nad veel tööle asunud ning kui nad töötasid, jätkus töö stabiilselt ja distantilt ilma koondamiste või vahejuhtumiteta.

Ainult üks noortest intervjuueeritavatest ütles, et pandeemia mõjutas tema tööd, mistõttu oli tal võimatu töötamisega jätkata ja leida sellele alternatiive.

Intervjuueeritud õpetajad märkisid, et pandeemia mõjutas noorte tööhõivet väga tugevalt. Õpetajate sõnul ei olnud tööturule siirdumine samasugune nende noorte puhul, kes lõpetasid kooli COVIDi lainete perioodil, ja nende puhul, kes lõpetasid kooli enne seda. Paljudel ei õnnestunud teha plaane edasiste õpingute jaoks ja siseneda täpselt sinna, kuhu nad tahtsid minna. Tulevase elu plaanid kannatasid seetõttu väga tugevasti ja nendes tuli seetõttu teha tõsisemaid muutusi. Ühe õpetaja sõnul olid ainsad, kes pandeemia ajal hästi elatist teenida said, kullerid.

„Jah, pandeemia ajal polnud peaaegu kusagilt tööd leida. Kuigi õpilased rääkisid mulle sageli, et vastupidi, pandeemia oli väga lahe aeg, sest vaja oli tohutult palju kullereid. Noored, kellel oli auto või jalgratas, teenisid väga hästi.“ (Naine 36 a.)

Suurem osa intervjuueeritutest leidis, et pandeemia on mõjutanud noori majanduslikult.

Enamik noortest intervjueeritavatest ütles, et pandeemia tõttu vähenesid nende perede sissetulekud, sest paljud vanemad olid sel ajal töötud. Noorte intervjueeritavate sõnul pidid mõned müüma oma isiklikke asju, kõrge inflatsioonitempo muutis eluasemelaenu tagasimaksmise kalliks ning nii noorte kui ka nende vanemate stressitase tõusis. Samuti ei kulutatud noorte intervjueeritavate sõnul pandeemia ajal raha suurtes kogustes, väljaminekuid tehti vaid ainult toidule.

Mõned noored intervjueeritavad, kes juba pandeemia ajal töötasid, ei kannatanud kärbeta all ja seega ei olnud nad ka majanduslikult mõjutatud.

Enamik õpetajaid olid samuti veendunud, et noored seisavad silmitsi majanduslike raskustega. Gümnaasiumiõpilasi, kes töötasid, tabas kohe esimene koondamise laine, ja paljude õpilaste vanemad kaotasid samuti töö, mis õpetajate sõnul mõjutas noori tugevalt. Pandeemia ajal jagasid koolid puudustkannatavatele inimestele tohutul hulgal toitu ja õpetajate sõnul näitas nende noorte arv, kes kohale tulid, kui tõsine oli probleem. Üks intervjueeritud õpetajatest aga leidis, et tema arvates ei olnud noortel majanduslikult mingeid raskusi. Õpetaja arvas, et hoopis muud tegurid ja sündmused avaldasid suuremat mõju, kuid ta ei täpsustanud intervjuus, millised neist.

Kõik intervjueeritavad jagasid üksmeelselt arvamust, et distantsõpe on mõjutanud noorte sotsiaalseid oskusi.

Kõik noored intervjueeritavad ütlesid, et nende arvates on noorte sotsiaalsed oskused halvenenud ja see on mõjutanud ühiskonda tervikuna. Noorte intervjueeritute sõnul muutusid inimesed närvilisemateks, ilmnemiseid suhtlemisprobleemid, tekkis sõltuvus üksindusest, toimus vabatahtlik isoleerumine välismaailmast, mõnel noorel intervjueeritul halvenesid suhted sugulastega, tekkis hirm inimestega suhtlemise ees, mõned noored intervjueeritud ei olnud harjunud pärast karantiini tühistamist inimesi tänaval nägema. Üks noor intervjueeritu märkis, et pandeemia oli pannud teda mõistma, et elu tuleb elada intensiivsemalt.

„Mul on tunne, et pärast koroonaviirust on elu muutunud täiesti teistsuguseks. Üks tsitaat sotsiaalvõrgustikust, mis minu arvates kirjeldab paljusid inimesi praegu: "Varsti on 2023. aasta algus, ja mina olen veel 2019. aasta suves".“ (Noormees 25 a.)

Kõik intervjueritud õpetajad leidsid, et pandeemia on väga palju halvendanud noorte sotsiaalseid oskusi. Õpetajate sõnul on noored asendanud elava suhtluse sotsiaalsõrgustikega, nad on kaotanud võime lugeda teiste inimestelt emotsioone, sotsiaalsed oskused on kahe aastaga täielikult atrofeerinud.

„Oli olukord, kus ma lihtsalt istusin oma laua taga ja töötasin neutraalse näoilmega ning õpilased arvasid, et ma olen nende peale vihane. Siin on juttu sellest, mida õpilased mulle ütlesid:

„Siin oma sotsiaalmeedia avataril sa naerata, aga päriselus sa ei naerata, siis oled sa vihane“.

(Naine 36 a.)

2.4.6. Psühholoogilise abi kättesaadavus ja selle ressursid noortele pandeemia ajal.

Kuuenda uurimisküsimuse eesmärgiks oli kindlaks teha, kui kättesaadav oli noorte arvates psühholoogiline abi.

Intervjueritute arvamused oma vanematelt psühholoogilise abi saamise võimaluste kohta jagunesid.

Enamik noortest intervjueritavatest tunnistasid, et nad ei saanud oma vanematelt psühholoogilist abi. Mõnikord olid vanemad huvitatud noorte intervjueritute tervisest ja muretsesid selle pärast. Noorte intervjueritute sõnul vajasisid hoopis nende vanemad mõnes olukorras rohkem psühholoogilist abi kui nemad ise, mistõttu nad ise püüdsid oma vanemaid toetada.

Väike osa noortest intervjueritutest ütles seevastu, et nad said oma vanematelt psühholoogilist tuge. Nad veetsid sageli aega koos oma vanematega, käisid koos jalutamas, vaatasid filme, mängisid lauamänge ja jagasid kogemusi.

Ainult üks intervjueritud õpetajatest ütles, et ta pakkus oma sugulastele psühholoogilist abi vestluste kaudu, kus pere jagas oma muresid ja hirme. Teised intervjueritud õpetajad olid rahulikud ja keegi ei vajanud abi.

Antud vastustest on näha, et väike osa noortest intervjueerituteist sai psühholoogilist abi vanematelt, mis seisnes pereringis peetud vestlustes ja ühises ajaveetmises. Ülejäänud osa intervjueerituteist ei saanud psühholoogilist abi ja ka keegi ei pöördunud nende poole toetuse saamiseks.

Ka intervjueeritute kogemused õpetajate poolt pandeemia ajal pakutud psühholoogilisest toest olid erinevad.

Enamik noortest intervjueerituteist ütles, et õpetajad ei pakkunud neile mitte mingisugust psühholoogilist tuge ja paljud olid selle üle pahased. Noorte intervjueeritavate sõnul oli üllatav, et kõik sattusid paanikasse, kuid keegi ei teinud ka midagi, et olukorda kuidagi parandada.

Mõned noored intervjueeritud aga leidsid, vastupidiselt et õpetajad andsid neile psühholoogilist tuge. Mõned õpetajad viisid läbi noortele suunatud teraapiaid, kus nad said oma mõtteid jagada. Paljud klassiõpetajad tegid kooliväliseid tegevusi, et õpilaste heaolu välja selgitada. Paljud õpetajad tegid noorte intervjueeritavate sõnul ka järeleandmisi õppetöös, et õpilastel oleks lihtsam.

Õpetajate sõnul pakkusid nad noortele psühholoogilist abi ja tuge individuaalsete ja grupinõustamiste kaudu, kus noored said lihtsalt rääkida ja oma kogemusi jagada.

Noorte intervjueeritavate ja õpetajate arvamused selle kohta, kas noored otsisid psühholoogilist abi või toetust psühholoogidelt, noorsootöötajatelt ja sotsiaaltöötajatelt, jagunesid samuti.

Mitte ükski noor intervjueeritu ei otsinud psühholoogilist abi üheltki spetsialistilt, sest nende arvates ei olnud see vajalik.

Üks noor intervjueeritu märkis siiski, et see oli tema enda viga, kuna tal olid tõsised psühholoogilised probleemid. Tema sõnul ei saanud ta ehk oma tolleaegse vanuse tõttu veel aru, et vajab abi.

Üks teine noor intervjueeritu rääkis, et kuigi ta teadis, kuhu abi saamiseks vajadusel pöörduda, ei vajanud ta seda, kuna tal oli väga tugev toetus oma perekonnalt.

Õpetajate sõnul otsisid vastupidiselt väga paljud noored psühholoogilist abi. Üks õpetajatest ütles, et nende koolis on olemas psühholoogide ja sotsiaaltöötajate graafik, kust õpilased, lapsevanemad ja õpetajad pidevalt abi otsivad.

Noorte intervjuueritute sõnul, ei ole nende lähedased psühholoogilist abi otsinud. Ainult üks noor intervjuueritu jutustas, et kui üks inimene hakkas oma kogemustest rääkima, siis kuulasid ta tema ära, et tal kergem oleks. Võib öelda, et noorel intervjueeritul on aktiivse kuulamise oskus.

Õpetajad seevastu vastasid, et nende poole pöördusid abi saamiseks lähedased ja mõnikord võtsid nad ka ise initsiatiivi, kui nägid, et inimene tunneb end halvasti.

Intervjuu lõpus pakkusin intervjuueritutele võimaluse jagada oma mõtteid. Mõned intervjueeritud kasutasid seda.

„Olen väga õnnelik, et pandeemia on läbi.“ (Neiu 19 a.)

„Kõik, mis juhtub, juhtub põhjusega. See oli väga suur ja isegi hea kogemus. Kuidas mitte hulluks minna, kui ollakse lukus ja säilitada ikkagi oma vaimne ja füüsiline tervis.“ (Noormees 22 a.)

„Üldiselt on tänapäeval noorte vaimne tervis väga ebastabiilne kõigi maailma kataklüsmide tõttu, mis praegu toimuvad. Informatsioonisurve on tohutu.“ (Naine 52 a.)

„See uurimisteema on väga oluline. Minu arvates näitab kahjuks viimasel ajal statistika, et vaimne tervis ainult halveneb ja sellega ei ole seotud ainult COVID. Riik peab seda teemat mõistma ja aktsepteerima ning seda probleemi rohkem sponsoreerima, et koolitada rohkem kvalifitseeritud spetsialiste.“ (Naine 37 a.)

2.4.7. Järeldused

Intervjuudes toodi välja mitmeid noorte vaimset tervist mõjutanud tegureid. Nii noorte endi kui ka õpetajate sõnul tundsid noored end pandeemia ajal tabanud ootamatute sündmuste tõttu arusaamatult ja olid segaduses. Kõik intervjuueeritavad märkisid, et noored tundsid hirmu ja ebakindlust tundmatu tuleviku ees.

Mõlemas intervjuueeritute rühmas, nii noorte kui ka õpetajate seas öeldi, et noored väljendasid rahulolematust ja protesti seoses kehtestatud piirangute ja muudatustega igapäevaelus. Mõlemas intervjuueeritute rühmas väljendati veendumust, et noored tundsid emotsioone, mis olid seotud nende tavapärase rütmi kadumisega ja vajadusega kohaneda uute tingimustega.

Intervjuude põhjal võib öelda, et intervjuueeritud noored ja õpetajad tajusid ja kirjeldasid olukorda pandeemia ajal veidi erinevast vaatenurgast. Õpetajad keskendusid rohkem süsteemsetele ja organisatsioonilistele probleemidele, kuid noored rääkisid rohkem oma isiklikest, emotsionaalsetest ja sotsiaalsetest raskustest. Mõlemad rühmad väljendasid siiski muret ning vajadust ja soovi noori kriisi ajal toetada.

Intervjuueeritud õpetajate ja noorte hoiakute võrdluses kaldusid noored olema iseenda võimete suhtes pessimistlikud. Mõned neist tunnistasid, et nad ei suuda kohaneda ja tulla toime pandeemiast tingitud raskustega.

Võrreldes intervjuueeritud noorte ja õpetajate suhtumist pandeemia ajal riigi poolt kehtestatud piirangute kohta, selgus, et arvamused lähevad paljudes aspektides kokku. Intervjuueeritud noored väljendasid siiski õpetajatega võrreldes erinevamaid seisukohti piirangute suhtes mis küündisid nendega mugavast nõustumisest ja toetusest kuni esialgse segaduse ja sellele järgnenud kriitikani. Intervjuueeritud noored rääkisid rohkem valitsuse poolt kehtestatud meetmete vajalikkusest, aga ka murest nende õigusliku ja eetilise kehtivuse pärast. Intervjuueeritud õpetajad rääkisid samuti esialgsest ebamugavustundest ja rahulolematusest piirangute ajal enne nende rahulikku aktsepteerimist.

Mõlemate küsitletute rühmades, nii noorte kui ka õpetajate seas, puututi kokku piirangutega, kuid olukorda tajusid raskemini noored intervjuueeritud. Paljudel neist oli piirangute tõttu raske kohaneda ja leida alternatiive oma hobidele. Samal ajal oli õpetajatest intervjuueeritavatel

kergemini võimalik leida alternatiive oma hobidele, kuid mõnedel oli siiski probleeme, eriti kollektiivsetes hobides osalemisega.

Noorte intervjuueeritavate ja õpetajate sõnul halvenes noorte vaimne tervis pärast pandeemia algust.

Mõned noored märkisid siiski, et nende vaimne tervis hoopis paranes, sest jäi vähemaks tavapäraseid tegevusi ja asjaolu, mistõttu nad ei pidanud välja minema.

Õpetajad nimetasid ka noortest intervjuueeritavatest rohkem põhjuseid, mis võisid mõjutada noorte vaimse tervise halvenemist. Noorte intervjuueeritute ja õpetajate positsioonid selles küsimuses olid erinevad, sest noored intervjuueeritavad rääkisid iseenda stressi ja pingetega toimetuleku viisidest ja õpetajad jagasid rohkem oma kogemusi sellest, kuidas nad pandeemia tõttu püüdsid oma õpilasi toetada ja aidata, kui neil olid probleemid.

Intervjuude käigus uuriti muutusi noorte arusaamades vaimse tervise tähtsusest COVID-19 pandeemia kontekstis. Nii noored intervjuueeritavad kui ka õpetajad leidsid, et pandeemia mõjutas väga tugevalt ka nende lähedaste vaimset tervist. Siiski olid nende kogemustes mõned väikesed variatsioonid, sest noored intervjuueeritud ütlesid, et nende sugulasi ei mõjutanud pandeemia vaimselt, vaid ainult füüsiliselt.

Nii noored intervjuueeritud kui ka õpetajad usuvad, et noored on hakanud mõtlema paljudele asjadele, mis neid varem ei oleks häirinud – laiadele teemadele alates filosoofeerimisest kuni tervisemureteni.

Intervjuude käigus uuriti muutusi noorte arvamustes ja arusaamades noorte vaimsest tervisest pandeemia ajal. Mõlemates rühmades, nii noorte kui ka õpetajate seas, oldi ühel meelel, et noorte vaimne tervis on oluline ja vajab toetust. Nii noored kui ka õpetajad märkisid sotsiaalsete kontaktide ja suhtlemise tähtsust vaimse tervise seisukohalt. Siiski hindasid intervjuueeritud noored ja õpetajad valitsuse tegevust ja sekkumiste tõhusust erinevalt.

Mõned noored intervjuueeritavad väljendasid kahtlusi kohustusliku vaktsineerimise ja kiirtestide tõhususe suhtes, viidates negatiivsetele kõrvalmõjudele omandatavas hariduses ja

vaimses heaolus. Samas rõhutasid õpetajad vajadust suurema psühholoogilise toetuse ja noorte sotsiaalse kaasamise järele väljaspool veebipõhist suhtlemist.

Intervjuude käigus uuriti hinnanguid COVID-19 mõjust noorte töö- ja õppimisvõimele. Selles küsimuses läksid õpetajate ja noorte intervjuueeritavate vastused lahku. Õpetajad arvasid, et pandeemia takistas uute teadmiste omandamist noortel paljudes valdkondades, samas kui mitmed noored intervjuueeritavad leidsid, et pandeemia kergendas noortel õppimist ja heade hinnete saamist. Siiski osutusid sellised õppeained nagu matemaatika, keemia ja füüsika noortele palju raskemaks.

Mõjust töövõime kohta lähevad õpetajate ja noorte intervjuueeritavate arvamused lahku. Noored intervjuueeritud ütlesid, et nende arvates ei mõjutanud pandeemia noorte tööhõivet, sest nad ei töötanud veel sel ajal. Õpetajad aga ütlesid, et noored, kes töötasid ja õppisid, kaotasid kahjuks peaaegu kõik oma töökoha.

Noored intervjuueeritud ja õpetajad leidsid küllaltki üksmeelselt, et noored kogesid pandeemia ajal majanduslikke raskusi. Nii õpetajad kui ka noored mainisid, et paljud vanemad kaotasid töö, mistõttu peredele tekkis rahapuudus. See tõi kaasa selle, et paljud noored kogesid seetõttu palju stressi.

Nii õpetajad kui ka noored intervjuueeritud märkisid, et noorte sotsiaalsed oskused on pandeemia tõttu palju halvenenud. Nende sõnul tundsid noored teiste inimestega suheldes hirmu ja noored ei saanud aru, milliseid emotsioone inimene tunneb.

Intervjuude käigus uuriti kogemusi psühholoogilise abi kättesaadavusest noortele pandeemia ajal ja selle ressursside taju. Osad noortest intervjuueeritutest rääkisid, et nad said õpetajatelt psühholoogilist abi ja tuge. Ka õpetajad kinnitasid, et nad andsid noortele abi. Kuid enamik noori intervjuueeritud olid hoopis hoopis segaduses, kuna nad ei saanud õpetajatelt mingit abi. Seetõttu arvan, et see, millises koolis või ülikoolis noor intervjuueeritav käis ja milliseid meetmeid üks või teine õppeasutus rakendas, mõjutas väga palju. Samuti sõltus see sellest, millised inimesed seal töötasid.

Kõik intervjuueeritud noored rääkisid, et nad ei vajanud spetsialistidelt psühholoogilist abi, sest olukord ei olnud nende silmis nii kriitiline. Õpetajate sõnul otsisid aga vastupidiselt paljud noored spetsialistidelt abi.

Intervjuueeritud noorte ja õpetajate sõnul tekitas pandeemia lõpp üldise kergendustunde, eriti noorte seas. Pandeemiaperioodi kogemust peetakse väärtuslikuks, kuna see on rikastanud teadmisi selle kohta, kuidas säilitada vaimset ja füüsilist tervist piirangute ja isolatsiooni tingimustes. Intervjuueeritavad märkisid ka noorte vaimse tervise ebastabiilsust, mida vormivad maailmas asetleidvad kataklüsmid ja infosurve millega ühiskonda sotsialiseerual noorel tuleb toime tulla. Intervjuudes rõhutati vajadust põhjalike teadusuuringute ja valitsusepoolsete toetavate poliitikate järele, sealhulgas kvalifitseeritud vaimse tervise spetsialistide rahastamise ja koolituse järele.

Religioonist on paljud inimesed läbi aegade vaimset tuge saanud. Eestis aga on ilmalik maa ja isegi koroonajal ei pöördunud religiooni poole.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö teema on Mõned noorte vaimse tervisega toimetulekuviisid COVIDi piirangute ajal: noorte ja õpetajate tähelepanekud. Lõputöö eesmärk on selgitada välja, milliseid meetodeid noored kasutasid negatiivsete emotsioonide ja stressiga toimetulekuks COVID-19 piirangute ajal.

Lõputöö teoreetilises osas andis autor ülevaate koroonapandeemiast Eestis, ülevaate vaimsest tervisest ja seda mõjutavatest teguritest, COVID-19 mõjust noorte vaimsele tervisele ning ülevaate noorte vaimsest tervisest ja heaolust õpikeskkonnas.

Lõputöö empiirilises osas tutvustas autor valimit ja metoodikat, analüüsis intervjuudega kogutud andmeid ning esitas tulemused ja järeldused. Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuu meetodit ning intervjuude tulemusi analüüsiti temaatilise ja horisontaalanalüüsi abil. Intervjueeritavad olid kolm neitut ja kolm noormeest vanuses 19-25 aastat ning kolm naisõpetajat vanuses 36-52 aastat. Kõik intervjueeritud noored ja naisõpetajad olid Harju maakonnast.

Autor leidis töös vastused kuuete uurimisküsimusele.

Esimene uurimisküsimus näitas, et pandeemia ajal mõjutasid noorte vaimset tervist distantsõpe, karantiin, määramatus (teadmatus, mida toob tulevik), võimetus tegeleda oma hobidega ja elava suhtluse puudumine inimestega. Raske olukorraga aitasid neil toime tulla kodus või looduses koos sugulastega veedetud aeg, veebis suhtlemine sõpradega, veebipõhised tegevused ja hovid.

Teise uurimisküsimuse puhul selgus, et nendeks meetoditeks, mida noored kasutasid oma vaimse tervise toetamiseks ja mis olid efektiivsed, olid osalemine veebipõhistes tegevustes (õpetajatega vestlemine, kuidas toetada oma vaimset tervist, veebipõhised tegevused koos noorsootöötajatega, kus nad said koos mängida mängu), samuti aitasid muusika kuulamine ja pillimängud.

Kolmanda uurimisküsimuse abil uuris autor, kas noorte hoiakud vaimse tervise suhtes on pärast pandeemiat muutunud. Noorte sõnul on nende hoiakud muutunud. Nad hakkasid rohkem mõtlema oma tervise olulisusele, sellele, et elu on lühike ja seda tuleks elada värvikamalt ja täisväärtuslikumalt.

Neljanda uurimisküsimusega uuris autor noorte arusaamu ja seisukohti vaimse tervise kohta ning seda, kuidas need on pandeemia tagajärjel muutunud. Selgus, et noored muutusid pandeemia tõttu kinnisemateks, ärevamateks ja laisemateks ning olid pinges.

Viienda uurimisküsimusega selgitati välja, millist mõju avaldab COVID-19 noorte töö- ja õppimisvõimele. Analüüs näitas, et mõnedel noortel oli distantsõppe tõttu probleeme (teadmised ja hinded halvenesid) ja mõned kaotasid töö. Vastupidiselt oli ka noori, kes ütlesid, et distantsõpe aitas neil parandada oma hindeid.

Kuuenda uurimisküsimusega uuriti noortd arusaamu psühholoogilise abi kättesaadavusest. Ükski intervjueeritud noortest ei olnud psühholoogilist abi otsinud, kuid abi pakuti ja see oli alati kättesaadav.

Intervjuudest selgus, et intervjueeritud noorte ja õpetajate muljed, arvamused ja kogemused pandeemia mõjust noorte vaimsele tervisele ja üldisele heaolule olid üldjoontes sarnased, kuid toodi välja ka mõningaid erinevusi. Mõlemad rühmad olid mures noorte vaimse tervise halvenemise pärast ja nõustusid, et sotsiaalsed suhted ja toetus on vaimse tervise säilitamisel väga olulised.

Selgus, et intervjueeritud noored olid oma võimaluste suhtes pigem pessimistlikumad ning olid pandeemia ajal kehtestatud piirangute vastu. Õpetajad keskendusid pigem süsteemsetele küsimustele, näiteks hariduse kohandamise probleemidele pandeemiaga.

Intervjuudest selgus, et noorte vaimse tervise jaoks on vaja tõhusat tuge ja vahendeid, samuti täiendavaid põhjalikke uuringuid pandeemia ja selle järgsete mõjude kohta.

SUMMARY

The topic of this thesis is "Some ways of coping with young people's mental health during COVID-19 restrictions: observations from young people and teachers". The aim of this thesis is to explore the methods used by young people to cope with negative emotions and stress during COVID-19 restrictions.

In the theoretical part of the thesis, the author gave an overview of the historical corona pandemic in Estonia, an overview of mental health and factors affecting it, the impact of COVID-19 on young people's mental health, and an overview of young people's mental health and well-being in the learning environment.

In the empirical part of the thesis, the author introduced the sample and methodology, analysed the data collected through interviews and presented the results and conclusions. A semi-structured interview method was used to collect data and the results of the interviews were analysed using thematic and horizontal analysis. The interviewees were three females and three males aged 19-25 years and three female teachers aged 36-52 years. All interviewees were young and female teachers from Tallinn County.

The author found answers to six research questions.

The first research question showed that during the pandemic, young people's mental health was affected by distance learning, quarantine, the unknown (not knowing what the future would bring), the inability to engage in hobbies and the lack of live interaction with people. Spending time at home or in nature with relatives, interacting with friends online, online activities and hobbies helped them to cope with the difficult situation.

For the second research question, the following methods that young people used to support their mental health, and which were effective were participation in online activities (talking to teachers about how to support their mental health, online activities with youth workers where they could play games together), listening to music and musical instruments.

For the third research question, the author investigated whether young people's attitudes towards mental health have changed since the pandemic. And according to young people, yes. They started to think more about the importance of their health, that life is short and should be

lived in a more colourful and fulfilling way. This research question explored young people's perceptions and views on mental health and how they have changed since the pandemic.

The fourth research question explored young people's perceptions and views on mental health and how these have changed as a result of the pandemic. Analysis of the responses showed that young people became more withdrawn, tense, anxious and lazy as a result of the pandemic.

The fifth research question aimed to find out the impact of COVID-19 on young people's ability to work and learn. The analysis showed that some young people had problems (knowledge and grades deteriorated) and some lost their jobs due to distance learning. On the contrary, there were young people who said that distance learning helped them to improve their grades.

The sixth research question sought to find out how accessible young people considered psychological support to be. None of the young people interviewed had sought psychological help, but it was offered and always available.

The interviews revealed that the opinions and experiences of the young people and teachers interviewed about the impact of the pandemic on young people's mental health and general well-being were broadly similar, but some similarities and differences could be identified. Both groups were concerned about the deterioration of young people's mental health and agreed that social relationships and support are essential to maintaining mental health.

However, I wanted to point out that the young people interviewed tended to be more pessimistic about their own options and were more resistant to restrictions when dealing with the pandemic. Teachers tended to focus on systemic issues, such as the problems of adapting education to the pandemic.

The interviews revealed that effective support and resources for young people's mental health are needed, as well as in-depth research on the impact of the pandemic.

The author concludes that the aim of the thesis has been achieved and the research questions answered.

KIRJANDUS

AFP-BNS. (2020, 01. jaanuar). Hiinas Vallandunud Haiguspuhangu Põhjuseks Peetakse Uut Koroonaviirust, ERR. <http://www.err.ee/1021814/hiinas-vallandunud-haiguspuhangu-pohjuseks-peetakse-uut-koroonaviirust>. (vaadanud 06.01.2024)

Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443–449.

Andrighetto G., Szekely A., Guido A., Gelfand M., Abernathy J., Arian G., Aycan Z., Bankar S., Barrera D., Basnight-Brown D., Belaus A., Berezina E., Blumen S., Boski P., Bui H.T.T., Cárdenas J.C., Čekrljija Đ., de Barra M., de Zoysa P., Dorrough A., Engelmann J.B., Euh H., Fiedler S., Foster-Gimbel O., Freitas G., Fülöp M., Gardarsdottir R.B., Gill C.M.H.D., Glöckner A., Graf S., Grigoryan A., Growiec K., Hashimoto H., Hopthrow T., Hřebíčková M., Imada H., Kamijo Y., Kapoor H., Kashima Y., Khachatryan N., Kharchenko N., León D., Leslie L.M., Li Y., Liik K., Liuzza M.T., Maitner A.T., Mamidi P., McArdle M., Medhioub I., Teixeira M.L.M., Mentser S., Morales F., Narayanan J., Nitta K., Nussinson R., Onyedire N.G., Onyishi I.E., Osin E., Özden S., Panagiotopoulou P., Pereverziev O., Perez-Floriano L.R., Pirttilä-Backman A.-M., Pogosyan M., Raver J., Reyna C., Rodrigues R.B., Romanò S., Romero P.P., Sakki I., Sánchez A., Sherbaji S., Simpson B., Spadoni L., Stamkou E., Travaglino G.A., Van Lange P.A.M., Winata F.F., Zein R.A., Zhang Q.P., Eriksson K. (2024). Changes in social norms during the early stages of the COVID-19 pandemic across 43 countries. *Nature Communications*, 15(1):1436. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-44999-5>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada, Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 1*. World Health Organization.

Cosma, A., Bersia, M., Abdrakhmanova, A., Badura, P., & Gobina, I. (2023). *Coping through crisis: COVID-19 pandemic experiences and adolescent mental health and well-being in the WHO European Region*. World Health Organization.

Ert, K.; Libe, T. (2024, 12. veebruar). Inga Grinberg: ATH on aladiagnoositud. *ERR Vikerhommik*, <https://vikerraadio.err.ee/1609237052/vikerhommik-kirke-ert-ja-taavi-libe/0f5d5553a469475a16d05d30dee4fd3d> (vaadatud 04.03.2024)

Ezzy, D. (2002), *Qualitative analysis*. Taylor and Francis.

Flick, U. (2011). *Introducing research methodology: A beginner's guide to doing a research project*. Sage.

Gamzejev, E. (2020, 27. detsember). Esimesena Eestis Koroonavaktsiini saanud Jelena Rozinko: Loodan, et Vaktsiin Aitab kiiremini naasta Tavapärasesse Ellu, Uudised. *Põhjarannik*. <https://pohjarannik.postimees.ee/7142093/esimesena-eestis-koroonavaktsiini-saanud-jelena-rozinko-loodan-et-vaktsiin-aitab-kiiremini-naasta-tavaparasesse-ellu>. (vaadanud 06.01.2024)

Haugas, S., Allemann, M., & Anniste, K. (2021). *Praxise Poliitikaanalüüs Covid-19 pandeemia sotsiaal-majanduslik mõju noortele*. Mõttekoda Praxis.

Herrman, H., Saxena, S., & Moodie, R. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization.

International Survey of Children's Well-being. <https://iscweb.org/>. (vaadatud 05.02.2024)

Jadov, V. A. (2007). *Strategija sotsioloogitšeskogo issledovanija: opisanie, ob"jasnenie, ponimanie social'noj real'nosti*. Moskva: Omega-L.

Kalmus, V., Masso, A. , Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. K. Rootalu, V. Kalmus, A. Masso, ja T. Vihalemm (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaa*. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>, (vaadanud 28.01.2024)

Konstabel, K., Tulviste, J., Laidra, K., Havik, M., Reile, R., Leinsalu, M., Murd, C., Tamson, M., Panov, L., Sultson, H., Kreegipuu, K., Uusberg, A., Akkermann, K., Kasekamp, G., Ainsaar, M., Roots, A., Nahkur, O., Maasing, H., Bruns, J., Mürsoo, A., Tiitus, L., Kõiv, K., & Lehto, K. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium. Eesti rahvastiku*

vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool
<https://www.tai.ee/sites/default/files/202206/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>.

Kook, U. (toim.) (2020, 12. märts). *Valitsus Kuulutas Välja Eriolukorra*, ERR.
<https://www.err.ee/1063213/valitsus-kuulutas-valja-eriolukorra>. (vaadatud 09.01.2024)

Lepik, K. , Harro-Loit, H. , Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). Intervjuu. K. Masso, ja T. Vihalemm (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*.
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (vaadatud 28.01.2024)

Mürk, P. (toim) (2020, 24. aprill).
Valitsus Pikendas Eriolukorda, ERR. <https://www.err.ee/1082077/valitsus-pikendas-eriolukorda>. (vaadatud 09.01.2024)

Nael, M. (toim) (2020, 29. mai). *Hiina Haiguste Kontrolli Keskus: Viirus EI Saanud wuhani Turult Alguse*, ERR. www.err.ee/1096214/hiina-haiguste-kontrolli-keskus-viirus-ei-saanud-wuhani-turult-alguse (vaadatud 06.01.2024)

Oja, B. (toim) (2022, 14. märts). *Valitsus kaotab teispäevast koroonapiirangud*, ERR.
<https://www.err.ee/1608531220/valitsus-kaotab-teisipaevast-koroonapiirangud>
(vaadatud 06.01.2024)

OpenAI. (2024). ChatGPT (20. aprilli versioon) [suur keelemudel]. <https://chat.openai.com/>,
(vaadatud 20.04.2024)

Ots, M. (toim) (2023, 02. mai). *Terviseamet lõpetas koroonajärgse valmisoleku ja naasis tavarežiimi*, ERR. <https://www.err.ee/1608965443/terviseamet-lopetas-koroonajargse-valmisoleku-ja-naasis-tavareziimi>. (vaadatud 09.01.2024)

Panov, L., Sultson, H., Kreegipuu, K., Uusberg, A., Akkermann, K., Kasekamp, G., Ainsaar, M., Kook, N., Sarv, H., & Nael, M. (toim) (2020, 09. detsember). *Valitsus Paneb uuest*

Nädalast Kõik Koolid alates 1. Klassist Kinni, Erandkorras Säilib Kaugõpe, ERR. www.err.ee/1201306/valitsus-paneb-uest-nadalast-koik-koolid-alates-1-klassist-kinni-erandkorras-sailib-kaugope. (vaadanud 06.01.2024)

Piksööt, J. (2023, 6. detsember). *Noorte enesetõhusus on halveneva vaimse tervise kiuste heal tasemel*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/uudised/noorte-enesetohusus-halveneva-vaimse-tervise-kiuste-heal-tasemel> (vaadanud 14.01.2024)

Pärli, M. (toim) (2021, 20. aprill). *Seireuuring: Kuu Ajaga on Nakatumine Langenud neli korda*, ERR. www.err.ee/1608183910/seireuuring-kuu-ajaga-on-nakatumine-langenud-neli-korda (vaadanud 06.01.2024)

Roots, A., Nahkur, O., Maasing, H., Bruns, J., Mürsoo, A., Tiitus, L., Kõiv, K. & Lehto, K. (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool.

Ruuge, M., & Sokurova, D. (2022). *Eesti Terviseuuring 2019*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Rämmer, A. (2021, 18. juuni). Igapäevaelu lisab teaduslikele teadmistele mõjukust. *Sirp*, <https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c21-teadus/igapaevaelu-lisab-teaduslikele-teadmistele-mojukust/> (vaadatud 31.03.2024)

Streimann, K. (2022, 22. märts). *Ei või koroona pärast koduväravastki välja minna*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoo/ei-voi-koroona-parast-koduvaravastki-valja-minna> (vaadanud 12.05.2024)

Strömpl, J. (2020). Eetika. *Kvalitatiivsed uurimismeetodid sotsiaalteadustes*. <https://sisu.ut.ee/kvalitatiivne/eetika/>

Terviseamet. (2022, 1. juuni). *Terviseamet lõpetab tervishoiualase hädaolukorra.* <https://www.terviseamet.ee/et/uudised/terviseamet-lopetab-tervishoiualase-hadaolukorra> (vaadanud 09.01.2024)

Terviseamet. (2024, 08. jaanuar). *Koroonaviiruse andmestik.* <https://www.terviseamet.ee/et/koroonaviirus/koroonaviiruse-andmestik> (vaadanud 09.01.2024)

Tooming, M. (toim) (2020, 12. märts). *Terviseamet: Eestis on kinnitatud 27 Koroonajuhtu Ja Kohalik Levik, ERR.* www.err.ee/1063204/terviseamet-eestis-on-kinnitatud-27-koroonajuhtu-ja-kohalik-levik (vaadanud 06.01.2024)

Tooming, M. (toim) (2021, 21. oktoober). *Valitsus kiitis heaks uued koroonapiirangud, ERR.* <https://www.err.ee/1608376856/valitsus-kiitis-heaks-uued-koroonapiirangud> (vaadanud 09.01.2024)

Topp C.W., Østergaard S.D., Søndergaard S., & Bech P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167-176.

Valitsuse kommunikatsioonibüroo. (2020, 12. november). *Valitsus Kehtestas Koroonaviiruse Leviku Tõkestamiseks Teisipäeval Kokkulepitud Piirangud.* <https://web.archive.org/web/20201113065641/https://www.valitsus.ee/et/uudised/valitsus-kehtestas-koroonaviiruse-leviku-tokestamiseks-teisipaeval-kokkulepitud-piirangud> (vaadanud 09.01.2024)

Valitsuse kommunikatsioonibüroo. (2021a, 08. märts). *Koroonaviiruse Leviku tõkestamise ranged piirangud Kehtivad Vähemalt üks kuu.* <https://valitsus.ee/uudised/koroonaviiruse-leviku-tokestamise-ranged-piirangud-kehtivad-vahemalt-uks-kuu> (vaadanud 06.01.2024)

Valitsuse kommunikatsioonibüroo. (2021b, 30. märts). *Eesti Pikendab Covid-19 piiranguid ja ühtlustab piiriületuse Järgseid Isolatsiooni Tingimusi*. <https://valitsus.ee/uudised/eesti-pikendab-covid-19-piiranguid-ja-uhlustab-piiriuletuse-jargseid-isolatsiooni>

(vaadanud 06.01.2024)

Valitsuse kommunikatsioonibüroo. (2021c, 11. mai). *Valitsus Asub Ettevaatlikult Leevendama Covid-19 piiranguid*. <https://www.valitsus.ee/uudised/valitsus-asub-ettevaatlikult-leevendama-covid-19-piiranguid> (vaadanud 09.01.2024)

Valitsuse kommunikatsioonibüroo. (2021d, 30. juuli). *Valitsus Kehtestas uued Piirarvud Nakkusohutuse Kontrollita üritustel Ja Tegevustes* <https://www.valitsus.ee/uudised/valitsus-kehtestas-uued-piirarvud-nakkusohutuse-kontrollita-uritustel-ja-tegevustes> (vaadanud 09.01.2024)

Värnik, A., & Sisask, M. (toim) (2023). *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu, 7-22*. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. 2023. inimareng.ee. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>

World Health Organization. (2020, 05. jaanuar). Pneumonia of unknown cause – China.

World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2020-DON229> (vaadanud 25.01.2024)

World Health Organization. (2022, 17. juuni). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (vaadanud 14.01.2024)

LISA

Lisa 1. Intervjuukava noortele

Intervjuude käigus kogutakse andmeid noortelt ja õpetajatelt Viktoria Spirova bakalaureusetöö jaoks. Intervjuude käigus uuritakse meetodeid, mida intervjuueeritud noored ja õpetajad leiavad, et noored kasutasid COVID-19 piirangute ajal negatiivsete emotsioonide ja stressiga toimetulekuks. Andmeanalüüsis järgitakse uurimisteetika koodeksit, intervjuude anonüümsust ja konfidentsiaalsust, st intervjuude vastuseid. Vastuste analüüsimisel ei seostata intervjuueerituledele. Kui intervjuueeritav annab oma nõusoleku, viiakse intervjuu läbi ja salvestatakse ning see kustutatakse pärast andmete analüüsi ja lõputöö valmimist. Kui intervjuueeritav keeldub intervjuu salvestamisest, siis tehakse kirjalikud märkmed, et jäädvustada intervjuueeritava seisukohti.

Sissejuhatus tekst:

Tere!

Olen Tartu Ülikooli Narva Kolledži noorsootöö eriala üliõpilane. Teostan uuringut teemal:

”Mõned noorte vaimse tervisega toimetulekuviisid COVIDI piirangute ajal: noorte ja õpetajate nägemus” kvalitatiivsel uurimismeetodil intervjuu vormis. Eesmärk on uurida meetodeid, mida noored on COVID-19 piirangute ajal kasutanud negatiivsete emotsioonide ja stressiga toimetulekuks. Intervjuu salvestatakse telefoni teel. Kogu siin avaldatav teave on konfidentsiaalne ja seda kasutatakse ainult uurimistööks ja bakalaureusetöö kirjutamiseks. Kui te soovite, siis kui töö on valmis, jagan teile oma tulemusi.

Küsimused noortele:

1. Teie vanus
2. Mitmendas klassis Te olite, kui pandeemia algas?
3. Palun meenutage, millised mõtted ja tunded Teid pandeemia alguses valdasid.

4. Milliste väljakutsetega pandeemia ajal silmitsi seisite?
5. Kas Te saite nendega hakkama? Kui jah, siis kuidas? Kui ei, siis mis oli takistuseks?
6. Kuidas suhtute riigi seatud piirangutesse?
7. Kas nende piirangutega oli raske harjuda ja toime tulla? Kas suutsite leida alternatiivse lahenduse, näiteks oma hobide jaoks? Kui jah, siis kuidas? Kui ei, siis mis oli takistuseks?
8. Kuidas hindaksite oma vaimset tervist enne ja pärast pandeemia algust?
9. Kas Teie vaimne tervis on pandeemia ajal muutunud? Kui see halvenes, siis mis võis olla põhjuseks? Kui ei, siis kuidas suutsite oma vaimset tervist heas vormis hoida?
10. Kas pandeemia on mõjutanud Teie hariduse omandamist? Kuidas?
11. Kas pandeemia on mõjutanud Teie tööhõivet? Kuidas?
12. Kas pandeemia on Teid kuidagi majanduslikult mõjutanud? Kuidas täpselt?
13. Kas distantsõpe on mõjutanud Teie sotsiaalseid oskusi? Kas halvemaks või paremaks?
14. Kas Teile tundub, et COVID-19 on pannud Teid mõtlema asjadele, mis Teid varem ei häirinud? Kui jah, siis millele täpselt ja kuidas?
15. Kas Teie vanemad andsid teile pandeemia ajal psühholoogilist abi või tuge? Kui jah, siis kuidas täpselt?
16. Kas saite pandeemia ajal psühholoogilist abi või tuge õpetajatelt? Kuidas täpselt?
17. Kas olete saanud psühholoogilist abi või tuge psühholoogidelt, noorsootöötajatelt või sotsiaaltöötajatelt? Kuidas täpselt?
18. Kas pandeemia on mõjutanud Teie lähedaste vaimset tervist? Kui jah, siis kuidas täpselt?

19. Kas pandeemia on mõjutanud Teie sõprade vaimset tervist? Kui jah, siis kuidas täpselt?
20. Kas oskate välja tuua mõningaid pandeemia ajal konkreetseid pingete, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks tehtud otsuseid või toiminguid?
21. Kas keegi Teie lähedastest on Teie poole pöördunud abi saamiseks halva vaimse tervise tõttu? Kui jah, siis millega või kuidas te seda inimest aitasite?
22. Kas pandeemia on Teie arvates mõjutanud noorte vaimset tervist? Kui jah, siis milliseid muutusi märkasite?
23. Kas Teie arvates oleks riik saanud pandeemia ajal noorte vaimse tervise hoidmiseks midagi teisiti teha?
24. Kas soovite veel midagi lisada?

Lisa 2. Intervjuukava õpetajatele

Küsimused õpetajatele:

1. Teie vanus
2. Milliseid aineid te õpetate?
3. Millised olid teie arvates noorte mõtted ja tunded pandeemia alguses?
4. Milliste väljakutsetega tuli teie arvates noortel pandeemia ajal silmitsi seista?
5. Kui paneksite end noorte inimeste olukorda, kas saaksid nende raskustega toime tulla? Kui jah, siis kuidas? Kui ei, siis mis oleks takistuseks?
6. Kuidas suhtusite riigi poolt pandeemia ajal seatud piirangutesse?

7. Kas nende piirangutega oli raske harjuda ja toime tulla? Kas teie ise ja näiteks teie lapsed või lapselapsed (kui neid on) leidsid alternatiivseid lahendusi näiteks oma hobidega tegelemise jaoks? Kui jah, siis kuidas? Kui ei, siis mis oli takistuseks?
8. Kuidas hindaksite noorte vaimset tervist enne ja pärast pandeemia algust?
9. Kas noorte vaimne tervis on pandeemia tõttu oluliselt halvenenud? Kui jah, siis mis teie arvates selle põhjustas?
10. Kas pandeemia on mõjutanud teie hinnangul kuidagi noorte õppimist? Kuidas?
11. Kas pandeemia on mõjutanud teie hinnangul kuidagi noorte tööhõivet? Kuidas?
12. Kas pandeemia on mõjutanud teie hinnangul kuidagi noori majanduslikult? Kuidas täpselt?
13. Kas distantsõpe on mõjutanud noorte sotsiaalseid oskusi? Kas halvemaks või paremaks?
14. Kas arvate, et COVID-19 tõttu on noored hakanud mõtlema asjadele, mis neid varem häirisid? Kui jah, siis millele täpselt ja kuidas?
15. Kas olete pandeemia ajal osutanud oma lastele või lastelastele psühholoogilist abi või tuge (vana)vanemana või noortele, keda te lihtsalt teate? Kui jah, siis kuidas täpselt?
16. Kas olete pandeemia ajal andnud noortele õpetajana psühholoogilist abi või tuge? Kuidas täpselt?
17. Kas teate, kui sageli otsivad noored psühholoogilist abi või tuge psühholoogilt, noorsoo- või sotsiaaltöötajalt?
18. Kas psühholoogiline abi oli Teie arvates noortele piisavalt kättesaadav?
19. Kas pandeemia on mõjutanud teie lähedaste psühholoogilist tervist? Kui jah, siis kuidas täpselt?

20. Kas pandeemia on mõjutanud teie enda, teie laste või lastelaste psühholoogilist tervist? Kui jah, siis kuidas täpselt?
21. Kas olete rääkinud noortega, kuidas aidata neil pandeemia ajal pinge, stressi, negatiivsete emotsioonidega toime tulla?
22. Kas keegi teie lähedastest on teie poole pöördunud abi saamiseks halva vaimse tervise tõttu? Kui jah, siis millega või kuidas te seda inimest aitasite?
23. Kas pandeemia on teie arvates mõjutanud noorte vaimset tervist? Kui jah, siis milliseid muutusi olete märganud?
24. Kas teie arvates oleks riik saanud pandeemia ajal noorte vaimse tervise hoidmiseks midagi teisiti teha?
25. Kas soovite veel midagi lisada?