

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Elisabeth Luisk

HUVITEGEVUSES OSALEMISE SEOSSED TEISMELISTE BAASVAJADUSTE JA
PSÜHHOLOOGILISE KOHANEMISEGA

Magistritöö

Juhendaja: Anni Tamm, PhD

Tartu 2024

Huvitegevuses osalemise seosed teismeliste baasvajaduste ja psühholoogilise kohanemisega

Kokkuvõte

Noorukite vaimse tervise toetamisel võib olla oluline roll organiseeritud vaba aja tegevustel. Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas on huvitegevuses osalemine seotud noorukite psühholoogiliste baasvajaduste (autonoomia, seotus, kompetentsus) ning psühholoogilise kohanemisega. Samuti püüti leida, kas seosed erinevad huviala valdkonna lõikes (sport, kunst, akadeemiline) ning kas baasvajadused aitavad selgitada huvitegevuses osalemise seoseid psühholoogilise kohanemisega. Uurimuse valimi moodustasid Tartu ja Tallinna linna põhikoolide 5.-7. klasside õpilased vanuses 11-14 aastat ($N = 223$). Ennustamaks nii psühholoogilist kohanemist kui baasvajadusi kasutati peamise analüüsimeetodina lineaarset regressiooni. Tulemused näitasid, et huvihariduses osalejate ja mitteosalejate vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi psühholoogilises kohanemises. Baasvajadustest oli osalejatel kõrgem kompetentsus võrreldes mitteosalejatega. Huvitegevuse valdkonna lõikes olid sportlikus huvitegevuses osalevad noored psühholoogiliselt paremini kohanenud ning neil oli ühtlasi kõrgem autonoomia, seotus ja kompetentsus võrreldes mitteosalejatega. Leiti, et psühholoogilised baasvajadused selgitasid seoseid sportlikus huvitegevuses osalemise ja parema psühholoogilise kohanemise vahel. Magistritöö tulemused pakuvad sisendit huviharidussüsteemi arenguks ning viitavad olulisusele luua psühholoogilisi baasvajadusi ja vaimset tervist toetav õpikeskkond.

Märksõnad: huvitegevuses osalemine, psühholoogilised baasvajadused, psühholoogiline kohanemine, teismelised, vaimne tervis

Associations between extracurricular activity participation, teenagers' basic needs and psychological adjustment

Abstract

Organized leisure-time activities play a significant role in supporting adolescents' mental health. The aim of this master's thesis was to investigate the associations between extracurricular activity participation, teenagers' basic psychological needs (autonomy, relatedness, competence) and psychological adjustment. Additionally, this study examined whether these relationships varied across different extracurricular activities (sports, arts, academic) and whether basic needs explain links between extracurricular participation and psychological adjustment. The participants of this study were 11-14 years old primary school students from Tartu and Tallinn in grades 5–7 ($N = 223$). The primary analytical method used to predict both psychological adjustment and basic needs was linear regression. There were no statistically significant differences in psychological adjustment between participants and non-participants in extracurricular activities. However, participants exhibited higher levels of competence compared to non-participants. Among different domains of extracurricular activities, participating in sports was associated with better psychological adjustment and higher levels of autonomy, relatedness and competence compared to non-participants. It was found that basic needs mediate the relationships between participation in extracurricular-sports and better psychological adjustment. These findings provide insights for the development of the extracurricular education system and underscore the importance of creating a learning environment that would support teenagers' basic needs and mental health.

Keywords: extracurricular activity participation, basic psychological needs, psychological adjustment, teenagers, mental health

Sissejuhatus

Teismeikka jõudes suureneb mitmete vaimse tervise probleemide levimus võrreldes eelnenud lapseeaga (Costello et al., 2011), mistõttu on oluline uurida noorukite vaimset tervist mõjutavaid tegureid. On leitud, et teismelistel, kes osalevad huvitegevuses on paremad vaimse tervise näitajad võrreldes nendega, kes huvitegevuses ei osale (Boelens, Smit, Windhorst, et al., 2022; Oberle et al., 2020). Vähem on aga teada, mis selgitab leitud seoseid huvitegevuses osalemise ja parema vaimse tervise vahel ning kuidas erinevad tulemused huviala valdkonna lõikes.

Vaimne tervis teismeeas

Käesolev uurimus keskendub 11–14-aastastele keskmises teismeeas noortele. On leitud, et ligikaudu pooled vaimse tervise probleemidest avalduvad enne 14. aastaseks saamist ning 75% enne 24. eluaastat (Kessler et al., 2005; Sotsiaalministeerium, 2020). Võrreldes eelnenud lapseeaga suureneb teismeikka jõudes näiteks nii ärevuse, paanikahäire, depressiooni, agorafobia, söömishäirete kui ka sõltuvusainete kuritarvitamise levimus (Costello et al., 2003, 2011; Potterton et al., 2022). Teismeliste haavatavust vaimse tervise probleemide suhtes on seostatud mitmete arenguliste iseärasustega. Psühhopaatoloogiate kujunemises on oluliseks peetud nii bioloogilisi, psühholoogilisi, sotsiaalseid kui keskkondlikke tegureid ning võimalikke kõrvalekaldeid normaalsest arengust (Costello et al., 2011; Fristad & Black, 2018). Muutused neurobioloogilisel ja käitumuslikul tasemel valmistavad aju ette eelseisvateks väljakutseteks, kuid võivad suurendada ka haavatavust mitmetele vaimse tervise probleemidele (Paus et al., 2008).

Eesti Kooliõpilaste Tervisekäitumise uuringu tulemused näitavad, et 2021/2022 õppeaasta seisuga esines 11-15-aastastel noortel aasta jooksul depressiivseid episoodide keskmiselt 45% tüdrukutest ning 23% poistest (Piksööt et al., 2023). Vaimse tervisega seotud tervisekaebuste esinemine on kõrgem vanemates vanuserühmades ning on sagedasem tüdrukute hulgas. Võrreldes 2018. aasta uuringu tulemustega on enamik vaimse tervise näitajaid halvenenud, mistõttu viitavad autorid vajadusele luua haridussüsteemis toetav õhkkond ning seeläbi soodustada aktiivset osalust ja seotustunde suurendamist. On leitud, et vaimset tervist toetavatel tegevustel võib olla pikaajalisem ja tugevam mõju, kui neid rakendatakse teismeeas (Arango et al., 2018).

Laste ja teismeliste vaimse tervise seisukorda peegeldab ka nende psühholoogiline kohanemine. Psühholoogilise kohanemise all kirjeldatakse dimensioone nagu vaenulikkus ja agressioon, teistest sõltumine, negatiivne enesehinnang, negatiivne eneseadekvaatsus, emotsionaalne tundetus, emotsionaalne ebastabiilsus ning negatiivne maailmavaade (*Personality Assessment Questionnaire - Child PAQ*; Rohner & Khaleque, 2005). Farb & Matjasko (2012) ülevaateartikli tulemused näitavad, et psühholoogilisele kohanemisele viidatakse kirjanduses ka kui depressiivsele meeleolule, negatiivsele minapildile ja enesehinnangule. On leitud, et madal psühholoogiline kohanemine teismeeas võib viia kehvema vaimse ja füüsilise terviseni täiskasvanuna võrreldes paremini kohanenud noortega (Costello et al., 2011; Trzesniewski et al., 2006). Eesti teismelisi uurides on leitud, et noorukite häiritud psühholoogiline kohanemine võib koolikontekstis väljenduda nii nähtava probleemse käitumise kui ka eakaaslaste hinnangul tavapärase käitumisena (Tamm et al., 2018). Näiteks hindasid eakaaslased vaenulikumaid noori halvemini käituvateks, kuid ka seltsivamateks ning vähem õpihimulisteks. Negatiivse enesehinnanguga noori tajuti aga enesekeskselt võistlushimulisemate ja halvemini käituvatena, kuid ühtlasi ka sotsiaalsematena (Tamm et al., 2018). See tähendab, et teiste antud hinnangud noore psühholoogilisele kohanemisele ei peegelda alati teismelise tegelikku vaimse tervise seisundit. Käesolev uurimus püüab välja selgitada, kuidas on huvihariduses osalemine seotud teismeliste psühholoogilise kohanemisega.

Huvihariduse roll vaimse tervise toetamisel

Huvitegevust on kontseptuaalselt defineeritud kui organiseeritud kindla struktuuriga tegevusprogrammi, mis toimub täiskasvanu juhendamisel koolivälisel ajal (Mahoney et al., 2005). Berger jt (2020) tõid huvitegevuse defineerimisel välja ka vabatahtliku osaluse ning horisontaalse sotsiaalse struktuuri, meeskondlike suhete soodustamise ning arengu toetamise turvalises keskkonnas. Huvitegevused pakuvad seega noorele võimalusi tegeleda täiskasvanu juhendamisel enda huvidega, arendada mitmesuguseid oskusi ning luua uusi sõprussuhteid (Oberle et al., 2019). Eestis tegutseb 2023/2024 õppeaasta seisuga 801 huvikooli, millest 330 tegelevad spordiga, 144 muusika- ja kunstiga, 26 tegutsevad tehnika-, loodus-, loome- ja huvimaja või -keskusena ning 301 on klassifitseerimata (*Haridusandmete portaal | haridussilm.ee*, 2024). Enim on huvihariduses õppijaid vanusegruppides 7–11 ja 12–18, kus õpib vastavalt 42 759 ja 44 578 noort (*Haridusandmete portaal | haridussilm.ee*, 2024). Eesti

huvihariduses õppijate sooline jaotus on vastavalt 52% naisi ja 48% mehi (*Haridusandmete portaal* | *haridussilm.ee*, 2024).

Huvitegevuses osalemist on seostatud mitmete positiivsete mõjudega teismeliste vaimsele tervisele ja arengule. Mitu uurimust on näidanud, et huvitegevuses osalevatel noortel on parem vaimne tervis võrreldes nendega, kes huvitegevuses ei osale – sellele viitavad näiteks madalamad ärevuse ja depressiooni sümptomid (Bang et al., 2020; Forgeard & Benson, 2019; Oberle et al., 2019, 2020). McWood jt (2021) uurimus leidis samuti, et huvitegevuses osalemine oli negatiivses seoses teismelise eneseraporteeritud ärevuse ja depressiooni sümptomitega. Lisaks töid autorid välja, et huvitegevuses osalemine võib aidata ennetada agressiivset ja reegleid rikkuvat käitumist olemasolevate käitumisprobleemide puudumisel. Timonen jt (2021) leidsid Soome teismelisi uurides, et noored, kes 15–16 aastasena osalesid sotsiaalsetes vaba aja tegevustes, kogesid 16–33 aastasena vähem vaimse tervise probleeme – esines vähem meeleolu- ja ärevushäireid, mõnuainete kuritarvitamist ning ka üldine psühhiaatriliste häirete levimus oli väiksem võrreldes mitteaktiivse vaba aja veetmisega.

Eriti tugevalt on vaimse tervisega seostatud sportlikus huvitegevuses osalemist. Boelens jt (2022) metaanalüüsi tulemused näitasid, et olenemata spordiala valdkonnast ja sportliku tegevuse tüübist avaldas spordiringis osalemine positiivset mõju laste ja noorukite vaimse tervise näitajatele (depressiooni ja ärevuse sümptomid, enesehinnang, iseenda väärtustamine, minapilt). Euroopa ja Kanada noorukite tervisekäitumise uuringu (HBSC) tulemuste põhjal leiti, et igasugune huvitegevuses osalemine on seotud kõrgema eluga rahuloluga, kuid sportlik huvitegevus (nii iseseisvalt kui kombineeritult mittesportliku huvitegevusega) oli seotud ka vähemate psühholoogiliste kaebustega ning kõrgema subjektiivse hinnanguga enda tervisele (Badura et al., 2021). Sportlike huviringide olulisust noorukite vaimse tervise toetamisel on kinnitatud ka Eesti teismelistel. Eesti noorte tervisekäitumise uuringu tulemused viitavad, et trennis käivad noorukid on rahulolevamad, parema enesekohase tervise, une ja kaaluga, paremate õpitulemustega, kõrgema sõprade toetusega ning vähemate depressiivsete episoodidega (Piksööt et al., 2023). Uuringul põhinevad soovitused toovad välja, et on oluline tagada eri vanuses lastele ja teismelistele võrdsed võimalused sportlikes huviringides osalemiseks. Samas on tähtis välja tuua, et artiklites, mis keskenduvad huvitegevuses osalemise ja vaimse tervise seostele, on ülekaalus sportlikele huvitegevustele keskenduvad uurimused (Kusier et al., 2024). See tähendab, et

oluline on välja selgitada, kas ja kuidas on vaimse tervise näitajatega seotud ka teiste valdkondade huvitegevustes osalemine.

Huvi teismeliste vaimse tervise ja huviringides osalemise seoste vastu on viimastel aastatel kasvanud ka riiklikul tasandil. Vaimse tervise tegevuskava 2023–2026 juhib laste ja noorukite vaimse tervise toetamisel tähelepanu keskkondadele, kus noored viibivad peale kooli (Sotsiaalministeerium, 2022). Olulist rolli mängib koolipäevale järgnevate tegevuste hulgas organiseeritud huviharidus. Vaimset tervist toetavate tegevuste ja teenuste püramiid viitab esmatasandi professionaalse abi kõrval suurenenud vajadusele toetavate tegevuste järele (eneseabi ja kogukonna tugitegevused) (Sotsiaalministeerium, 2020). Sellele tasemele kuuluvad ka huviringid erinevatele vanuserühmadele, mis pakuvad võimalusi eneseteostuseks ja kuuluvustunde tekkimiseks ning aitavad seeläbi hoida positiivset vaimset tervist. Ka vaimse tervise strateegia soovib Haridus- ja Teadusministeeriumil suurendada ja edendada noorte võimalusi huvihariduses ja -tegevuses osalemiseks ning analüüsida sealjuures tegevuste võimalikku mõju noorukite vaimsele tervisele (Sotsiaalministeerium, 2020). Lisaks viidatakse strateegias ennetus- ja sekkumispraktikate rakendamise olulisusele huvihariduses toetades sellega vaimset tervist hoidvaid oskusi ning positiivse õpikeskkonna kujundamist. Ühiskondlikul tasandil kirjeldatud huvi ja vajadus huvitegevuse ning vaimse tervise seoste mõistmiseks viitab käesoleva uurimuse kõrgele praktilisele väärtusele.

Psühholoogilised baasvajadused

Täiskasvanutega võrreldes on baasvajaduste rahuldatust vähem uuritud teismelistel (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020). Samas on teismeliste arenguprotsessid tihedalt seotud psühholoogiliste baasvajadustega (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020), mistõttu on oluline uurida baasvajaduste rahuldatuse ja psühholoogilise kohanemise võimalikke seoseid. Erineva valdkonna huvitegevused toetavad psühholoogilist kohanemist erineval määral, kuid vähem on teada, missugused tunnused selgitavad leitud seoseid (Forgeard & Benson, 2019; Simpkins, 2015). Huvitegevuses osalemise positiivset mõju vaimsele tervisele võivad vahendada psühholoogilised baasvajadused. On leitud, et sportliku huvitegevuse positiivset mõju teismeliste emotsionaalsele, sotsiaalsele ja psühholoogilisele heaolule vahendavad baasvajadused (Doré et al., 2020). Baasvajadusi kui vaimset tervist toetavaid mehhanisme on varasemalt uuritud vaid sportlike või spordiga kombineeritud huvitegevuste lõikes (Kusier et al., 2024), mistõttu on oluline kaardistada mitmesuguste huviringide seoseid psühholoogiliste baasvajaduste ja vaimse tervise näitajatega. Käesolevas töös lähtutakse Deci & Ryan (2000)

enesemääratlemise teooriast. Autorid on defineerinud kolme universaalse psühholoogilise baasvajadusena autonoomia, kompetentsuse ja seotuse. Nimetatud vajaduste rahuldatus tagab indiviidi sisemise motiveerituse, psühholoogilise arengu, terviklikkuse ja heaolu (Deci & Ryan, 2000).

Autonoomia peegeldab soovi reguleerida isiklikku käitumist ja kogemusi (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Autonoomiavajaduse keskmeks on tahe käituda kooskõlalisel isiklike huvide ja väärtustega ning terviklikkus indiviidi käitumises, mõtetes ning tunnetes (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste et al., 2020). Kunstivaldkonna huviharidusprogramme uurides leiti, et kodu- ja koolikeskkonnaga võrreldes on noorte psühholoogilised baasvajadused enam täidetud näiteringis osaledes (Ferrell et al., 2023). Autonoomiavajaduse toetamisel pakuvad huviringid noorukitele seega kohta, kus on võimalik tunda end mugavalt ning avastada enda olemust ja tulevikuvõimalusi (Ferrell et al., 2023).

Kompetentsusvajadus on inimese soov kogeda meisterlikkust ja enesetõhusust isiklikes tegemistes (Ryan & Deci, 2017). Vajaduse rahuldamiseni viib võimalus enda oskusi ja võimekust suurendada erinevate tegevuste ja uute kogemuste abil (Vansteenkiste et al., 2020). Huviringides enda võimete ja identiteedi avastamine võib toetatada noore kompetentsust, suurendada tema enesekindlust ning pakkuda noorukile kinnitust, et ta on selles keskkonnas hinnatud ja toetatud (Ferrell et al., 2023).

Teismee arengulised muutused ja uued kogemused sotsiaalsetes suhetes mõjutavad psühholoogilistest baasvajadustest kõige enam seotusvajadust (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020). Seotus viitab toetavate ja hoolitsevate sotsiaalsete suhete olulisusele (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste et al., 2020). Kirjeldatud vajadus hõlmab endas ka kuuluvust (Ryan & Deci, 2017). Narr jt (2019) leidsid, et lähedaste sõprussuhete tugevus keskmises teismeeas ennustab madalamaid ärevuse ja depressiooni sümptomeid varase täiskasvanuna. Sõprussuhete loomist ja hoidmist huvitegevuses toetab näiteks see, et tegevus ühendab tihti peale sarnaste huvidega noori ning pakub võimalust jagada ühiseid kogemusi (Knifsend et al., 2018). Noored, kes käivad huviringis, hindavad oma sõprussuhteid nauditavaks tuues välja nii läheduse, turvalisuse, eneseavamise kui ka eakaaslaste toetuse (Berger et al., 2020). Ka grupisisest dünaamikat huviringis iseloomustab kõrge eakaaslaste poolne aktsepteeritus, üksteise toetamine ning kuuluvustunne (Berger et al., 2020).

Baasvajaduste piiratud rahuldatus on seostatud näiteks madalama sisemise motivatsiooni ning psühholoogilise arenguga, mis omakorda võib viia kehvemate soorituste ja madalama heaoluni (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Näiteks võib ebapiisav autonoomiavajaduse rahuldatus tekitada tunde, et indiviidi isiklikke eelistusi suunatakse tegelike soovidega konfliktises suunas (Ryan & Deci, 2017). Samuti on selle vajaduse rahuldamatusega seostatud sisemist pinget ja konflikte (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020). Vähest kompetentsust on seostatud isikliku ebaefektiivsuse, läbikukkumise, sobimatuse või abituse tundega (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020; Vansteenkiste et al., 2020). Seotuse puudumisel võib inimene kogeda teistest võõrandumist, väljajätmist ning ka üksildust (Vansteenkiste et al., 2020). Nimetatud probleemid on omakorda riskiteguriteks kehvema psühholoogilise kohanemise kujunemisele. Baasvajaduste rahuldatus võib seostada teismeliste heaoluga, vajaduste rahuldamatus mängib vastupidiselt rolli mitmesuguste psühholoogiliste probleemide kujunemises (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020). Baasvajaduste ebapiisav täitmine võib suurendada ka riski probleemseks käitumiseks ja psühhopatoloogiate arenguks (Vansteenkiste, Ryan & Soenens, 2020). Näiteks leidsid Campbell jt (2018a), et puudujäägid teismeliste baasvajaduste rahuldatuses on seotud nii enesekriitilise perfektsionismi kui ka depressiivsete ja söömishäiretele omaste sümptomitega. Sarnaseid tulemusi kinnitasid ka Brenning & Soenens (2017), kes näitasid, et rahuldamata baasvajadused aitavad selgitada näiteks depressiooni sümptomaatikat.

Varasemalt on leitud, et individuaalsed omadused, nagu sugu, vanus ja pere sotsiaalmajanduslik toimetulek, võivad mõjutada nii baasvajaduste rahuldatus kui psühholoogilist kohanemist, mistõttu võetakse neid tunnuseid arvesse ka käesolevas uurimuses. On leitud, et vaimse tervise häirete trajektoories esineb teismeeas lõikes nii soolisi kui vanuselisi erinevusi (Costello et al., 2011; Yoon et al., 2023). Soolisi erinevusi uurides on leitud, et teismelistel poistel on baasvajadused kõrgemalt rahuldatud kui tüdrukutel (Abidin et al., 2023; Navarro-Patón et al., 2018). Samuti on poiste risk vaimse tervise probleemide tekkeks teismeeas madalam võrreldes tüdrukutega (Yoon et al., 2023). Pere madalamat sotsiaalmajanduslikku toimetulekut on mitmed autorid seostanud kehvema vaimse tervisega teismeeas (Kuntz et al., 2018; Maurer et al., 2023).

Eesmärk ja hüpoteesid

Uurimuse eesmärk oli välja selgitada, kuidas on huvitegevuses osalemine seotud noorukite baasvajaduste ja psühholoogilise kohanemisega. Samuti püüti välja selgitada, kas

seosed erinevad huviala valdkonna lõikes ning kas baasvajadused aitavad selgitada huvitegevuses osalemise seoseid psühholoogilise kohanemisega. Magistritöö hüpoteesid on järgnevad:

- **Hüpotees 1:** Huvitegevuses osalevad teismelised on psühholoogiliselt paremini kohanenud võrreldes nendega, kes huvitegevuses ei osale.
- **Hüpotees 2:** Huvitegevuses osalevatel teismelistel on kõrgem autonoomia, seotus ja kompetentsus võrreldes mitteosalejatega.
- **Hüpotees 3:** Kõrgem autonoomia, seotus ja kompetentsus on seotud parema psühholoogilise kohanemisega.

Meetod

Valim

Uurimuse valimi moodustasid Tartu ja Tallinna linna põhikoolide 5.-7. klasside õpilased vanuses 11–14 aastat ($N = 223$). Keskmine vanus oli $M = 12,08$ eluaastat, $SD = 0,76$. Sooline jaotus oli vastavalt 85 poissi ja 138 tüdrukut. Pere sotsiaalmajanduslik staatus võimaldas teha eakaaslastega sarnaseid valikuid 92% vastanutest ($n = 205$). Valimist jäeti välja õpilaste andmed, kes olid üle poole küsimustikust täitmata jätnud ($n = 56$).

Protseduur

Andmeid koguti 2022. aasta septembrikuust 2023. aasta märtsini ning uurimuse läbiviimiseks oli olemas TÜ inimuuringute eetika komitee luba (nr 362/T-11). Uuritavate värbamiseks saadeti kõikidele Tartu ja Tallinna linna põhikoolide juhtidele e-kirja teel uuringus osalemise kutse ja nõusolekuleht, mis paluti osalussoovi korral allkirjastada. Uuringu kutses ja nõusoleku vormis oli kirjeldatud uuringu eesmärke ja osalusprotsessi. Nõusolekut uuringu läbiviimiseks küsiti lisaks koolijuhile ka klassiõpetajalt ning alaealiste osaluse võimaldamiseks ka lapsevanematelt. Õpilastele kirjeldati veebiküsimustiku alguses uuringu eesmärki ja selles osalemise vabatahtlikkust. Küsimustiku täitmisega said alustada need, kellel oli soov osaleda ning olemas allkirjastatud vanema nõusolek. Vastamine toimus magistritöö autori juhendamisel kooli arvutites või õpilase nutitelefonis ning küsimustiku täitmine võttis aega keskmiselt 12 minutit. Veebiküsimustikuga kogutud andmed ei sisaldanud isikustatavat teavet.

Mõõtevahendid

Andmekogumiseks kasutati Tartu Ülikooli Limesurvey keskkonnas loodud veebiküsimustikku. Taustainfo plokis küsiti noore sugu, vanust ning pere sotsiaalmajanduslikku toimetulekut, mida hinnati jah/ei vastusevalikuga küsimusega „Kas sinu pere rahaline olukord võimaldab teha Sul eakaaslastega sarnaseid valikuid?“. Lisaks taustainfole sisaldas veebiküsimustik kolme teemaplokki. Esimene plokk keskendus huvitegevuses osalemisele, kus küsiti, millistes huviringides noor osaleb. Huvitegevused jagati töös kolmeks valdkonnaks, milleks on sport, kunst (nt pilliõpe, näitering) ja akadeemiline huvitegevus (nt robotika, ettevõtlusring). Sarnast jaotust on kasutanud ka varasemad autorid (Hughes et al., 2016; Schaefer et al., 2011). Toodud jaotus lihtsustas huvitegevuste kategoriseerimist ning võimaldas piiritletult võrrelda erinevaid huvialasid nende laiema valdkonna põhjal.

Veebiküsimustiku teises plokis esitati 21 väidet psühholoogiliste baasvajaduste kohta autonoomia-seotus-kompetentsus dimensioonidel (Deci & Ryan, 2000). Baasvajaduste küsimustik tõlgiti uurimistöö läbiviija ja juhendaja poolt toetudes osaliselt (Ilsjan, 2019) magistritöös esitatud tõlgetele. Seejärel toimus arutelu tõlgete üle ka psühholoogia instituudi teiste õppejõudude ja magistrantidega. Küsimustik koosnes kolmest alaskaalast: 7 väidet autonoomia kohta („Tunnen, et saan enda mõtteid ja arvamusi vabalt avaldada“), 8 väidet seotuse („Mulle meeldivad inimesed, kellega suhtlen“) ja 6 väidet kompetentsuse kohta („Teised ütlevad, et olen hea selles, mida teen“). Iga väite puhul paluti vastajal hinnata 5-pallisel skaalal („1 – ei nõustu üldse“ kuni „5 – nõustun täielikult“), mil määral ta nõustub esitatud väidetega. Psühholoogiliste baasvajaduste küsimustiku alaskaalade sisereliaabluse näitajad olid vastavalt autonoomia alaskaalal Cronbachi $\alpha = 0.82$, seotuse alaskaalal $\alpha = 0,86$ ning kompetentsuse alaskaalal $\alpha = 0,75$.

Küsimustiku kolmandas plokis kasutati noorte vaimse tervisega seotud näitajate mõõtmiseks laste psühholoogilise kohanemise küsimustiku (PAQ; Rohner & Khaleque, 2005) eestikeelset versiooni (Tulviste & Rohner, 2010). Küsimustik sisaldas seitset alaskaalat: vaenulikkus ja agressioon („Mõtlen, kuidas kellegagi tülitsema või talle halba teha“), teistest sõltumine („Mulle meeldib, kui mu emal minust kahju on, kui haigeks jään“), negatiivne enesehinnang („Mulle tundub, et ma ei saa asjadega hästi hakkama“), negatiivne eneseadekvaatsus („Olen iseenda pärast mures“), emotsionaalne tundetus („Mul on raske oma tundeid teistele inimestele välja näidata“), emotsionaalne ebastabiilsus („Olen vahel nii

vihane, et loobin või lõhun asju”) ning negatiivne maailmavaade (“Minu meelest on maailm ohtlik paik”). Magistritöös kasutati PAQ koguskoori, mis peegeldab üldist psühholoogilise kohanemise taset. Kõrgem PAQ skoor viitab kehvemale psühholoogilisele kohanemisele. Küsimustik koosnes 42 väitest, kus paluti hinnata 4-pallisel skaalal, mil määral esitatud väide vastaja puhul kõige paremini kehtib („4 – kehtib peaaegu alati“ kuni „1 – ei kehti peaaegu mitte kunagi“). Psühholoogilise kohanemise küsimustiku sisereliaablus Cronbachi $\alpha = 0,89$.

Andmeanalüüs

Uurimistöös kogutud andmete analüüsimiseks kasutati statistikaprogrammi JASP (versioon 0.11.1). Esmalt viidi läbi kirjeldavad analüüsid ning Pearson r korrelatsioonianalüüs uurimaks seoseid baasvajaduste ja psühholoogilise kohanemise vahel. Andmete normaaljaotuse kontrollimiseks arvutati asümmeetriakordaja ning järsakusastme näitajad vahemikus [-1; 1]. Olulisuse nivooks võeti käesolevas töös $p < 0,05$.

Võrdlemaks huvitegevuses osalejate ja mitteosalejate keskmisi tulemusi nii baasvajaduste kui ka PAQ skoori lõikes viidi esmalt läbi sõltumatute gruppidega t-test. Psühholoogilise kohanemise ennustamiseks loodi lineaarse regressiooni mudel, kuhu lisati *stepwise* viisil tunnuseid kolmes osas. Esimeses plokis lisati taustandmed (sugu, vanus, pere sotsiaalmajanduslik toimetulek), siis huvitegevuse valdkonnad (sport, kunst, akadeemiline) ning seejärel psühholoogilised baasvajadused (autonoomia, seotus, kompetentsus) leidmaks, millised muutujad ennustavad variatiivsust psühholoogilise kohanemise skoorides.

Leidmaks, kuidas on seotud taustandmed ning huvitegevuse valdkond baasvajadustega loodi kolm lineaarse regressiooni mudelit nii autonoomia, seotuse kui kompetentsuse jaoks. Mudelites oli sõltuvaks tunnuseks vastavalt esimeses mudelis autonoomia, teises seotus ning kolmandas kompetentsus. Prediktoriteks olid taustandmed (sugu, vanus, pere sotsiaalmajanduslik toimetulek) ning huvitegevuses osalemine vastavalt huviala valdkonnale (sport, kunst, akadeemiline).

Selleks, et välja selgitada, kas seosed huvitegevuses osalemise ja psühholoogilise kohanemise vahel on vahendatud kolmanda muutuja ehk baasvajaduste poolt, viidi läbi medieerimisanalüüs. Analüüsis oli sõltumatuks muutujaks huvitegevuses osalemine valdkonna põhjal (kunst, sport, akadeemiline), mediaatoriks psühholoogilised baasvajadused (autonoomia, seotus, kompetentsus) ning sõltuvaks muutujaks psühholoogiline kohanemine.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Tabelis 1 on toodud koguvalimi ($N = 223$) psühholoogiliste baasvajaduste (autonoomia, seotus, kompetentsus) ning PAQ koondskoori keskmised, standardhälbed, küsimustiku/alaskaala maksimumskoorid ning korrelatsioonitabel muutujatevaheliste seoste kirjeldamiseks.

Tabel 1

Baasvajaduste ja PAQ skoori keskmised väärtused, standardhälbed ning Pearson r korrelatsioonid

Muutuja	M	SD	Max	1	2	3	4
1. Autonoomia	31,36	4,68	49	-			
2. Seotus	37,35	5,52	56	0,75***	-		
3. Kompetentsus	26,78	4,10	42	0,76***	0,75***	-	
4. PAQ skoor	91,30	16,33	168	-0,67***	-0,69***	-0,71***	-

Märkused. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Huviringides osalejate võrdlus mitteosalejatega

Uurimuses osales kokku 223 noort, kellest 39 ei osalenud huvitegevustes ja 184, kes osalesid. Sõltumatute gruppidega t-testi tulemused näitasid, et huviringides osalejate ja mitteosalejate vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi PAQ skoorides. Võrreldes baasvajaduste skooore leiti, et kolmest baasvajadusest on huviringides osalejatel statistiliselt oluliselt kõrgem kompetentsus ($M = 27$, $SD = 4,13$) võrreldes nende noortega, kes huviringides ei osale ($M = 25,54$, $SD = 3,6$), $t(221)$, $p < 0,05$, $d = -0,37$. Autonoomia ja seotuse skoorides statistiliselt olulisi erinevusi ei olnud. Huvitegevuses mitteosalejate väga väikese arvu tõttu piirdutakse keskmiste skooride võrdlemisega ning tulemustesse tuleb suhtuda ettevaatlikkusega.

Huvitegevuses osalejate võrdlus valdkonniti

Valdkonniti jagunes huvitegevuses osalemine vastavalt 149 õpilast, kes osalesid spordi, 69 kunsti ja 38 akadeemilises huvitegevuses ehk enim noori osales sportlikes tegevustes. Nii kunsti kui akadeemilistes huviringides osalejate baasvajaduste skoorid ja PAQ ei erinenud statistiliselt olulisel määral nende skooridest, kes nimetatud huvitegevustes ei

osalenud. Tulemused olid statistiliselt olulised sportlikus huvitegevuses osalemisel ehk noored, kes käisid sportlikus huvitegevuses olid parema psühholoogilise kohanemise (M = 89,6, SD = 16,51) võrreldes spordis mitteosalejatega (M = 94,74, SD = 15,48), $t(221) = 2,24$, $p < 0,05$, $d = 0,32$. Kõrgem psühholoogilise kohanemise skoor viitab kehvemale psühholoogilisele kohanemisele. Samuti oli sportlikes huviringides osalejatel võrreldes mitteosalejatega kõrgem autonoomia skoor (M = 31,98, SD = 4,85), $t(221) = -2,87$, $p < 0,01$, $d = -0,41$, kõrgem seotus (M = 38,15, SD = 5,35), $t(221) = -3,15$, $p < 0,01$, $d = -0,45$ ning kõrgem kompetentsuse skoor (M = 27,34, SD = 4,43), $t(221) = -3,04$, $p < 0,01$, $d = -0,43$. Tulemused on toodud tabelis 2.

Tabel 2

PAQ skoori ja baasvajaduste võrdlus sportlikus huviringis osalemise ja mitteosalemise põhjal

	Osalemine		Mitteosalemine	
	M	SD	M	SD
PAQ skoor	89,58	16,51	94,74	15,48
Autonoomia	31,99	4,85	30,11	4,06
Seotus	38,15	5,35	35,73	5,53
Kompetentsus	27,34	4,43	25,53	3,64

Psühholoogilise kohanemise ennustusmudelid

Tabelis 3 on toodud lineaarse regressiooni mudel ennustamiseks psühholoogilise kohanemise skoori (PAQ skoor). Tunnused lisati mudelisse kolmes osas. Mudelis, kuhu olid lisatud taustandmed (sugu, vanus, pere sotsiaalmajanduslik staatus), ennustas PAQ skoori statistiliselt olulisel määral pere sotsiaalmajanduslik staatus. See tähendab, et parem pere sotsiaalmajanduslik staatus oli seotud kõrgema PAQ skooriga ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$). Mudel seletas 7% variatiivsust PAQ skooride hajuvuses, $R^2 = 0,07$, $F(3,219) = 5,59$, $p < 0,001$.

Lisades mudelisse huvitegevuse valdkonnad ennustasid PAQ skoori nii vanus, pere sotsiaalmajanduslik staatus kui sportlikus huvitegevuses osalemine. Kõrgem vanus oli seotud kõrgema PAQ skooriga ($\beta = 0,14$, $p < 0,05$), kõrgem pere sotsiaalmajanduslik staatus samuti kõrgema PAQ skooriga ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$) ning sportlikus huvitegevuses osalemine oli negatiivselt seotud PAQ skooriga ($\beta = -0,14$, $p < 0,01$). Mudel seletas 11% variatiivsusest PAQ skoorides, $R^2 = 0,11$, $F(6,216) = 4,20$, $p < 0,001$.

Kolmandana lisati mudelisse baasvajadused. PAQ skoori ennustasid negatiivselt kõik kolm baasvajadust: autonoomia ($\beta = -0,22, p = 0,003$), seotus ($\beta = -0,25, p < 0,001$), kompetentsus ($\beta = -0,33, p < 0,001$). Mudel selgitas PAQ skooride variatiivsusest 60%, $R^2 = 0,60, F(9,213) = 34,91, p < 0,001$. Lisades mudelisse baasvajadused muutusid ebaoluliseks nii vanuse, pere sotsiaalmajandusliku staatuse kui spordis osalemise seosed PAQ skooriga.

Tabel 3

Lineaarse regressiooni mudel ennustamaks PAQ skoori

Prediktorid	Mudel 1			Mudel 2			Mudel 3		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sugu	0,10	2,19	0,14	0,07	2,19	0,27	0,04	1,50	0,36
Vanus	0,13	0,24	0,05	0,14	0,24	0,04	0,08	0,99	0,07
Pere SMS	0,24	3,93	< 0,001	0,24	3,91	< 0,001	0,07	2,78	0,14
Sport				-0,14	2,24	0,03	0,02	1,56	0,70
Kunst				0,11	2,31	0,09	0,05	1,57	0,26
Akadeemiline				-0,046	2,79	0,48	-0,003	1,92	0,96
Autonoomia							-0,22	0,26	0,003
Seotus							-0,25	0,22	< 0,001
Kompetentsus							-0,33	0,30	< 0,001

Märkused. SMS – sotsiaalmajanduslik staatus; β – standardiseeritud koefitsient.

Baasvajaduste ennustusmudelid

Uurimaks, kuidas taustandmed ja huvitegevuse valdkond ennustavad psühholoogilisi baasvajadusi, loodi kolm lineaarse regressiooni mudelit, kus on sõltuvateks muutujateks autonoomia, seotus ja kompetentsus. Leiti, et kõrgem pere sotsiaalmajanduslik staatus oli seotud madalama autonoomiaga ($\beta = -0,24, < 0,001$) ning spordis osalemine oli seotud kõrgema autonoomia skooriga ($\beta = 0,18, < 0,01$). Mudel selgitas autonoomia variatiivsusest 10%, $R^2 = 0,10, F(6,216) = 4,17, p < 0,001$. Seosed ei olnud statistiliselt olulised teiste taustandmete (sugu, vanus) ja huvitegevuste puhul (kunst, akadeemiline).

Seotust ennustasid negatiivselt vanus ($\beta = -0,14, < 0,05$) ja pere sotsiaalmajanduslik staatus ($\beta = -0,27, < 0,001$) ning positiivselt spordis osalemine ($\beta = 0,20, < 0,01$). Mudel selgitas seotuse variatiivsusest 13%, $R^2 = 0,13, F(6,216) = 5,29, p < 0,001$. Seosed ei olnud statistiliselt olulised soo, kunsti ning akadeemilise valdkonna huvitegevuse puhul.

Kompetentsust ennustasid negatiivselt nii vanus ($\beta = -0,15, < 0,05$) kui pere sotsiaalmajanduslik staatus ($\beta = -0,22, < 0,001$) ja positiivselt spordis osalemine ($\beta = 0,19, < 0,05$), mis selgitasid muutuja variatiivsusest 12%, $R^2 = 0,12, F(6,216) = 4,94, p < 0,001$. Ka kompetentsuse puhul ei olnud mudelis statistiliselt olulisi seoseid soo, kunsti ja akadeemilise valdkonna huvitegevusega. Baasvajadusi ennustavate lineaarse regressiooni mudelite tulemused on esitatud tabelis 4.

Tabel 4

Lineaarse regressiooni mudelid ennustamiseks psühholoogilisi baasvajadusi

	Mudel 1			Mudel 2			Mudel 3		
	Autonoomia			Seotus			Kompetentsus		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sugu	-0,00	0,63	0,97	-0,07	0,73	0,25	-0,07	0,57	0,29
Vanus	-0,12	0,07	0,07	-0,14	0,08	0,03	-0,15	0,06	0,03
Pere SMS	-0,24	1,12	< 0,001	-0,27	1,30	< 0,001	-0,22	1,01	< 0,001
Sport	0,18	0,64	0,005	0,20	0,75	0,002	0,19	0,58	0,003
Kunst	-0,09	0,66	0,19	0,07	0,77	0,26	-0,08	0,59	0,25
Akadeemiline	0,03	0,80	0,70	-0,002	0,93	0,98	0,12	0,72	0,07

Märkused. SMS – sotsiaalmajanduslik staatus; β – standardiseeritud koefitsient.

Medieerimisanalüüs spordis osalemise kohta

Medieerimisanalüüsi tulemused näitasid, et seost sportlikus huvitegevuses osalemise ja PAQ skoori vahel vahendavad psühholoogilised baasvajadused. Statistiliselt olulised mediaatorid olid kõik baasvajadused: autonoomia (vahendav efekt $\beta = -1,64, SE = 0,75, z = -2,20, p < 0,05$), seotus ($\beta = -2,40, SE = 0,98, z = -2,46, p < 0,05$) ning kompetentsus ($\beta = -2,27, SE = 0,89, z = -2,54, p < 0,05$). Kogu analüüsi tulemused on toodud tabelis 5.

Tabel 5

Sportlikus huvitegevuses osalemise medieerimismudeli tulemused.

Efekti tüüp	Efekt	β	SE	z-statistik	p
Vahendav 1	sport → autonoomia → PAQ skoor	-1,64	0,75	-2,20	0,03
Vahendav 2	sport → seotus → PAQ skoor	-2,40	0,98	-2,46	0,01
Vahendav 3	sport → kompetentsus → PAQ skoor	-2,27	0,89	-2,54	0,01
Otsene	sport → PAQ skoor	0,77	1,53	0,50	0,62
Terviklik	sport → PAQ skoor	-5,16	2,29	-2,25	0,02

Arutelu

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas on huvitegevuses osalemine seotud teismeliste psühholoogiliste baasvajaduste ja psühholoogilise kohanemisega. Uurimus keskendus sellele, kuidas erineb baasvajaduste rahuldatatus ja psühholoogiline kohanemine huvitegevuse valdkonna lõikes. Lisaks püüti välja selgitada, kas baasvajadused selgitavad seoseid huvitegevuses osalemise ja psühholoogilise kohanemise vahel.

Psühholoogiline kohanemine

Magistritöö esimene hüpotees tõi välja, et huvitegevuses osalevad teismelised on psühholoogiliselt paremini kohanenud võrreldes nendega, kes huvitegevuses ei osale. Võrdlused huvihariduses osalejate ja mitteosalejate vahel näitasid, et puudusid olulised erinevused nende psühholoogilises kohanemises. Tulemusega on kooskõlas Cairns jt (2014) ülevaateartikkel, kus leiti, et huvitegevuses osalejatel ei ole mitteosalejatega võrreldes madalamaid depressiooni sümptomeid. Samas on mitmed artiklid rõhutanud, et huvitegevuses osalemine on seotud paremate vaimse tervise näitajatega (La Charite et al., 2023; LaForge-MacKenzie et al., 2022). Magistritöös läbi viidud osalejate ja mitteosalejate võrdlusesse tuleb suhtuda kriitiliselt valimi ebavõrdse jaotuse tõttu, kuid tulemuste vastuolulisus võib siiski viidata vajadusele uurida huvitegevusi iseloomustavaid tegureid täpsemalt. On välja toodud, et vähene või liiga intensiivne huvitegevuses osalemine võib olla nooruki psühholoogilisele kohanemisele kahjulik (Marsh & Kleitman, 2002; Matjasko et al., 2019). Samuti võivad positiivsed kasutegurid sõltuda huvitegevuse ulatusest: on leitud, et rohkemates huvitegevustes osalemine on seotud teismelise paremate psühholoogiliste oskustega (enese väärtustamine, säilenõtkus, düstress) (Fredricks & Eccles, 2006). Seega on tähtis uurida tulevikus täpsemalt huvitegevust iseloomustavaid omadusi.

Magistritöö tulemused viitavad ka olulisusele võrrelda huvitegevusi valdkonna põhjal. Sportlikus huvitegevuses osalemine oli teiste valdkondade kõrval ainus, mis oli seotud parema psühholoogilise kohanemisega. See on kooskõlas varasemate ülevaateartiklitega sportlikus huvitegevuses osalemise positiivsetest seostest vaimse tervise näitajatega (depressioon, ärevus, enesehinnang, enesetõhusus, heaolu, eluga rahulolu) (Eime et al., 2013; Rocliffe et al., 2023). Ühelt poolt on sportlikes huvitegevustes osalejate ja sportlike huvikoolide arv Eestis teiste valdkondadega võrreldes kõige suurem (Statistikaaamet, 2022). Teisalt võivad tulemused viidata, et sportlik huvitegevus sisaldab mehhanisme, mis toetavad

vaimset tervist teiste huvitegevuse valdkondadega võrreldes enam. On leitud, et füüsiline aktiivsus vallandab hulgaliselt õnnetunnet ja lõdvestumist suurendavaid endorfiine ning toetab seeläbi vaimset tervist, paremat und ja mälu, energilisust ning suurendab rahulolu enese ja eluga (Becheva et al., 2023). Samas on leitud, et spordis osalemine, eriti mitmesugustes spordialades osalemine kombineerituna mittesportlike tegevustega, toetab nooruki psühhosotsiaalset arengut ja oskuste laienemist teistesse valdkondadesse (Almeida et al., 2023). Seega on oluline pöörata tähelepanu esmajoones teismeliste sportlikes huvitegevustes osalemisele, kuid täpsemalt tuleks uurida ka teiste valdkondade huvitegevusi nii eraldi kui kombineerituna sportlike tegevustega.

Taustaandmetest olid nii kõrgem vanus kui kõrgem pere sotsiaalmajanduslik staatus seotud kehvema psühholoogilise kohanemisega. Tulemused vanuse kohta on kooskõlas varasemate uuringutega (McGrath et al., 2023; Potterton et al., 2022). Kõrgema sotsiaalmajandusliku staatuse ja madalama kohanemise seoseid toetab O'Donnell jt (2023) uurimus, kus leiti, et madalama sotsiaalmajandusliku toimetulekuga kogukondadest noortel oli huvitegevuses osaledes pikaajaliselt suurem koolikuuluvus ja madalam depressiivne meeleolu võrreldes enamates huviringides osalejatega, kellel oli kõrgem sotsiaalmajanduslik staatus. Mitmed uurimused seostavad aga kõrgemat sotsiaalmajanduslikku toimetulekut paremate vaimse tervise näitajatega (Barakat & Konstantinidis, 2023; Maurer et al., 2023). Tulemused viitavad olulisusele tagada võrdsed võimalused huvitegevuses osalemiseks kõikidele noortele vaatamata nende taustale ja individuaalsetele omadustele.

Psühholoogilised baasvajadused

Magistritöö teine hüpotees, et huvitegevuses osalevatel teismelistel on kõrgem autonoomia, seotus ja kompetentsus võrreldes mitteosalejatega, leidis osaliselt kinnitust. Huviringides osajatel oli kõrgem kompetentsus võrreldes mitteosalejatega. Ryan & Deci (2017) kompetentsusvajaduse definitsioonile tuginedes võiks tulemustest järeldada, et huvialane õpe pakub võimalusi arendada kogemuslikult enda oskusi ja seeläbi suurendada kompetentsust. Sellega on kooskõlas huvihariduse eesmärk toetada nooruki võimete avastamist ning teadmiste ja oskuste eesmärgistatud omandamist valitud erialal (*Huviharidusstandard – Riigi Teataja*, s.a.; Ojakivi, 2017). Ka baasvajaduste rahuldatusel puhul võivad olulist rolli mängida huvitegevust iseloomustavad omadused. Seda kinnitavad tulemused, et huvitegevusprogrammi kvaliteet (täiskasvanu tugi ja struktuur, toetatud oskuste õpe, maailmavaate laiendamine, negatiivsete kogemuste arv) ennustab olulisel määral,

kuivõrd täidetud on osaliste psühholoogilised baasvajadused (Bean et al., 2021). Leitud tulemustesse tuleb huvitegevustes mitteosalejate madala arvu tõttu suhtuda ettevaatlikkusega, teisalt võib huvitegevuste kompetentsust toetav roll olla varasemalt arvatust suurema osakaaluga. Oluline on siiski võrrelda tulemusi ka huviala valdkonna lõikes.

Sportlikus huviringis osalemine oli seotud kõrgemate autonoomia, seotuse ja kompetentsuse skooridega võrreldes mitteosalejatega. Tulemused on kooskõlas varasemate töödega, kus on leitud, et sportlikus huvitegevuses osalejatel on kõrgemad baasvajaduste skoorid võrreldes mitteosalejatega (Erdvik et al., 2020). Teisalt peegeldavad tulemused, et kunsti ja akadeemilise valdkonna huvitegevuses osalemine ei ennustanud kõrgemaid baasvajaduste skooore. Varasemas kirjanduses puudub ülevaade teiste huvitegevuse valdkondade seostest baasvajadustega ning vähem on uuritud põhjuseid, miks toetab spordis osalemine baasvajaduste täidetust. Võib oletada, et sportlikel huviringidel on iseärasusi, mis soodustavad baasvajaduste täidetust. Autonoomia toetamisel on mitmed autorid välja toonud treenerite olulisuse autonoomiat toetava õhkkonna loomisel (Bean et al., 2020, 2021; Mossman et al., 2022). See tähendab, et treener saab pakkuda noortele keskkonda, kus toetatakse valikuvõimalusi ja iseseisvust. Seotustunde toetamisel on spordiharrastuste iseärasusena välja toodud nende sotsiaalset olemust. Näiteks on leitud, et tiimisportis osalemine hõlmab koostööd ühiste eesmärkide nimel, suhtlust tiimikaaslastega, võistlemist ja võitude tähistamist üheskoos tiimiga (Hansen et al., 2010). Seega võivad sportlikud huviringid luua suurema tunde kuuluvusest ja kaasatusest ning pakkuda enam võimalusi teha tiimitööd. Kompetentsusvajaduse rahuldatuse puhul tunneb inimene ennast võimekana ning suudab hakkama saada seatud eesmärkidega (Ryan & Deci, 2017). On leitud, et kompetentsusvajadust toetavad kindlad ülesande juhised ja struktuur ning eelnevalt paika pandud hindamiskriteeriumid (Maddens et al., 2023; Vansteenkiste et al., 2012). Samuti on välja toodud, et kompetentsuse täidetust toetab tulemusindikaatorite olemasolu (Martin et al., 2018). Nimetatud omadused on iseloomulikud sportlikele tegevustele, kus igal spordialal on kindel reeglistik ja struktuur ning võimalused kõrgema taseme poole püüdlemiseks (Eesti Antidoping ja Spordieetika Sihtasutus, 2023).

Kõikide baasvajadustega seostus negatiivselt ka pere sotsiaalmajanduslik staatus ehk parem pere sotsiaalmajanduslik toimetulek oli seotud madalama baasvajaduste rahuldatusega. Varasemalt on leitud, et olenemata pere sotsiaalmajanduslikust staatusest on baasvajaduste rahuldatuse tasemed gruppide lõikes sarnased (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020). Üldine

eluga rahulolu on parem kõrgema sotsiaalmajandusliku staatusega peredest noortel (Levin et al., 2011). Magistritöös vastas 92% noortest, et nende pere sotsiaalmajanduslik olukord võimaldab teha eakaaslastega sarnaseid valikuid ehk noorukite osakaal oli ebavõrdne, mida tuleb ka tulemuste tõlgendamisel arvesse võtta. Kõrgem vanus oli seotud nii madalama seotuse kui kompetentsusega. On leitud, et baasvajaduste rahuldatus ning võimalused nende rahuldamiseks on erinevate eluetappide jooksul muutuvad (Ryan & Deci, 2000). Teismeeas areneb nooruki identiteet ning arusaam sellest, milline võiks välja näha tulevik (Erikson, 1994). Seega võib madalamat seotust ja kompetentsust vanuse kasvades selgitada näiteks see, et teismeiga on väljakutseid esitav periood nii sotsiaalsete suhete loomisel kui enda tugevuste leidmisel ja arendamisel. Samuti on leitud, et teismeeas suureneb vanuse kasvades düstress, mis võib olla seotud muutustega nii sotsiaalsetes suhetes kui ümbritsevas keskkonnas (Yoon et al., 2023).

Baasvajadused kui mediaator sportlikus huviringis osalemise ja PAQ vahel

Magistritöö kolmas hüpotees, et kõrgem autonoomia, seotus ja kompetentsus on seotud parema psühholoogilise kohanemisega, leidis kinnitust. Paremat psühholoogilise kohanemise skoori ennustasid kõik kolm baasvajadust: autonoomia, seotus, kompetentsus. Tulemused on kooskõlalised varasemate uurimustega, mis kinnitavad, et baasvajaduste suurem rahuldatus on seotud kõrgema rahuloluga ning parema emotsionaalse seisundiga (Martela et al., 2023; Rodríguez-Meirinhos et al., 2020; Tian et al., 2014). Samuti leiti, et psühholoogilised baasvajadused medieerivad seoseid sportlikus huvitegevuses osalemise ja PAQ skoori vahel. On leitud, et sportlikus vabaajaringis osalemise kasutegureid vaimsele tervisele aitavad maksimeerida tegevused, mis toetavad autonoomia, seotuse ja kompetentsuse rahuldatus (Vella et al., 2023). Leitud seosed on olulised ja pakuvad valdkonna arengusse uut teavet, sest varasemalt pole psühholoogilisi baasvajadusi kui mediaatorit eri valdkonna huvitegevustes osalemise ja psühholoogilise kohanemise vahel uuritud.

Piirangud ja tugevused

Valimiga seotud piiranguna võib välja tuua huvitegevuses osalejate ja mitteosalejate ebavõrdse jaotuse ning tüdrukute suurema osakaalu valimis. Vähene huvitegevuses mitteosalejate arv võis tuleneda sellest, et andmeid koguti vaid Tartu ja Tallinna linna üldhariduskoolidest. Huvitegevuses osalejaid võib olla vähem noorte hulgas, kelle elukoht on

linnast väljas ning meelepäraseid tegevusi ja transpordivõimalusi huvikoolidesse on seega vähem (Saar, 2017). Soolise jaotuse osas moodustasid tüdrukud valimist 62% ning tüdrukute suuremat osakaalu kinnitab ka riiklik statistika huvitegevuses osalejate soolise jaotuse kohta (Eesti Statistikaamet, 2018). Samuti tuleb teatava ettevaatlikkusega suhtuda võrdlustesse huvihariduse valdkonna lõikes. Sportlikus huvitegevuses osalejate arv oli oluliselt kõrgem võrreldes teiste valdkondadega. Samas on tulemused kooskõlas huvihariduskoolide pakkujatega Eestis, keda on spordi valdkonnas kõige enam (*Haridusandmete portaal | haridussilm.ee*, 2024).

Magistritöö tugevuseks on, et tegemist on ühe vähese uurimusega, mis selgitab, kuidas on huvihariduses osalemine valdkonna lõikes seotud psühholoogilise kohanemisega. Samuti puudub täpsem ülevaade huvihariduses osalemise seostest psühholoogiliste baasvajadustega. Magistritöö tulemustest nähtub, et oluline ei ole kõigest osalus huvitegevuses, vaid see, millistes huviringides osaletakse. Oluline on tagada igale noorukile võimalus osaleda sportlikes huvitegevustes, mis oli käesolevas töös kõige tugevamalt seotud positiivse vaimse tervise näitajatega. Samuti on huvitegevuste planeerimisel ja läbiviimisel vaja mõelda, millised huvitegevust iseloomustavad omadused toetavad baasvajaduste täidetust ja teismelise psühholoogilist kohanemist kõige enam. Siinkohal on oluline viia tulevikus läbi täiendavaid uurimusi huvitegevuses osalemise ja vaimse tervise seoste kohta võttes täpsemalt arvesse huviala iseärasusi ning noortevahelisi individuaalseid erinevusi. Magistritöö tulemusi saab seega riiklikul tasandil rakendada nii huviharidussüsteemi arenguks kui ka praktiliste soovitusena õpetajatele, lapsevanematele ning noorukitele endile toetamaks psühholoogilist arengut ja ennetamaks vaimse tervise probleemide kujunemist.

Kokkuvõte

Magistritöös leiti, et huvihariduses osalejate ja mitteosalejate vahel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi psühholoogilises kohanemises, baasvajadustest oli osalejatel kõrgem kompetentsus. Huvitegevuse valdkondade lõikes olid sportlikus huvitegevuses osalevad noored psühholoogiliselt paremini kohanenud võrreldes nendega, kes spordivaldkonna huvitegevuses ei osalenud. Samuti oli sportlikus huvitegevuses osalevatel noortel kõrgem autonoomia, seotus ja kompetentsus võrreldes mitteosalejatega. Leiti, et psühholoogilised baasvajadused selgitavad seoseid sportlikus huvitegevuses osalemise ja parema psühholoogilise kohanemise vahel. Huvihariduses osalemise ja psühholoogilise kohanemise seoste uurimine annab sisendit vaimset tervist toetava õpikeskkonna loomisele

ning võimaldab lapsevanematel ja eriala spetsialistidel teha huviharidussüsteemis teadlikumaid valikuid.

Kasutatud kirjandus

- Abidin, F. A., Tijdink, J. K., Joefiani, P., Koesma, R. E., & Siregar, J. R. (2023). Social context factors influence basic psychological need satisfaction; a cross-sectional survey among Indonesian adolescents. *Current Psychology, 42*(11), 9195–9217. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02012-y>
- Almeida, L., Dias, T., Corte-Real, N., Menezes, I., & Fonseca, A. (2023). Positive youth development through sport and physical education: A systematic review of empirical research conducted with grade 5 to 12 children and youth. *Physical Education and Sport Pedagogy, 0*(0), 1–27. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2230208>
- Arango, C., Díaz-Caneja, C. M., McGorry, P. D., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., McDaid, D., Marín, O., Serrano-Drozdowskyj, E., Freedman, R., & Carpenter, W. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry, 5*(7), 591–604. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30057-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30057-9)
- Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobiņa, I., Malinowska-Cieślik, M., Furstova, J., Kopcakova, J., & Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *J Epidemiol Community Health, 75*(7), 628–636.
- Bang, H., Won, D., & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and youth services review, 113*, 105012.
- Barakat, C., & Konstantinidis, T. (2023). A Review of the Relationship between Socioeconomic Status Change and Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136249>
- Bean, C., McFadden, T., Fortier, M., & Forneris, T. (2021). Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in competitive youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(2), 246–264. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655774>
- Bean, C., Shaikh, M., & Forneris, T. (2020). Coaching strategies used to deliver quality youth sport programming. *International Sport Coaching Journal, 7*(1), 39–51.
- Becheva, M. S. V., Kirkova-Bogdanova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia, 70*(3), 751–756.

- Berger, C., Deutsch, N., Cuadros, O., Franco, E., Rojas, M., Roux, G., & Sánchez, F. (2020). Adolescent peer processes in extracurricular activities: Identifying developmental opportunities. *Children and Youth Services Review, 118*.
<https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105457>
- Boelens, M., Smit, M. S., Raat, H., Bramer, W. M., & Jansen, W. (2022). Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: An umbrella review. *Preventive Medicine Reports, 25*, 101687.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101687>
- Boelens, M., Smit, M. S., Windhorst, D. A., Jonkman, H. J., Hosman, C. M. H., Raat, H., & Jansen, W. (2022). Associations between organised leisure-time activities and mental health problems in children. *European Journal of Pediatrics, 181*(11), 3867–3877.
<https://doi.org/10.1007/s00431-022-04591-9>
- Brenning, K., & Soenens, B. (2017). A self-determination theory perspective on postpartum depressive symptoms and early parenting behaviors. *Journal of Clinical Psychology, 73*(12), 1729–1743.
- Cairns, K. E., Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders, 169*, 61–75.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.006>
- Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 52*(10), 1015–1025. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02446.x>
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Prevalence and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence. *Archives of General Psychiatry, 60*(8), 837–844. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.837>
- 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
- Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M.-P., O’Loughlin, J., Brunet, J., & Bélanger, M. (2020). Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: A 6-year study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0911-5>

- Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus. (2023). Eesti Spordi Harta. *Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus*. <https://eadse.ee/spordieetika-ja-aus-mang/eesti-spordi-harta/>
- Eesti Statistikaamet. (2018). *HTH02: Huvikoolides õppijad õppevaldkonna, vanuse ja soo järgi*. <http://andmebaas.stat.ee/Index.aspx?DataSetCode=HTH02>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Erdvik, I. B., Haugen, T., Ivarsson, A., & Säfvenbom, R. (2020). Global Self-Worth among Adolescents: The Role of Basic Psychological Need Satisfaction in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *64*(5), 768–781. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1600578>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Farb, A. F., & Matjasko, J. L. (2012). Recent advances in research on school-based extracurricular activities and adolescent development. *Developmental Review*, *32*(1), 1–48.
- Ferrell, A., Levstek, M., & Banerjee, R. (2023). “We Have a Voice. We Exist.”: Value of Basic Needs Satisfaction for Well-Being and Goal Development in Inclusive Theater Spaces for Young People. *The Journal of Creative Behavior*, *57*(4), 674–689. <https://doi.org/10.1002/jocb.608>
- Forgeard, M. J. C., & Benson, L. (2019). Extracurricular involvement and psychological adjustment in the transition from adolescence to emerging adulthood: The role of mastery and creative self-efficacy. *Applied Developmental Science*, *23*(1), 41–58. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1288124>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Extracurricular Involvement and Adolescent Adjustment: Impact of Duration, Number of Activities, and Breadth of Participation. *Applied Developmental Science*, *10*(3), 132–146. https://doi.org/10.1207/s1532480xads1003_3
- Fristad, M. A., & Black, S. R. (2018). Mood disorders in childhood and adolescence. *APA handbook of psychopathology: Child and adolescent psychopathology, Vol. 2* (lk 253–277). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000065-013>

- Hansen, D. M., Skorupski, W. P., & Arrington, T. L. (2010). Differences in developmental experiences for commonly used categories of organized youth activities. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(6), 413–421.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2010.07.001>
- Haridusandmete portaal | haridussilm.ee*. (s.a.). Salvestatud 7. oktoober 2021,
<https://www.haridussilm.ee/ee/huviharidus/huvikoolide-uldandmed>
- Hughes, J. N., Cao, Q., & Kwok, O. (2016). Indirect effects of extracurricular participation on academic adjustment via perceived friends' prosocial norms. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(11), 2260–2277.
- Huviharidusstandard – Riigi Teataja*. (s.a.). Salvestatud 9. oktoober 2021,
<https://www.riigiteataja.ee/akt/12809661>
- Ilsjan, V. (2019). *RIIGI KINNISVARATÖÖTAJATE MOTIVATSIOON JA KOMPETENTSIDE ARENDUSVAJADUSED* [Magistritöö]. Tallinna Ülikool.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Knifsend, C. A., Camacho-Thompson, D. E., Juvonen, J., & Graham, S. (2018). Friends in Activities, School-related Affect, and Academic Outcomes in Diverse Middle Schools. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(6), 1208–1220.
<https://doi.org/10.1007/s10964-018-0817-6>
- Kuntz, B., Rattay, P., Poethko-Müller, C., Thamm, R., Hölling, H., & Lampert, T. (2018). *Social inequalities in health of children and adolescents in Germany. Results of the cross-sectional KiGGS Wave 2 study*. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-083>
- Kusier, A. O., Ubbesen, T. R., & Folker, A. P. (2024). Understanding mental health promotion in organized leisure communities for young people: A realist review. *Frontiers in Public Health, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1336736>
- La Charite, J., Macinko, J., Hedrick, R., Santoro, M., & Dudovitz, R. (2023). Extracurricular Activities, Child and Caregiver Mental Health, and Parental Aggravation—A National Cross-Sectional Study. *Academic Pediatrics, 23*(7), 1394–1402.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2023.01.001>
- LaForge-MacKenzie, K., Tombeau Cost, K., Tsujimoto, K. C., Crosbie, J., Charach, A., Anagnostou, E., Birken, C. S., Monga, S., Kelley, E., Burton, C. L., Nicolson, R., Georgiades, S., & Korczak, D. J. (2022). Participating in extracurricular activities and

- school sports during the COVID-19 pandemic: Associations with child and youth mental health. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2022.936041>
- Levin, K. A., Torsheim, T., Vollebergh, W., Richter, M., Davies, C. A., Schnohr, C. W., Due, P., & Currie, C. (2011). National Income and Income Inequality, Family Affluence and Life Satisfaction Among 13 year Old Boys and Girls: A Multilevel Study in 35 Countries. *Social Indicators Research*, 104(2), 179–194.
<https://doi.org/10.1007/s11205-010-9747-8>
- Maddens, L., Depaepe, F., Raes, A., & Elen, J. (2023). Fostering students' motivation towards learning research skills: The role of autonomy, competence and relatedness support. *Instructional Science*, 51(1), 165–199. <https://doi.org/10.1007/s11251-022-09606-4>
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2005). *Organized Activities As Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*. Psychology Press.
- Marsh, H., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard educational review*, 72(4), 464–515.
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2023). Needs and Well-Being Across Europe: Basic Psychological Needs Are Closely Connected With Well-Being, Meaning, and Symptoms of Depression in 27 European Countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501–514.
<https://doi.org/10.1177/19485506221113678>
- Martin, N., Kelly, N., & Terry, P. (2018). A framework for self-determination in massive open online courses: Design for autonomy, competence, and relatedness. *Australasian Journal of Educational Technology*, 34(2), Article 2.
<https://doi.org/10.14742/ajet.3722>
- Matjasko, J. L., Holland, K. M., Holt, M. K., Espelage, D. L., & Koenig, B. W. (2019). All Things in Moderation? Threshold Effects in Adolescent Extracurricular Participation Intensity and Behavioral Problems. *Journal of School Health*, 89(2), 79–87.
<https://doi.org/10.1111/josh.12715>
- Maurer, J., Meyrose, A.-K., Kaman, A., Mauz, E., Ravens-Sieberer, U., & Reiss, F. (2023). Socioeconomic Status, Protective Factors, and Mental Health Problems in Transition from Adolescence to Emerging Adulthood: Results of the Longitudinal BELLA Study. *Child Psychiatry & Human Development*. [https://doi.org/10.1007/s10578-023-01582-](https://doi.org/10.1007/s10578-023-01582-1)

- McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., Almeida, J. M. C. de, Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., ... Zaslavsky, A. M. (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: A cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, *10*(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
- McWood, L. M., Erath, S. A., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lansford, J. E. (2021). Organized Activity Involvement Predicts Internalizing and Externalizing Problems in Adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 1–13.
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *0*(0), 1–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Narr, R. K., Allen, J. P., Tan, J. S., & Loeb, E. L. (2019). Close friendship strength and broader peer group desirability as differential predictors of adult mental health. *Child Development*, *90*(1), 298–313. <https://doi.org/10.1111/cdev.12905>
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe-Giraldez, V. (2018). *Assessment of the basic psychological needs in physical education according to age, gender and educational stage*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.20>
- Oberle, E., Ji, X. R., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2019). Benefits of Extracurricular Participation in Early Adolescence: Associations with Peer Belonging and Mental Health. *Journal of Youth and Adolescence*, *48*(11), 2255–2270. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01110-2>
- Oberle, E., Ji, X. R., Kerai, S., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2020). Screen time and extracurricular activities as risk and protective factors for mental health in adolescence: A population-level study. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, *141*. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106291>
- O'Donnell, A. W., Redmond, G., Gardner, A. A., Wang, J. J. J., & Mooney, A. (2023). Extracurricular activity participation, school belonging, and depressed mood: A test of the compensation hypothesis during adolescence. *Applied Developmental Science*, *0*(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2260745>

- Ojakivi, R. (2017). *Huvihariduse eesmärk ja riigi prioriteetid selle arendamisel*.
<https://etag.ee/wp-content/uploads/2017/10/HTM-R.Ojakaivi.pdf>
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947–957.
<https://doi.org/10.1038/nrn2513>
- Piksööt, J., Oja, L., & Haav A. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. Õppeaasta uuringu raport*.
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L., & Schmidt, U. (2022). Identity Development and Social-Emotional Disorders During Adolescence and Emerging Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 16–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01536-7>
- Rocliffe, P., Adamakis, M., O’Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., Chambers, F., Stylianou, M., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2023). The Impact of Typical School Provision of Physical Education, Physical Activity and Sports on Adolescent Mental Health and Wellbeing: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0>
- Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L., Brenning, K., Vansteenkiste, M., & Oliva, A. (2020). A Bright and a Dark Path to Adolescents’ Functioning: The Role of Need Satisfaction and Need Frustration Across Gender, Age, and Socioeconomic Status. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 95–116. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00072-9>
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Personality assessment questionnaire (PAQ): Test manual. *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4, 187–225.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (lk 1–756). Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Saar, K. (2017). Lapse õigus huviharidusele ja huvitegevusele kui üks osa õigusest haridusele ning selle õiguse tagatus Eestis. *Tartu Ülikool*.

- Schaefer, D. R., Simpkins, S. D., Vest, A. E., & Price, C. D. (2011). The contribution of extracurricular activities to adolescent friendships: New insights through social network analysis. *Developmental psychology*, 47(4), 1141.
- Simpkins, S. D. (2015). When and how does participating in an organized after-school activity matter? *Applied Developmental Science*, 19(3), 121–126.
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*.
https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf
- Sotsiaalministeerium. (2022). *Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026*.
<https://www.sm.ee/media/2998/download>
- Statistikaamet. (2022). *HTH02: HUVIKOOLIDES ÕPPIJAD | Aasta, Näitaja, Vanus, Õppevaldkond ning Sugu. Statistika andmebaas*.
https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__haridus__huviharidus/HTH02/table/tableViewLayout2
- Tamm, A., Tonissaar, M., Jaani, J., & Tulviste, T. (2018). Associations between adolescent boys' and girls' psychological adjustment and behaviour in school. *Educational Psychology*, 38(4), 502–512. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1340591>
- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction at School and School-Related Subjective Well-Being in Adolescents. *Social Indicators Research*, 119(1), 353–372.
<https://doi.org/10.1007/s11205-013-0495-4>
- Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A., & Räsänen, S. (2021). Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood. *Journal of Youth & Adolescence*, 50(9), 1757–1765.
<https://doi.org/10.1007/s10964-021-01462-8>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Tulviste, T., & Rohner, R. P. (2010). Relationships between perceived teachers' and parental behavior and adolescent outcomes in Estonia. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 44(3), 222–238.
<https://doi.org/10.1177/1069397110366797>

- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Goossens, L., Soenens, B., Dochy, F., Mouratidis, A., Aelterman, N., Haerens, L., & Beyers, W. (2012). Identifying configurations of perceived teacher autonomy support and structure: Associations with self-regulated learning, motivation and problem behavior. *Learning and Instruction*, 22(6), 431–439. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2012.04.002>
- Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L., & Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>
- Yoon, Y., Eisenstadt, M., Lereya, S. T., & Deighton, J. (2023). Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(9), 1569–1578. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01961-4>

Lihtlitsents

Mina, *Elisabeth Luisk*,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose "*Huvitegevuses osalemise seosed teismeliste baasvajaduste ja psühholoogilise kohanemisega*", mille juhendaja on *Anni Tamm (PhD)*, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Elisabeth Luisk

12.05.2024