

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Annabel Philips

**Eesti laste ärevuse sümptomite seosed sotsiaalsete suhetega Eesti laste vaimse tervise
uuringu andmete põhjal**

Uurimistöö

Juhendajad: Hedvig Sultson, *PhD*

Kenn Konstabel, *PhD*

Läbiv pealkiri: Laste ärevuse seosed sotsiaalsete suhetega

Eesti Laste Vaimse Tervise Uuringu tellija ja rahastaja oli Eesti Vabariigi
Sotsiaalministeerium (2023-2025)

Tartu 2025

Eesti laste ärevuse sümptomite seosed sotsiaalsete suhetega Eesti laste vaimse tervise uuringu andmete põhjal

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärgiks oli uurida seoseid Eesti laste ärevuse näitajate ning nende sotsiaalsete suhete vahel. Sotsiaalsete suhete all mõeldakse antud töös noorte pere- ja sõprussuhteid. Uurimistöö toetub andmete osas Tervise Arengu Instituudi, Tartu ülikooli ja Turu-uuringute AS poolt läbiviidavale Laste vaimse tervise uuringule (LVTU). Uuringus osales 471 kooliõpilast vanuses 11 - 17 eluaastat. Noorema grupi moodustasid 11 - 14-aastased õpilased ning vanema grupi õpilased vanusega 15 ja sellest vanemad. Uurimustöö tulemused näitasid, et tüdrukutel esines ärevuse ilminguid rohkem kui poistel. Lisaks leiti, et kvaliteetsed sõprussuhted on negatiivses seoses noorte ärevuse näitajatega ning vägivaldsed peresuhted on ärevuse skooriga positiivses seoses. Samuti selgus, et kvaliteetsetel sõprussuhetel oli antud uurimuses suurim ennustamisvõime ärevuse üldskoorile. Tulemustest järeldub, et noorte ärevuse ja sotsiaalsete suhete vahel on seos ning noorte heaolu toetamiseks tuleb valida vastavad toetus- ning sekkumismeetodid.

Märksõnad: Eesti laste vaimse tervise uuring, LVTU, noorte ärevus, sotsiaalsed suhted, sõprussuhted, peresuhted

**Associations Between Estonian Children's Anxiety Symptoms and Social Relationships
Based on the Data of the Estonian Children's Mental Health Study**

Abstract

The aim of the research was to examine the relationships between Estonian children's anxiety indicators and their social relationships. In this study, social relationships refer to family and peer relations. The research is based on data from the Children's Mental Health Study conducted by Tervise Arengu Instituut, University of Tartu and Turu-uuringute AS. The study involved 471 students aged 11–17 years. The younger group consisted of students aged 11–14, while the older group included those aged 15 and above. The results of the study showed that girls exhibited more signs of anxiety than boys. Additionally, it was found that high-quality friendships are negatively correlated with anxiety indicators, while violent family relationships are positively correlated with anxiety scores. Furthermore, it emerged that friendships had the greatest predictive power for the overall anxiety score in this study. These findings suggest that there is a connection between youth anxiety and social relationships. To support young people's well-being, appropriate support and intervention methods need to be chosen.

Keywords: Estonian Children's Mental Health Study, youth anxiety, social relationships, friendships, family relationships

Sissejuhatus

Viimastel aastakümnetel on lisaks füüsilisele heaolule rohkem tähelepanu hakatud pöörama ka tervise vaimsele poolele. Uued teadmised ja teaduslikult tõestatud sekkumisviisid selles valdkonnas võimaldavad kaardistada murekohti ning parandada ennetus- ja abiosutamisevõimalusi. Vaimset heaolu uurides on võimalik keskenduda erinevatele alateemadele ning sihtgruppidele. Käesolev töö seab fookuse Eesti laste ja noorte vaimse tervise uuringu ärevuse alaosa uurimisele ning selle seostele noorte sotsiaalsete suhetega. Ärevuse uurimine Eesti noorte vaimse tervise raames on siiani olnud küllaltki pealiskaudne ja pigem osake suuremast tervise andmete seirest. Ärevushäired aga on üks kõige levinumaid vaimse tervise murekohti (Hoge, Ivkovic, & Fricchione, 2012), mistõttu on tegemist väga vajaliku uurimissuuna ning teemaga.

Nii hirmu kui ka ärevuse tundmine on loomulik ja seda kogevad erineval määral kõik inimesed. Ärevuse tunne aitab meil end kokku võtta ning keha ressursid ja tähelepanu kindlale olukorrale, objektile või tegevusele suunata. Loomuliku ärevusega võrreldes võib ärevushäire puhul inimene tunda tugevat ning tihti kontrollimatut ärevust mitmete olukordade või tegevuste suhtes (Hoge et al., 2012). See võib avalduda erinevate sümptomite ning raskusastemetena ja tuua kaasa nii vaimseid kui ka füüsilisi sümptomeid. Ärevushäired on väga levinud ning uuringud näitavad, et nende eluaegne levimus on 4 -7% populatsioonist (Hoge et al., 2012). Soolises võrdluses on uuringud näidanud, et ärevuse sümptomeid ja -häireid esineb üldjuhul naistel rohkem kui meestel (Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley, & Allen, 1998). Ärevushäired esinevad igas vanuses inimestel, kuid eriti palju tähelepanu on viimasel ajal saanud ärevushäirete suur levimus noorte hulgas. USA ülikoolide koostöös läbiviidud uuringust selgus, et võrreldes vanemate osalejatega olid noorte täiskasvanute ärevuse skoorid pea kahekordsed ning tõusvas trendis (Goodwin, Weinberger, Kim, Wu & Galea, 2020). Nagu ka täiskasvanute puhul saab ka noorte ärevushäireid uurides liigitada neid erinevatesse alagruppidesse. Sagedasemad ärevushäired on näiteks üldine ärevushäire, sotsiaalfoobia, paanikahäire, traumajärgne stressihäire, obsessiiv-kompulsiivne häire, terviseärevus ning lihtfoobiad (Maailma Terviseorganisatsioon, 1992). Käesoleva töö raames uuritakse pigem üldisi ärevusmäära näitajaid noortel ning kindlat alagruppi ei valita.

Varasemad uuringud noorte ärevuse teemadel

Noorte ärevust iseseisva vaimse tervise murekohana on Eestis uuritud suhteliselt vähe. Küll on seda aga veidi põhjalikumalt uuritud autorite poolt mujal maailmas. Uuringutes on välja toodud, et varasemalt käsitleti noorte ärevuse sümptomeid peamiselt seoses

vastumeelsusega kooli suhtes või spetsiifilisi hirme ja foobiaid uurides (Rapee, Creswell, Kendall, Pine Waters, 2023). Tänapäeval on antud uurimisvaldkond aga laienenud ja leidnud, et noored kogevad sarnaselt täiskasvanutega mitmeid erinevaid ärevuse ilminguid ja variante (Rapee et al., 2023). Ühed põhilised sümptomid laste ärevushäirete määramiseks on aga läbi aegade jäänud samaks - nendeks peetakse vältivat käitumist ja katastroofilist mõtlemist (Rapee et al., 2023). Antud käitumist põhjustavad aspektid varieeruvad enamasti vastavalt ärevuse tüübile.

Spetsiifiliselt noorte ja laste ärevuse uurimise ajalugu pole eriti pikk. Seetõttu on tegemist uuendusliku ja huvipakkuva teemaga psühholoogia valdkonnas, kus leidub veel palju uut, mida avastada ja õppida. Ärevushäirete uurimise olulisust suurendab ka teadmine, et tegemist on kõige levinuma vaimse probleemiga noorte inimeste hulgas (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015). Erinevate uuringute põhjal on ärevushäirete sümptomite levimuse protsent kohati erinev, kuid isiklik kokkupuude mistahes ärevushäirega 18-aasta jooksul ennustatakse olevat ligi 15 - 20% populatsioonist (Beesdo, Knappe, & Pine, 2009).

Ärevuse seosed sotsiaalsete suhetega

Noorte ärevuse raames on uuritud ka erinevaid riskitegureid, mis võivad ärevushäirete tekkele ja arengule mõju avaldada. Riskitegurite uurimine on oluline, sest aitab avada nii ärevushäirete tekkimise tagamaid kui ka avastada uusi ja parandada olemasolevaid ennetus- ja sekkumismeetodeid. Rapee ja kolleegide ülevaateartiklis on ärevushäiretele mõju avaldavate aspektidena välja toodud bioloogilised faktorid nagu geneetika ja temperament, aga ka sotsiaalsed ja keskkonnast tulenevad põhjused (Rapee et al., 2023). Geneetilise mõju tähtsust ärevushäirete diagnoosi või kõrgete hindamiskaala skooride juures peetakse küllaltki kõrgeks, ligikaudu 30 - 40% (Lewis & Plomin, 2015). Sotsiaalsete suhete ja ärevuse seoste juures on varasemates uuringutes eelkõige keskendunud sotsiaalsele ärevusele. Ülevaateartiklis on välja toodud, et erinevad teadustööd on leidnud mõlemapidiseid seoseid ärevuse ja sõprussuhete vahel. On töid, mille tulemused viitasid sellele, et negatiivsed sõprussuhted suurendavad tõenäosust ärevushäire väljakujunemiseks hilisemas elus (Tillfors, Persson, Willen, & Burk, 2012). Aga on ka autoreid kes leidsid, et sotsiaalne ärevus võib ennustada negatiivsete sõprussuhete arengut, kuid mitte vastupidi (Rapee et al., 2022). Küll aga nõustusid suur osa autoritest mõttega, et sotsiaalse ärevusega ja eemalhoidvatel noortel on vähem lähedasi ja toetavaid sõprussuhteid kui enesekindlatel noorukitel (Kingery et al., 2010; Rubin, Wojslawowicz, Rose-Krasnor, Booth-LaForce, & Burgess, 2006).

Sõprussuhete temaatikat vaimset tervist mõjutava tegurina uuriti ka Tervise Arengu Instituudi Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus (HBSC). Teadustöö raames koguti andmeid noorte poolt tajutud sotsiaalse toetuse kohta, eelkõige kooli keskkonnas (Oja et al., 2023). Tulemustest selgus, et suurt õpetajate poolset toetust tajub 2022. aasta andmete põhjal üle poole (53%) vastajatest, mis on kõrgem kui varasematel aastatel. Sama suur protsent (53%) vastajatest tajub suurt toetust ka kaasõpilaste poolt, kuid see on võrreldes eelmiste aastate uuringutega veidi langenud (Oja et al., 2023). Hinnangud sotsiaalsetele suhetele on seotud ka teiste koolikeskkonna teguritega, näiteks kooliskäimise meeldivuse, õppetöö pingelisuse, koolis edasijõudmise ja kiusamisega (Oja et al., 2023). On selge, et suhted koolis ja kodus mõjutavad tugevalt noorte vaimset heaolu ja seega võivad olla seotud ka ärevuse sümptomite riski ja kaitseteguritega. Siiski pole ka HBSC uuringus analüüsitud seoseid konkreetselt ärevusenäitajatega, vaid pigem on keskendunud muudele aspektidele, näiteks sotsiaalmajanduslik seis ja riskikäitumine.

Sõprussuhete kõrval mõjutavad lapsi olulisel määral ka peresuhted. Eesti laste isiksuse, käitumise ja tervise uuringust selgub, et pere on jõu ja toetuse allikas olenemata vastanud noore peretüübist (Harro, Kiive, Orav & Veidebaum, 2015) Sellest saame järeldada, et peresuhted on noorte jaoks märkimisväärse tähtsusega ning mõjutavad suuresti nende füüsilist ja vaimset heaolu. Veel selgus, et tüdrukute peredes esines rohkem emotsionaalset vägivalda kui peredes, kus kasvasid poisslapsed (Harro et al., 2015). Kuigi ELIKTU uuringus saadud tulemusi ärevuse näitajatega ei võrreldud, võib ka seal esineda vastastikuseid mõjutusi. Noorte vaimse tervise uurimisega on seotud ka Tervise Arengu Instituudi Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC), mis kogus andmeid noorte pere struktuuri, suhete kui ka majandusliku olukorra kohta (Oja, 2023). Kõik need tegurid mõjutavad oluliselt lapse väärtushinnangute, oskuste ja käitumiste arengut. Autorid on uuringu tulemuste põhjal välja toonud, et vanemate teadlikkus noore tegemistest ning üheskoos veedetud aeg on olulised ennetamaks noorte riskikäitumist ja sellest tulenevaid terviseprobleeme (Oja et al., 2023). Vanemate uudishimu ja seotus on tihti märgiks usalduslikust ja lähedasest suhtest lapse ning vanemate puhul ja seega olulised turvalise kasvukeskkonna kujunemisel. Veel on uuringu tulemustes välja toodud, et nii poistel kui ka tüdrukutel on vanuse kasvades üha raskem vanemate ning ka vanavanematega oma muredest rääkida (Oja et al., 2023). Keerulisem suhtlus vanematega võib olla seotud ka sõprussuhete tähtsuse suurenemisega teismeeas.

Käesolev uurimistöö

Käesolev töö toetub andmete osas Tervise Arengu Instituudi poolt läbiviidavale Laste vaimse tervise uuringule (LVTU) (Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024). Vaimse tervise uuringu eesmärgiks on välja töötada meetodika ja luua alus Eesti laste vaimse tervise edaspidiseks seireks. Antud uurimistöö eesmärgiks on LVTU andmetel uurida Eesti laste ja noorte ärevuse levimust ja seda mõjutavaid tegureid, võttes fookuse alla just noorte sotsiaalsed suhted. Täpsemalt uuritakse, kas ja millist mõju avaldavad pere- ja sõprussuhted noorte ärevuse sümptomitele. Nagu ka varasematest teadustöödest järeldub, on inimeste elukeskkonnal ning seal paiknevatel sotsiaalsetel suhetel märkimisväärselt suur mõju inimese üldisele heaolule. Noorte puhul on väga olulisteks sotsiaalseteks paikadeks just kodu ja kool. Uurimistöö raames on seatud järgmised uurimisküsimused:

1. Milline on sooline jaotus Eesti noorte ärevuse sümptomite levimuses?
2. Kas ja millist mõju avaldavad suhted eakaaslastega noorte ärevusele?
3. Millised faktorid peresuhtes mõjutavad noorte ärevuse näitajaid?

Toetudes varasematele teadustöödele ning publikatsioonidele on püstitatud järgmised hüpoteesid. Esimeseks hüpoteesiks on, et Eesti tüdrukutel esineb ärevust poistega võrreldes rohkem. Teiseks hüpoteesiks on, et usalduslikud ja armastavad suhted eakaaslastega on negatiivses seoses noorte ärevuse näitajatega. Kolmandaks püstitatud hüpoteesiks on, et vägivaldsed peresuhted suurendavad kõrge ärevuse näitajate tõenäosust.

Meetod

Valim

Laste vaimse tervise uuringu (LVTU) on suunatud kooliealiste noorte vaimse heaolu hindamiseks ja edasise seiresüsteemi väljaarendamiseks Eestis. LVTU valim moodustatakse koolipõhiselt ning see hõlmab 2.-11. klasside õpilasi. Lisaks kooliõpilastele on uuringu andmekogumisse kaasatud ka lapsevanemaid. Koolide valimisse valimisel arvestatakse kooli suurust, piirkonda ja õppekeelt. Piirkondade arvestuses on Eesti jagatud kuueks - Tallinn, muu Harjumaa; Lääne-Eesti, Kesk-Eesti, Ida-Virumaa ja Lõuna-Eesti. Igast piirkonnast osales uuringus ligikaudu 4-5 haridusasutust. Käesoleva töö lõpliku valimi moodustasid 471 kooliõpilast vanuses 11 - 17 eluaastat. Analüüsides jaoks jäeti välja 7 indiviidi esialgsest valimist (N=478), kes märkisid oma soona küsimustikus kas “muu” või “ei soovi vastata”, sest nende valim oli liiga väike statistiliselt tõepärase järelduste tegemiseks. Vastusevariandi

“Muu” valis 4 (0,8%) õpilast ning variandi “Ei soovi vastata” valis 3 (0,6%) õpilast.

Katseisikud olid jagatud kahte vanusegruppi. Noorema grupi moodustasid 11 - 14aastased õpilased ning vanema grupi moodustasid õpilased vanusega 15 ja sellest vanemad.

Noorema grupi valim koosnes 270 vastajast, kellest 136 (50,4%) olid poisid ja 134 (49,6%) olid tüdrukud. Noorema grupi vastajate keskmiseks vanuseks oli 12,4 (SD=1,09) eluaastat. Sellest grupist 222 last elas koos mõlema vanemaga, 45 õpilasel oli üksikvanem ning 3 neist vastasid leibkonnagruppina “muu”. Samuti oli 231 (85,6%) õpilasel nooremast vanusegrupist vähemalt üks õde või vend.

Vanema vanusegrupi valim koosnes 201 õpilasest. Nendest 82 (40,8%) olid poisid ja 119 (59,2%) tüdrukud. Vanema vanusegrupi keskmiseks vanuseks oli 16,0 (SD=0,80) eluaastat. Teise vanusegrupi 159 (79,1%) noort elasid mõlema vanemaga peredes, 39 elasid koos ühe vanemaga (19,4%) ning 3 (1,5%) õpilast märkisid leibkonna versiooni vastuseks “muu”. Selle grupi noortest 159 (79,1%) õpilast vastasid, et neil on vähemalt üks õde või vend.

Mõõtevahendid

LVTU uuringus kasutati vaimse tervise hindamiseks mitmeid varasemalt kasutusel olnud küsimustikke ning hindamismeetodeid. Käesolev töö keskendub eelkõige just ärevuse sümptomite ning sotsiaalsete suhetega seotud andmetele. Ärevushäiretele viitavate sümptomite hindamiseks kasutati Revised Children’s Anxiety and Depression Scale’i (RCADS-25) ning pere-, sõprus- ja koolisuhete analüüsimiseks kasutati erinevaid plokkid Kidscreen-27 või Kidscreen-52 skaalast. RCADS-25 on 25-väiteline skaala mõõtmaks ärevuse sümptomite taset ning meeleolu lastel vanuses 8-18 eluaastat (Ebesutani et al., 2012). Sellel on eraldi skaalad ärevuse- ning depressioonisümptomite hindamiseks ja üldine koguskaala. Kõigile küsimustiku väidetele saab laps vastata 4-pallisel Likert-tüüpi skaalal (Ebesutani et al., 2012). LVTU raames kasutati antud hindamismeetodi 11-17 aastate õpilaste analüüsimiseks. Tulemuste analüüsimisel antud skaalaga näitab kõrgem skoor tugevamat sümptomite avaldumise määra (Ebesutani et al., 2012).

Õpilaste sotsiaalsete suhete uurimiseks oli käesolevas uuringus kasutusel plokid Kidscreen-27 ning Kidscreen-52 skaalast (Kidscreen Group Europe, 2016). Need on juba varasemalt eesti keelde tõlgitud ning hindavad lapse heaolu, suhteid vanemate ja eakaaslastega, koolikeskkonda ning sotsiaalset toetust. Kidscreen-52 skaala on kohandatud nii eesti kui venekeelseks aastal 2016 (Konstabel, Narusson, Konstabel & Lasn, 2016). Ka Kidscreen-52 skaala on mõeldud täitmiseks eluaastatel 8-18. Originaalis on mõeldud 52

väidet ning 10 alaskaalat (Kidscreen Group Europe, 2016). Kidscreen-52 plokkidele lisaks oli küsimusi ka Kidscreen-27 mõõdikust, mis on lühendatud versioon esmamainitust (Kidscreen Group Europe, 2016).

Protseduur

Andmete kogumise protseduuri esimeseks sammuks oli uuringu tutvustamine lapsevanematele. Selle jaoks saatis kooli kontaktisik õpilaste vanematele õppeinfosüsteemi kaudu infokirja, kus tutvustatakse käesolevat uuringut ning mis sisaldab ka elektroonilist nõusolekuvormi, millega lapsevanem lubab oma lapsel uuringus osaleda. Infokiri saadetakse vähemalt kaks nädalat enne küsitluse toimumist. Nõusoleku vormis küsiti lapsevanema enda ning ka lapse nime, samuti lapse kooli ja klassi. Eraldi nõusolekut küsiti ka andmete säilitamiseks ning uuesti kontakteerumiseks. Juhul, kui vanem oli tingimustega nõus, avanes talle automaatselt Lapsevanema küsimustik LimeSurvey platvormil, millele vastata. Samuti genereeris programm tema lapsele seejärel individuaalse uuringukoodi, mis võimaldas uuringus osalemise. Kui lapsevanem tingimustega ei nõustunud või nõusolekuvormi ei täitnud ei tekkinud ka lapsele vajalikku koodi ning õpilane ei saanud uuringus osaleda. Nii laste kui ka vanemate vastuseid küsimustikule kogutakse veebiküsitluse teel. Laste puhul toimub küsimustikule vastamine koolitundide ajast.

Õpilased, kelle vanemad täitsid ära nõusolekuvormi ning ka Lapsevanema küsimustiku, koguti kooli poolt kokku ning nendega alustati Laste küsimustiku läbiviimist. Selle tarvis lepiti kokku sobiv koht ja aeg kooliajast ning uuringut viis läbi varasemalt koolituse läbinud spetsialist, Turu-uuringute AS-i küsitleja. Igale lapsele anti nende unikaalne uuringukoodi, millega nad said LimeSurvey platvormile siseneda. Seal küsiti nende endi nõusolekut uuringus osalemise kohta ning samuti kordusuuringusse kutsumise kohta. Küsitlus viidi läbi vaid juhul kui ka laps ise sellega nõus oli ning sama kehtis kordusuuringusse kutsumise kohta - vajalik on nii lapse kui ka vanema luba selle kohta. Seejärel alustasid lapsed küsimustiku täitmist, milleks oli ette nähtud 45 minutit. Õpilased, kes uuringus ei osalenud tegelesid samal ajal iseseisva tööga, ideaalis teises klassiruumis. Vastavalt uuringus osalevate laste arvust võis klassikomplekte ka omavahel liita. Ruumis olev küsitleja koostab iga uuringu läbiviimise kohta ka vaatlusprotokolli. Vastuste anonüümsuse huvides kasutatakse küsimustiku läbiviimiseks kooli või uuringufirma tahvelarvuteid ning uurimusele vastatakse turvalisel ning kaitstud LimeSurvey platvormil.

Andmeanalüüs

Küsitluste käigus kogutud andmete põhjal uuriti seoseid noorte sotsiaalsete suhete ning üldiste ärevuse näitajate vahel. Selle jaoks keskenduti pere- ja sõprussuhteid kajastavatele küsimustele küsimustikus ning uuriti nende korrelatsioone ärevuse alaskaalaga. Analüüside läbiviimiseks kasutati JASP 0.19.1 programmi. Esimese hüpoteesi uurimiseks viidi läbi sugudevaheline keskmiste võrdlemine T-testi abil. Teise ja kolmanda hüpoteesi uurimiseks viidi läbi korrelatsioonanalüüsid.

Teise hüpoteesi uurimiseks kasutati Kidscreeni küsimustiku “SÕBRAD” alaosa koondskoori. Antud alaosa küsimuste plokk koosnes kuuest küsimusest, mis olid suunatud noorte sõprussuhete kohta eelmise nädala infole toetudes. Näiteks oli plokkis küsimus: “Kas eelmisel nädalal oli Sul oma sõpradega lõbus?”. Katseisikud said küsimustele vastata 5-pallise Likert-skaala abiga (1:Mitte kunagi; 2:Harva; 3:Üsna sageli; 4:Väga sageli; 5:Alati). Seega kõrge skoor Kidscreeni küsimustikus illustreeris usalduslikke ja armastavaid suhteid eakaaslastega.

Kolmanda hüpoteesi uurimiseks leiti seosed RCADS ärevuse üldskoori ning HKN “konfliktid peres” üldskoori. HKN perekonfliktide koondskoori moodustasid kolm väidet, millele katseisikud vastasid 4-pallise Likerti skaala kaudu. Näiteks kuulus küsimusteplokki küsimus: “Mil määral nõustud järgnevate oma perekonna kohta käivate väidetega? Meie peres esineb vägivalda (nt vaimset või füüsilist)”. Katseisik vastas küsimusele vastava skooriga: 1:Üldse ei nõustu; 2:Pigem ei nõustu; 3:Pigem nõustun; 4:Nõustun täielikult. Kõrgem skoor HKN perekonfliktide koondskooris illustreeris seega suuremat tõenäosust vägivaldsete peresuhte olemasoluks katseisiku kodus.

Üldpildi paremaks mõistmiseks viidi läbi ka lineaarne regressioonanalüüs, selgitamaks välja, millistel muutujatel on suurim mõju ärevuse sümptomite ennustamisel. Analüüsi kaasati sellised prediktorid nagu vastajate sugu, HKN perekonfliktide koondskoor, Kidscreeni küsimustiku “SÕBRAD” alaosa koondskoor ja vanusegrupp.

Eetika

Eesti laste vaimse tervise uuringu läbiviimisel peeti silmas eetika norme ning head tava. Uuringukavand on kooskõlastatud Tervise Arengu Instituudi inimuuringu eetikakomitee poolt (Tervise Arengu Instituut, 2024). Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning kõigil osalejatel oli võimalus sellest igal hetkel loobuda. Enne uuringu läbiviimist teavitati lapsi ning ka nende vanemaid või eestkostjaid küsitluse toimumisest. Elektrooniline infokiri saadeti neile kooli infosüsteemide kaudu. Lisaks sellele oli uuringus osalemiseks

vajalik nii lapse enda kui ka tema eestkostja luba ja kinnitus. Kõigil osalejatel oli võimalus loobuda uuringus osalemisest ka peale andmekogumise faasi, tehes vastavasisuline avaldus. Sel juhul kustutati teadustöö andmebaasist kõik andmed antud osaleja kohta. Lisaküsimuste või täpsustuste korral oli võimalik informatsiooni leida kontakteerudes uuringu läbiviijatega meili või telefoni teel. Vajalikud kontaktandmed said soovilised kooli poolt.

Küsimustiku sisu poolelt oli arvestatud vastajate vanuselise võimekusega ning kohandatud see õpilastele jõukohaseks vastavalt nende vanusegrupile. Otsest riski uuringus osalejatele pole, kuid vaimset tervist puudutavad küsimused võivad olla ebamugavad või tundlikud. Ebamugavate küsimuste puhul oli vastajal võimalus need vahele jätta. Uuring toimus vaid veebiplatvormil oleva küsimustiku kaudu, invasiivseid lisaprotseduure sellega ei kaasnenud. Vastuste anonüümsusega seotud aspekte on lähemalt tutvustatud ka uuringule eelnevas infokirjas. Uuringus osalejaid ei tasustata nende panuse eest.

Autori panus

Käesolev uurimistöö keskendub Eesti laste ärevuse sümptomite uurimisele. Selle raames toetub autor Tervise Arengu Instituudi, Tartu Ülikooli ja Turu-uuringute AS eestvedamisel läbi viidud Laste vaimse tervise uuringu andmetele. Autor teeb uurimistöö raames esmalt kokkuvõtte eelnevatest teadustöödest, mis samal teemal läbi on viidud. Eelkõige keskendub ta artiklitele, mis otsivad seoseid noorte ärevuse sümptomite ning sotsiaalsete suhete vahel. Eelnevate uuringute juures toob ta välja nende tähtsaimad järeldused, kuid ka piirangud, mis loovad võimalusi uuteks avastusteks. Seejärel tutvustatakse käesoleva uurimise olulisust ning püstitatud uurimisküsimusi. Autor toob käesoleva uurimistöö raames välja ka varasematele materjalidele toetudes loodud hüpoteesid ning tutvustab neid põgusalt. Meetodi osas kirjeldab autor uuringu valimit ning läbiviimist. Tutvustatakse uuringu erinevaid etappe ning sellega kaasaskäivaid tegevusi. Seejärel kirjeldatakse lähemalt mõnda teadustöö raames kasutatud hindamis- ning analüüsimeetodit. Püstitatud hüpoteese uurides viib autor läbi vajalikud analüüsid ning kirjeldab nende tulemusi. Seejärel arutleb autor tulemustest saadud järelduste teemal ning toob välja uurimuse praktilise väärtuse, kitsaskohad ning edasised uurimisvõimalused.

Tulemused

Poiste ja tüdrukute vaheliste erinevuste uurimiseks viidi läbi Mann-Whitney U testid. RCADS ärevuse üldskoori tulemusi analüüsiti tüdrukute ja poiste võrdluses nii mõlemas vanusegrupis eraldi kui ka kogu valimis. Üldvalimi tulemuste hindamiseks viidi läbi

mitteparameetiline Mann-Whitney U test, mis näitas, et tüdrukute (mediaan=13,00) ja poiste (mediaan=7,50) keskmised tulemused ärevuse skaalal erinesid statistiliselt olulisel määral $U=18229,00, p<0,001$.

Noorema vanusegrupi tulemustega viidi samuti läbi mitteparameetiline Mann-Whitney U test. Testi tulemustest selgus, et ka nooremas vanuserühmas olid tüdrukute (mediaan=12,50) ja poiste (mediaan=7,00) keskmised ärevuse näitajad üksteisest statistiliselt erinevad $U=5980,00, p<0,001$. Vanema vanusegrupi andmetega läbiviidud Mann Whitney U test näitas sarnaseid tulemusi. Ka selles grupis selgus testi tulemusel, et tüdrukute (mediaan=13,00) ja poiste (mediaan=8,00) keskmised tulemused ärevuse skaalal erinesid statistiliselt olulisel määral $U=3263,50, p<0,001$.

Mann-Whitney U test viidi läbi ka vanusegruppide vahelise RCADS ärevuse üldskoori erinevuste analüüsimiseks. Noorema (mediaan=9,00) ja vanema vanusegrupi (mediaan=10,00) ärevuse skoorid aga ei erinenud statistiliselt olulisel määral $U=25388,50, p=0,268$.

Noorte ärevuse ning sõprussuhetevaheliste seoste uurimiseks viidi läbi korrelatsioonanalüüs RCADS ärevuse üldskoori ning Kidscreeni SÕBRAD alaosa üldskoori vahel. Ka siin vaadati nii seosed, mis ilmestasisid üldvalimit ning ka seoseid mõlema vanusegrupi sees eraldi. Kuna Kidscreeni küsimustiku puhul oli kasutusel Likerti skaala, mis kuulub järjestusskaala alla, siis kasutame seose leidmiseks Spearmani korrelatsiooni. Analüüsi tulemusel selgus, et noorte ärevusskooride ja sõprussuhete vahel oli statistiliselt oluline keskmise suurusega negatiivne korrelatsioon. Tabelis 1 on esitatud tulemused teise ja hüpoteesi korrelatsioonide kohta.

Tabel 1

Korrelatsiooniseosed RCADSi ärevuse ja Kidscreen sõprade ja HKN "konfliktid peres" alaosa skooride vahel vanuserühmade ja koguvalimi lõikes

Muutuja	Koguvalim	11-14a vanuserühm	15+a vanuserühm
Kidscreen sõbrad	-0,34**	-0,37**	-0,30**
HKN "konfliktid peres"	0,40**	0,44**	0,35**

Märkmed. Spearmani korrelatsioonid; ** - $p<0,01$, * - $p<0,05$.

Vaadeldes tulemusi vanusegrupiti eraldi, näeme, et nooremate laste puhul on seos üldvalimiga võrreldes veidi suurem. Spearmani korrelatsioon näitas nende puhul keskmise suurusega negatiivset seost ärevuse näitajate ja sõprussuhete alaskaala tulemuste vahel. Vanema vanusegrupi puhul aga oli seos sõprussuheteid ilmestava koondskoori ja ärevusenäitajate vahel väiksem (vt Tabel 1).

Peresuhete uurimiseks kasutati taaskord noorte RCADS ärevuse üldskoori ning otsiti seoseid selle ja HKN "konfliktid peres" üldskoori vahel. Kuna HKN "konfliktid peres" tulemustes puudub normaaljaotuslikkus ning vasused on taaskord esitatud järjestusskaalana, kasutame seose leidmisel Spearmani korrelatsiooni. Ka selle hüpoteesi puhul uurime esmalt seose ilmumist kogu valimi puhul ning seejärel täpsemalt kahe vanusegrupi lõikes. Koguvalimist uurides selgus, et ärevuse näitajate ja koduste konfliktide vahel on keskmine positiivne suunaga seos (vt Tabel 1).

Uurides tulemusi nooremas vanusgrupis näeme, et seose tugevus on suurem kui üldvalimis. Vaadates lähemalt vanema vanusegrupi tulemusi, selgub, et seos ärevuse näitajate ja peresisese konflikti skooriga on selles grupis noorema vanusegrupiga võrreldas madalam. Spearmani korrelatsioon andis tulemuseks nõrgemapoolse positiivse seose. Mõlema vanusegrupi puhul leidis ärevuse ja peresisese konflikti näitajate vahel positiivne seos (vt Tabel 1).

Parema üldpildi saamiseks viidi läbi ka mitmene regressioonanalüüs. Lineaarne regressioon näitas, et vastaja sugu, HKN perekonfliktide alaosa skoor ja Kidscreeni SÕBRAD alaosa skoorid ennustasid kõik RCADS ärevuse üldskoori statistilisel olulisel määral. Vastajate vanusegrupp aga statistiliselt olulist mõju tulemustele ei avaldanud. Tabelis 2 on esitatud regressioonanalüüsi tulemused. Mudel seletas 28,0% RCADS ärevuse üldskoori variatiivsust, kohandatud $R^2 = 0,280$, $F(4, 458) = 45,897$, $p < ,001$. Vaadeldes mudelit, kus on teguritena välja toodud vaid vastajate sugu ja vanus näeme, et mudel seletab ära vaid 7,2% RCADS ärevuse üldskoori variatiivsust, kohandatud $\Delta R^2 = 0,072$, $F(2,467) = 19,137$, $p < ,001$.

Tabel 2*Mitmese regressioonanalüüsi tulemused ärevuse skoori ennustamisel*

Tunnused	B	SE	β	t	p
Vabaliige	11,17	1,84		6,09	< ,001
HKN_konfliktid peres	3,09	0,45	0,28	6,87	< ,001
Kidscreen SÕBRAD	-0,44	0,06	-0,32	-8,00	< ,001
Sugu (Tüdruk)	3,39	0,57	0,24	5,92	< ,001
Vanusegrupp (Noorem)	-0,31	0,57	-0,02	-0,55	0,585

Märkmed. B = standardiseerimata koefitsient, β = standardiseeritud koefitsient, SE = standardviga, t = t-statistik.

Arutelu

Antud uurimistöö eesmärgiks oli LVTU andmetel uurida Eesti laste ja noorte ärevuse levimust ja seda mõjutavaid tegureid, võttes fookuse alla just noorte sotsiaalsed suhted. Teema uurimiseks püstitati kolm hüpoteesi, mis kõik osutusid andmeid analüüsides tõesteks.

Ärevuse soolised erinevused

Esimese hüpoteesi raames uuriti ärevuse soolist levimust. Selgus, et tüdrukute puhul olid ärevuse keskmised näitajad mõlema vanusegrupi puhul kõrgemad kui poistel. Seega leidis hüpoteesi andmete põhjal kinnitust. Ärevuse veidi suuremat levikut tüdrukute puhul on täheldanud ka varasemad teadustööd sel teemal. Taani ja Norra teadlaste koostöös valminud artiklis toodi välja, et tüdrukud kogevad juba noores eas rohkem ärevuse ilminguid kui sama vanad poisid ning lisaks on leitud, et tüdrukutel võrreldes poistega on ka rohkem raskusi oma negatiivsete emotsioonide reguleerimisega (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjørn, & Pons, 2012). Samuti on leitud, et tüdrukute peredes esines rohkem emotsionaalset vägivalda kui peredes, kus kasvasid poiss-lapsed, mis võib omakorda panustada ärevuse ilmingutesse (Harro et al., 2015). Põhjuseid tüdrukute kõrgemate keskmiste ärevuse näitajate taga võib olla ka muid, näiteks negatiivsem kehakuvand või sotsiaalne surve ja iluideaalid. Cataldo ja kolleegide ülevaate artiklis toodi välja, et tüdrukud on enim tundlikud sotsiaalsele võrdlusele, eriti välimuse teemal. See võib tuleneda uskumustest ideaalse kehakuju ning kaalu kohta. (Cataldo, Lepri, Neoh & Esposito, 2021).

Võrreldes tulemusi vanusegrupiti, selgus, et nii tüdrukute kui ka poiste keskmised ärevuse näitajad olid vanemas vanusegrupis veidi kõrgemad kui samal sool nooremas grupis. Erinevus polnud aga piisavalt suur, et olla statistiliselt oluline ($p = 0,268$). Selle taga võib

peituda asjaolu, et vaadeldud tegurite mõju vanusegrupiti on siiski küllaltki sarnane ja vanusegrupid ei erine üksteisest väga suurel määral. Siiski on varasemas kirjanduses välja toodud, et just murdeiga on tundlik periood vaimsele tervisele ning sellega kaasneb suurenenud tõenäosus vaimse tervise probleemide välja arenemiseks (Reardon, Leen-Feldner & Hayward, 2009). Seetõttu on ka väga oluline pöörata tähelepanu teismeliste vaimse tervise uurimisele ning sekkumismeetoditele (Reardon, Leen-Feldner & Hayward, 2009). Erinevuse taga võivad samuti olla erinevaid tegureid, näiteks vanema vanusegrupi suurem eneseteadlikkus ja kokkupuude meediaga, või ka murdeega seotud muutused. Cataldo ja kolleegide ülevaate artiklis tuuakse välja, et on leitud seoseid noorte ärevuse ja sotsiaalmeedia kasutuse vahel (Cataldo, Lepri, Neoh & Esposito, 2021). Võimalikeks teguriteks peetakse näiteks enda võrdlemist eakaaslaste ja eeskujudega, veebipõhise suhtlemise tagajärjel halvenenud sotsiaalseid oskuseid ning noorte liigset soovi olla pidevalt kursis veebis toimuvaga (Cataldo, Lepri, Neoh & Esposito, 2021). Samuti on leitud varasemates uuringutes seoseid murdeea kehaliste muutuste ning ärevuse vahel (Sicilia et al., 2023). 2023. aasta uuringu tulemused näitasid positiivset seost teismeliste tüdrukute ärevuse ning varasema küpsemise vahel võrreldes eakaaslastega (Sicilia et al., 2023). Ka siin võib mõjutavaks faktoriks olla sotsiaalne võrdlemine.

Ärevuse seos sõprussuhetega

Teise hüpoteesi raames uuriti ärevuse seost noorte sõprussuhetega ning selgus, et usalduslikud ja armastavad suhted eakaaslastega on tõepoolest negatiivses seoses noorte ärevuse näitajatega. Seos on mõistetav, sest noorte sõprussuhted eakaaslastega on leitud olevat tähtsaks toetuse allikaks rasketel aegadel. On leitud, et noored, kellel on olemas toetavad sõprussuhted, on ka vähem mõjutatud konfliktidest muudes valdkondades, näiteks perekonnas (Criss, Pettit, Bates, Dodge & Lapp, 2002). Sõprussuhted on tihti ka igapäevaste emotsioonide esilekutsujaks või võimendajaks. 2015. aasta artiklis toodi välja, et just võime emotsioone vabalt väljendada loob kvaliteetsetes sõprussuhetes usaldust ja lähedust (Greco, Holmes & McKenzie, 2015). Usalduslikud ja armastavad suhted eakaaslastega võivad seega esile tuua positiivseid emotsioone ning tekitada keskkonna, kus noor julgeb oma mõtteid jagada ning saada vastu toetust ja mõistmist. On leitud ka, et ärevuse all kannatavatel inimestel on keerulisem oma emotsioone vabalt väljendada ning nad suruvad neid rohkem

tagaplaanile (Spokas, Luterek & Heimberg, 2009), mis võib omakorda pärssida sõprussuhetes usalduse ja läheduse teket.

Eelmainitud hüpotees kehtis nii üldvalimi kui ka mõlema vanusegrupi lõikes eraldi. Võrreldes nooremat ja vanemat vanusegruppi selgus, et seosel oli veidi suurem mõju just nooremas vanusegrupis ($r = -0,37$ vs $r = -0,30$ vanemas vanusegrupis). Seose suuremat mõju nooremas vanusegrupis võivad mõjutada mitmed aspektid, mille kindlaks tegemiseks peaks tegema lisauuringuid. Üheks võimalikuks põhjuseks aga võib olla noorema vanusegruppi suurem sõltuvus ümbritsevatest inimestest ja vähem arenenud identiteeditunnetus. 2011. aastal avaldatud artiklis toodi välja, et personaalne identiteet areneb eriti tugevalt just teismeeas ja võib edasi kanduda ka varajasse täiskasvanuikka (Meeus, 2011). Antud uurimistöö andmed kinnitasid seega varasematest töödest saadud teadmisi, et on olemas seosed inimeste sotsiaalsete suhete ning ärevuse vahel.

Ärevuse seos peresuhetega

Kolmandaks hüpoteesiks oli, et vägivaldsed peresuhted on seotud kõrgemate ärevuse näitajatega. Ka see hüpotees leidis andmete põhjal kinnitust. Vägivald põhjustab inimestes loomulikku hirmu ja ebakindlust, sest see seab ohtu nende heaolu. Kodus aset leidva vägivalda puhul võivad seosed olla isegi tugevamad, sest kodu võiks seostada eelkõige turvatundega. Kui aga sealne keskkond, millega inimene pidevalt kokku puutub, pole turvaline ja toetav on sellel mõju nii tema füüsilisele, vaimsele kui ka emotsionaalsele seisundile. Pakistanis läbiviidud koduvägivalda uuring näitas, et koduvägivald oli positiivselt seotud nii ärevuse kui ka depressiooniga ning negatiivselt seotud vaimse ja füüsilise heaoluga (Malik, Munir, Ghani & Ahmad, 2021). Samad andmed kehtisid nii vaimse kui ka füüsilise vägivalda all kannatanute puhul (Malik, Munir, Ghani & Ahmad, 2021).

Ka selle hüpoteesi puhul avaldus seose mõju mõlemas vanusegrupis. Taaskord oli positiivne seos suurem just nooremas vanusegrupis ($r = 0,44$ vs $r = 0,35$ vanemas vanusegrupis). Mõjutavaid tegureid selle taga võib taaskord olla väga palju. Näiteks võib noorema vanusegrupi suurem mõju olla seotud perekonna suurema rolliga nende eludes, mistõttu võivad nad sealsele keskkonnale ka tundlikumad olla. Varasemates töödes on välja toodud, et nii pere- kui ka sõprussuhted mängivad lapse elus suurt rolli, kuid nende kahe tähtsus ja osakaal muutub vastavalt arenguperioodidele (Parke et al., 2002). Nooremas eas on

suurem tähtsus perekondlikul abil ja õpetamisel, kuid liikudes lapseeast teismeliseks muutuvad üha olulisemaks just suhted eakaaslastega, nende poolehoid ja heakskiit (Parke et al., 2002). Pere ja vanemate mõju jääb alles ka hilisemas eas, kuid selle funktsioonid ja tähtsuse osakaal on muutunud (Parke et al., 2002).

Ärevuse ennustatavus soo, pere- ja sõprussuhete alusel

Samuti viidi uurimise raames läbi mitmene regressioonanalüüs, millest selgus, et nii sõprussuhted kui ka peresuhted ja sugu ennustasid kõik märkimisväärselt noorte ärevuse skooride. Kõige suurem ennustusvõime ärevuse skoorile oli sõprussuhete kvaliteedil. Veidi väiksem oli ennustusvõime perekonfliktidel ning sool. Seega näitas regressioonanalüüs, et sõprus- ja peresuhted on olulised ärevuse ennustajad ka teisi muutujaid arvesse võttes, kuid mõjutavaid tegureid võib olla teisigi. Veel leiti, et vastaja vanusegrupil teiste muutujatega koos vaadates statistiliselt olulist mõju ei olnud.

Käesolev mudel seletas kokkuvõttes ära vaid 28,0% ärevuse üldskoori varieeruvusest, mis on arvestatav tulemus, ent sellegipoolest lubab arvata, et ärevust ennustavaid tegureid võib olla teisigi, mida antud töös ei käsitletud. Varasemates teadustöödes on välja toodud, et väga suur osakaal ärevuse välja kujunemisel noorte hulgas, on nende varasematel negatiivsetel kogemustel, mis võivad olla tinginud selle, et noorel kujunevad välja düsfunktsionaalsed mõttemustrid ja käitumisviisid (Rockhill et al., 2010). Kui noortel puudub positiivne kogemus õppimiseks, võib algsest kogemusest pärinev ärevus püsida ning areneda (Rockhill et al., 2010). Teises uurimistöös aga leiti, et katseisikute ärevust ennustasid veel tegevused nagu enesesüüdistamine, rumineerimine, katastrofeerimine ja madal positiivne ümberhindamine keerulistes olukordades (Martin & Dahlen, 2005). Seega võib uskuda, et noorte ärevust mõjutavad ka mitmed muud tegurid lisaks pere- ja sõprussuhetele, nagu näiteks traumaatilised elusündmused ja probleemid emotsioonide reguleerimisel. Parema arusaama kujundamiseks on vaja teha tulevikus lisauuringuid, kus kaasatakse ka teisi tegureid.

Praktilised järeldused ja piirangud

Antud uurimistöö loob mitmeid võimalusi saadud teadmiste rakendamiseks ning noorte vaimse tervise toetamiseks. Uurimistööst selgus, kui oluline mõju on noorte sõprussuhetel nende heaolule. Sellest tulenevalt on oluline toetada noorte võimalusi

sotsiaalsete suhete loomiseks, näiteks rajades erinevaid vaba aja veetmise võimalusi noortekeskuste ja erinevate huviringide näol. Kaudsemalt võib teadmisi rakendada ka koolitöös, näiteks pöörates rohkem tähelepanu rühmatööle ja ülesannetele, kus õpilased saaksid üksteisega lähedasemaks ning üheskoos õppida. 2010. aasta artiklis grupitöö positiivsest mõjust õpilaste akadeemilistele ning sotsiaalsetele oskustele toodi välja, et rühmatööde meetodid ja protseduurid on mõeldud selleks, et toetada noorte koostööd ja üksteise abistamist nii klassiruumis kui ka koolivälisel ajal (Sharan, 2010). Grupitöid tehes loodud oskused ja suhted kantakse klassiruumist üle ka igapäevaellu (Sharan, 2010). Usalduslike sõprussuhete edendamiseks võib luua ka erinevaid tugigruppe või juturinge, kus noored saaks turvalises keskkonnas üksteisele toeks olla ning oma mõtteid jagada.

Samuti selgus antud töö tulemustest, et vägivaldsed peresuhted on seoses kõrgema ärevusega. Selle teadmise praktiliseks väljundiks võib olla teadlikkuse suurendamine ja abi võimalustest rääkimine koolis ja ka huviringides. Kodune vägivald ja konfliktid võivad olla teemad, mida noortel on väga raske jagada, mistõttu võib ka üldise stigma vähendamine ja teema suurem käsitus olukorda aidata. Lisaks teadvustamisele saab tähelepanu pöörata ka abi kättesaadavusele. Mida kiiremini ja lihtsamini on vajalik abi kättesaadav, seda paremat lahendust loota on. Esmatasandil mängivad olulist rolli kindlasti ka õpetajad ning koolipsühholoogid, mistõttu on ülimalt oluline nende võime märgata ja tegutseda.

Soolise jaotuse ning ka vanusegruppide tulemusi saab kaasata näiteks riskirühmade kindlaks tegemisel ja ennetusmeetodite rakendamisel. Teades, kes on suuremas ohus, saame neile vajadusel rohkem tähelepanu suunata, sekkuda juba varasemas staadiumis ning loodetavasti ka ennetada tõsisemaid olukordi.

Uurimistöö piiranguteks võib pidada kitsast vanusevahemikku ning suhteliselt väikest valimit. Väike valim seab piirangud tulemuste ülekandmiseks üldpopulatsioonile. Ärevuse levimuse osakaal võib olla uuringu tulemustest erinev ja nii ka seoste tähtsused sotsiaalsete teguritega. Tulevastes uuringutes on seega võimalik antud olukorra parandamiseks suurendada katseisikute hulka, et parandada tulemuste üldistatavust. Edasiste uuringute jaoks on võimalik ka uurida lähemalt seoste võimalikke põhjuseid, näiteks mis mõjutavad seda, et tüdrukutel esineb ärevust rohkem kui poistel. Samuti näitas mitmese regressiooni varieeruvuse tagasihoidlik protsent, et võib olla veel palju erinevaid tegureid, peale sotsiaalsete suhete, millel võib olla seos noorte ärevuse ilmingutega. Ka neid saaks täpsemalt uurida tuleviku uurimistööde raames.

Kokkuvõttes on antud uurimistöö seega väga suure praktilise väärtusega. Saadud tulemused annavad meile täiendavat informatsiooni ärevuse seoste kohta ning pakuvad ka võimalusi olukorra teadvustamiseks ning parandamiseks. Tulemused soolise jaotuse kohta näitasid, et tüdrukud võivad olla ärevuse kogemisel suuremas riskirühmas kui poisid, seega on nende informeerimine ning asjakohalik sekkumine väga vajalik. Sotsiaalsete suhete uurimisest selgus, et ärevusega on seotud nii pere- kui ka sõprussuhted. Kõige suurem mõju noorte ärevuse ennustamisel oli just armastavate ja usaldusväärsete sõprussuhete olemasolul. Nendest teadmistest saame järeldada, et on oluline toetada noorte oskusi ja võimalusi kvaliteetsete sõprussuhete loomisel ning samuti jagada teadmisi ja pakkuda abisaamise võimalusi noortele, kelle perekondlik seis võib olla kahjustav ning ebaturvaline.

Kasutatud kirjandus

- Archer, S. L. (1982). The lower age boundaries of identity development. *Child development*, 1551-1556.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288.
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: a review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 508595.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family Adversity, Positive Peer Relationships, and Children's Externalizing Behavior: A Longitudinal Perspective on Risk and Resilience. *Child development*, 73(4), 1220.
- Dorčić, T. M., Živčić-Bećirević, I., & Smojver-Ažić, S. (2023). Anxiety in early adolescents during the Covid-19 pandemic: The role of intolerance of uncertainty and cognitive emotion regulation. *European Journal of Psychology Open*, 82(2), 45–55.
<https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1024/2673-8627/a000035>
- Ebesutani, C., Reise, S., Chorpita, B. F., Ale, C., Regan, J., Young, J., Higa-McMillan, C., & Weisz, J (2012). The Revised Child Anxiety and Depression Scale - Short Version: Scale reduction via exploratory bifactor modeling of the broad anxiety factor. *Psychological Assessment*, 24, 833-845.
- Eesti laste isiksuse, käitumise ja tervise uuring (ELIKTU). Viimati vaadatud 05.05.2024. Tervise Arengu Instituut.
<https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo/rahvastikupohised-uuringud/eesti-laste-isiksuse-kaitumise-ja-tervise-uuring>
- Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium. (2024). Eesti laste vaimse tervise uuring. Tartu, Tallinn: Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut, Turu-uuringute AS; ISBN 978-9949-666-61-4 (pdf)
- Greco, S., Holmes, M., & McKenzie, J. (2015). Friendship and happiness from a sociological perspective. *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures*, 19-35.
- Greenspace. (2020). Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS-25). Viimati

vaadatud 26.05.2024.

<https://greenspacehealth.com/en-us/child-depression-and-anxiety-rcads-25/>

Harro, J., Kiive, E., Orav, P., & Veidebaum, T. (2015). Lapsest täiskasvanuks, Eestis.

ELIKTU 1998-2015. Tartu: Eesti Ülikoolide Kirjastus.

Kidscreen Group Europe (2016). The KIDSCREEN Questionnaires. Quality of life questionnaires for children and adolescents. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Kingery, J. N., Erdley, C. A., Marshall, K. C., Whitaker, K. G., & Reuter, T. R. (2010). Peer experiences of anxious and socially withdrawn youth: An integrative review of the developmental and clinical literature. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13, 91–128. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0063-2>

Koepke, S., & Denissen, J. J. (2012). Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood—A conceptual integration. *Developmental review*, 32(1), 67–88.

Konstabel, K., Narusson, D., Konstabel, K. & Lasn, H. (2016). Hindamisvahendite kohandamine laste heaolu ja vaimse tervisega seotud riskide varajaseks märkamiseks. Tartu.

Lasteuuring. Viimati vaadatud 05.05.2024. ELIKTU.

<http://www.ecpbhs.ee/andmekogumine/lasteuuring/>

Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 107(1), 109.

Lewis, G. J., & Plomin, R. (2015). Heritable influences on behavioural problems from early childhood to mid-adolescence: Evidence for genetic stability and innovation. *Psychologie Medicale*, 45(10), 2171–2179. <https://doi.org/10.1017/S0033291715000173>

Malik, M., Munir, N., Ghani, M. U., & Ahmad, N. (2021). Domestic violence and its relationship with depression, anxiety and quality of life: A hidden dilemma of Pakistani women. *Pakistan journal of medical sciences*, 37(1), 191.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249–1260.

Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 75–94.

Oja, L. (2023). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Viimati vaadatud

05.05.2024. Tervise Arengu Instituut.

<https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/seireuuringud/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumise-uuring-hbsc>

- Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervise- käitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
- Parke, R. D., Simpkins, S. D., McDowell, D. J., Kim, M., Killian, C., Dennis, J., ... & Rah, Y. (2002). Relative contributions of families and peers to children's social development. *Blackwell handbook of childhood social development*, 156-177.
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 104376.
- Rapee, R. M., Magson, N. R., Forbes, M. K., Richardson, C. E., Johnco, C. J., Oar, E. L., et al. (2022). Risk for social anxiety in early adolescence: Longitudinal impact of pubertal development, appearance comparisons, and peer connections. *Behaviour Research and Therapy*, 154, Article 104126.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104126>
- Reardon, L. E., Leen-Feldner, E. W., & Hayward, C. (2009). A critical review of the empirical literature on the relation between anxiety and puberty. *Clinical psychology review*, 29(1), 1-23.
- Rockhill, C., Kodish, I., DiBattisto, C., Macias, M., Varley, C., & Ryan, S. (2010). Anxiety disorders in children and adolescents. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 40(4), 66-99.
- Rubin, K. H., Wojslawowicz, J. C., Rose-Krasnor, L., Booth-LaForce, C., & Burgess, K. B. (2006). The best friendships of shy/withdrawn children: Prevalence, stability, and relationship quality. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2), 143-158.
- Sharan, Y. (2010). Cooperative learning for academic and social gains: Valued pedagogy, problematic practice. *European Journal of Education*, 45(2), 300-313.
- Shoychet, G., Lenton-Brym, A. P., & Antony, M. M. (2023). The impact of COVID-19 anxiety on quality of life in Canadian adults: The moderating role of intolerance of uncertainty and health locus of control. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 55(4), 300-312.
<https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/cbs0000331>
- Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Gallardo, L. O., & Martín-Albo, J. (2023).

Effects of Pubertal Timing and Pubertal Tempo on Social Physique Anxiety, Self-determined Motivation, and Exercise in Early Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*, 73(1), 37-43.

Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(2), 283-291.

Tervise Arengu Instituut [TAI]. Eesti laste isiksuse, käitumise ja tervise uuring (ELIKTU). Viimati vaadatud 26.05.2024.

<https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo/rahvastikupohised-uuringud/eesti-laste-isiksuse-kaitumise-ja-tervise-uuring>

Tervise Arengu Instituut [TAI]. Eesti laste vaimse tervise uuring (LVTU) I VAHERAPORT. Tartu Ülikool.

Tervise Arengu Instituut [TAI]. Eesti laste vaimse tervise uuring (LVTU) II VAHERAPORT. Tartu Ülikool.

Tervise Arengu Instituut [TAI]. Laste vaimse tervise uuring (LVTU). Viimati vaadatud 26.05.2024.

<https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/vaimse-tervise-uuringud/laste-vaimse-tervise-uuring-lvtu>

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Annabel Philips