

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut

Raul Romanov

**Psühholoogilise toe kasutamine ja tajutud mõju ajateenistuses – ajateenijate
vaade**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Kairi Kasearu, PhD

Tartu
2026

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	4
1.1 TEOREETILISED LÄHTEKOHAD.....	5
1.1.1 Ajateenistus kui totaalne institutsioon.....	5
1.1.2 Ajateenistus kui osaliselt totaalne institutsioon.....	6
1.1.3 Ajateenistuse korraldus Eestis.....	8
1.2 INDIVIIDI KOHANEMINE JA PSÜHHOLOOGILINE TOIMETULEK AJATEENISTUSES.....	9
1.2.1 Kohanemine ja ajateenistusega seotud hirmud	9
1.2.2 Motivatsioon ajateenistuses	10
1.2.3 Ajateenistuse psühholoogilised stressorid ja vaimne vastupidavus	11
3. VAIMNE TERVIS, STIGMA JA ABIOTSIMINE AJATEENISTUSES.....	12
3.1 Individuaalsed ja organisatsioonilised tegurid vaimse tervise kujunemisel ning stigma mõju abi otsimisele.....	12
3.2 Tugiteenuste kättesaadavus ja teadlikkus	13
3.3 Psühholoogilise toe kasutamine ja kogemused	14
3.3.1 Motivatsioon ja psühholoogilised vajadused.....	14
Probleemiseade.....	15
4. METOODIKA	17
Andmete analüüs.....	18
Uurimise eetika	19
5. TULEMUSED	19
5.1 Üldine teadlikus vaimsest tervisest ja psühholoogilisest toest.....	19
5.2 Kogemus ajateenistuses.....	20
5.3 Teadlikus ajateenistuses toe saamise võimalustest.....	24
5.4 Kogemused psühholoogilise toega ajateenistuses.....	28
5.5 Ajateenijate ettepanekud	31
5.5.1 Käsuliini kaotamine psühholoogi poole pöördumisel	32
5.5.2 Üldine teadlikkuse suurendamine ja vaimse tervise teema normaliseerimine	32
6. ARUTELU	35
6.1 Ajateenijate arusaam psühholoogilisest toest.....	35
6.2 Kogemused ajateenistuse ja vaimse tervise riskidega.....	36

6.3 Psühholoogilise toe kasutamise takistused ja motivatsioon.....	37
6.4 Ettepanekud psühholoogilise toe tõhustamiseks.....	37
KOKKUVÕTE	38
SUMMARY	39
KASUTATUD KIRJANDUS.....	40
LISAD.....	42

SISSEJUHATUS

Viimastel aastatel on vaimse tervise teemad Eesti ühiskonnas saanud senisest suuremat tähelepanu. Ka ajateenistus, mis toob igal aastal kokku suure hulga noori, on keskkond, kus vaimse tervisega seotud küsimused võivad esile kerkida. Ajateenistust iseloomustab intensiivne ja struktureeritud elukorraldus, mis võib mõjutada ajateenijate psühholoogilist heaolu ning tuua esile vajaduse professionaalse toe järele. Seetõttu on psühholoogilise toe roll kaitseväes muutunud järjest olulisemaks.

Kaitsevägi on viimastel aastatel panustanud vaimse tervise toe arendamisse, sealhulgas laiendanud spetsialistide kättesaadavust ning rakendanud meetmeid ajateenijate psühholoogilise heaolu toetamiseks. Samas on oluline pöörata tähelepanu ka ajateenijate endi kogemustele seoses pakutava toega, sealhulgas sellele, kuidas nad psühholoogilist abi kasutavad, milliste raskustega nad toe küsimisel ja saamisel kokku puutuvad ning kuidas nad toetuse ja abi mõju hindavad. Rahvusvahelises teaduskirjanduses on käsitletud sõjalise keskkonnaga seotud psühholoogilisi väljakutseid ja tugimehhanisme (nt Hoge et al., 2004; Hatch et al., 2013; Acosta et al., 2014), kuid Eesti ajateenistuse kontekstis on ajateenijate subjektiivseid kogemusi käsitletud piiratumalt.

Käesolevas töös kasutatakse mõisteid „vaimne tervis“ ja „vaimne heaolu“ osaliselt kattuvate, kuid mitte samatähenduslikena. Vaimne tervis viitab siinkohal laiemalt psühholoogilisele toimimisele ning vajadusel ka professionaalse sekkumise vajadusele, samas kui vaimne heaolu hõlmab igapäevast toimetulekut, stressi tajumist ja subjektiivset enesetunnet, mida sageli toetavad ka mitteformaalsed toetusallikad (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Arvestades vaimse tervise spetsialistide piiratud kättesaadavust ajateenistuse kontekstis, keskendub töö eeskätt ajateenijate tajutud toetusele ja healule (Acosta et al., 2014).

Ajateenijate psühholoogiline heaolu on seotud nii väljaõppe kulgemise kui ka teenistuse läbimisega tervikuna. Seetõttu on oluline mõista, kuidas olemasolevad tugiteenused vastavad ajateenijate vajadustele ning millist mõju nad ise neile omistavad. Käesolev bakalaureusetöö keskendub ajateenijate kogemustele ja hinnangutele psühholoogilise toe kasutamisel kaitseväes. Uuringu eesmärk on selgitada välja ajateenijate vaates psühholoogilise toe kasutamise võimalused ja takistused ning tajutud mõju healule ja toimetulekule ajateenistuses.

Uurimistöö otsib vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

Kuidas ajateenijad mõistavad psühholoogilist tuge ajateenistuse kontekstis?

Milline on ajateenijate arusaam psühholoogilise toe tajutud mõjust ajateenistuse ajal?

Kuidas erinevad individuaalsed kogemused psühholoogilise toe ja tajutud mõju osas?

Uurimisküsimustele vastamiseks viisin läbi viis intervjuud ajateenistuse läbinud noorte meestega.

Uuringus osalenud endised ajateenijad läbisid ajateenistuse vahemikus 2020-2024

Töö koosneb järgnevatest osadest:

1.1 TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

1.1.1 Ajateenistus kui totaalne institutsioon

Riigikaitse korraldamisel eristatakse üldjoontes kahte peamist lähenemist: ajateenistusel põhinev reservarmee ning vabatahtlikul professionaalsel ehk lepingulisel teenistusel põhinev sõjavägi. Reservarmeel põhineva mudeli puhul on keskseks elemendiks kohustuslik ajateenistus, mille käigus valmistatakse ette suur hulk reservväelasi riigikaitsete ülesannete täitmiseks. Professionaalse armee puhul toetub riigikaitse seevastu vabatahtlikult teenistusse astunud tegevväelastele, kelle sõjaline tegevus on pikaajaliselt töö- ja elukutsega seotud (Bury, 2024). Ajateenistusel põhinev lähenemine eeldab ajutist, kuid intensiivset indiviidi kaasamist riiklikku institutsiooni, millel on ulatuslik mõju tema igapäevaelule, sotsiaalsetele suhetele ja autonoomiale. Seetõttu on ajateenistust võimalik käsitleda kui sotsiaalset keskkonda, mis sarnaneb mitmete tunnuste poolest totaalsele institutsioonile (Goffman, 1961).

Erving Goffman (1968) defineerib **totaalse institutsiooni** kui paljude samas kohas elavate inimeste elu- ja töökohta, kus nad on pikema aja vältel ühiskonnast eraldatud ning elavad ühiselt formaalselt organiseeritud elu. Goffmani järgi iseloomustavad totaalset institutsiooni mitmed keskseid tunnused. Esiteks toimuvad kõik eluvaldkonnad – nagu töö, puhkus ja vaba aeg – ühes ja samas kohas ning üheainsa autoriteedi kontrolli all (Goffman, 1961). Teiseks kulgeb institutsiooni liikmete igapäevane tegevus kollektiivselt, suure hulga teiste inimestega koos,

kusjuures kõiki koheldakse ühtemoodi ning neilt oodatakse sarnaste ülesannete täitmist (Goffman, 1961). Kolmandaks on igapäevaelu rangelt ajastatud ja reglementeeritud: tegevused järgivad üksteist kindla ajakava alusel ning kogu päevakord on kehtestatud ülevalt alla ametlike reeglite ja korralduste kaudu (Goffman, 1961). Lisaks on kõik need kohustuslikud tegevused seotud üheks tervikuks ning allutatud institutsiooni ametlike eesmärkide saavutamisele suunatud ratsionaalsele plaanile (Goffman, 1968).

Goffman rõhutab siiski, et totaalse institutsiooni mõju ei ole kõigi sellega seotud isikute jaoks ühesugune. Ta eristab institutsiooni püriasukaid ja töötajaid, märkides, et viimaste jaoks ei pruugi institutsioon olla täiel määral totaalne, kuna neil on võimalik pärast tööpäeva lõppu institutsioonist lahkuda ning naasta tsiviilühiskonda (Goffman, 1968). Ajateenistuse kontekstis kuuluvad püriasukate hulka ajateenijad, kelle igapäevaelu on teenistuse ajal suurel määral institutsionaalselt reguleeritud, samas kui töötajate on näiteks ohvitserid, allohvitserid ning tugipersonal, sealhulgas militaarsotsiaaltöötajad. Selline eristus aitab rollis mõista, miks ajateenijate kogemus ajateenistusest võib olla oluliselt intensiivsem ja piiravam võrreldes teiste institutsiooniga seotud osapooltega.

1.1.2 Ajateenistus kui osaliselt totaalne institutsioon

Goffman'i totaalse institutsiooni teooriat on aastate jooksul täiendatud. Näiteks on seda teinud Hejtmanek (2010), kes leiab, et totaalses institutsioonis toimuv võib olla küll range, kuid samas tekitab see teatud määral lähedust seal elavate ja töötavate inimeste seas, sest nad tunnevad omavahelist sidet just tänu kehtivatele piirangutele. Christie Davies (1989) leiab, et Goffman kasutas totaalse institutsiooni terminit liiga kergekäeliselt, sest mõiste sisaldab endas ka institutsioone, mis on liikmete jaoks tuttavad ja mitteformaalsed, näiteks perekond. Kuid Goffman'i definitsiooni järgi on totaalse institutsiooni liikmed pigem bürokraatliku mitte tuttava autoriteedi subjektid, mistõttu eeldabki Davies (1989), et analüüs oleks olnud selgem, kui ta oleks kasutanud hoopis mõistet totaalne organisatsioon. Lisaks võiks avatud ja suletud institutsioonide vahel olla ka kolmas, keskmine, variant, sest paljudes sõjavägedes varieerub liikumisvabadus hierarhiliselt, kuid kusil pole see täielikult vaba (Davies, 1989). See tähendab, et alumistel tasemetel, s.t ajateenijatel, on liikumisvabadus mõnevõrra rohkem piiratud kui ülemistel, s.t tegevteenistuslepingu alusel töötavatel kaitseväelastel.

Selle teooria järgi võib teatud reservatsioonidega liigitada Eesti Kaitseväge totaalseks institutsiooniks, sest kaitse- ja sõjaväge iseloomustavad samuti suletud ja ranged reeglid, eriti ajateenistuse kontekstis (Lauri, 2016). Eesti ajateenistuse totaalsust on uurinud Lillemäe (2025) doktoritöö *Pragmatic conscription: Perceptions and experiences of conscripts in Estonia*, mis näitab, et kuigi ajateenijate igapäevaelu on reglementeeritud, ei ole see täielikult suletud ning kogemused ja liikumisvabadus varieeruvad hierarhiliselt.

Lähtuvalt eelnevast käsitletakse ka käesolevas töös ajateenistust osaliselt totaalse institutsioonina. Kuigi ajateenijate igapäevaelu on tugevalt reglementeeritud ning allub keskele autoriteedile, ei ole institutsioon täielikult suletud ning kogemused varieeruvad hierarhiliselt. Totaalsuse aste sõltub nii institutsionaalsest positsioonist kui ka teenistuse korraldusest, mistõttu on vajalik vaadelda ajateenistust laiemas Euroopa võrdlevas kontekstis.

Euroopas varieeruvad ajateenistuse mudelid oluliselt riigiti, peegeldades riiklike julgeolekuprioriteete, sõjaväge suurust ja traditsioone. Üldjoontes võib eristada kahte peamist tüüpi: kohustuslik ajateenistus ning vabatahtlik professionaalne sõjavägi. Kohustuslik ajateenistus tähendab, et teatud vanuses kodanikud on seaduse alusel kohustatud teenima riigikaitstes kindlaksmääratud perioodi; see mudel on levinud eelkõige Põhja- ja Kesk-Euroopas, sealhulgas Soomes, Rootsis ja Eestis (Jonsson et al., 2024). Kohustuslik teenistus on tavaliselt lühike kuni keskmise kestusega – näiteks Eestis kestab ajateenistus 8–11 kuud sõltuvalt teenistusvaldkonnast – ning selle raames on igapäevane elu rangelt reglementeeritud, järgides hierarhilist korraldust ja kesket kontrolli.

Vabatahtlik professionaalne sõjavägi põhineb lepingulisel teenistusel, kus teenistujad liituvad vabatahtlikult ning teenistuse kestus, tööülesanded ja hierarhia võivad olla paindlikumad. Sellist mudelit rakendatakse mitmetes Lääne-Euroopa riikides, näiteks Saksamaal, Prantsusmaal ja Suurbritannias, kus keskendutakse professionaalse oskusteabe arendamisele ning teenistuse regulatsioonid on vähem formaliseeritud kui kohustuslikus süsteemis (Szvircsev Tresch, Česnuitytė, Kasearu, Österberg, & Sederholm, 2025).

Euroopa riikide kohustusliku ajateenistuse mudelid erinevad siiski oluliselt. Näiteks Rootsi ja Norra kasutavad selektiivset mudelit, kus teenistusse tulijate osakaal kogu sünnikohordist jääb alla 10% ning teenistus on sooneutraalne, võimaldades nii meestel kui naistel teenistusse astuda. Seevastu Soome mudel on universaalne, kus teenistusse astub üle poole meessoost sünnikohordist

(Jonsson et al., 2024). Eesti ajateenistus kuulub samuti kohustusliku mudeli alla, kuid teenistus on lühike ja formaliseeritud, sisaldades osaliselt paindlikkuse elemente, mis võimaldavad hierarhilist kohanemist; see peegeldab ajateenistuse **osaliselt totaalse institutsiooni iseloomu** (Szvircsev Tresch et al., 2025; Jonsson et al., 2024).

Seega loob ajateenistus institutsionaalse raamistiku, mis seab ajateenijale nii struktuursed piirangud kui ka psühholoogilised väljakutsed, mõjutades tema kohanemist ja toimetulekut.

1.1.3 Ajateenistuse korraldus Eestis

Eesti on oma iseseisvuse taastamisest alates läbinud mitmeid majanduslikke ja ühiskondlikke reforme, mis hõlmasid drastilisi muutusi peaaegu kõigis ühiskonna valdkondades. Viimaste aastate kiiresti muutunud julgeoleku- ja kaitsekeskkond on esitanud väljakutseid ka sõjaliste organisatsioonide struktuuridele. Hoolimata nendest muutustest on Eesti säilitanud kohustusliku ajateenistuse, millel on ühiskonnas endiselt suur avalik toetus (Lillemäe, Kasearu, & Ben-Ari, 2024). See viitab, et kuigi sõjavägi on muutunud oma struktuuris ja juhtimispraktikates, on ajateenistuse põhimõte ja tähtsus endiselt aktuaalne.

Eestis jaguneb sõjaväeteenistus kaheks: kohustuslikuks teenistuseks Kaitseväes ja vabatahtlikuks tegevteenistuseks. Kohustuslik teenistus hõlmab ajateenistust ja reserviteenistust ning seda peavad läbima isikud, kellel on riigikaitsekohustus vastavalt Kaitseväeteenistuse seadusele (Kaitseväeteenistuse seadus, 2012). Ajateenistuse põhieesmärk on omandada põhilist sõjalist väljaõpet, et teenida Kaitseväes. Teenistus on kohustuslik meessoost Eesti kodanikele vanuses 17–27 aastat, kellel on riigikaitsekohustus, samas kui naised võivad teenistusse astuda vabatahtlikult (Lillemäe, Kasearu, & Ben-Ari, 2024). Ajateenistuses osalevat isikut nimetatakse ajateenijaks.

Eesti ajateenistus põhineb formaalsel kohustuslikul mudelil, kus kõik mobiliseeritavad mehed peavad läbima teenistuse, välja arvatud juhul, kui nad on seaduses ettenähtud põhjustel vabastatud (Kaitseväeteenistuse seadus, 2012). Teenistuse kestus sõltub sõjalisest erialast ning sellest, kas ajateenija on määratud allohvitseri väljaõppele või mitte. Teenistuse alguses läbivad ajateenijad seitse nädalat kestva põhikoolituse, mille käigus on puhkusepraktika erinev: mõned üksused võimaldavad nädalavahetuse puhkust juba põhikoolituse ajal, teised alles pärast selle lõppu. Pärast põhikoolituse läbimist alustavad 11-kuulise perioodi valinud ajateenijad allohvitseri ja sõjalise

eriala väljaõpet, samal ajal kui 8-kuulise perioodi valinud isikud alustavad sõjalise eriala ja seejärel allüksuse väljaõpet.

Alates 2013. aastast on naistel võimalus vabatahtlikult teenistusse astuda ning nad võivad esimese 90 päeva jooksul otsustada teenistusest lahkuda ilma tagajärgedeta (Lillemäe, Kasearu, & Ben-Ari, 2024). Meessoost ajateenijatel on võimalik oma teenistuse algusajastust ajastada, esitades vastava taotluse Kaitseressursside Agentuurile, mille palvet arvestatakse meditsiinilise läbivaatuse edukal läbimisel.

Kokkuvõttes kujutab Eesti ajateenistus endast kohustusliku sõjalise väljaõppe süsteemi, mis kombineerib rangelt reglementeeritud igapäevase korra ja hierarhilise kontrolli, pakkudes samal ajal teatud individuaalseid paindlikkuse võimalusi ajateenija kohanemise ja toimetuleku toetamiseks (Lillemäe, Kasearu, & Ben-Ari, 2024).

1.2 INDIVIIDI KOHANEMINE JA PSÜHHOLOOGILINE TOIMETULEK AJATEENISTUSES

1.2.1 Kohanemine ja ajateenistusega seotud hirmud

Ajateenistusega seotud kohanemine algab sageli juba enne teenistuse algust ning on seotud radikaalse keskkonnamuutusega, milleks on liikumine tsiviilmaailmast sõjaväelisse konteksti koos uute reeglite, hierarhia ja käitumisnormidega (Truusa & Talves, 2018; Kasearu, 2018). Selline elumuutus võib tekitada ajateenijates mitmesuguseid hirme ja ootusi, mis seostuvad nii ajakasutuse kui ka tulevikuplaanide ümbermõtestamisega (Truusa & Talves, 2018).

Üks olulisemaid kohanemist mõjutavaid tegureid on seotud ajaga – ajateenistus ei ole lihtsalt lineaarne ajavahemik, vaid tajutud „elu peatamine“ või „aeg ära võetud elust“. Uuringud näitavad, et mobiliseeritavad tajuvad ajateenistust sageli kui perspektiivi, kus nad kaotavad aega, mis muidu oleks pühendatud haridusele, karjäärile või isiklikele plaanidele (Truusa & Talves, 2018; Lillemäe, Kasearu & Ben-Ari, 2024). Selline tajumine võib suurendada ärevust ja vähendada tunnet, et teenistus on väärtuslik või tähenduslik kogemus.

Truusa ja Talvese (2018) analüüs toob esile ka hirmud, mis on seotud ajateenistuse mõttetusega – mõnede ajateenijate jaoks võib kohustuslik teenistus tunduda kui „aja raiskamine“, kus nad peavad täitma ülesandeid, mis ei näi otseselt seotud nende isiklike eesmärkidega. Teised sama uuringu

osalejad kirjeldasid mobilisatsiooni kui olulist katkestust oma tavapärasel elus ja tulevikuplaanides (Truusa & Talves, 2018).

Sarnaseid leide on kinnitanud ka rahvusvahelised uuringud, mis käsitlevad kohustusliku ajateenistuse mõju noorte meeste elukäigule ja psühholoogilisele seisundile. Näiteks Soome ajateenijate seas läbiviidud uuring näitas, et kohustusliku teenistuse alguses kogetud tavapärase elurütmi katkestuse tajumine on seotud kõrgema stressitaseme ja motivatsiooni langusega (e.g., Määttä et al., 2018). Samuti näitavad uuringud, et ajateenistuse esimesed päevad ja nädalad on sageli kõrgema ärevuse ja ebakindluse periood, kuna teenistujad seisavad silmitsi uute normide ja rangete reeglitega (Lindström & Törmänen, 2019).

Kokkuvõttes viitavad nii Eesti kui ka rahvusvahelised uuringud, et ajateenistuse alguses kogetavad hirmud on seotud nii keskkonna muutuse, ajahalduse kui ka tulevikuplaanide ümbermõtestamisega ning võivad mõjutada ajateenijate kohanemist, motivatsiooni ja vaimset heaolu (Truusa & Talves, 2018; Lillemäe, Kasearu & Ben-Ari, 2024; Määttä et al., 2018; Lindström & Törmänen, 2019).

1.2.2 Motivatsioon ajateenistuses

Motivatsiooni on militaarkontekstis käsitletud mitmeti, kuid üks levinumaid lähenemisi eristab institutsionaalset ja ametialast motivatsiooni. Selle käsitluse kohaselt võivad teenistusse panustamist ajendada ühelt poolt institutsionaalsed väärtused, nagu ajateenistuse tajumine kutsumuse ja kohustusena panustada riigikaitse, ning teiselt poolt ametialased väärtused, mis seostuvad ajateenistuse mõtestamisega isikliku arengu, oskuste omandamise ja tulevase kasu allikana. Motivatsioon ajateenistuses on oluline uurimisvaldkond, kuna see mõjutab nii ajateenijate individuaalset toimetulekut kui ka kaitseorganisatsiooni üldist toimivust ja efektiivsust (Mastroianni, 2005; Segal, 1986; Stahl, McNichols & Manley, 1980).

Viimases ülevaatlikus teaduskogumikus *Conscription as Subject of National Security: Comparative Perspective in Europe at the Beginning of the 21st Century* rõhutatakse, et motivatsiooni uurimine on üks ajateenistuse analüüsi keskseid teemasid. See raamat, mis põhineb

2021–2022 kogutud empiirilistel andmetel peaaegu 8800 ajateenija seas üle kuue Euroopa riigi, käsitleb nii motivatsiooni jätkata ajateenistust kui ka selle erinevaid allikaid, sealhulgas kodanikukohust, patriotismi ja isiklikku karjäärisuunda (Szvircsev Tresch et al., 2025). Empiirilised tulemused näitavad, et motivatsioon ei ole ühetaoline: paljud ajateenijad tajuvad teenistust kui kohustust kodumaa teenimisel, samal ajal kui teised rõhutavad motivatsiooni isikliku arengu ja sotsiaalse integratsiooni perspektiivist, näiteks uute oskuste omandamist või grupikuuluvuse kogemist (Szvircsev Tresch et al., 2025).

See viitab, et ajateenistuse motivatsioon ei pärine ainult ülivõrdelistest institutsionaalsetest ootustest, vaid on ka tugevalt seotud individuaalsete psühholoogiliste vajadustega, nagu seotus ümbritseva kogukonna ja organisatsiooniga ning uskumus, et teenistus pakub tähendust ja struktuuri elus. Sellised mitmetasandilised motivatsiooni allikad on olulised mõista, kuna need võivad mõjutada nii ajateenistuse läbimise kvaliteeti kui ka ajateenijate võimet kohaneda militaarkeskkonnaga.

Militaarkeskkonda iseloomustavad sageli kõrge stressitase ja keerukad olukorrad, mis esitavad teenistujatele märkimisväärseid vaimseid ja füüsilisi nõudmisi. Sellises kontekstis on edukaks toimetulekuks oluline nii piisav motivatsioon kui ka vaimne vastupidavus. Psühholoogilises kirjanduses on motivatsiooni ja vaimset vastupidavust käsitletud laiemalt kui töövõime ja heaolu olulisi mõjutajaid erinevates nõudlikes töökeskkondades, sh nii tsiviil- kui ka militaarvaldkonnas (Deci & Ryan, 2000; Bartone, 2012). Enesemääramise teooria kohaselt toetab indiviidi püsivat motivatsiooni ja heaolu eelkõige autonoomia, kompetentsuse ja seotuse vajaduste rahuldamine (Deci & Ryan, 2000). Neid teoreetilisi lähtekohti on hiljem rakendatud ka militaarkonteksti uurimisel, kus need aitavad mõista, kuidas organisatsioonilised tingimused ja teenistuskogemus võivad mõjutada ajateenijate motivatsiooni ja vaimset toimetulekut.

Noorte meeste teenistuse alustamisega seotud hirmude ja motivatsiooni uurimine annab väärtuslikku teavet selle kohta, kui hästi suudab sõjavägi kohaneda kiirete ühiskondlike muutustega ning kuidas need mõjutavad kohustusliku ajateenistuse põhimõtteid (Truusa & Talves, 2018).

1.2.3 Ajateenistuse psühholoogilised stressorid ja vaimne vastupidavus

Ajateenistus eeldab teenistusse astujalt sageli võõrandumist tavapärasest elurütmist ning kiiret kohanemist uute ja rangelt struktureeritud oludega. Selline üleminek võib kaasa tuua

märkimisväärse psühholoogilise koormuse ning suurendada stressi ja vaimse tervise probleemide riski. Sõjaväelises keskkonnas on peamisteks stressiallikeks nimetatud eraldatust lähedastest, rollide ja ootuste ebaselgust, kontrollitunde vähenemist, igavust ja võõrandumist, suurenenud ohutaset ning intensiivset töökoormust (Bartone, 2012).

Varasemad uuringud on näidanud, et indiviidide reaktsioonid sellistele stressoritele ei ole ühesugused ning olulist rolli mängivad psühholoogilised ressursid, sealhulgas vaimne vastupidavus. Vaimne vastupidavus (ingl *hardiness*) viitab indiviidi võimele taluda ja leevendada stressirohkeid olukordi, säilitades samal ajal toimiva toimetuleku ja positiivse suhtumise (Bartone, 2012).

Vaimne vastupidavus põhineb kolmel omavahel seotud hoiakul: pühendumusel, kontrollil ja väljakutsel. Pühendumus väljendub elu ja igapäevaste tegevuste tajumises tähenduslikuna, kontroll hõlmab usku enda võimesse mõjutada oma elu sündmusi ning väljakutse viitab kalduvusele näha muutusi ja ebakindlust pigem arengu- kui ohuna (Bartone, 2012; Greenleaf, 2011). Uuringud on näidanud, et kõrgem vaimne vastupidavus on seotud parema stressitaluvuse, väiksema läbipõlemise ja tõhusama kohanemisega nõudlikes organisatsioonilistes keskkondades, sealhulgas militaarstruktuurides.

3. VAIMNE TERVIS, STIGMA JA ABIOTSIMINE AJATEENISTUSES

3.1 Individuaalsed ja organisatsioonilised tegurid vaimse tervise kujunemisel ning stigma mõju abi otsimisele

Ajateenijate vaimset tervist ei kujunda üksnes individuaalsed omadused, vaid olulist rolli mängivad ka organisatsioonilised ja kultuurilised tegurid, mis tulenevad sõjaväelisest keskkonnast. Sõjaväge iseloomustavad sageli maskuliinsed väärtused, nagu vastupidavus, enesekontroll ja iseseisev toimetulek, mis kujundavad ootusi selle kohta, kuidas teenistujad peaksid stressirohketes olukordades käituma.

Sellises väärtusraamistikus võib abi otsimine vaimse tervise probleemide korral olla tajutud nõrkuse ilminguna, mis ei sobitu ideaalse sõjaväelase kuvandiga. Sõjaväelised hoiakud ja ootused võivad seetõttu vähendada ajateenijate valmisolekut oma muresid teadvustada ja professionaalset

abi otsida, isegi olukordades, kus vaimne koormus on märkimisväärne. Nagu on osutanud Purre ja Oja (2018), võivad just need normatiivsed ootused ja kultuurilised tähendused kujuneda oluliseks barjääriks vaimse tervise tugiteenuste kasutamisel ajateenistuse kontekstis.

Üks peamisi takistusi on stigma – vaimse tervise probleemide tajumine nõrkuse märgina, mis võib piirata abi otsimist sõjaväelaste seas (Hoge et al., 2004; Gould, Greenberg, & Hetherington, 2010).

Vaimse tervise stigma on militaarorganisatsioonides üks kesksemaid tegureid, mis takistab abi otsimist. Sõjaväelist keskkonda iseloomustavad sageli normatiivsed ootused emotsionaalsele vastupidavusele, enesekontrollile ja füüsilisele ning vaimsele tugevusele, mille taustal võib abi otsimist tajuda nõrkuse või sobimatuna sõjaväelise rolliga (Hatch et al., 2013; Purre & Oja, 2018).

3.2 Tugiteenuste kättesaadavus ja teadlikkus

Ajateenijatel on teenistuse jooksul võimalus pöörduda oma muredega erinevate tugiteenuste poole. Tugiteenuste alla kuuluvad kaplaniteenus, psühholoogi teenus ning sotsiaaltöötaja teenus. Tugiteenused on olulised vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja varajaseks sekkumiseks, kuid paljud teenistujad ei kasuta neid regulaarselt, isegi kui neil tekivad vaimse tervise sümptomid või häired (Acosta et al., 2014).

Eesti kontekstis on leitud, et ajateenijad hindavad vaimse tervise tugiteenuseid vähem oluliste abiallikatena kui otseseid sõjaväelisi ülemusi, eriti juhul, kui neil puudub isiklik varasem kontakt tugiteenustega (Kasearu, 2018). See viitab sellele, et stigma ei ole üksnes individuaalne hoiak, vaid kujuneb organisatsioonilise kultuuri ja sotsiaalsete suhete kaudu.

Eesti Kaitseväge Akadeemia poolt läbiviidud ajateenijate kompleksuuring 2019–2020 näitas, et tugiteenuste teadlikkus ajateenijate seas on kõrge: ligikaudu 90% vastanutest oli teadlik võimalusest pöörduda teenistuse jooksul psühholoogilise (94%), sotsiaaltöö (91%) või kaplaniteenuse (87%) poole (Kaitseväge Akadeemia, 2021).

Peamine infoallikas oli teenistust tutvustav infotund (ligikaudu 70%), seejärel väeosa stendid. Kõige vähem kasutati Kaitseväge kodulehte (umbes 12%). Kuigi teadlikkus on kõrge, ei kajastu see tingimata teenuste kasutamises.

3.3 Psühholoogilise toe kasutamine ja kogemused

Empiirilised uuringud näitavad, et kuigi tugiteenused on ajateenijatele formaalselt kättesaadavad, on nende tegelik kasutamine piiratud. Eesti Kaitseväes läbiviidud Kompleksuuring 2019–2020 osutas, et enam kui pooled ajateenijad ei olnud teenistuse jooksul puutunud kokku ühegi tugiteenusega, samas kui ligikaudu 40% ajateenijatest oli teenistuse jooksul kasutanud kõiki kolme peamist tugiteenust – psühholoogi, sotsiaaltöötaja ja kaplani teenust. See viitab ajateenijate seas esinevale tugevale heterogeensusele tugiteenuste kasutamises, kus osa ajateenijaid on teenustega tihedas kontaktis, samal ajal kui suur osa ei kasuta neid üldse (Kasearu, 2018).

Abi otsimise ja vaimse distressi seos ei ole siiski lineaarne. Eesti Kaitseväe ajateenijate kompleksuuringu 2019–2020 tulemused näitasid, et ligi pooled ajateenijad, kelle varasemad küsitlustulemused viitasid märkimisväärsele psühholoogilisele distressile, ei olnud teenistuse jooksul pöördunud ühegi tugiteenuse poole (Kaitseväe Akadeemia, 2021). Samas raporteeris enamik ajateenijaid meditsiiniteenuste kasutamist, mis võib viidata sellele, et arvestades ajateenijate keskmist vanust ja elukogemust on tõenäoline, et just see, et ei tunta ära, et tegemist on vaimse distressiga. Vaimse tervise probleemid väljenduvad sageli somaatiliste kaebustena või et meditsiiniline abi on tajutud vähem stigmatiseerivana kui psühholoogiline tugi.

Sarnaseid mustreid on täheldatud ka teistes riikides. Näiteks Ameerika Ühendriikide ja Ühendkuningriigi sõjaväeuuringud näitavad, et teenistujad pöörduvad vaimse distressi korral esmalt arsti või otsese ülemuse poole ning alles seejärel spetsialiseeritud vaimse tervise teenuste juurde, kui üldse (Hoge et al., 2004; Gould et al., 2010). See osutab vajadusele integreerida vaimse tervise hindamine senisest süsteemsemalt tavapärastesse meditsiinilistesse ülevaatusesse ning tugevdada varajase sekkumise mehhanisme ka ajateenistuse kontekstis.

3.3.1 Motivatsioon ja psühholoogilised vajadused

Abi otsimist ja tugiteenuste kasutamist saab mõtestada ka motivatsiooniteooriate kaudu. Enesemääramise teooria (EMT) kohaselt sõltub inimese käitumine sellest, kui võrd on rahuldatud tema põhivajadused autonoomia, kompetentsi ja seotuse järele (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Militaarse keskkonna puhul on oluline mõista, kuidas need vajadused ajateenistuse raamistikus on kas toetatud või piiratud.

Autonoomia vajadus viitab kogemusele, et indiviidil on teatud kontroll oma valikute üle. Ajateenistuse kontekstis võib kohustuslik teenistus ja range hierarhia autonoomiat piirata, mis omakorda vähendab sisemist motivatsiooni abi otsida. Kui abi otsimine on tajutud sunniviisilise või riskantsena, võib ajateenija sellest hoiduda ka siis, kui abi oleks vajalik.

Kompetentsi vajadus on seotud uskumusega, et inimene suudab oma probleemidega toime tulla. Sõjaväelises kultuuris, kus rõhutatakse iseseisvat toimetulekut ja vastupidavust, võib abi otsimine olla vastuolus kompetentsuse enesetajuga. See võib selgitada, miks vaimse distressiga ajateenijad eelistavad meditsiinilist abi või ignoreerivad probleeme täielikult.

Seotuse vajadus hõlmab kuuluvustunnet ja sotsiaalset toetust. Uuringud näitavad, et positiivne kontakt tugiteenustega ning toetav suhe ülematega võib oluliselt suurendada valmisolekut abi otsida (Deci & Ryan, 2000; Kasearu, 2018). Seega võivad tugiteenused, mis toetavad kõiki kolme psühholoogilist põhivajadust, aidata vähendada stigma mõju ning parandada ajateenijate vaimset heaolu ja kohanemist teenistuses.

Probleemiseade

Tervislik seisund ajateenistuse alguses ennustab enneaegset katkestamist, kus kõrgem depressioonitase ja halvem isiklik tervis on seotud teenistuse katkestamise suurema tõenäosusega (Oja & Piksööt, 2024).

Ajateenistuse alguses esinev tervislik seisund omab olulist rolli teenistuse edasise kulgemise kujundamisel ning võib mõjutada ajateenija võimet kohaneda sõjaväelise keskkonna nõudmistega. Varasemad uuringud on näidanud, et kõrgem depressioonisümptomite tase ja kehvem subjektiivne tervisehinnang teenistuse alguses on seotud suurema tõenäosusega ajateenistuse enneaegseks katkestamiseks (Oja & Piksööt, 2024). See viitab sellele, et ajateenistusse sisenemine nõrgenenud vaimse või füüsilise tervisega võib vähendada ajateenija toimetulekut suurenenud stressi, reglementeerituse ja institutsionaalsete nõudmistega, mis on iseloomulikud totaalse või osaliselt totaalse institutsiooni kontekstis. Sellises olukorras võib teenistuskeskonna koormus võimendada juba olemasolevaid vaimse tervise raskusi ning piirata ajateenija ressursse, mis on vajalikud kohanemiseks ja teenistuses püsimiseks.

Nagu on osutanud Oja ja Piksööt (2024), osutab tervisliku seisundi ja teenistuse katkestamise seos vajadusele pöörata senisest enam tähelepanu ajateenijate vaimse tervise varajasele hindamisele ja toetamisele juba teenistuse algfaasis.

Tuginedes Eestis läbiviidud ajateenijate uuringutele, sealhulgas ajateenijate kompleksuuringutele, saab nentida, et psühholoogilised ja sotsiaalsed tugiteenused on ajateenijatele formaalselt kättesaadavad ning nende olemasolust ollakse üldjuhul teadlik, kuid teenuste tegelik kasutamine on jätkuvalt piiratud. Varasemad uuringud viitavad, et isegi märkimisväärset vaimset distressi kogevad ajateenijad ei pruugi teenistuse jooksul tugiteenuste poole pöörduda, eelistades sagedamini meditsiinilist abi või jäädes üldse abita.

Eelpool käsitletud **teoreetiliste lähtekohtade** ja **varasemate empiiriliste uuringute** põhjal võib eeldada, et psühholoogilise toe vähest kasutamist mõjutavad mitmed tegurid, sealhulgas vaimse tervisega seotud stigma, vähene isiklik kontakt tugiteenuste pakkujatega ning sõjaväeline kultuuriline kontekst, mis võib soodustada probleemide ja abi otsimise edasilükkamist. Samuti võib tugiteenuste kasutamist mõjutada see, kuivõrd teenused toetavad ajateenijate psühholoogilisi põhivajadusi, nagu autonoomia, kompetentsus ja seotus, mis on olulised nii motivatsiooni kui ka kohanemise seisukohalt.

Kuigi Eesti Kaitsevägi on viimastel aastatel suurendanud psühholoogilise toe kättesaadavust ning arendanud vaimse tervise toetamise süsteeme, on endiselt vähe teada, kuidas ajateenijad ise tajuvad psühholoogilise toe kasutamise võimalusi ning millist mõju nad sellele oma heaolu ja toimetuleku seisukohalt omistavad. Varasemad uuringud on valdavalt keskendunud organisatsiooni või spetsialistide vaatele, jättes ajateenijate subjektiivsed kogemused ja hinnangud tagaplaanile (Lillemäe, Kasearu, & Ben-Ari, 2024; Česnuiytè, Kasearu, & Lillemäe, 2025). Seetõttu puudub terviklik arusaam põhjustest, mis ajateenijate vaates soodustavad või takistavad psühholoogilise toe kasutamist ning sellest, kas pakutav abi vastab nende tegelikele vajadustele.

Bakalaureusetöö eesmärk on selgitada välja ajateenijate vaates psühholoogilise toe kasutamise võimalused ja takistused ning tajutud mõju heaolule ja toimetulekule ajateenistuses.

Bakalaureusetöös otsitakse vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

Kuidas ajateenijad defineerivad psühholoogilist tuge ajateenistuse kontekstis?

Milline on ajateenijate arusaam tajutud mõjust ajateenistuse ajal?

Kuidas erinevad individuaalsed kogemused psühholoogilise toe ja tajutud mõju osas?

4. METOODIKA

Käesolevas bakalaureusetöös kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit, mille eesmärk oli mõista ajateenijate kogemusi ja hinnanguid psühholoogilise toe kasutamisele ajateenistuse kontekstis. Andmete kogumiseks viidi läbi poolstruktureeritud individuaalintervjuud ajateenijatega, kes olid teenistuse kas läbinud või seda parasjagu läbimas. Poolstruktureeritud intervjuu võimaldab ühendada etteantud teemade käsitlemise paindliku vestlusevormiga ning annab osalejatele võimaluse avada oma kogemusi nende endi tähenduste ja tõlgenduste kaudu (Laherand, 2008).

Intervjuud salvestati, transkribeeriti ning analüüsiti temaatilise sisuanalüüsi meetodil. Analüüsi käigus keskenduti korduvate mustrite, hoiakute ja tähenduslike teemade tuvastamisele, mis kajastasid ajateenijate arusaamu psühholoogilise toe kättesaadavusest, kasutamisest ja selle tajutud mõjust toimetulekule teenistuses. Temaatiline analüüs sobib hästi subjektiivsete kogemuste uurimiseks ning võimaldab siduda empiirilisi leide varasemate teoreetiliste käsitlustega (Braun & Clarke, 2006; Laherand, 2008).

Kvalitatiivse uurimismeetodi valik oli põhjendatud, kuna uuritav teema on olemuselt kogemuslik ja tähendusloomele suunatud ning ei ole piisavalt kirjeldatav standardiseeritud mõõdikute abil. Selline lähenemine võimaldas käsitleda psühholoogilise toe kasutamist ajateenijate enda vaatenurgast ning avada tegureid, mis võivad soodustada või takistada abi otsimist sõjaväelises keskkonnas (Laherand, 2008).

Andmete kogumine

Poolstruktureeritud intervjuud võimaldasid uurida ajateenijate kogemusi ja hinnanguid psühholoogilise toe kasutamisele süvitsi ning osalejate endi vaatenurgast. Intervjuukava hõlmas teemasid, mis puudutasid psühholoogilise toe teadlikkust, toe kasutamise kogemusi, abi otsimist takistavaid tegureid ning toe tajutud mõju vaimsele heaolule ja toimetulekule ajateenistuses.

Intervjuud viidi läbi **aastasel perioodil**. Uuringus osales viis ajateenijat erinevatest väeosadest, kes olid vanuses 20-26a. Intervjueeritavate hulgas olid nii ajateenistuse läbinud isikud kui ka teenistust parasjagu läbivad ajateenijad. Uurimuses kasutati kvalitatiivset lähenemist ning valimi

moodustamisel rakendati eesmärgipärast ja lumepallivalimit (Laherand, 2008). Eesmärgipärase valimi abil määratleti uuritavad vastavalt uurimisküsimustele olulistele kriteeriumidele, milleks oli ajateenistuse läbimine Eesti Kaitseväes. Selline valik võimaldas keskenduda osalejatele, kellel on vahetu kogemus uuritava nähtusega ning kes suutsid oma kogemusi ja hinnanguid reflekteerida.

Osalejate leidmiseks kasutati lumepallivalimit, mille käigus jõuti intervjueeritavateni uurija tutvusringkonna ning juba kaasatud osalejate soovitude kaudu. Lumepallivalim osutus sobivaks meetodiks, kuna ajateenijate ja ajateenistuse läbinute otsene värbamine võib olla piiratud ning isiklike kontaktide kaudu oli võimalik luua usalduslikum intervjuerimiskeskond (Laherand, 2008). Samas tuleb arvestada, et selline valimimeetod võib piirata valimi mitmekesisust ning ei võimalda tulemuste statistilist üldistamist, kuid on asjakohane süvitsi minevate subjektiivsete kogemuste ja tähenduste analüüsimiseks.

Ajateenijate teenistusaastad jäid vahemikku 2021–2024, hõlmates ajateenijaid, kes teenisid aastatel 2021, 2022, 2023 ja 2024. Selline ajavahemik võimaldas käsitleda ajateenijate kogemusi erinevatel perioodidel ning arvesse võtta võimalikke muutusi psühholoogilise toe korralduses ja teavitustöös ajas.

Intervjuude kestus varieerus: kõige lühem intervjuu kestis 12 minutit ning kõige pikem 20 minutit. Kõik intervjuud salvestati osalejate teadlikul nõusolekul ning transkribeeriti sõnasõnaliselt edasiseks analüüsiks.

Analüüsi käigus märgiti tsitaatide juures intervjueeritava teenistuse staatus ja teenistusaasta (nt ajateenistuse läbinud 2021, teenistuses 2024), et tagada tulemuste parem kontekstualiseeritus ja tõlgendatavus.

Andmete analüüs

Analüüsiks kasutati temaatilist sisuanalüüsi. Esmalt tutvuti andmestikuga ning tehti avatud kodeerimine. Seejärel koondati koodid esialgseteks kategooriateks, millest kujundati uurimisküsimustele vastavad põhiteemad. Analüüsi eesmärk oli mõista nii individuaalseid kogemusi kui ka korduvaid mustreid ajateenijate arusaamades.

Uurimise eetika

Uuring järgib Tartu Ülikooli eetikanõudeid, tagades osalejate vabatahtlikkuse, konfidentsiaalsuse ja informeeritud nõusoleku.

Kuna tegemist on kvalitatiivse uurimismeetodiga, on oluline reflekteerida ka uurija rolli ja võimalikku mõju andmete kogumisele. Uurija isiklik ajateenistuse kogemus andis intervjuude läbiviimisel nii eeliseid kui ka piiranguid. Positiivselt mõjutas see usaldusliku õhkkonna loomist, kuna osalejad tundsid, et uurija mõistab teenistusega seotud igapäevaseid olukordi ja stressoreid. See aitas osalejatel oma kogemusi avatumalt jagada ning andis sügavama ülevaate ajateenijate perspektiivist.

Samas tuli olla teadlik ka võimalikest eelarvamustest: uurija varasem kogemus võis mõjutada küsimuste esitamise viisi või intervjuude tõlgendamist. Selle riski vähendamiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuukava, mis tagas, et kõik teemad käsitleti järjepidevalt ning analüüsi käigus pöörati tähelepanu tsitaatide kontekstile ja intervjuueeritavate enda sõnastusele, vältides uurija subjektiivsete hinnangute ülekandumist.

5. TULEMUSED

5.1 Üldine teadlikus vaimsest tervisest ja psühholoogilisest toest

Ajateenijate mõtete teada saamiseks küsiti nende käest esmalt, mida nad arvavad psühholoogilise toe vajalikkusest ning paluti hinnata oma informeeritust. Neilt uuriti, kas nad on teadlikud sellest üldisest vaimse tervise temast, ning millised olid varasemad teadmised ja kokkupuuted. Peamised mõtted tulid välja intervjuu alguses, kus kirjeldati enda kokkupuuteid ning teadmisi antud teemal. Oma teadlikkust ja varasemat kokkupuudet vaimse tervise toega kirjeldasid intervjuueeritavad väga erinevalt.

Osa intervjuueeritavaid kirjeldas oma informeeritust detailsete ja konkreetsete näidete kaudu, loetledes erinevaid abivõimalusi nii kaitseväes kui ka väljaspool seda. Näiteks tõi üks ajateenija esile teadmised psühholoogi vastuvõtust kaitseväes, tuginõustajatest ülikoolis ning anonüümsetest

nõustamisvõimalustest veebipõhiste teenuste kaudu, hinnates end seetõttu psühholoogilise toe osas hästi informeerituks

Päris hästi, ma tean igasugu võimalusi. Kaitseväes ma teadsin, et saab psühholoogi juurde minna. Ülikoolis ma tean, et saab ka tuginõustajate juurde pöörduda. Siis on olemas see Peaasi, et saab anonüümselt kirjutada ja rääkida, kui ei julge näost näkku. Alati saab perearsti juurde minna, seega ma arvan olen üsna hästi kursis. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Teised intervjueeritavad soovivad sidusid oma hinnangu otseselt isikliku kogemuse puudumisega. Üks ajateenija märkis, et tal puuduvad varasemad kokkupuuted vaimse tervise toega nii ajateenistuses kui ka tsiviilelus, mistõttu hindas ta oma teadlikkust „alla keskmise“

Hea küsimus! Ma ütlen ausalt ma ei ole sellega kokku puutunud, isegi tsiviilelus väga ei ole kokku puutunud sellega. Seega alla keskmise informeeritud. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Sarnast hoiakut väljendas ka ajateenija, kes kirjeldas end pigem „keskmiselt“ või „madalamalt“ informeerituna, põhjendades seda vähese pädevuse ja kindla teadmise puudumisega

No ma arvan pigem selline madalam, selline võibolla keskmine, äkki viis, siis on keskmine, ma arvan ma ei ole selles väga pädev. Aga noh see on minu arvamus ja nii on. (Ajateenistuse läbinud 2021)

Seega, intervjuudest selgus, et arusaamad ja kogemused vaimsest tervisest ja psühholoogilisest toest varieeruvad, alustades abisaamise võimaluste loetelust, kokkupuute põhisest lähenemisest kuni enese võrdlemiseni üldise tajutava keskmisega. See viitab, et psühholoogilise toe teadlikkus ei ole ajateenijate seas ühtselt mõtestatud ning võib mõjutada ka valmisolekut teenuseid vajaduse korral kasutada.

5.2 Kogemus ajateenistuses

Mitu ajateenijat tunnistasid, et tsiviil elust kaitseväe ellu üleminek oli järsk, ning sellega kohanemine võttis omajagu aega. Siiski nõustuti, et kohanemine on paratamatu ja sellega saadi hakkama, mis andis ka heas mõttes väikese eneseületuse tunde. Intervjueeritavad tõid välja, et märkasid muutuseid oma vaimses heaolus, peale ajateenistuse astumist. Viie vastaja seast tunnistasid kõik, et ajateenistus muutis nende vaimset heaolu väiksemal või suuremal määral ning nad ise tajusid seda muutust.

2.1 Vaimne tervis ja teenistuse perioodid

Intervjuudes tuleb esile, et ajateenistuses ei ole päris üksühele selget perioodi või aega, mis oleks kõigile täpselt ühte moodi vaimselt keeruline. Üldiselt saab kogemuste põhjal tuua välja kolm erinevat faasi: (1) ajateenistuse eelne periood ja teenistuse algus; (2) ajateenistusega kohanemine; (3) teenistuse lõpu ootus.

Alguses oli isegi üllatavalt hea, siis keskel läks selliseks halvemapoolseks ning lõpus oli jällegi hea, kuna teadsid, et lõpp on lähedal. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Teenistuse alguses tajutakse sageli heaolu halvenemist, kuid kohanemine ja hakkama saamise strateegiad on individuaalsed. Kohanemiskeskused tulenevad osaliselt uudsusest ja teadmatusest uue keskkonna ootuste osas, mis nõuab ajateenijatelt kiiret psühholoogilist ja sotsiaalset kohandumist (Truusa & Talves, 2018; Bartone, 2012; Česnuitytė, Kasearu, & Lillemäe, 2025).

Intervjuudest ilmneb, et ajateenistuse algusfaasi iseloomustab sageli uudsusest ja teadmatusest tingitud stress. Uus keskkond, selged reeglid ning hirm eksimuste ja karistuste ees kujundasid paljude ajateenijate jaoks vaimselt pingelise algusperioodi. Üks intervjuueeritav kirjeldas, et teenistuse alguses tekitas uus olukord segadust ja stressi, kuid ajapikku, kui teenistuse loogika ja ootused muutusid arusaadavamaks, muutus ka toimetulek lihtsamaks

Alguses nagu igatühel meist seal kaitseväes kõik oli uus, siis oli kõik nii-öelda oi appi, kuhu ma nüüd sattunud olen, see oligi kohati raske. Võibolla isegi natuke stressikas, aga noh tegelikkuses sellest sai päris ruttu üle. Sa saad mingi aja jooksul aru, kuidas asjad päriselt käivad, siis nagu läks kuidagi kergemaks see. (Ajateenistuse läbinud 2021)

Teine ajateenija rõhutas algusperioodi intensiivsust ning pidevat pinget, mis tulenes rangest ajagraafikust ja distsiplinaarsetest nõudmistest. Hirm eksida või reegleid rikkuda suurendas stressitaset ning lõi tunde pidevast kontrolli all olemisest, mis omakorda mõjutas vaimset heaolu

Kindlasti võis neid muutusi olla, kuna kaitseväge algus oli väga intensiivne ning pidevalt oli stress ja hirm, et kui kuskile hiljaks jääda, siis tulevad karistused ning peame rohkem drillima. Seega stressi kindlasti tuli juurde. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Sellisel juhul on heaks strateegiaks lähtumine põhimõttest „tee nii nagu kästakse“, mis aitab vähendada vaimset koormust olukordades, kus kontroll oma aja ja otsuste üle on piiratud.

Varasemad uuringud näitavad, et sarnased toimetuleku strateegiad on levinud ajateenijate ja sõjaväelaste seas, kes peavad kohanema rangete hierarhiliste süsteemidega (Bartone, 2012; Truusa & Talves, 2018). Selline lähenemine aitas ajateenijatel vähendada vaimset koormust olukorras, kus kontroll oma aja ja otsuste üle oli piiratud. Üks intervjueeritav kirjeldas, et teenistuse alguses oli toimetuleku eelduseks allumine süsteemile ning isikliku kriitilise refleksiooni ajutine taandamine

Jah, kindlasti see muutus, alguses sa lihtsalt võtsid nii nagu see kaitsevägi ise tuli, tegid nii-öelda kõik ära. kui sa hakkad ise mõtlema asjade peale, siis tegelikkuses osad asjad tunduvad täiesti lollusena, aga noh sellel ajal pead sa olema lihtsalt vait ja tegema ära ja nii oligi. (Ajateenistuse läbinud 2021)

Ajateenistuse alguse kogemus ei olnud ajateenijate jaoks üheselt negatiivne ning seda mõjutas oluliselt sotsiaalne kontekst, milles teenistust alustati. Eriti toetavaks teguriks osutus teenistusse asumine koos sõprade või klassikaaslastega, mis aitas leevendada ebakindlust ja vähendada üksinduse tunnet uues ja tugevalt reglementeeritud keskkonnas. Üks intervjueeritav kirjeldas teenistuse algust pigem positiivsena just seetõttu, et uudsus, ühine kogemus ning tuttav seltskond muutsid olukorra kergemini talutavaks, isegi kui kontroll igapäevaelu üle suurenes

Ma ütleks, et selle suhtes alguses oli pigem hea, oli palju uut tegevust ja ma läksin õnneks oma sõprade kambaga nii et meil sai nalja ja kõike seda. Oli ka see, et olid vanematest eemal ja ei olnud nii jõhkrat kontrolli peal, kuigi noh selles mõttes kaitseväge kontroll oli ikka, kümnest magama ja kõik see. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Samas ei välistanud sotsiaalne tugi algset vastumeelsust ajateenistuse suhtes. Mõned intervjueeritavad tõid välja, et kuigi teenistusse asumine koos klassikaaslastega vähendas üksi jäämise hirmu, püsis nende hoiak ajateenistuse suhtes alguses selgelt negatiivne. Sellisel juhul kujunes kohanemise keskseks mehhanismiks kohustuse aktsepteerimine ning paratamatu olukorraga leppimine, mitte niivõrd sisemine motivatsioon teenistust läbida

Alguses ma ütlen ausalt ma olin väga negatiivselt meelestatud, olin suhteliselt vastu sellele, aga mina läksin ajateenistusse klassikaaslastega koos. See oli hea, et ma ei olnud ükski, aga üleüldiselt ma ei tahtnud minna. Lõpuks sain aru, et mul on see kohustus ja tuleb ära teha. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Intervjuudest selgus, et ajateenistuse mõju vaimsele heaolule muutus teenistuse jooksul. Osa ajateenijaid koges vaimse heaolu selget halvenemist vahetult pärast teenistuse algust, mis viitab kohanemiskeskustele ja suurenenud stressile uue ning intensiivse keskkonnaga toimetulekul.

Ajateenistuse alguses ma tundsin otseselt, et mu heaolu halvenes. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Samas kirjeldasid mitmed osalejad ajateenistust faasilise kogemusena, kus heaolu kõikus teenistuse erinevates etappides. Üks intervjuueeritav tõi esile, et kuigi teenistuse algus võis olla isegi positiivne, järgnes sellele raskem periood ning lõpu lähenemine tõi omakorda kergendustunde ja heaolu paranemise. See viitab sellele, et ajateenijate vaimne heaolu on tugevalt seotud nii kohanemisega institutsionaalse korraga kui ka ajaperspektiiviga, kus teenistuse lõpu tajumine toimib olulise psühholoogilise leevendajana.

Alguses oli isegi üllatavalt hea, siis keskel läks selliseks halvemapoolseks ning lõpus oli jällegi hea, kuna teadsid, et lõpp on lähedal. (Ajateenistuse läbinud 2024)

2.2 Peamised stressiallikad ja vaimse tervise riskid ajateenistuses

Kaitseväes oli ajateenijatel mitmeid stressitekitajaid ning väljakutseid, millega igapäevaselt tegelemine põhjustas kõigis teatud ärevust. Omajagu mõjutas neid ka see, et ajateenistuses toimus käsuahel, mistõttu tuli täita käsked ning sooritada ülesandeid, millega tsiviilelus ei oldud varem kokku puutunud.

Üldiselt oligi see veidi muust elust eemalolek ja ka siis see segadus vahepeal, et teed mingit asja tegemise pärast või selleks, et tuli käsk, aga reaalselt mõtet sa selle taga ei näe ja see nagu ei hoiu seda motivatsiooni üldse üleval. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Kahtlemine ülesannete mõttekuses on kindlasti üks stressi põhjus, millega ajateenistuses olles tuleb silmitsi seista. Vaieldamatult on üheks ajateenistuse osaks ka ekstreemsed olukorrad, millega enamus inimesi, ei pruugi tsiviilelus kokku puutuda. Sellised olukorrad tekitavad ajateenijates frustratsiooni ning võivad seeläbi lisa pingeid tekitada.

Kindlasti kui sa oled olnud metsalaagris magamata ja sult nõutakse X asju, mis ei tundu sel hetkel vajalikud, siis see võib metsa laagris stressi ja frustratsiooni tekitada. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Ajateenistuses olles pannakse suur rõhk latusale meeskonnatööle ning seeläbi erinevate ülesannete koos täitmisele. Kuna inimesed, kes sinna tulema peavad on erineva tausta ja motiveerituse tasemega, siis võib osutada koostöö tegemine parajaks väljakutseks.

Peamiseks väljakutseks ja stressitekitajaks oli pidevalt olemine koos inimestega, kellega tsiviilelus kunagi ei peaks suhtlema. Teatud inimeste käitumine kindlasti tekitas omajagu stressi ja pingeid. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Siiski tunnistasid ka teatud ajateenijad, et positiivne meelestatus ning selle hoidmine aitasid neid psühholoogilisi probleeme vältida, nad nõustusid, et kaitseväes oli raskeid hetki, kuid siiski said nad sellest iseseisvalt üle.

Ma arvan, et ma olin terve ajateenistuse aja vaimselt positiivselt meelestatud. Kindlasti oli raskemaid hetki, kui sa olid metsas mitmeid nädalaid, aga ma arvan see ei muutnud eriti vaimset seisundit. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Kuigi enamik intervjuueeritavaid kirjeldas ajateenistust kui vaimselt muutlikku ja kohati koormavat kogemust, leidis ka vastajaid, kelle hinnangul püsis nende vaimne heaolu kogu teenistuse vältel valdavalt stabiilsena. See viitab sellele, et ajateenijate vaimne kogemus ei ole ühetaoline ning sõltub suurel määral individuaalsetest toimetulekuressurssidest, varasemast stressitaluvusest ning tõlgendusviisidest, mille kaudu teenistuskogemust mõtestatakse. Raskusi kirjeldati pigem ajutiste ja olukorraspetsiifilistena, mitte vaimset heaolu püsivalt kahjustavatena.

Ajateenijate kogemused vaimse koormuse ja sellele reageerimise osas varieeruvad oluliselt, mis näitab, et indiviidid tajuvad ja taluvad teenistuse pinget erinevalt. Selline varieeruvus võib mõjutada, kas ja kuidas ajateenijad vajavad abi ning kas nad pöörduvad olemasolevate vaimse tervise tugiteenuste poole. Tulemused tõstatavad küsimuse, kuivõrd on ajateenijad teadlikud nende tugivõimaluste olemasolust ning millistel tingimustel neid teenistuse jooksul kasutatakse (Kompleksuuring, 2019–2020; Purre & Oja, 2024).

5.3 Teadlikus ajateenistuses toe saamise võimalustest

Vastustes kõlas korduvalt, et mitmel ajateenijal oli mingil ajateenistuse hetkel vaimse tervise probleeme ning stressi. Mitmete ajateenijate jaoks jäi psühholoogilise toe saamise praktiline korraldus teenistuse ajal ebaselgeks. Kuigi üldine arusaam tugiteenuste olemasolust võis olla olemas, puudus sageli konkreetne teadmine sellest, kuidas ja kelle poole abi saamiseks pöörduda.

Tegelikult ei teadnudki ajateenistuse ajal täpselt kuidas seda psühholoogilist tuge saada peaks. No ilmselt oli see kuidagi nii, et lähed rühma ülema juurde ja ütled, et sa tahad sinna saada, aga ma ei ütleks, et see siis väga hea variant on. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Samuti viitasid osalejad sellele, et tugiteenuste võimalusi ei käsitletud teenistuse jooksul piisavalt süsteemselt ega korduvalt, mistõttu jäi teadlikkus pinnapealseks, eriti nende jaoks, kes ise abi ei otsinud

Ma ei ütleks seda, et sellest oleks räägitud, mis võimalused on ja kuna ma ei otsinud, siis ma ei oska öelda. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Need kogemused viitavad, et ajateenijate teadlikkus psühholoogilise toe saamise võimalustest ei piirdu üksnes info olemasoluga, vaid hõlmab ka arusaama abi otsimise protsessist, ligipääsetavusest ja konfidentsiaalsusest. Kui abi otsimise tee on tajutud ebamäärase, hierarhilise või potentsiaalselt stigmatiseerivana, võib see vähendada valmisolekut tuge kasutada ka tegeliku vajaduse korral.

Psühholoogilise toe mittekasutamine ei tulenenud alati üksnes info puudumisest või teenuste formaalsest kättesaamatusest, vaid ka ajateenijate isiklikest hoiakutest ja enesetõlgendustest. Ühe intervjuueeritava kogemus osutab, et ka olukorras, kus abi pakkumine oli teenistuse jooksul olemas, ei tajutud seda enda jaoks sobiva või kasulikuna. Eriti kerkis esile raskus verbaalselt oma kogemusi jagada ning eelistus tulla probleemidega toime individuaalselt ja omaette

Pakuti küll kaitseväge ajal, et lähme nüüd psühholoogi juurde, aga ma tegelikkuses ise juba teadsin, et sellest arvatavasti pole mul kasu. Rääkimine on minu jaoks probleem, ma naudin seda kui ma olen üksi omas nurgas ja seda üksi omas nurgas olemist. Selle kättesaadavus oli tegelikult üpriski keeruline, aga muidu oli küll kättesaadav, aga ma ise seda ei kasutanud. (Ajateenistuse läbinud 2021)

See näide illustreerib, et psühholoogilise toe kasutamist mõjutab lisaks struktuursetele teguritele ka ajateenijate isiklik toimetulekustiil ja arusaam sellest, milline abi on „õige“ või tõhus. Abi otsimine eeldab mitte ainult teenuste olemasolu, vaid ka tunnet, et pakutav tugi vastab indiviidi vajadustele ja eelistatud toimetulekumehhanismidele. Kui vaimne tugi on tajutud peamiselt verbaalse eneseavamisena, võib see mõne ajateenija jaoks toimida hoopis heidutava tegurina.

Lisaks isiklike eelistuste ja toimetulekustiili mõjule töid intervjueeritavad esile ka sõltumatus olulisuse abi otsimisel. Üks ajateenija märkis, et oleks soovinud rääkida kellegagi, kes ei ole organisatsiooni struktuuris seotud ja täiesti sõltumatu, mis aitaks vähendada tajutavat survet või muret konfidentsiaalsuse pärast

Ma oleksin tahtnud rääkida kellegiga, kes ei ole organisatsiooni siseselt mõjutatud, et võiks olla täiesti sõltumatu osapool. Ma ei usu, et ta oli üli mõjutatud kaitseväge poolt, aga lihtsalt põhimõtte pärast oleks tahtnud rääkida sõltumatu psühholoogiga. (Ajateenistuse läbinud 2023)

See juhtum rõhutab, et ajateenijate valmisolek kasutada psühholoogilist abi ei sõltu ainult teenuste olemasolust või ligipääsetavusest, vaid ka usaldusest teenusepakkuja vastu. Tajutud sõltumatus ja neutraalsus võivad olla võtmetegurid, mis mõjutavad, kas teenus tajutakse turvalisena ning kas abi otsimine ei muutu stressi või stigma allikaks.

Ajateenijad tajusid mingil määral ebamugavust abi küsima minna, kuna ei soovitud kaasajateenijate tähelepanu vaimsete probleemide teemal abi otsimisel. Lisaks usalduse ja sõltumatus küsimusele tõi üks intervjueeritavatest esile sotsiaalse jälgitavuse ja võimaliku märgistamise kui olulise takistuse psühholoogilise abi kasutamisel

Võibolla hakatakse inimesi märgistama, sellega, et nad käivad kuskil psühholoogi juures, tänapäeval on see eriti aktuaalne, kuigi räägitakse ikkagi, et oh peakski käima rääkimas oma pea asjast, aga nagunii on mingisugune, ma ei tea kas stigma on õige sõna, mida siin kasutada, aga kindlasti see märke jääb ikkagi külge ja võibolla hakatakse selle puhul nalja tegema, sest inimesi on erinevaid. (Ajateenistuse läbinud 2021)

Intervjueeritav viitab, et vaatamata formaalsele teadlikkusele ja üleskutsesele vaimse tervise teema käsitlemiseks, tajuvad ajateenijad sotsiaalset survet ning potentsiaalset negatiivset tähelepanu, mis võib vähendada valmisolekut teenuseid kasutada. See näitab, et stigma ei ole üksnes abstraktne teooria, vaid realselt kogetud sotsiaalne nähtus, mis mõjutab teenuse kasutamise otsust.

Intervjueeritav toob välja, et sõjaväeline keskkond, kus enamik ajateenijatest on mehed, võib vähendada valmisolekut vaimset abi otsida

Kui võtta, et suur osa kaitseväes olevatest on mehed, siis on ju teada, et nad ei otsi eriti vaimset abi ja ka füüsilist, aga vaimset eriti. Nad ei hakka rääkima oma probleemidest mingile rühmaülemale või sellisele. (Ajateenistuse läbinud 2023)

See peegeldab olemasolevat teaduskirjandust, mis viitab, et maskuliinsed normid ja kultuurilised ootused enesekontrollile ja vastupidavusele võivad soodustada probleemide varjamist ja vähendada abi otsimise tõenäosust (Purre & Oja, 2024). Lisaks näitab see, et abi otsimine ei ole üksnes formaalne teadlikkuse küsimus, vaid ka sotsiaalselt ja kultuuriliselt määratletud tegevus, mida mõjutavad nii kaaslaste ootused kui ka võimalik negatiivne tähelepanu.

Intervjuudest selgub, et kuigi teenistuse jooksul on psühholoogilise toe olemasolust teatatud, ei ole ajateenijate teadlikkus ja osalemine vastavatel koolitustel olnud ühtlane.

Ei mäleta küll, et konkreetselt sellisel koolitusel osalenud oleksin. Pigem ehk kunagi korra keegi kuskil mainis, et selline teenus on olemas, aga midagi rohkemat küll mitte. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Ma ausalt ei mäleta, et oleks. Võibolla oli midagi, aga kindlasti suurt rõhku sellele ei pööratud. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Ma otseselt ei mäleta, et meil mingeid vaimse tervise koolitusi oleks olnud, aga ma arvan ilmselt mainiti mingitest asjadest SBK loengutes mis kestsid pikalt ja olgem ausad ma tegelikult magasin seal. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Need vastused viitavad, et kuigi formaalsed teavitustegevused toimuvad, ei taganud need ajateenijate tegelikku teadlikkust ega praktilist oskust abi kasutada. Samuti ilmneb, et tähelepanu ja huvi koolituste vastu varieerub – osa teenistujatest ei ole koolitustel aktiivselt osalenud või ei mäleta sellest midagi, mis võib vähendada nende valmisolekut vaimset tuge otsida.

See peegeldab ka varasemates uuringutes kirjeldatud probleemi: teadlikkus tugiteenustest ei tähenda automaatselt nende kasutamist, eriti kui teenistujad ei taju neid oma vajadustega haakuvatena või kui puudub praktiline ja selge juhendamine (Acosta et al., 2014; Kasearu, 2018).

Ajateenijate vastustest selgub, et kuigi formaalne info tugiteenuste olemasolust jõuab osalejateni, on nende tegelik teadlikkus ja arusaam sageli ebaselge ning mõjutatud isiklikest kogemustest ja sotsiaalsest kontekstist

Ülemad vahepeal käisid rääkimas kui ma ei eksi, nad rääkisid, et on võimalus käia seal laatsaretis, kellegagi rääkimas. Oli mul ka üks tuttav, kui ma ei eksi, kes käis isegi psühholoogi juures, aga ma päris täpselt pole kindel ja ei ole meeldiv surkida inimeste psühholoogilise tervisega. (Ajateenistuse läbinud 2021)

See näitab, et kuigi tugiteenused on formaalselt kättesaadavad, sõltub nende kasutamine ajateenijate subjektiivsest mugavustasemest, kogemustest ja sotsiaalsest mõjutusest. Lisaks peegeldab tsitaat ajateenijate teadlikkuse ja valmisoleku vahelist lõhet – teenuse olemasolu ei garanteeri, et ajateenija seda ka kasutab, eriti kui teema käsitlemine on ebamugav või seotud sotsiaalse stigma ja hinnangutega.

Kindlasti oleks saanud küsida sellelt naisterahvalt, kuna ma suhtlesin temaga. Kindlasti oleks temalt saanud küsida, kuidas ma saan sinna. Mu toas oli üks ajateenija, kes käis psühholoogi juures ning tema sai igakord aja, kui ta küsis. (Ajateenistuse läbinud 2023)

See tsitaat näitab, et ajateenijate teadlikkus ja võimalus abi saada ei põhine ainult ametlikul teabel, vaid sõltub ka isiklikest suhetest ja kogemusest. Mõned ajateenijad teadsid, kuidas ja kelle kaudu psühholoogi teenust kasutada, kuid see info ei olnud universaalne ega kõigile kättesaadav. Samuti ilmneb, et aktiivne abi otsimine eeldab initsiatiivi ja julguse olemasolu, mis võib osutada barjääriks neile, kes ei tunne end piisavalt turvaliselt või ei tea täpselt, kelle poole pöörduda.

Intervjuudest ilmneb, et ajateenijate teadlikkus psühholoogilise toe võimalustest varieerus oluliselt – mõned olid hästi kursis ja teadsid, kuidas abi otsida, teised seevastu ei olnud teenuse olemasolust teadlikud või ei osanud hinnata selle kasulikkust. Lisaks selgus, et informatsiooni kättesaadavus ei olnud ainult ametlik, vaid sõltus ka isiklikest kontaktidest ning kogemusest teiste ajateenijatega. Mõned osalejad märkisid, et abi otsimine tundus keeruline või ebamugav ning neil puudus kindel arusaam, kuidas psühholoogi või sotsiaaltöötaja teenuseid kasutada.

Need kogemused viitavad, et kuigi teenused on formaalselt olemas, kujuneb nende tegelik kasutamine subjektiivsete tajude, isiklike eelistuste ja organisatsioonilise kultuuri mõjul.

5.4 Kogemused psühholoogilise toega ajateenistuses

Intervjuudest ilmnes, et kuigi psühholoogilise toe võimalus oli olemas, hindasid ajateenijad selle kättesaadavust ja mugavust pigem keskmiseks. Mitmed osalejad tõid esile, et esmast kontakti psühholoogiga sai teha ainult läbi käsuliini, pöördudes esmalt oma rühmaülema poole, kes siis

määras aja. See protseduur tekitas mõne ajateenija jaoks ebamugavust ja takistas teenuse varasemat kasutamist.

Kümnepallisüsteemis viis või kuus. See võimalus oli olemas, aga mind end häiris, et seda pidi tegema läbi käsuliini. Tuli pöörduda oma rühmaülema juurde, kes pidi sulle aja panema ning alles järgmised kohtumised sai psühholoogi endaga kokku leppida. Minu arvates on esimene külastus kõige olulisem ning see ei peaks läbi rühmaülema käima. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Mõned ajateenijad hindasid teenuse kättesaadavust lihtsalt keskmiseks, märkides, et teenuse olemasolu ei tähendanud automaatselt, et see oleks igati mugav või adekvaatne

Siuke kümnepallisüsteemis viis kümnest, selline normaalne keskmine. Olid võimalused, aga oleks võinud olla paremad. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Intervjuudes küsiti osalejatelt, milline oli hoiak psühholoogi teenuse suhtes, ning kuidas suhtuti ajateenijatesse, kes seda võimalust abi paluda kasutasid. Lisaks struktuurilistele ja protseduurilistele takistustele avaldus psühholoogilise toe kasutamisel ka sotsiaalne surve ja kaaslaste hoiakute kaudu. Selgus, et ajateenijate seas võis eksisteerida negatiivne suhtumine nende suhtes, kes psühholoogi või arsti juurde pöördusid. Sellised hoiakud muutsid abi otsimise veelgi keerulisemaks, kuna teenistujad kartisid hinnangut või nalja, mis võis nende kohta tekkida rühmas.

Üldiselt oli ikkagi see, et kes seal arstide ja psühholoogide juures läbi käisid, et need olid pigem need slangid ja pigem ei sallitud neid. Ei saa öelda, et see hoiak nüüd hea oleks olnud. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Ma usun see hoiak ei olnud hea. Tean ise ühte näidet, kuidas ühel ajateenijal olid vaimsed probleemid ning ta käis vahepeal meie toas neid rääkimas. Alati kui ta ära läks hakkasid ajateenijad omavahel arutama, et ta on spekulant ning teeskleb, et ei peaks metsa minema. Seega minu kogemuse põhjal saab öelda, et tõesti sellist suhtumist oli. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Need kirjeldused rõhutavad, et vaimse toe kättesaadavus ei tähenda automaatselt selle kasutamist. Sotsiaalne surve, kaaslaste hinnangud ja võimaliku stigmatiseerimise hirm võivad oluliselt vähendada teenuse tegelikku kasutust, kuigi teenus on formaalselt olemas ja juhendatud.

Ajateenijate kogemused näitavad, et isegi kui psühholoogiline tugi on formaalselt kättesaadav, võib sotsiaalne surve ja hirm negatiivse hinnangu ees takistada abi otsimist. Ei julgeta sageli tunnustada oma muresid, kartes nõrk välja näida või kaotada teiste silmis autoriteeti.

Ma arvan, et üldiselt ei julgeta tunnustada, et sul on midagi viga või halvasti. Kardad nõrk välja näha teiste ees ja midagi sellist. Ülemad arvavad sinust vähem või mingid sellised asjad võivad olla. Mul endal isiklikult ei olnud seda, pigem kui oli probleem siis pidin sellest rääkima, muidu see ei lahene. Kindlasti võivad olla inimestel seal sellised mõtted. (Ajateenistuse läbinud 2023)

See näide illustreerib, kuidas kultuurilised ootused sõjaväes – enese kontrollimine, emotsionaalne vastupidavus ja kollektiivse normi järgimine – võivad mõjutada teenistujate valmisolekut psühholoogilist tuge kasutada. Lisaks sotsiaalsele survele mõjutasid abi otsimise otseselt ka protseduurilised takistused, näiteks vajadus pöörduda esmalt rühmaülema poole, et saada aega psühholoogi juurde.

Lisaks individuaalsele hirmule võib vaimse toe kasutamist mõjutada ka sõprade ja kaaslaste hoiak: kogemused näitavad, et ajateenijad võivad naljatada nende üle, kes psühholoogilise toe poole pöörduvad, mis tugevdab teenistujate kartust negatiivse hinnangu ees.

Psühholoogiliste murede puhul võibolla isegi, sest et inimesed on erinevad, seal oli veidraid ja nende üle tehti nalju, arvatavasti tegin mina ise ka nalja nende kohta, ma ei saa nii-öelda enda käsi puhtaks pesta, aga noh nii on ja võibolla, aga jah. (Ajateenistuse läbinud 2021)

See näide illustreerib, kuidas sotsiaalne surve ei ole üksnes individuaalne tajutav hirm, vaid kujuneb kollektiivse käitumise ja sõpruskonna normide kaudu. Selline sotsiaalne dünaamika võib vähendada psühholoogilise toe kasutamise tõenäosust

Psühholoogilise toe kasutamist ei takista üksnes otsene stigma või kartus negatiivse hinnangu ees, vaid ka teenistuskeskonna sotsiaalne lähedus ja vähene privaatsus. Ajateenijad viibivad suure osa ajast samade inimestega koos ning abi otsimine on sageli teistele nähtav, mis võib tugevdada hoidumist toe kasutamisest.

Ma arvan, et sa oled seal oma kambaga koos ja pigem ei taha rääkida seal sellest, et sa vajad abi. Kui oleks mingi selline lahendus, et saad mugavalt nii et keegi tähele ei pane vaikselt mingi abi saada, siis oleks palju rohkem kasutatakse seda. (Ajateenistuse läbinud 2022)

See viitab sellele, et ajateenijate jaoks ei ole määrav ainult see, kas psühholoogiline tugi on olemas, vaid ka see, kas abi otsimine on võimalik diskreetselt ja ilma sotsiaalse tähelepanuta. Privaatsuse puudumine ning kartus sattuda kaaslaste vaatluse alla võivad vähendada valmisolekut abi otsida isegi juhul, kui vajadus selle järele on olemas.

Intervjuudest selgus, et kuigi psühholoogiline tugi on formaalselt kättesaadav, kujunevad ajateenijate seas välja tugevad hoiakud ja eelarvamused, mis võivad takistada abi otsimist. Paljud kardavad, et psühholoogi poole pöördumine tähendaks automaatselt „katki minemist“ või negatiivset märget nende sõjaväeliselt mainele, kuigi tegelikkuses seda ei juhtu. Samuti mõjutab teenistuse intensiivsus – väljaõppe kõrge koormus ja pidev jälgimine sunnivad otsima abi pigem väljaspool tavapäraseid teenistuse raame, mis teeb tugiteenuste kättesaadavuse tegelikult keeruliseks.

Ma usun kindlasti see üldine hoiak, et kui ma lähen psühholoogi juurde, siis olen automaatselt katki ja pannakse hullusärk selga ning viiakse minema. Tegelikult see nii pole, aga mulle jäi mulje, et selline hoiak vähemalt minu rühma ajateenijate seas oli. Kindlasti mõjutab ka intensiivne väljaõpe, kuna ei taheta, et väljaõppe kannataks, siis peab otsima võimalusi väljaõppe väliselt ja kui see ei ole võimalik, siis väljaõppe ajal. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Selle põhjal ilmneb vajadus süsteemsete muudatuste järele, mis suurendaksid psühholoogilise toe ligipääsetavust ja vähendaksid stigma- ning nähtavusbarjääre.

5.5 Ajateenijate ettepanekud

Intervjuu käigus küsiti osalejatelt, millised oleksid ettepanekud ja sammud, mis võiksid vähendada hirmu psühholoogilise abi küsimise ees. Ajateenijad tõid välja, et kontakt psühholoogiga oli sageli formaalne ja piiratud, mistõttu puudus võimalus luua usalduslikku ja turvalist suhet.

Võibolla kaitseväge psühholoog võiks ise rohkem ajateenijatega suhtlemas käia ning küsida, kuidas läheb ja end tutvustada. Samas arvan, et enne kaitsevärke tulekut võiks ka rohkem sellest teemast rääkida ja anda juba tulevastele ajateenijatele mõista, et abi küsimine on täiesti normaalne samm. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Psühholoog võiks olla nähtavam teenistuse jooksul, ning ajateenijatele võiks juba enne teenistust teadvustada, et psühholoogiline abi on normaalne ja turvaline ressurss.

5.5.1 Käsuliini kaotamine psühholoogi poole pöördumisel

Mitmed ajateenijad tõid välja, et esimeseks kohtumiseks psühholoogilt tuleb käia küsimas luba oma otseselt ülemalt, kuna kaitseväes toimib käsuliin ning pidevalt tuleb oma tegevustest ülemat teavitada ja luba küsida. Suure osa ajateenijate arvates on see vale lähenemine, kuna see võib takistada paljudel ajateenijatel psühholoogi juurde pöördumise, kuna kardetakse halba suhtumist.

Võibolla likvideerida seda küsimise kohta, et juba hakataksegi abi pakkuma mõningatele inimestele, et osad lihtsalt ei taha küsida abi. Ma küll ei läheks kusagile psühholoogi juurde näiteks, aga kui nagu kuidagi mingit viisi hakatakse kaudselt, isegi võibolla kui tuleb psühholoog ise küsima sinult ja rääkima, ilma, et sa oleksid nende juurde pöördunud, sellest võibolla isegi oleks juba abi olnud. Eesti mees kui tihti nad lähevad kuskile pöörduma abi saamiseks, väga mitte. (Ajateenistuse läbinud 2021)

Võibolla tõesti see ei peaks kuidagi käsuliini mööda minema, vaid võiks otse minna. Ma ei tea näiteks kui ajateenijatel on vaba aeg peale viite tuleks see psühholoog avatud kabinetiga ja oleks platsis. Või siis oleks mingi telefoni variant kuskil netis, et saad aja kirja panna ja kuidagi automaatselt läheb, et sa ei pea kuskil küsimas käima. (Ajateenistuse läbinud 2022)

5.5.2 Üldine teadlikkuse suurendamine ja vaimse tervise teema normaliseerimine

Uurimistöös osalenud ajateenijad arvasid, et üldine rääkimine rühmasiseselt vaimse tervise probleemidest oleks kindlasti olnud positiivne tõukega ning julgustanud nii mõndagi ajateenijat pöörduma psühholoogilise abi saamiseks vastavate inimeste poole. Intervjuudes tõid ajateenijad esile, et abi otsimise protsess võiks olla vähem formaalne ja pigem algatada teenusepakkuja poolt. Mõned ajateenijad ei tunne end mugavalt pöördumaks psühholoogi poole ise, mistõttu võiks abi pakkumine toimuda kaudselt, näiteks psühholoogi initsiatiivil.

Esiteks võiks sellest kõigepealt rääkida, kogu rühmaga, et selline võimalus on olemas. Kui sinu rühmaülem või rühmavanem teadvustab, sellist võimalust, siis see võib ka sinus sellist mugavustunnet tekitada seda abi küsida. Selle ennetustööga võikski jätta mulje, et meil kõigil on raskemaid aegu ja ei tasu endasse tõmbuda eriti kui sa oled toas kümne teise inimesega, keda sa

väga ei tunnegi. See võib tegelikult tekitada sisemisi pingeid, mida sa ei suuda väljendada. Ma arvan kõik algab sellest, et rääkida võimalustest. (Ajateenistuse läbinud 2023)

Sarnast mõtet kinnitas teine intervjuueeritav, kes pakkus välja, et abi võiks olla kättesaadavam otse ja ilma käsuliini kaudu pöördumiseta, näiteks avatud kabineti või digitaalse aja broneerimise kaudu *Teadlikkuse suurendamiseks, ma arvan et ei kardetaks sellest rääkida ja see ei oleks tabu teema. Tõstatage seda teemat, teha rohkem koolitusi ja seminare. Informeerige inimesi, et seda on okei kasutada ja me päriselt arvame ka, et see ongi okei kasutada. Peab tulema välja selline suhtumine, eriti ülemustelt. Ning läbi selle muutub ka ajateenijate suhtumine. Lisaks saaks tõsta vaimsele tervisele suunatud eelarvet ja teha rohkem koolitusi. Isegi ei pea kaitseväge sisene olema, võib olla väljastpoolt psühholooge. Praegu ma ütleks, et see minimaalne on olemas, ei saa öelda, et poleks seda teenust. Aga kindlasti võiks olla sõltumatu psühholoogi variant, mis oleks riigi poolt hüvitatud. (Ajateenistuse läbinud 2023)*

Intervjuudes rõhutati, et oluline roll vaimse tervise toe kasutamise soodustamisel on otsestelt juhtidel ja tegevväljastel. Ajateenijate hinnangul aitaks rühmaülemate, rühmavanemate ja teiste tegevväljastel teadlikkuse suurendamine luua toetavat keskkonda, kus abi otsimist ei tajuta nõrkuse märgina. Kui ülem väljendab selgelt, et vaimsete muredega tegelemine on normaalne ja aktsepteeritud, võib see oluliselt vähendada ajateenijate hirme ja kõhklosti abi otsimisel.

Rühmaülemate ja rühmavanemate ning tegevväljastel koolitamine oleks hea samm, kuidas organisatsiooni siseselt teadlikust tõsta. Ma usun ajateenijal oleks palju kergem abi otsida, kui rühmaülem toetab ning ütleb talle, et see enda probleemidega tegelemine on täiesti normaalne tegevus ning meil kõigil võib seda elus ette tulla. Eriti kaitseväes, kus sa pead olema pidevalt koos inimestega ning tegema tegevusi, mida sa muidu kunagi ei teeks. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Lisaks organisatsioonilisele toetusele töid ajateenijad välja vajaduse konkreetsete ja kasutajasõbralike lahenduste järele, mis võimaldaksid abi saada kiiresti ja diskreetselt. Näiteks pakuti välja digilahendusi, kus kogu vaimse tervisega seotud info ja abi saamise võimalused oleksid koondatud ühte kohta, ning võimalust pöörduda toe saamiseks nii, et see ei oleks kaaslastele nähtav.

Ma arvan, et äkki oleks mingisugune info, kus sa saad koguaeg, mingi äpp, asi, digilahendus kaitseväge oma, kus see info jookseks kõik kokku ja saad kohe võtta. Tuleb mure ja saan abi. Või

siis minu arust oleks üsna hea variant ka see, et kui sul on vaba aeg saad käia kuskilt kellegi juurest läbi ilma et ütledki ala oma toa poistele, et ma lähen käin korra Rogeris, aga tegelt lähen käin psühholoogi juures ka. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Kokkuvõttes viitavad need ettepanekud sellele, et ajateenijate hinnangul ei piisa üksnes teenuste olemasolust. Sama oluline on toetava suhtumiskultuuri kujundamine ning selliste ligipääsumehhanismide loomine, mis arvestavad ajateenijate privaatsusvajadust ja vähendavad abi otsimisega seotud hirme.

Intervjuudes tuli esile, et ajateenijad ei olnud sageli kindlad, kuidas psühholoogilise toe saamiseks tegelikult tegutseda. Mõningatel juhtudel oli protsess seotud rühmaülema kaudu aja broneerimisega, mis mõjutas teenuse kättesaadavust ja ajateenijate valmisolekut abi otsida.

Tegelikult ma ei teadnudki ajateenistuse ajal täpselt kuidas seda psühholoogilist tuge saama peaks. No ilmselt oli see kuidagi nii, et lähed rühma ülema juurde ja ütled, et sa tahad sinna saada, aga ma ei ütleks, et see siis väga hea variant on. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Samuti rõhutasid ajateenijad, et organisatsiooni siseselt teadlikkuse suurendamine, näiteks rühmaülemate ja rühmavanemate ning tegevväelaste koolitamise kaudu, võiks muuta abi otsimise lihtsamaks ja vähem stigmatiseerituks. Kui juht toetab ja selgitab, et vaimsete muredega tegelemine on täiesti normaalne, aitab see vähendada hirme ja suurendab ajateenijate valmisolekut abi kasutada.

Rühmaülemate ja rühmavanemate ning tegevväelaste koolitamine oleks hea samm, kuidas organisatsiooni siseselt teadlikust tõsta. Ma usun ajateenijal oleks palju kergem abi otsida, kui rühmaülem toetab ning ütleb talle, et see enda probleemidega tegelemine on täiesti normaalne tegevus ning meil kõigil võib seda elus ette tulla. (Ajateenistuse läbinud 2024)

Intervjuu lõpuosas paluti intervjuueeritavatel tuua välja mingeid konkreetsemaid lahendusi, kuhu kaitsevägi võiks raha suunata, et vaimse tervise teadlikus oleks suurem ning ajateenijatel oleks lihtsam abi küsida. Ajateenijad tõid välja ka vajaduse kaasaegsete digilahenduste järele, mis teeksid psühholoogilise toe kättesaadavuse lihtsamaks ja vähem silmatorkavaks. Üks võimalik lahendus oleks üldine kaitseväe äpp või veebirakendus, kus koondataks kõik teenistuse jaoks vajalik informatsioon, sealhulgas näiteks kateloki tasumise vormid, psühholoogilise toe

võimalused ja muu oluline materjal. Selline lahendus looks ajateenijatele mugava ja turvalise ligipääsu, ilma et nad peaksid oma abiotsingut käsuliini kaudu läbi viima.

Ma arvan, et see võiks olla üldine kaitseväge äpp või veebirakendus, kus seal on need materjalid, mida ajateenijal vaja võiks minna. Ala kateloki ära kaotamise vorm, et mis ma kinni pean maksma ja siis ka psühholoogiline abi. See võiks olla selline, et seal on palju erinevaid funktsioone ja siis seda kasutatakse ka. Kui see on ainult vaimse tervise oma, siis ilmselt keegi ei hakka seda endale tõmbama ja see ei saa piisavalt tundust, et seda teatakse. (Ajateenistuse läbinud 2022)

Selline lahendus aitaks vähendada stigma- ja avalikkuse hirme ning suurendada ajateenijate teadlikkust ja valmisolekut psühholoogilist tuge kasutada. Lisaks toetaks see varajast sekkumist ja ennetust, pakkudes teenust ka neile, kes ise abi otsima ei kipu.

6. ARUTELU

Käesolevas töös uuriti ajateenijate kogemusi ja hinnanguid psühholoogilise toe kasutamisele ning selle tajutud mõjule vaimsele heaolule ajateenistuse kontekstis. Arutelu on üles ehitatud uurimisküsimuste kaupa ning seostatud teoreetiliste lähenemiste ja varasemate uuringutega, eriti enesemääramise teooria ning militaarse stigma käsitlemisega.

6.1 Ajateenijate arusaam psühholoogilisest toest

Uuringust selgus, et ajateenijate teadlikkus psühholoogiliste tugiteenuste olemasolust oli üldiselt olemas, kuid tõeline informeeritus ja valmidus teenuseid kasutada oli piiratud. Mõned ajateenijad loetlesid erinevaid kättesaadavaid võimalusi (sh psühholoog), teised tunnistasid vähest või puudulikku kokkupuudet vaimse tervise tugiteenustega. See vastab Truusa ja Talvese (2018) leiule, mille kohaselt ajateenijate teadlikkus vaimse tervise teenustest on sageli ebapiisav ja põhineb pigem üldistel arusaamadel kui teadlikel kogemustel.

Teadmatus teenuste täpse toimimise, kasutusvõimaluste ja varasema kogemusega kontaktiga tugiteenustega kaasneb sageli vähene motivatsioon abi otsida. Enesemääramise teooria (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000) rõhutab, et motivatsioon ja tegevuse algatus sõltuvad sellest, kui võrd on rahuldatud inimese autonoomia, kompetentsuse ja seotuse vajadused. Ajateenijate

puhul võib just vähene kompetentsus ja autonoomia psühholoogilise toe otsimisel seda motivatsiooni vähendada, kui puuduvad selged teadmised ja turvatunne teenuse kasutamiseks.

6.2 Kogemused ajateenistuse ja vaimse tervise riskidega

Intervjuude põhjal selgus, et ajateenistuse algusfaas on sageli kõige stressirohkem, kuna üleminek tsiviilkeskkonnast sõjaväelisse rutiini tähendab intensiivset kohanemist uute reeglite, hierarhia ja nõudmistega. Ajateenijate igapäevase vaimse heaolu kõikumine – halvenemine alguses ja stabiliseerumine teenistuse üsna lõpus – peegeldab stressireaktsiooni dünaamikat, mida on kirjeldatud ka varasemates uuringutes (Hoge et al., 2004; Truusa & Talves, 2018).

Kohanemine uude keskkonda võib olla nii stressitekitav kui ka tähendust loov kogemus: mõned vastajad kirjeldasid ajateenistust kui isiklikku väljakutset, mille ületamine tõi enesekindlust ja tugevdas grupikuuluvust. Selline dualistlik kogemus on kooskõlas motivatsiooni teooriaga, mille järgi sotsiaalne seotus ja kogukonna toetus parandavad kohanemist ja vaimset vastupidavust (Deci & Ryan, 2000).

Samuti on uurimustes täheldatud, et ajateenijate ja sõdurite stressiallikateks on ülesannete meelevaldne tajumine, normatiivne surve ning pidev koostöö erinevate inimeste rühmas (Hatch et al., 2013; Gould, Greenberg & Hetherington, 2010). Meelevaldne tajumine tähendab, et teenistuja ei pruugi mõista, miks talle antud ülesanne on oluline või kuidas see sobitub laiemasse eesmärki, mis võib tekitada frustratsiooni ja tunnetust kontrolli puudumisest. Normatiivne surve viitab ootustele käituda vastavalt sõjaväelistele standarditele ja kolleegide ootustele, mis võib tekitada pingeid, eriti kui need ootused on vastuolulised või raskesti täidetavad. Pidev koostöö erinevate rühmadega nõuab sotsiaalset paindlikkust ning kohanemist erinevate isiksuste ja tööstiilidega, mis suurendab emotsionaalset ja kognitiivset koormust.

Need rahvusvahelised leiud haakuvad ka käesoleva uurimistöö tulemusega, kus ajateenijad tõid esile sarnased stressorid: näiteks segadust ülesannete prioriteetide osas, surve täita ootusi kiiresti ja õigesti ning vajadust pidevalt kohaneda erinevate meeskonnaliikmete ja ülematega. Selline kooskõla rahvusvaheliste uuringute ja kohalike kogemuste vahel kinnitab, et ajateenistuse stressorid on osaliselt universaalsed, kuid nende mõju võib sõltuda kultuurilisest ja organisatsioonilisest kontekstist.

6.3 Psühholoogilise toe kasutamise takistused ja motivatsioon

Tulemused toetavad käsitlust ajateenistusest kui osaliselt totaalset institutsioonist, kus individuaalne autonoomia on piiratud ning abi otsimine on struktureeritud organisatsioonilise hierarhia kaudu. See aitab mõista, miks ajateenijad tajuvad psühholoogilise toe kasutamist stigmatiseerivana ja seotuna võimalike sotsiaalsete tagajärgedega.

Kuigi tugiteenused olid formaalselt kättesaadavad ja mõnede ajateenijate poolt tajutud, oli tegelik nende kasutus piiratud. Intervjuud näitasid, et peamised takistused olid:

- **sotsiaalne stigma** abi otsimise ümber (hirm nõrkuse märkide ees),
- **ebapiisav kontakt ja informatsioon** tugiteenuste kohta,
- **käsuliini mõju** abisaamise esmakordsel korraldamisel,
- **rühmas valitsevad hoiakud**, mis võivad silma paista tegijate suhtes negatiivselt.

Need takistused on sarnased leitud rahvusvahelistes uuringutes, kus militaarse stigma ja sõjaväelise kultuuri ootused tugevdavad hoiakuid, mis takistavad abi otsimist (Acosta et al., 2014; Hoge et al., 2004). Samuti illustreerib see, kui tähtis on enese määramise teooria kontekstis mõista, kuidas motivatsioon abi otsida ei sõltu ainult teenuse olemasolust, vaid ka sellest, kas teenus vastab individuaalsetele psühholoogilistele vajadustele – eriti autonoomia ja seotuse aspektidele – ning kas teenuse kasutamine on kultuuriliselt aktsepteeritud.

6.4 Ettepanekud psühholoogilise toe tõhustamiseks

Ajateenijate poolt pakutud ettepanekud keskendusid teenuse nähtavuse ja ligipääsetavuse parandamisele. Mitmed vastajad rõhutasid, et psühholoog võiks olla rühma igapäevases keskkonnas nähtavam või et informatsioon tugivõimalustest võiks olla lihtsamini ligipääsetav (nt rakenduse või digitaalsete kanalite kaudu), et vähendada **käsuliinist tulenevat ebamugavust**. Teised tõid esile soovi, et abi pakkuv isik võiks olla sõltumatu organisatsioonist, mis võib aidata vähendada stigma mõju ja suurendada teenuse kasutamise motivatsiooni.

Need ettepanekud on kooskõlas varasemate väljakutsete lahendamise soovitustega militaarsetes kontekstides (Szvircsev Tresch et al., 2025), kus mitmekanalilised ja kultuuriliselt tundlikud lähenemised psühholoogilise toe pakkumisele on olnud edukamad.

Kokkuvõtlikult võib järeldada, et psühholoogilise toe kasutamist ja toimimist ajateenistuses mõjutavad nii struktuursed kui ka kultuurilised tegurid. Tasub rõhutada, et **teenuse olemasolu ei garanteeri selle kasutamist**, kui puuduvad selged teadmised, positiivne organisatsioonikultuur ja toetav sotsiaalne keskkond. Eesti ajateenijate kogemused kinnitavad ja laiendavad rahvusvahelisi käsitlusi, tuues esile vajaduse jätkata psühholoogilise toe kommunikatsiooni ja ligipääsu parandamist ning vähendada abi otsimise stigma.

KOKKUVÕTE

Käesolev bakalaureusetöö keskendus ajateenijate kogemustele ja hinnangutele psühholoogilise toe kasutamisele ajateenistuse jooksul ning selle tajutud mõjule vaimsele heaolule. Uuringu põhjal selgus, et ajateenijad olid üldiselt teadlikud tugiteenuste olemasolust, kuid nende tegelik kasutamine oli piiratud. Peamisteks takistusteks osutusid vähene informeeritus, sotsiaalne stigma, käsuliini kohustuslik läbimine ning sõjaväeline kultuur, mis ei soodusta abi otsimist. Samuti mõjutab abi otsimise motivatsiooni individuaalne valmisolek ja psühholoogiliste põhivajaduste rahuldamine – eriti autonoomia, kompetentsuse ja seotuse tajumine.

Analüüs näitas, et ajateenistuse algusfaas on sageli kõige stressirohkem, sest uue keskkonna, reeglite ja hierarhiaga kohanemine nõuab ajateenijatelt paindlikkust ja stressitaluvust. Positiivse tulemuse andis aga grupikuuluvuse ja toetava sotsiaalse keskkonna olemasolu, mis aitab stressi leevendada ja motiveerib abi otsima. Uuring kinnitas ka, et olemasolevad tugiteenused peavad arvestama ajateenijate psühholoogiliste vajadustega ning olema kergesti ligipääsetavad ja kultuuriliselt aktsepteeritud.

Ettepanekutena toodi esile: psühholoogide nähtavuse suurendamine teenistuses, teavitustöö ja koolituste regulaarne korraldamine, sõltumatu psühholoogi kaasamine, digitaalsete lahenduste kasutamine teenuse kättesaadavuse parandamiseks ning käsuliini kõrvaldamine abi esmakordsel taotlemisel. Need meetmed võivad vähendada stigma mõju, suurendada teenuste kasutamist ning toetada ajateenijate vaimset heaolu ja kohanemist sõjaväelise teenistuse nõudmistega.

Kokkuvõtlikult näitavad tulemused, et psühholoogiline tugi on ajateenijate jaoks vajalik, kuid selle tõhusus sõltub nii teenuse kättesaadavusest kui ka organisatsiooni kultuurilisest toetusest. Eesti ajateenijate kogemused peegeldavad rahvusvaheliselt tunnustatud mustreid ning rõhutavad

vajadust jätkata teadlikkuse suurendamist, kultuurilise barjääri vähendamist ja psühholoogilise toe struktureeritud pakkumist kogu teenistuse vältel.

SUMMARY

This bachelor's thesis focuses on conscripts' experiences and perceptions regarding the use of psychological support during compulsory military service and its perceived impact on mental well-being. The findings indicate that while conscripts are generally aware of the availability of support services, their actual use remains limited. The main barriers to help-seeking include insufficient information, social stigma, the requirement to initiate support through the chain of command, and a military culture that does not actively encourage seeking psychological help. In addition, motivation to seek support is influenced by individual readiness and the extent to which basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—are met.

The analysis shows that the initial phase of military service is often the most stressful, as adaptation to a new environment, strict rules, and hierarchical structures requires significant psychological adjustment. At the same time, a sense of group belonging and a supportive social environment were identified as protective factors that help reduce stress and facilitate coping. The study also confirms that psychological support services are more effective when they are accessible, culturally accepted, and responsive to the specific psychological needs of conscripts.

Based on the findings, several recommendations are proposed: increasing the visibility of psychologists within military units, providing regular information sessions and training on mental health, involving independent psychological professionals, introducing digital solutions to improve access to support, and removing the obligation to use the chain of command when seeking initial psychological assistance. These measures may help reduce stigma, increase service utilization, and support conscripts' mental well-being and adaptation to military service demands.

Overall, the results demonstrate that psychological support is necessary for conscripts, but its effectiveness depends on both accessibility and organizational culture. The experiences of Estonian conscripts reflect internationally recognized patterns and highlight the need for continued efforts to improve awareness, reduce cultural barriers, and ensure structured psychological support throughout military service.

KASUTATUD KIRJANDUS

Acosta, J. D., Becker, A., Cerully, J. L., Fisher, M. P., Martin, L. T., Vardavas, R., & Slaughter, M. E. (2014). *Mental health stigma in the military*. RAND Corporation.

Bartone, P. T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*, 1(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bury, P. (2024). The End of the All-Volunteer Force: Or How I Learned to Stop Worrying about Recruitment and Love Selective Conscriptio. *The RUSI Journal*, 169(7), 34–42. <https://doi.org/10.1080/03071847.2024.2432820>

Česnuitytė, V., Kasearu, K., & Lillemäe, E. (2025). Motivation to complete conscript training. In T. Szvircev Tresch, V. Česnuitytė, K. Kasearu, T. Sederholm, & J. Österberg (Eds.), *Conscription as subject of national security: Comparative perspective in Europe at the beginning of the 21st century* (pp. 193–223). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-47545-1>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Goffman, E. (1961). On the characteristics of total institutions. In *Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates* (pp. 43–84). Holt, Rinehart and Winston.

Gould, M., Greenberg, N., & Hetherington, J. (2010). Stigma and the military: Evaluation of a PTSD psychoeducational program. *Journal of Traumatic Stress*, 23(2), 223–226. <https://doi.org/10.1002/jts.20506>

Greenleaf, A. T. (2011). *Human agency, hardiness, and proactive personality: Potential resources for emerging adults in the college-to-career transition* (Doctoral dissertation, University of Iowa). <https://doi.org/10.17077/etd.tarlrjbf>

- Hatch, S. L., Harvey, S. B., Dandeker, C., Burdett, H., Greenberg, N., Fear, N. T., & Wessely, S. (2013). Life in and after the armed forces: Social networks and mental health in the UK military. *Sociology of Health & Illness*, 35(7), 1045–1064. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12022>
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>
- Kaitseväe Akadeemia. (2021). *Kompleksuuringu 2019–2020 aruanne*. <https://www.kvak.ee/files/2021/02/Kompleksuuringu-2019-2020-aruanne.pdf>
- Kaitseväeteenistuse seadus. (2001). *Riigi Teataja*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/107032001020>
- Kasearu, K. (2018). Militaarsotsioloogiline sissevaade: Ajateenistus Eesti Kaitseväes. *Sõjateadlane*, (6), 277–279.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Infotrükk.
- Lauri, H. (2016). *Militaarsotsiaaltöö Eestis Eesti Kaitseväe sotsiaaltöötajate näitel* (Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool).
- Lillemäe, E. (2025). *Pragmatic conscription: Perceptions and experiences of conscripts in Estonia* (Doctoral dissertation, Tartu Ülikool).
- Lillemäe, E., Kasearu, K., & Ben-Ari, E. (2024). Conscription and social transformations: Estonia between security needs and social expectations. *Journal of Baltic Studies*, 55(2), 251–270. <https://doi.org/10.1080/01629778.2023.2212914>
- Mastroianni, G. R. (2005). Occupations, cultures, and leadership in the army and air force. *Parameters*, 35(4), 76–90.
- Oja, L., & Piksööt, J. (2024). Predictive factors for dropping out of compulsory military service for health reasons. *Sõjateadlane*. <https://doi.org/10.15157/st.vi6.24025>
- Purre, M., & Oja, L. (2018). Mental health in the military context: Emotional states and help-seeking behaviours during conscription. *Sõjateadlane*. <https://doi.org/10.15157/st.vi6.24023>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Segal, D. R. (1986). Measuring the institutional/occupational change thesis. *Armed Forces & Society*, 12, 351–375.

Stahl, M. J., McNichols, C. W., & Manley, T. R. (1980). An empirical examination of Moskos institutional–occupational model. *Armed Forces & Society*, 6(2), 257–269.

Szvircev Tresch, T., Česnuitytė, V., Kasearu, K., Österberg, J., & Sederholm, T. (Eds.). (2025). *Conscription as subject of national security: Comparative perspective in Europe at the beginning of the 21st century*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-47545-1>

Truusa, T.-T., & Talves, K. (2018). Hirmud ja kohanemine ajateenistusse asumisel. *Sotsiaalne Ajakiri*, 25(3), 215–232.

LISAD

Intervjuu küsimused

Soojendusküsimus: kuidas läheb, mis on hästi ja mis halvasti. Mis oli ajateenistuses

Sinu jaoks kõige negatiivsem/positiivsem aspekt?

Kuidas hindad oma vaimset seisundit ajateenistuse ajal(kas see muutus ajateenistuse jooksul)?

Millised on olnud ajateenistuses peamised väljakutsed või stressitekitajad, millega oled silmitsi seisnud?

Milliseid muutusi oled märganud oma emotsionaalses heaolus pärast ajateenistuse algust?

Kuidas hindad psühholoogilise toe kättesaadavust ajateenistuse ajal?

Millistest võimalustest oled olnud teadlik saada vaimse tervise tuge ajateenistuse käigus?

Mis võiksid olla takistused, mis võivad ajateenijaid pidurdada vaimse toe otsimisel?

Kuidas hindad ajateenistuse ajal vaimse toe küsimise võimalust?

Milline oli hoiak psühholoogi teenuse suhtes ajateenijate seas, kas tunnetasid survet või hirmu seoses vaimse abi palumisega(häbistavat suhtumist teiste ajateenijate poolt)?

Millised võiksid olla sammud, mis aitaksid vähendada kartust abi küsida?

Kui hästi tunned end vaimse tervise küsimustes informeerituna?

Kas oled osalenud koolitustel või saanud teavet vaimse tervise kohta ajateenistuse raames?

Millised võiks olla edasised sammud vaimse tervise teadlikkuse suurendamiseks ajateenistuses?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Raul Romanov

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Psühholoogilise toe kasutamine ja tajutud mõju ajateenistuses – ajateenijate vaade”, mille juhendaja on Kairi Kasearu reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi 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.

Raul Romanov

21.01.2026