

TARTU ÜLIKOOL  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu õppekava  
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Erik Jõks

# **Muutused Eesti laste psühholoogilises heaolus aastatel**

## **2013-2021**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Kadri Soo, PhD

Tartu 2024

# **SISUKORD**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>SISSEJUHATUS</b>   | <b>2</b>  |
| <b>1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1 Laste heaolu  | 4         |
| 1.2 Objektiivne ja subjektiivne heaolu  | 5         |
| 1.3 Psühholoogiline heaolu  | 7         |
| Probleemipüstitus   | 9         |
| <b>2. METOODIKA</b>   | <b>11</b> |
| 2.1 Andmed ja valim   | 11        |
| 2.2 Analüüsis kasutatavad tunnused  | 12        |
| 2.3 Analüüsimismeetod   | 13        |
| <b>3. ANALÜÜS</b>   | <b>15</b> |
| 3.1 Laste hinnangud psühholoogilisele heaolule                                    | 15        |
| 3.2 Poiste ja tüdrukute hinnangud psühholoogilisele heaolu                        | 18        |
| 3.3 Psühholoogilise heaolu seosed laste hinnangutega koolile, kodule ja sõpradele | 20        |
| <b>4. ARUTELU JA JÄRELDUSED</b>   | <b>23</b> |
| <b>KOKKUVÕTE</b>  | <b>26</b> |
| <b>CHANGES IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ESTONIAN CHILDREN<br/>2013-2021</b>     | <b>27</b> |
| <b>KASUTATUD KIRJANDUS</b>  | <b>28</b> |

## SISSEJUHATUS

Viimasel kümnendil on toimunud maailmas ja Eestis mitmeid kriise ja muutusi, nagu Covid-19 pandeemia, sõjalised konfliktid, inflatsioon, keskkonnaprobleemid ja koolivõrgu reform. Pandeemial neist on olnud kõige laialdasem mõju inimeste igapäevaelule. Koroonapandeemia omapoolne mõju on olnud märkimisväärne lapse heaolule ja tervisele, kuna pandeemia tagajärjel olid lapsed sunnitud püsima oma kodudes ja õppima distantsilt, ei olnud võimalik osaleda huviringides, käia üritustel, kinos ja käia väljas söömas ega näha oma lähedasi sõpru. Märkimisväärsed ühiskondlikud muutused ja häired noorukite igapäevases rutiinis muudavad nad tõenäoliselt haavatavaks nende heaolu ja arengut mõjutavate mõjude suhtes (Ferguson jt, 2020). Olenevalt inimesest, mõjutab koroonapandeemia nende vaimset tervist kui ka heaolu suuremal või vähemal määral. Lapsed on haavatavamad, kuna nende heaolu sõltub suuresti nii ümbritsevast keskkonnast kui ka perekonnast.

Heaolu on tänapäeval laialdaselt kasutatav mõiste. Laste heaolu on mitmesuguste organisatsioonide, institutsioonide, poliitiliste jõudude ja avaliku sektori tähelepanu all (Reinomägi jt, 2014). Laste- ja peredega tegelevate organisatsioonide eesmärgiks on teha otsuseid, mis muudavad laste heaolu paremaks. Näiteks on Sotsiaalministeeriumi poolt koostatud “Heaolu arengukava 2023-2030”, kus on kirjas kitsaskohad, millega on vajalik tegeleda ja mida üritatakse saavutada. Näiteks on plaanis lastekaitsekorralduse uuendamine, kus üheks alaeesmärgiks luua süsteem, mis tagaks teenuste ja abi efektiivsuse nii kohalikul kui ka riiklikul tasemel.

Eri autorid käsitlevad heaolu erinevalt, tuues selle all välja mitmesuguseid kategooriaid ja dimensioone, mida arvestada (Reinomägi jt, 2014). Heaolu üheks komponendiks on psühholoogiline heaolu. Psühholoogiline heaolu viitab inimese subjektiivsele kogemusele positiivsete psühholoogiliste seisundite kohta, nagu rõõm, elu võimaluste realiseerimine ja eesmärgitunne (Dhanabhakya ja Sarath, 2023). Lihtsustatult öeldes tähendab psühholoogiline heaolu seda, et inimene tunneb end ja oma elu hästi, tal on rahuldust pakkuvad suhted ja eesmärk ning ta tunneb, et on võimeline toime tulema elu väljakutsetega. (Dhanabhakya ja Sarath, 2023). Psühholoogiline heaolu on üsna vähe käsitletud laste heaolu uuringutes (Nahkur ja Casas, 2021). Veelgi vähem on teada selle muutumisest ajas laste vaates.

Lõputöö eesmärgiks on uurida laste hinnanguid oma psühholoogilisele heaolule ning nende muutusi ajas. Laste psühholoogilise heaolu uurimisel keskendun ajaperioodile 2013-2021 vahel ning vaatan, kuidas psühholoogiline heaolu on seotud laste hinnangutega oma olulistele elukeskkondadele (kodu, kool, sõbrad). Lastekaitseaduse (2024) järgi on laps alla 18-aastane isik.

Bakalaureusetöö on jaotatud neljaks osaks. Esimeses osas räägitakse teooriast ning pannakse paika probleemipüstitus. Teises osas tuuakse välja töö metoodika. Kolmandas osas analüüsitakse andmeid, tuuakse välja tulemused ning arutatakse leitud andmete üle. Neljandas osas on kirjutatud nii eestikeelne kui ka ingliskeelne kokkuvõte kogu töö põhjal.

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

## 1.1 Laste heaolu

Heaolu on positiivne seisund, mida kogevad üksikisikud ja ühiskonnad (Health Promotion Glossary of Terms, 2021). Heaolu hõlmab elukvaliteeti, samuti inimeste ja ühiskondade võimet anda oma panus maailma vastavalt tähendustele ja eesmärgile (Health Promotion Glossary of Terms, 2021). Heaolule keskendumine toetab ressursside õiglase jaotuse, üldise õitsengu ja jätkusuutlikkuse jälgimist. Ühiskonna heaolu saab vaadelda selle järgi, mil määral nad on vastupidavad, suurendavad tegevusvõimet ja on valmis ületama väljakutseid (Health Promotion Glossary of Terms, 2021).

Heaolu kirjeldamisel kasutatakse mitmesuguseid näitajaid ning näitajate kogumeid ehk indekseid (Reinomägi jt, 2013). Näitajad võivad olla nii objektiivsed ja subjektiivsed kui ka negatiivsed ja positiivsed (Reinomägi jt, 2013).

Filosoofias viitab inimese heaolu üldiselt sellele, mis on hea inimesele indiviidi enda seisukohast (Ben-Arieh jt, 2014). Pinged subjektiivse ja objektiivse heaolu ja selle näitajate vahel, hetke ja võimalike tulevaste tagajärgede ning üksikisiku ja makrotasandi vahel illustreerivad heaolu teoretiseerimise väljakutseid (Ben-Arieh jt, 2014). Laste areng ei ole piiritletud psühholoogiline küsimus, vaid on seotud ühiskonna tasandi omadustega; erinevad ühiskonnad mitte ainult ei mõjuta sotsiaalset ja kognitiivset arengut erinevalt, vaid nõuavad ka erineva tasemega pädevusi eri vanuses või eri soost liikmetelt (Ben-Arieh jt, 2014).

Laste heaolus peaks arvesse võtma: (1) laste elutingimusi ja nende heaolu "objektiivseid" mõõdikuid; (2) laste arusaamu, hinnanguid ja püüdlusi seoses nende enda eluga - sealhulgas laste subjektiivset heaolu; ja (3) teiste vastavate sotsiaalsete osalejate (sidusrühmade) arusaamu, hinnanguid ja püüdlusi laste elu ja elutingimuste kohta, st nende vanemate, õpetajate, lastearstide, pedagoogide, sotsiaalvaldkonna spetsialistide jne arvamusi (Ben-Arieh jt, 2014).

Lapse heaolu ei saa lahutada lapse õigusest (Soo ja Kutsar, 2020). Olulise tõuke lapse heaolu uurimise arengule on andnud Lapse õiguste konventsioon, mis võeti vastu ÜRO Peaassamblees 1989. aastal ja millega Eesti ühines 1991. aastal. Sellega võttis Eesti riik kohustuse viia õigusaktid kooskõlla konventsiooni sätetega ja täiendada ning võimaldada lastele nende õigusi arvestavaid ja heaolu toetavaid tegevusi (Soo & Kutsar, 2020). Lapse õiguste konventsiooniga soovitakse kaitsta lapse õigusi ning aidata kaasa sellele, et riigid ja täiskasvanud näeksid lapsi täisväärtuslike õiguste kandjatena (Soo & Kutsar, 2020). Eesti poolt vastu võetud Laste õiguste konventsioon (1991) artiklis 12 on välja toodud, et lastel on õigus väljendada oma vaateid enda elu puudutavates küsimustes. See tähendab, et anda hinnanguid selle kohta, kuidas neil elus läheb.

Ametlikku statistikat koostatakse selleks, et vastata poliitikakujundajate vajadustele poliitiliste otsuste kavandamisel ja mõju hindamisel ning teavitada avalikkust ühiskonna seisundist. Akadeemikud ja meedia on samuti olulised ametliku statistika kasutajad, kes aitavad kaasa ühiskonna paremale mõistmisele ning teavitavad avalikkust ja otsustajaid. Nõudlus ametliku statistika järele on seega lõppkokkuvõttes saadud nõudlus; statistikat kogutakse pigem sellepärast, et sellest on kellelegi kasu, kui selle enda pärast (OECD, 2013).

## 1.2 Objektiivne ja subjektiivne heaolu

Barysheva ja Alatartseva (2014) kasutavad inimese heaolu kui mõistet, mida on kirjeldatud kombinatsioonis nelja kontseptsiooniga: 1) heaolu kooskõlas olemusega, 2) heaolu kui teadvustamine olevatest headest asjadest, 3) heaolu kui iseenda potentsiaal avastamine, 4) heaolu kui riigipoolne tugi.

Heaolu objektiivset aspekti iseloomustavad kolmas ja neljas punkt eelnevas loetelus ning seda võib kirjeldada materiaalsel heaolu ja elukvaliteeti määratlevate terminitega: need terminid kujunevad ja neid mõjutavad sellised tegurid nagu sissetulekute tase ja stabiilsus, elamistingimused, võimalus saada haridust, sotsiaalse ja looduskeskkonna kvaliteet, turvalisus ja julgeolek ning võimalus realiseerida sotsiaalseid ja kodanikuõigusi ja -vajadusi

(Barysheva ja Alartseva, 2014). Laste objektiivset heaolu hinnatakse näiteks suremuse, vaesuse, ülekaalulisuse, koolikohustuse täitmise ja väljalangevuse näitajate põhjal.

Subjektiivset heaolu on määratletud kui inimese kognitiivseid ja afektiivseid hinnanguid oma elule (Diener jt, 2002). Need hinnangud hõlmavad nii emotsionaalseid reaktsioone sündmustele kui ka kognitiivseid hinnanguid rahulolu ja teostamise kohta. Seega on subjektiivne heaolu lai mõiste, mis hõlmab meeldivate emotsioonide kogemist, negatiivsete meeleolude madalat taset ja suurt eluga rahulolu (Diener jt, 2002). Subjektiivse heaolu puhul, uuritakse inimeste kogemusi ja hinnanguid oma kogemustele. ISCWeb Eesti raport (2020) järgi hinnatakse kognitiivset heaolu näiteks küsimusega kui rahul sa oled oma eluga üldiselt. Või kui rahul sa oled oma pereliikmete, sõrpade või kooliga. Või kui turvaliselt sa ennast koolis või kodus tunned. Emotsionaalse heaolu puhul küsitakse tavaliselt positiivsete ja negatiivsete tundmuste kohta, mida laps on kogenud viimasel ajal.

Subjektiivse heaolu mõõtmise oluline omadus on nende võime anda ülevaade inimese käitumisest ja otsuste tegemisest (OECD, 2013). Eelkõige aitavad subjektiivse heaolu mõõtmised teadlastel mõista erinevust inimeste eelnevate uskumuste vahel nende tulevase heaolu kohta (mis on otsuste aluseks) ja tagantjärele saavutatud tulemuste vahel, mida inimesed oma subjektiivse heaolu osas saavutavad (OECD, 2013). Laste heaolu mõõtmine on oluline, sest selle alusel töötatakse välja inimressurssi toetavad ja kujundavad poliitika (Reinomägi jt, 2014).

Milleks on vaja laste subjektiivset heaolu uurida? Eelkõige selleks, et teada saada, kuidas lastel nende endi arvates läheb. Sest see, kuidas asjad on ja kuidas nad paistvad, võivad olla üsna erinevad (Soo ja Kutsar, 2020). Soo ja Kutsar (2020) on toonud välja näitena lapse, kelle elu on pealt näha hea, aga eluga rahulolu on madal. Näiteks vanemad on tööga hõivatud, laps on kogu aeg üksi kodus, peab oma tunnetega ise hakkama saama ja puudub teiste lastega sõprussuhe.

Teiseks on laste arvamusi oma elu kohta oluline uurida selle jaoks, et nende abil kavandada muutusi laste elu parandamiseks (Soo ja Kutsar, 2020). Selleks, et täna tulevikuilminguid märgata ja mõistlikke otsuseid teha, on lisaks iseenda tarkusele oluline lapsega rääkida nii igapäevaselt kui ka uurimuste kaudu. Lapse poolt avaldatu võib olla ootamatu, ei pruugi koheselt haakuda täiskasvanu väärtuste ja subjektiivsete kogemustega ning võib esmapilgul

tunduda otstarbetu, kuid lapse arvamuses võib sisalduda uuenduslik sõnum, midagi sellist, mille peale täiskasvanu pole mõelnud või mida on eitanud (Soo ja Kutsar, 2020). Laste arvamused, kui neid kuulda võtta, loovad uusi väljavaateid ja kinnitavad uusi suundumusi laste elu parandamiseks (Soo ja Kutsar, 2020).

### 1.3 Psühholoogiline heaolu

Psühholoogiline heaolu tähendab, et elu läheb hästi. See on kombinatsioon heast enesetundest ja tõhusast toimimisest (Huppert, 2009). Psühholoogiline heaolu on siiski ohus, kui negatiivsed emotsioonid on äärmuslikud või väga pikaajalised ja häirivad inimese võimet toimida oma igapäevaelus (Huppert, 2009).

Laste psühholoogilise heaolu uuringuid on vähe ja need on killustatud (Opree jt, 2018). Selleks, et uurida laste psühholoogilise heaolu ennustavaid tegureid ja edendada valdkonda, on vaja usaldusväärset ja kehtivat mõõtmisvahendit. Täiskasvanute seas läbiviidud uuringutes mõõdetakse psühholoogilist heaolu (PWB) tavaliselt kuue mõõtme alusel (keskkonna valdamine, isiklik kasv, elu eesmärgipärasus, eneseaktsepteerimine, autonoomia ja positiivsed suhted teistega), kasutades Ryffi PWB-skaalat (Opree jt, 2018). Nahkur ja Casas (2021) on välja toonud ning lahti seletanud Ryff psühholoogilise heaolu mudeli, mille tuumaks on see, kuidas inimesed elus hakkama saavad ja raskustest hoolimata edasi liiguvad kui funktsioneeriva indiviidina.

Ryff (1989) on välja toonud psühholoogilise heaolu kuus komponenti ja andnud ülevaate mida iga komponent endast kujutab.

- Eneseaktsepteerimine. See on kõige sagedam heaolu kriteerium, mida nimetatakse kui heaolu keskseks tunnuseks, peegeldades head vaimset tervist. See komponent tähendab enda respektseerimist sellisena nagu ollakse, samuti enda mineviku aktsepteerimist.
- Positiivsed suhted teistega. Soojad ja usaldavad inimsuhted on tähtsad ning armastamise võime on oluline heaolu komponent. Suurem armastus, empaatia, sügavamad sõprusuhted ja samastumine teistega on ennast teostavatele inimestele

iseloomulikud tunnused. Soojade suhete loomise ja ja hoidmise oskus väljendab inimese küpsust.

- Autonoomia. Märkimisväärne rõhk on olnud kirjanduses enesemääratlusele, sõltumatusel ja käitumise reguleerimisel seestpoolt. Kõrge autonoomiaga inimene on iseseisev ja ennastjuhtiv, kes on võimeline vastu seisma sotsiaalsele survele mõelda või tegutseda teatud viisil. Ta suudab oma käitumist ise reguleerida ja hinnata end isiklike standardite järgi.
- Keskkonna valdamine (ingl. k *environmental mastery*). See tähendab indiviidi võimet valida või luua sobiv keskkond enda psüühilisele seisundile ning kontrollida ja tulla toime keskkonna tingimustega. Kõrge psühholoogilise heaoluga inimene suudab efektiivselt kasutada teda ümbritsevaid võimalusi ning luua olukordi, mis vastavad tema vajaduste ja väärtustega.
- Elu eesmärk. See viitab inimese uskumusele, et ta elul on eesmärk ja suund. Inimesel on positiivsed eesmärgid, mis aitavad kaasa elu mõtestamisele.
- Isiklik areng. Inimene näeb ennast muutumas ja arenemas, ta on avatud uutele kogemustele ja teadmistele. Inimene tunneb, et ta realiseerib enda potentsiaali ning täiustab enda mina ja käitumist.

# PROBLEEMIPÜSTITUS

Aastate jooksul on tehtud muudatusi, et saaks paremini uurida laste heaolu ja teha järeldusi saadud tulemustest. Kui varem andsid täiskasvanud arvamusi laste heaolu kohta, siis nüüd kõlab laste heaolu uuringutes laste hääl. Mayall (2000) on välja toonud, et lapsi nähakse kui indiviide, kes osalevad aktiivselt oma sotsiaalses elus ning kes on teadlikud oma tunnetest ning soovidest. Neil on olemas oskus anda eakohaselt pädevaid hinnanguid oma elu kohta, otsustada millisele küsimusele soovib vastata.

Eesti Inimarengu aruandes on välja toodud, et võrreldes teiste Euroopa riikidega on meie põhikooli õpilaste heaolu langus suurimaid ja seda vaadati ISCWeB 2017/2018 aastal tehtud uuringu järgi (Valk jt, 2023). Kümneaastaste Eesti laste heaolu sarnaneb uuritud Euroopa riikide keskmisega. Üldise trendi kohaselt laste heoluhinnangud vanusega langevad: 12-aastaste hulgas on oma eluga õpilasena väga rahul vastajaid umbes kümnendiku võrra vähem kui 10-aastaste seas (Valk jt, 2023).

Kuna laste heaolu koosneb mitmest erinevast osast, siis lõputöö uurimuseks valisin laste psühholoogilisele heaolu. Töö fookuseks on 6. klassis käivad õpilased, kes on umbes 12 aastat vanad. Valisin just sellise vanusegrupi, sest laste elus toimuvad muutused võivad enam nende heaolu mõjutada. Selleks on olemas mitmed põhjused: nad on jõudmas puberteediikka ja sellega kaasnevad muutused lapse arengus, lapse keskkonnas hakkavad suuremat rolli mängima perevälised isikud, sotsiaalmeedia kasutus (mida vaadatakse, kuidas see teda mõjutab, minapildi muutus), kooliastmega seonduvad muutused (rohkem õppimist, kohustused) jne.

Töö eesmärgiks on uurida laste hinnanguid oma psühholoogilisele healule ning nende muutusi ajas. Laste psühholoogilise heaolu uurimisel keskendun ajaperioodile 2013-2021 vahel ning vaatan, kuidas psühholoogiline heaolu on seotud laste hinnangutega oma olulistele elukeskkondadele (kodu, kool, sõbrad).

Eesmärgist lähtuvalt püstitasin järgnevad uurimisküsimused.

1. Kuidas on muutunud laste hinnang enda psühholoogilise heaolu suhtes?
2. Millised on soolised erinevused psühholoogilise heaolu hinnangutes?

3. Kuidas on laste hinnangud oma kodule, koolile ja sõpradele seotud psühholoogilise heaoluga?

## 2. METOODIKA

Bakalaureusetöös kasutan kvantitatiivset uurimismeetodit, sest peamiselt tegelen juba kogutud arvuliste andmetega. Lähtuvalt töö eesmärgist sobib see meetod hästi välja selgitamiseks muutused laste hinnangutes oma psühholoogilisele heolule ning hinnangute seosed elukeskkonnaga.

Lühidalt öeldes käsitletakse kvantitatiivses uurimuses teavet, mida on võimalik väljendada arvude kujul (Lagerspetz, 2017: 123). Olulisimaks kvantitatiivseid ja kvalitatiivseid uurimisstrateegiaid eristavaks teguriks on see, kuidas ja millises uurimisfaasis struktureeritakse empiiriline materjal viisil, mis võimaldab seda analüüsida (Lagerspetz, 2017: 124). Kvantitatiivse uurimuse korral peab enne uuritavate muutujate väärtuste loendamist olema täpselt otsustatud, mida loendama hakatakse. Materjal on juba kogumise ajal loendamise tarbeks struktureeritud või struktureeritakse see sobivasse vormi analüüsi käigus (Lagerspetz, 2017: 124).

### 2.1 Andmed ja valim

Bakalaureusetöö teema uurimiseks kasutan rahvusvahelise laste heolu uuringu (International Survey of Children's Well-being) Eesti andmeid. Children's Worlds uuring on ülemaailmne laste subjektiivse heolu uuring, mille eesmärk on parandada laste elu (ISCWeB, 2024). ISCWeB (2024) järgi osales 2013. aastal uuringus 15 riiki üle maailma, 2018. aastal 35 riiki ja 2021. aastal 24 riiki. Kahel esimesel uuringu aastal osales igast riigist umbes 1000 last igast vanuserühmast (8-aastased, 10-aastased ja 12-aastased). Erandiks oli Covid-19 pandeemia aega kaardistav uuring 2021. aastal, kus osalesid lapsed vanuses 8-14 aastat. Uuringus käsitletakse laste vaateid enda heolule üldiselt (nt eluga rahulolu) ning erinevates elukeskkondades (nt suhted ja turvalisus kodus ning kool, sõpradega läbisaamine).

Children's World (edaspidi lühidalt ISCWeB) Eesti andmed on kogutud aastatel 2013, 2018 ja 2021. Analüüsi võtsin 6. klassi õpilased, sest psühholoogilise heolu küsimusi küsiti ainult vanematelt lastelt. Eestis viidi küsitlust läbi isetäidetava ankeetküsitlusena koolitunnis, 2021. aastal toimus uuring veebiküsitluse formaadis.

Töös analüüsin kokku 2567 lapse vastuseid. Tabelist 1 on võimalik näha iga uuringu lainel osalenud laste osakaalu ja perevorm. Osalejate seas oli ka lapsi, kes jätsid oma soo märkimata või ei identifitseerinud ennast poisi ega tüdrukuna.

Tabel 1. Uuringus osalenud laste vanused ja perevorm (%)

|          |                       | 2013<br>(n= 1033) | 2018<br>(n= 1079) | 2021<br>(n= 455) |
|----------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| Sugu     | Poiss                 | 50,4              | 51,4              | 49               |
|          | Tüdruk                | 49,5              | 48,4              | 47,3             |
| Perevorm | Bioloogilised vanemad | 71                | 70,2              | 70,1             |
|          | Kasuvanemad           | 12                | 13,9              | 14,6             |
|          | Üksikvanem            | 17                | 15,9              | 15,3             |

Uuringu vastajate keskmine vanus oli 12,2 aastat. Kolme laine peale oli kokku 11 aastaseid õpilasi 84, 12 aastaseid õpilasi 1972, 13 aastaseid õpilasi 496 ja 14 aastased õpilasi 11.

## 2.2 Analüüsis kasutatavad tunnused

Psühholoogilist heaolu mõõdeti ISCWeB uuringus küsimusega “Kuivõrd Sa nõustud iga järgmise väitega oma elu kohta üldiselt?”. Lastele esitati kuus väidet, millele nad said vastata skaalal: 0 - üldse ei nõustu, 10 - nõustun täielikult. Järgnevalt loetlen lastele esitatud väited, sobitades need Ryffi (1989) psühholoogilise heaolu käsitluses esitatud komponentide alla.

- *Eneseaktsepteerimine* tunnuse uurimiseks esitati vastajatele väide “Mulle meeldib olla selline nagu ma olen”
- *Keskkonna valdamine* tunnuse uurimiseks esitati vastajatele väide “Ma oskan hästi oma igapäevaste kohustustega toime tulla”

- *Positiivsed suhted teistega* tunnuse uurimiseks esitati vastajatele väide “Inimesed on üldiselt minu vastu sõbralikud”
- *Autonoomia* tunnuse uurimiseks esitati vastajatele väide “Ma saan valida, kuidas oma aega kasutada”
- *Isiklik areng* tunnuse uurimiseks esitati uuringus osalejatele väide “Ma arvan, et ma õpin praegusel ajal palju asju”
- *Elu eesmärk* tunnuse uurimiseks esitati küsitlusel osalejatele väide “Ma olen oma tuleviku suhtes positiivne”

Kompaktse ülevaate saamiseks kodeerisin iga väite puhul skaala ümber. Uus skaala sisaldab kolmest jaotust: 1 - madal hinnang (skaalapunktid 0 - 4), 2 - keskmine hinnang (punktid 5 - 9) ja 3 - maksimaalne hinnang (punktid 10).

Psühholoogilise heaolu väidetest moodustasin indeksi nii, et arvutasin kõigi kuue väite peale keskmise väärtuse. Indeksi skaala varieerub 0 - 10. Seejärel grupeerisin indeksi kolmeks: madal (punktid 0 - 4,99), keskmine (punktid 5 - 8,99) ja kõrge (punktid 9 - 10).

Vastamaks kolmandale uurimisküsimusele “Kuidas on laste hinnangud oma kodule, koolile ja sõpradele seotud psühholoogilise heaoluga?” kaasan analüüsi järgmised kodu, kooli ja sõpradega seotud küsimused. Küsimustele “Kui rahul Sa üldiselt oled inimestega, kellega Sa koos elad?” ja “Kui rahul Sa oled oma sõpradega?” said lapsed vastata punktiskaalal 0 - 10. Küsimustele “Ma tunnen end kodus turvaliselt”, “Mu vanemad kuulavad mind ja arvestavad sellega, mida ma räägin”, “Ma tunnen end koolis turvaliselt” ja “Õpetajad kuulavad mind ja arvestavad sellega, mida ma räägin” said vastata lapsed skaalal “Ma ei ole nõus” kuni “Nõustun täielikult”.

## 2.3 Analüüsimismeetod

Statistilise analüüsi tegemiseks kasutan programmi IBM SPSS Statistics. Andmete analüüsimisel kasutan sagedusjaotust ja risttabeleid, samuti kasutan veel dispersioonanalüüsi, multinoomset regressioonanalüüsi ja T-testi. Tooding (2014) on välja toonud, et

regressioonanalüüsi kasutatakse siis, kui on vajadus jälgida mitut erinevat tunnust ning järeldustest tulenevaid seoseid Multinoomset logistilist regressiooni (või lühendatult multinoomne regressioon) kasutatakse siis, kui prognoositav tulemusmuutuja on nominaalne ja sellel on rohkem kui kaks kategooriat, millel ei ole kindlat järjestust või järjekorda (Academic Success Center, 2024).

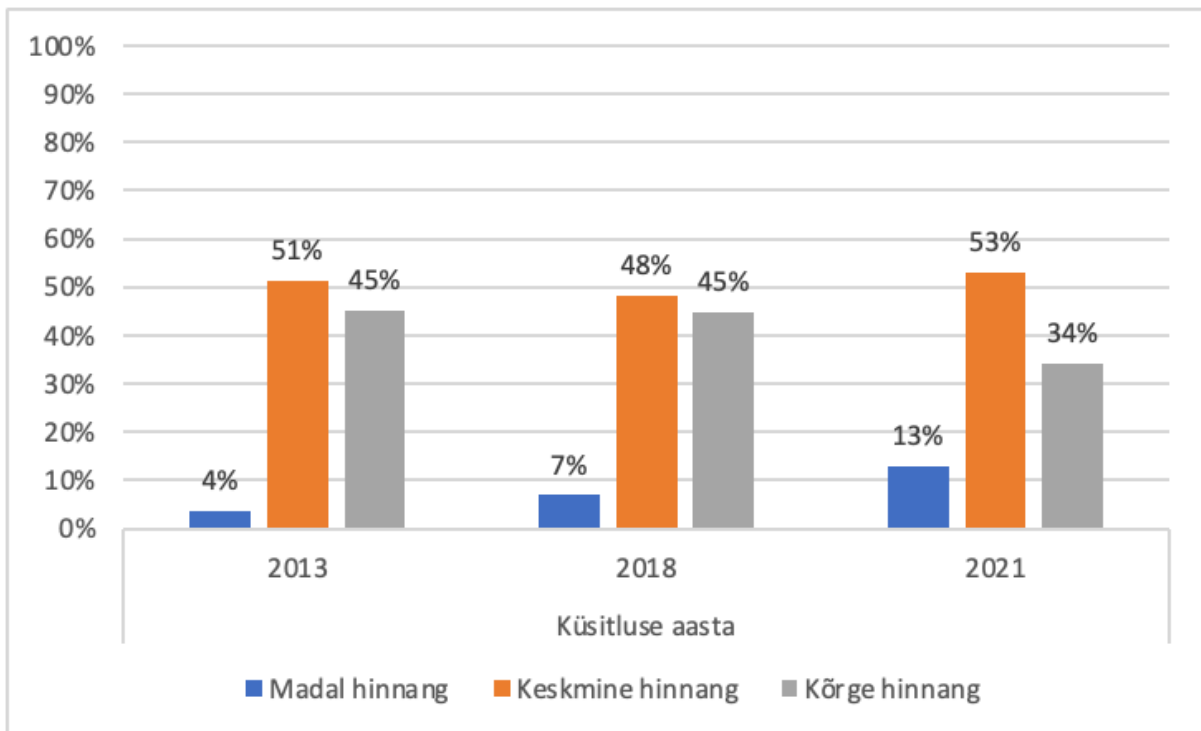
Dispersioonanalüüs näitab, kuidas oluline on liigitava tunnuse mõju uuritava tunnuse variatiivsusele keskmiselt (Tooding, 2014). Dispersioonanalüüs uurib, kuidas statistiliselt hästi saab kirjeldada uuritava tunnuse keskmise variatiivsust rühmakuuluvuse kaudu enam kui kahe kategooriaga sõltumatu tunnuse (näiteks kolm uuringuaastat) korral (Tooding, 2014).

T-testi kasutatakse juhul, kui on vaja võrrelda kahe arvulise tunnuse keskmisi väärtusi või kahe grupi (nt meeste ja naiste) ühe arvulise tunnuse keskmisi väärtusi (Rootalu, 2014). T-test põhineb t-statistikul, mille väärtus arvutatakse välja, kasutades gruppide keskmisi ja standardhälbeid ning võttes arvesse ka vastajate arvu grupis (Rootalu, 2014).

### 3. ANALÜÜS

#### 3.1 Laste hinnangud psühholoogilisele heaolule

Joonisel 1 on välja toodud 6. klasside õpilaste koondhinnangud psühholoogilisele heaolule uuringu läbiviimise aasta järgi. Jooniselt on näha, kui suur osa õpilastest hindas heaolu kas madalalt (psühholoogilise heaolu indeksi väärtus 0 - 4,99), keskmiselt (5 - 8,99) või kõrgelt (9 - 10). Kõigil kolmel aastal umbes pool vastajatest (48%-53%) on keskmise psühholoogilise heaoluga. 2013. ja 2018. aastal on kõrge hinnanguga lapsi 45%, kuid 2021. aastal on nende osakaal oluliselt langenud - kolmandik lastest on hinnanud enda psühholoogilist heaolu peamiselt 9 või 10 punktiga.

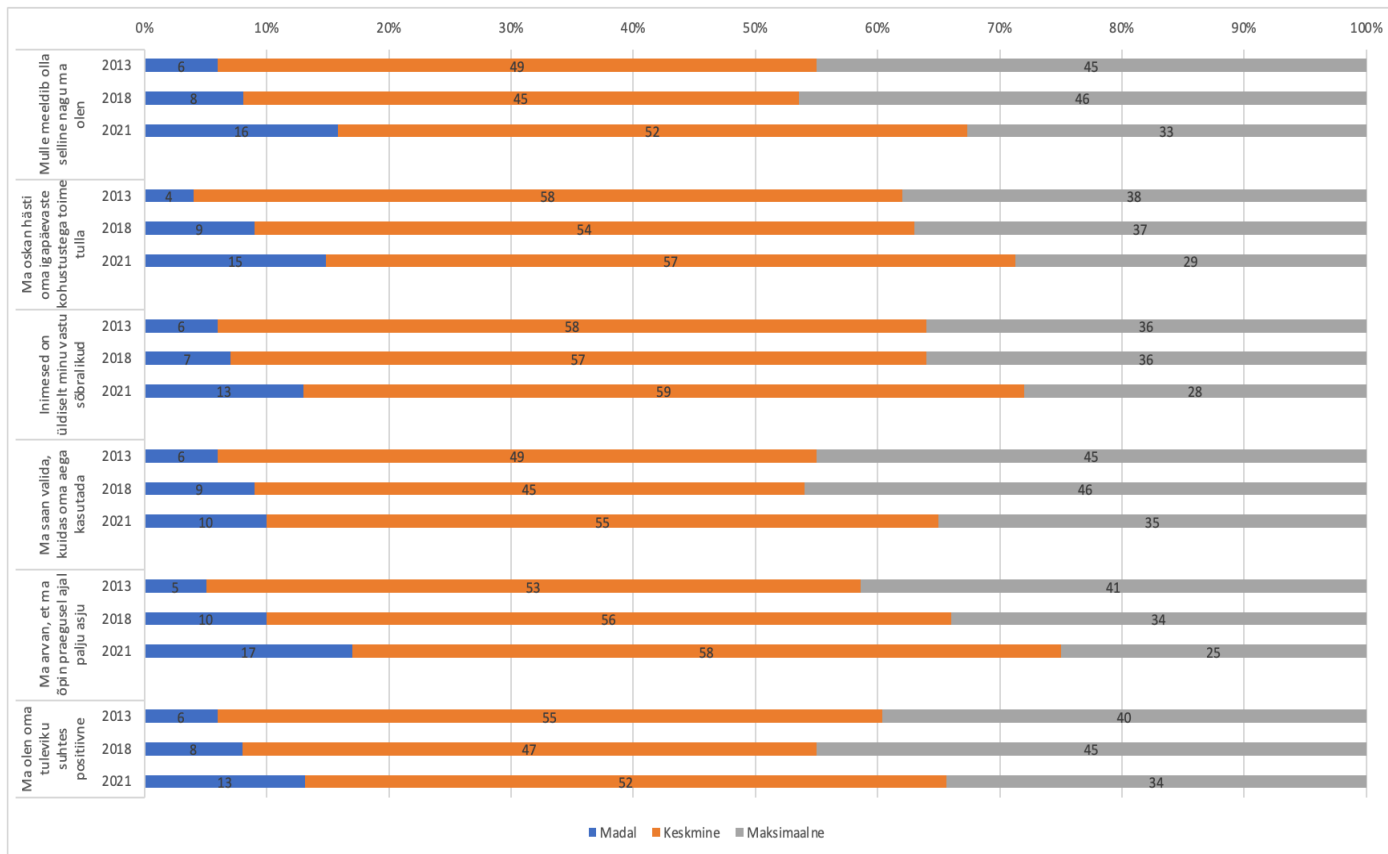


Joonis 1. 6. klassi õpilaste hinnangud psühholoogilisele heaolule uuringu aasta järgi

Järgmisena kirjeldan eraldi uuringus küsitud psühholoogilise heaolu käsitlevaid väiteid. Joonis 2 illustreerib laste vastuseid kõigile kuuele väitele, millest koosneb psühholoogilise heaolu indeks. Joonis 2 (Heaolu väited) ja tabel 2 (Keskmised tulemused) toovad välja väga selged muutused ajas. 2013. ja 2018. aastal andsid lapsed oluliselt kõrgemaid hinnanguid endaga seotud heaolu aspektidele kui 2021. aastal. Võrreldes omavahel kahte esimest uuringu aastat, ilmneb, et lapsed hindasid üsna sarnaselt väidet “Mulle meeldib olla selline nagu ma olen” ja “Ma saan valida, kuidas oma aega kasutada”. Veidi vähem kui pool lastest (45% -

46%) oli täiesti nõus, et nad meeldivad endale sellisena nagu nad on ning saavad oma ajakasutust ise valida. Mõlemal aastal oli ka päris paljud lapsed positiivsed oma tuleviku suhtes (40% - 45% andsid maksimaalse hinnangu). Väidetega “Ma oskan hästi oma igapäevaste kohustustega toime tulla” ja “Inimesed on üldiselt minu vastu sõbralikud” oli täielikult nõustujaid vähem (36% - 38%). Kahte esimest uuringulainet analüüses, selgub, et 4 väite puhul veidi suurenes madala hinnangu andnud laste osakaal (valinud skaalapunktid 0 - 4). Näiteks kui 2013. aastal oli 6% vastajatest üldse mitte või vähe nõus igapäevaste kohustustega toimetulekuga ja palju asjade õppimisega, siis 2018. aastal olid selliseid lapsi juba 2 korda rohkem.

2021. aastal hindasid lapsed kõige positiivsemalt väidet “Ma saan valida, kuidas oma aega kasutada”. Täpsemalt 35% lastest nõustus täielikult eelpool välja toodud väitega. Samas on ajaga peaaegu kolmekordistunud nende laste osakaal, kes on hinnanud enda psühholoogilist heaolu negatiivselt. Kõige negatiivsemalt hindasid lapsed väiteid “Ma arvan, et ma õpin praegusel aja palju asju” ja “Mulle meeldib olla selline nagu ma olen” - iga kuues laps andis neile väidetele madala hinnangu. Võttes arvesse Ryffi (1989) psühholoogilise heaolu komponendid, saab öelda, et ajaga on vähenenud kõige rohkem, eneseaktsepteerimine ja isiklik areng. Tabel 2 järgi aastal 2013 varieerusid kõiki väidete keskmised väärtused 8,2-8,5. 2018. Aastal olid kõigi keskmised väärtused 7,9-8,4. Ent 2021. aastal jäid kõik keskmised väärtused alla 8.



Joonis 2. 6. klasside õpilaste hinnangud psühholoogilise heaolu väidetele

Tabel 2. Psühholoogilise heaolu keskmised hinnangud ja dispersioonanalüüsi tulemused

|   | 2013 | 2018 | 2021 | Dispersioonanalüüs (F)       |
|---|------|------|------|------------------------------|
| Mulle meeldib olla selline nagu ma olen                 | 8,5  | 8,4  | 7,4  | 34,8***<br>(2021<2018, 2013) |
| Ma oskan hästi oma igapäevaste kohustustega toime tulla | 8,5  | 8,2  | 7,5  | 30,7***<br>(2021<2018<2013)  |
| Inimesed on üldiselt minu vastu sõbralikud              | 8,3  | 8,2  | 7,6  | 17***<br>(2021<2018,2013)    |
| Ma saan valida, kuidas oma aega kasutada                | 8,4  | 8,3  | 7,9  | 7,7***<br>(2021<2018,2013)   |
| Ma arvan, et ma õpin praegusel ajal palju asju          | 8,4  | 7,9  | 7,1  | 46,1***<br>(2021<2018<2013)  |
| Ma olen oma tuleviku suhtes positiivne                  | 8,2  | 8,4  | 7,7  | 14***<br>(2021<2018,2013)    |

Märkus: Post Hoc Scheffe testi tulemused on toodud tabelis sulgudes. Märkiga < tähistatakse üksteisest statistiliselt oluliselt eristuvad aastad.

\*\*\*p<0,001

### 3.2 Poiste ja tüdrukute hinnangud psühholoogilisele heaolu

Siin osas analüüsin soolisi erinevusi psühholoogilise heaolu hinnangutes, kasutades peamiselt uuritavate tunnuste keskmisi väärtusi. Soolisi erinevusi psühholoogilise heaolu hinnangutes testisin t-testiga ning testi tulemused on esitatud tabelis 3. 2018. a puhul ei ole võimalik väita, et on esinenud erinevusi poiste ja tüdrukute hinnangutes psühholoogilise heaolu väidetele, aga 2013. aasta ja 2021. aasta puhul on seda võimalik öelda.

2013. aastal erinesid poiste ja tüdrukute hinnangud statistiliselt oluliselt väidete “Mulle meeldib olla selline nagu ma olen” ja “Ma oskan hästi oma igapäevaste kohustustega toime tulla” puhul. Seega saab öelda, et poisid hindasid enda puhul kõrgemalt eneseaktsepteerimist ja keskkonna valdamist. 2021. aastal esines statistiliselt olulisi erinevusi nelja küsitud väite puhul “Mulle meeldib olla selline nagu ma olen”, “Ma oskan hästi oma igapäevaste kohustustega toime tulla”, “Inimesed on minu vastu sõbralikud” ja “Ma olen oma tuleviku suhtes positiivne”. Siin saab öelda, et poisid hindasid enda puhul kõrgemalt eneseaktsepteerimist, keskkonna valdamist, positiivseid suhteid teistega ning elu eesmärki.

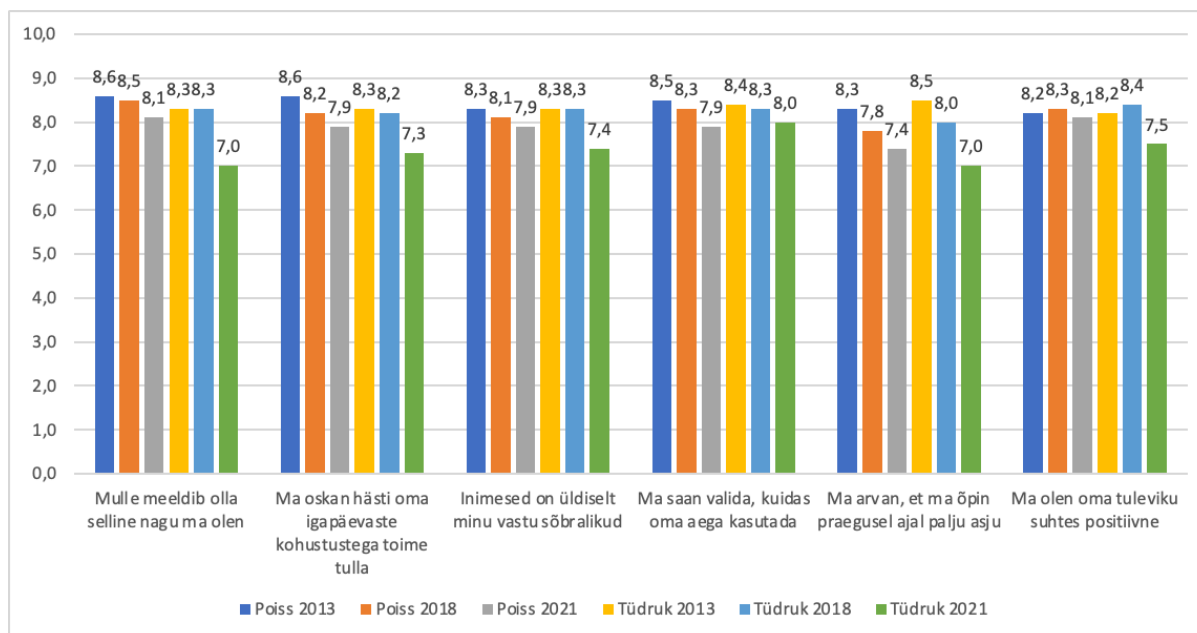
Aastate jooksul on poiste ja tüdrukute erinevus suurenenud. Kui 2013. aastal oli see ainult 2 väite puhul, siis 2021. aastal on esile kerkinud rohkem erinevusi kui kunagi varem. 2021.aastal on tüdrukud andnud võrreldes poistega etteantud väidetele vastamisel madalamad hinnangud, kui seda oli 2013. aastal. Tüdrukute psühholoogiline heaolu langes eelkõige eneseaktsepteerimisel, keskkonna valdamisel, positiivsete suhete hoidmisel teistega ning elu eesmärgi osas.

Tabel 3. T-test poiste ja tüdrukute erinevuste hindamiseks psühholoogilises heaolus

|  | 2013          |                    | 2018        |                    | 2021           |                    |
|--|---------------|--------------------|-------------|--------------------|----------------|--------------------|
|  | t             | Vabadusastmete arv | t           | Vabadusastmete arv | t              | Vabadusastmete arv |
| <b>Mulle meeldib olla selline nagu ma olen</b> | <b>2,53**</b> | <b>992</b>         | <b>1,38</b> | <b>1060</b>        | <b>4,16***</b> | <b>415</b>         |

|   |        |     |       |      |        |     |
|---|--------|-----|-------|------|--------|-----|
| Ma oskan<br>hästi oma<br>igapäevaste<br>kohustuste<br>ga<br>toime tulla | 2,86** | 990 | -0,38 | 1065 | 2,29*  | 415 |
| Inimesed on<br>üldiselt<br>minu vastu<br>sõbralikud                     | 0,46   | 987 | -1,37 | 1055 | 1,91*  | 414 |
| Ma saan<br>valida,<br>kuidas oma<br>aega<br>kasutada                    | 1,13   | 987 | -0,26 | 1054 | -0,37  | 414 |
| Ma arvan,<br>et ma õpin<br>praegusel<br>ajal palju<br>asju              | -1,28  | 989 | -1,24 | 1064 | 1,48   | 411 |
| Ma olen<br>oma<br>tuleviku<br>suhtes<br>positiivne                      | -0,03  | 988 | -0,38 | 1061 | 2,33** | 413 |

Jooniselt 3 on näha, et aastatel 2013 ja 2018 ei ole nii poiste ja tüdrukute hinnangutes olulisi muutusi toimunud. Kui vaadata 2021. aastat, siis on toimunud olulised muutused heaolu hinnangutes. Hinnangute muutus on märgatav eriti tüdrukute puhul. Kui võrrelda kahe eelmise uuringuaasta tüdrukute psühholoogilise heaolu väidete keskmisi tulemusi, mis olid üle 8 punkti, siis 2021. aastaks on hinnangud langenud 7 ja 7,5 punkti vahele. Ka poiste hinnangud on langenud, aga mitte nii märkimisväärselt kui tüdrukute oma.



Joonis 3 Poiste ja tüdrukute hinnangute keskmised

### 3.3 Psühholoogilise heaolu seosed laste hinnangutega koolile, kodule ja sõpradele

Töös kasutasin multinoomset regressioonanalüüsi, et välja selgitada millised tegurid prognoosivad laste psühholoogilist heaolu. Taustakategooriaks valisin laste rühma, kelle psühholoogiline heaolu on madal. Sõltumatuteks tunnusteks on laste hinnangud suhtekvaliteedile, turvalisusele ja osalusele koolis, kodus ja sõprade ringis. Lisaks võtsin mudelisse veel soo ja perevormi. Mudelis analüüsisin kõiki aastaid koos, et teada saada, milline võib olla uuringu aasta efekt psühholoogilisele heaolule.

Tabel 4. Multinoomne regressioonimudel laste psühholoogilise heaolu prognoosimiseks (riskisuhe)

| Sõltumatud tunnused | Psühholoogiline heaolu <sup>a</sup> |
|---------------------|-------------------------------------|
|---------------------|-------------------------------------|

|  | Keskmine | Kõrge   |
|--|----------|---------|
| Kui rahul Sa üldiselt oled inimestega, kellega Sa koos elad?   | 1,28***  | 1,77*** |
| Ma tunnen end kodus turvaliselt                                | 1,25*    | 1,54**  |
| Mu vanemad kuulavad mind ja arvestavad sellega, mida ma räägin | 1,205    | 1,78*** |
| Kui rahul Sa oled oma sõpradega?                               | 1,18***  | 1,61*** |
| Ma tunnen end koolis turvaliselt                               | 1,22*    | 1,45*** |
| Õpetajad kuulavad mind ja arvestavad sellega, mida ma räägin   | 1,47***  | 1,95*** |
| <i>Sugu</i>  |          |         |
| Poiss  | 1,43     | 1,56    |
| Tüdruk   | 1        | 1       |
| <i>Perevorm</i>  |          |         |
| Mõlemad bioloogilised vanemad                                  | 1,26     | 1,38    |
| Kasuvanemad  | 1,08     | 0,96    |
| Üksikvanem   | 1        | 1       |
| <i>Aasta</i>   |          |         |
| 2013   | 2,47**   | 2,99*** |
| 2018   | 1,56     | 2,273** |
| 2021   | 1        | 1       |

Nagelkerke  $R^2 = 0,39$

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

aTaustakategooria: Madal

Tabelist 4 on näha, et madala psühholoogilise heaolu tasemega lapsed on keskmise heaolu tasemega lastega võrreldes oluliselt vähem rahul pereliikmetega, nad ei tunne ennast kodus ja koolis turvaliselt ning hindavad madalamalt seda, kuidas õpetajad neid kuulda võtavad. Samuti nähtub tabelist 4 et madala psühholoogilise heaolu tasemega lapsed on kõrgema heaolu tasemega lastega võrreldes veelgi vähem rahul perekonna, kodu ja kooli turvalisusega

ning sellega, kuidas õpetajad ja vanemad neid kuulda võtavad. Keskmise ja kõrge heaolu rühma eristab see, et keskmise puhul vanemate kuulda võtmine ei erista neid madala heaoluga laste rühmast. Kõrge psühholoogilise heaoluga laste puhul on märgata erinevust.

Tabelist 4 selgus, et sugu ja perekonnavorm osutusid uuringus statistiliselt mitteolulisteks tunnusteks võrreldes madala psühholoogilise heaolu hinnangu andnud lastega koos keskmise ja kõrge heaolu hinnangu andnud lastega. Kõrvutades aastaid 2013 ja 2021, siis 2013. aastal oli oluliselt enam kõrge ja keskmise heaolu hinnangu andnud lapsi kui 2021. aastal. Kui võrrelda aastaid 2018 ja 2021, siis 2018. aastal oli oluliselt rohkem ainult kõrge hinnangu andnud lapsi.

## 4. ARUTELU JA JÄRELDUSED

Bakalaureusetöös uurisin millised muutused on toimunud laste psühholoogilise heaolu hinnangutes ajavahemikus 2013-2021. Siinkohal annan ülevaate saadud tulemustest ning võrdlen eelnevalt välja toodud teooriate ja varasemate uuringute põhjal.

Ryffi (1989) poolt pakutud psühholoogilise heaolu mudeli kohaselt toimub mõõtmise kuue komponendi abil: eneseaktsepteerimine, keskkonna valdamine, positiivsed suhted teistega, autonoomia, isiklik areng ja elu eesmärk. Kolme laine peale kokku hinnati kõrgemalt autonoomiat, positiivsed suhted teistega ja elu eesmärk. Üldine psühholoogiline heaolu tase langes aastatel 2018-2021 ning kõige enam võis täheldada langust eneseaktsepteerimise ja isikliku arenguga. Tulemustest selgub, et lapsed on ajaga oluliselt vähem rahul sellega, millised nad on ja mida nad oma elus õpivad. Tulemused näitavad kriitilisust eneseaktsepteerimises kui keskses aspektis psühholoogilises heaolus, kuna madal eneseaktsepteerimine võib olla ka märk kehvemast vaimsest tervisest. Näiteks on (Vorobjov jt, 2023) välja toonud, et Eesti õpilaste vaimne tervis on olnud languses. Samuti kogevad tüdrukud sagedamini vaimse tervisega seotud probleeme ja esineb poiste ning tüdrukute seas rohkem vanuse kasvuga.

2021. a läbiviidud ISCWeb uuringus on märgatav muutus heaolus ning siinkohal saab võtta arvesse seost Covid-19 pandeemiaga. Covid-19 ajal tõusis madala heaolu hinnang võrreldes 2018.a uuringuga oluliselt. Samas ei saa taandada psühholoogilise heaolu langust vaid Covid-19 pandeemiale. Ryffi (1989) järgi on psühholoogiline heaolu mõjutatud erinevatest teguritest. Minu tulemused näitasid, et madala psühholoogilise heaoluga lapsed hindasid madalamalt ka oma kodupoolset toetust, turvalisust ja suhete kvaliteeti sõpradega. Samuti oli rahulolematust koolikeskkonnaga (ebaturvalisus ja laste arvamustega tagasihoidlik arvestamine õpetajate poolt), mis mõjutas laste psühholoogilist heaolu. Hallinan (2008) on leidnud, et kui õpetajad ei hooli, ei kaasa ja on ebaturvaline, siis õpilastele koolis ei meeldi. See näitab, et laste elus ühe olulise elukeskkonnaga ei ole asjad korras ning lapse võimalus ennast arendada ja oma potentsiaali teostada võib olla häiritud. See leid on kooskõlas uuringu tulemustega, mis rõhutavad positiivsete suhete ja toetava keskkonna olulisust psühholoogilises heaolus.

Töö teine leid on sooline erinevus laste psühholoogilises heaolus. Tüdrukud kalduvad hindama oma psühholoogilist heaolu madalamalt kui poisid ning seda eriti 2021. aastal. Selline erinevus võib olla seotud sotsiaalmeedia mõjuga, mis mõjutab tüdrukute eneseaktsepteerimist ja enesehinnangut rohkem kui poiste oma. Uuringu kohaselt võib autonoomia ja enesemääratlus olla mõjutatud sotsiaalsete normide ja ootuste poolt, mis võivad tüdrukuid rohkem mõjutada kui poisse, kuna tüdrukud veedavad poistest rohkem aega sotsiaalmeedias. See teadmine võiks aidata ennetustööd tegevatel organisatsioonidel planeerida oma ennetustegevust liikudes oma kampaaniatega sotsiaalmeediasse, et aidata lastel mõista, milline võib olla sotsiaalmeedia mõju nende psühholoogilisele heaolule. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise (2023) uuringus on välja toodud, et võrreldes poistega veedavad tüdrukud rohkem sotsiaalmeedias aega ning nende ekraani kasutusaeg on pikem.

Enim mõjutavad laste psühholoogilist heaolu kooli, kodu ja sõpradega seotud tegurid nagu suhtekvaliteet, turvalisus ja osalus koolis ja kodus. Lapsed, kes hindavad oma psühholoogilist heaolu kõrgemalt, peavad oma psühholoogilist heaolu keskmiselt või kõrgelt. Tulemused näitavad, et kui lapse õigused (näiteks õigus oma arvamust avaldada ja olla kuulda võetud) ei saa piisavalt täidetud, siis laste hinnang oma heaolule on madal. Laste kaasamine protsessi, aitab toetada nende eneseteostust ja arengut. Kui laste osalust piiratakse, siis kahaneb ka lapse võimalus luua positiivseid suhteid inimestega ja sätestada elu eesmärke.

Vanematega kooselu on osutunud üheks psühholoogilise heaolu mõjuteguriks. Multinoomsest regressioonianalüüsist tuli välja, et keskmise ja kõrge heaolu hinnanguga laste ning vanemate omavaheline suhtlus ja läbisaamine on parem. Lapse heaolu edendamiseks ja arenguks on oluline usalduslikud ja turvalised suhted oma lähedastega. Lapsevanemate või lapse eest hoolt kandva inimese kohustus on tagada lapsele turvaline ja toetav kasvukeskkond. Pannilage (2017) on toonud välja viisid ning seda Sri Lanka ühiskonna näitel, kuidas perekond mõjutab lapse heaolu ning millised on negatiivsed faktorid heaolule. Samuti on uuritud Gul jt (2017), kuidas perekonna süsteemid mõjutavad laste psühholoogilist heaolu

Psühholoogilise heaolu üheks peamiseks komponendiks on positiivsed suhted teistega. Kui laste heaolu on keskmine või kõrge, siis ollakse rohkem rahul teiste lastega, keda peetakse sõpradeks ning on ka tunne, et õpetajad on tähelepanelikumad ja võtavad lapse arvamusi kuulda. Siinkohal saab järeldada, et madala psühholoogilise heaolu hinnanguga lapsed ei ole rahul sõpradega ja suhtuvad õpetajasse negatiivselt. See võib tuleneda sellest, et noorel on

puudulikud sotsiaalsed oskused. Laps ei suuda kohaneda eakaaslastega ettetulevate situatsioonidega ja lapsel võivad olla puudulikud eneseregulatsioonioskused. Sõprussuhted on olulised laste psühholoogilisele heaolule ja seda kinnitab (Bakalım ja Taşdelen-Karçkay, 2016) uuring, mis viidi läbi Türgi õpilaste seas otsides korrelatsiooni sõpruse kvaliteedi ja psühholoogilise heaolu vahel.

Multinoomse regressioonanalüüsi põhjal saab öelda, et madala psühholoogilise heaolu hinnanguga lapsed ei ole rohkem rahul pere, sõprade ja kooliga. Uuring näitas, et positiivsed suhted ja turvaline keskkond on olulised laste psühholoogilise heaolu säilimiseks. Et tõsta laste psühholoogilist heaolu, peaks keskenduma meetmetele, mis parandaksid laste elukeskkonda nii kodus kui koolis. Need võivad olla peredele suunatud toetavad programmid/teenused ning koolides konkreetsed teaduspõhised tegevused laste vaimse tervise/heaolu toetamiseks. Samuti on oluline, et õpetajad saaksid piisaval määral koolitusi, mis tõstaksid õpetajate teadlikkust oma rollist õpilase psühholoogilise heaolu tagajana.

Laste psühholoogilise heaolu tõstmiseks tuleb lisaks lastele suunatud toetavatele tegevustele ja teenustele, mõelda ka last ümbritsevate täiskasvanute heaolu tõstmisele, kuna laste heaolu sõltub olulisel määral just neist. Kui õpetajad koolis või vanemad kodus on läbipõlenud ja väsinud, siis neil ei ole ressursse, et pakkuda lapsele vajalikku tähelepanu ja hoolt.

## KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöös uurisin, millised muutused on toimunud laste psühholoogilise heaolu hinnangutes aastatel 2013-2021. Vastuse leidmiseks kasutasin rahvusvahelise laste heaolu uuringu (International Survey of Children's Well-being) Eesti andmeid aastatest 2013, 2018 ja 2021. Töös keskendun 6.klassi õpilaste vastustele oma heaolu kohta. Uurimistulemuste leidmiseks kasutasin sagedusjaotuseid, risttabeleid, dispersioonanalüüsi, multinoomse regressioonanalüüsi ja T-testi.

Uuringus osalenud lastest natukene üle poole on hinnanud enda psühholoogilist heaolu keskmiselt, tõusnud on madala heoluhinnangu osakaal ning natukene alla poolte hindab enda heaolu kõrgelt. Kõrgemaks hinnanguks osutus autonoomiat, positiivsed suhted teistega ja elu eesmärk ning kõige enam langes eneseaktsepteerimine ja isiklik areng. Võrreldes 2013. ja 2018. aasta tulemusi 2021. aasta omaga, siis suuremad muutused toimusid Covid-19 pandeemia ajal, kus kõik psühholoogilise heaolu hinnangud olid langenud. Täpsemalt kalduvad tüdrukud olema kriitilisemad kui poisid oma psühholoogilise heaolu suhtes, eriti on seda märgata 2021. aastal. Kui 2013. aastal hindasid poistega võrreldes tüdrukud enda puhul madalamalt eneseaktsepteerimist ja keskkonna valdamist, siis 2021. aastal hindasid tüdrukud madalamalt veel oma suhteid teistega ja oma elu eesmärgipärasust.

Minu bakalaureusetöös selgus, et psühholoogiline heaolu on oluliselt seotud laste subjektiivsete hinnangutega oma kodule, koolile ja sõpradele. Täpsemalt hindavad madala psühholoogilise healuga lapsed keskmise ja kõrge healuga lastega võrreldes madalamalt rahulolust pereliikmetega, nad ei tunne ennast kodus ja koolis turvaliselt ning kuidas õpetajad neid kuulda võtavad.

Bakalaureusetöö tulemustest ja psühholoogilise heaolu hinnangutest tulenevalt saab öelda, et aastatel 2013-2021 on laste psühholoogilises healus toimunud muutused olnud negatiivses languses. Tulevikus tuleb arvesse võtta lapse vajadusi, mis aitaks nende heaolu toetada ja tõsta. Samuti oleks vaja pöörata tähelepanu tekitavatele stressiallikatele ja nende leevendamiste võimalustele.

# **CHANGES IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ESTONIAN CHILDREN 2013-2021**

In my bachelor's thesis, I investigated what changes have occurred in children's psychological well-being assessment between 2013-2021, using Estonian data from the International Survey of Children's Well-being for the years 2013, 2018, and 2021. I focused on 6th grade students' responses about their well-being. I used frequency distributions, cross tabulations, analysis of variance, multinomial regression analysis and T-test to find the research results.

Just over half of the children in the survey rate their psychological well-being as average, the proportion of children with a low well-being rating has risen and just under half rate their well-being as high. Autonomy, positive relations with others, and purpose in life were rated highest, and self-acceptance and personal growth were rated lowest. Comparing the 2013 and 2018 results with those of 2021, the biggest changes occurred during the Covid-19 pandemic, with all psychological well-being ratings decreasing. Specifically, girls tended to be more critical than boys about their psychological well-being, which was particularly noticeable in 2021. While in 2013 girls rated themselves lower than boys on self-acceptance and environmental mastery, then in 2021 girls rated themselves lower on their relationships with others and on the purposefulness of their lives.

My thesis found that psychological well-being is significantly related to children's subjective evaluations of their home, school and friends. Specifically, children with low psychological wellbeing rate lower than children with medium and high wellbeing in terms of satisfaction with family members, not feeling safe at home and school, and how teachers listen to them.

Based on the results of the thesis and the psychological well-being assessments, it can be said that between 2013 and 2021, changes in children's psychological well-being have been on a negative downward trend. In the future, the needs of the child need to be taken into account in order to support and enhance their well-being. It would also be necessary to pay attention to the sources of stress and the ways to mitigate them.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Academic Success Center kodulehekül. (2024). *Multinomial Logistic Regression*. Kasutatud 21.05.2024. <https://resources.nu.edu/statsresources/Multinomiallogistic>

Alatartseva, E., ja Barysheva, G. (2015). Well-being: subjective and objective aspects. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 166, 36-42.

Bakalim, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Friendship quality and psychological well-being: The mediating role of perceived social support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4), 1-9.

Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., ja Korbin, J. E. (2014). Multifaceted concept of child well-being. *Handbook of child well-being*, 1, 1-27.

Dhanabhakym, M., ja Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International journal of advanced research in science, communication and technology*, 3(1), 603-607.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.

Gul, N., Ghani, N., Alvi, S. M., Kazmi, F., & Shah, A. A. (2017). Family system's role in the psychological well-being of the children. *Khyber Medical University Journal*, 9(1), 29-32.

Hallinan, M. T. (2008). Teacher Influences on Students' Attachment to School. *Sociology of Education*, 81(3), 271-283. <https://doi.org/10.1177/003804070808100303>

Huppert, F. A. (2009). *Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences*. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.

ISCWeB kodulehekül. (2024). *The project*. Kasutatud 02.05.2024. <https://iscweb.org/about-us/the-project/>

Kutsar, D., Nahkur, O., ja Murakas, R. (2020). *Children's Worlds National Report Estonia*. Kasutatud 26.05.2024.

<https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/03/Estonia-National-Report-Wave-3.pdf>

Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Lastekaitseadus (01.04.2023). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 20.04.2024, <https://www.riigiteataja.ee/akt/106012023015?leiaKehtiv>

Laste õiguste konventsioon (20.11.1991). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 26.05.2024, <https://www.riigiteataja.ee/akt/24016>

Mayall, B. (2000). The Sociology of Childhood in relation to Children's Rights. *The International Journal of Children's Rights*, vol8: 243- 259.

Nahkur, O., & Casas, F. (2021). Fit and Cross-Country Comparability of Children's Worlds Psychological Well-Being Scale Using 12-Year-Olds Samples. *Child Indicators Research*, 14(6), 2211-2247.

Ng, C. S. M., & Ng, S. S. L. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on children's mental health: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 975936. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.975936>

OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>

Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A. ja Vorobjov, S. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine*. Kasutatud 25.05.2024. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumine>

Oprea, S. J., Buijzen, M., ja Van Reijmersdal, E. A. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Societies*, 8(1), 18. <https://doi.org/10.3390/soc8010018>

Pannilage, U. (2017). Impact of family on children's wellbeing. *Journal of Sociology and Social Work*, 5(1), 149-158.

Reinomägi, A.; Sinisaar, H.; Toros, K.; Laes, T-L.; Krusell, S.; Kutsar, D.; Ilves, K.; Abel-Ollo, K. (2014). *Lapse heaolu mõõtmise käsitus*. Kasutatud 24.04.2024. <https://www.stat.ee/sites/default/files/2020-12/Lapse%20heaolu%20m%C3%B5%C3%B5tmi%20k%C3%A4sitlus.pdf>

Rootalu, K. (2014). *T-test*. Kasutatud 21.05.2024 <https://samm.ut.ee/t-test/>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Soo, K., Kutsar, D. (2020). *Kuidas elad, Eestimaa laps? Ülevaade 8–12-aastaste laste subjektiivsest heaolust*. Tartu: Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituut.

Sotsiaalministeerium. (2023). *Heaolu arengukava 2023-2030*. Kasutatud 03.05.2024, <https://www.sm.ee/heaolu-arengukava-2023-2030>

Statistikaameti kodulehekülj. (2013). *Laste heaolu Child Well-Being*. Kasutatud 20.04.2024. <https://www.stat.ee/sites/default/files/2020-10/Laste%20heaolu.%20Child%20Well-Being%202013.pdf>

Tooding, L-M. (2014). *Regressioonimudelid*. Kasutatud 04.05.2024. <https://samm.ut.ee/regressioonanalyyis/>

Tooding, L-M. (2014). *Dispersioonanalüüs*. Kasutatud 17.05.2024. <https://samm.ut.ee/dispersioonanalyyis/>

Valk, A., Soo, K. ja Beilmann, M. (2023). *Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas*. Kasutatud 22.04.2024. <https://inimareng.ee/et/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/>

Vorobjov, S., Oja, L. ja Piksööt, J. (2023). *Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga*. Kasutatud 24.05.2024. <https://inimareng.ee/noorte-vaimne-tervis-ja-heaolu-ning-selle-seos-eluviisiga/#kokkuv%C3%B5te>

World Health Organization kodulehekül. (2022). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. Kasutatud 23.04.2024, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Erik Jõks

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Muutused Eesti laste psühholoogilises heaolus aastatel 2013-2021”, mille juhendaja on Kadri Soo, 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.

*Erik Jõks*

**27.05.2024**