

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Johan Skytte poliitikauuringute instituut

Diana Griffel

SIHTRIIGIS VIIBITUD AJA MÕJU  
UUSSISSERÄNDAJATE KOHANEMISELE:  
EESTI NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Kristjan Kaldur, MA

Ülikoolipoolne juhendaja: Alar Kilp, PhD

Tartu 2019

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

.....

Diana Griffel

Kaitsmine toimub ..... kell .....  
auditooriumis .....

Retsensent: ..... (.....),  
.....//

## Lühikokkuvõte

Käesolevas bakalaureusetöös uuriti uussisserändajate kohanemist, mis on Eestis veel suhteliselt väheuuritud teema. Süsteemsemalt on hakatud uussisserändajate ehk vähem kui viis aastat Eestis elanud isikute, kohanemist uurima alates 2011. aastast, Eesti integratsiooni monitooringute raames, hiljem aga ka üksikute teiste uuringute raames. Kuigi integratsiooni monitooringud kajastavad peamisi kohanemisega seotud teemasid nagu keeleoskus, ühiskondlik aktiivsus ja tööturg, pole seni põhjalikult veel uuritud uussisserändajate kohanemist ajalises võrdluses. Kohanemise uurimine ajalises võrdluses annab aimu, kuidas toimub uussisserändajate kohanemine esimesetel sihtriigis viibitud aastatel. Siinses töös on uussisserändajate ajaperioodilise kohanemise uurimiseks eristatud esiteks psühholoogilist kohanemist, mille ajaperioodiline kulg toimub U-kõvera järgi ning teiseks sotsiokultuurilist kohanemist, mille ajaperioodiline kulg toimub ajas lineaarselt kasvades. Bakalaureusetöö andmete analüüsi aluseks oleva valimi moodustasid 2651 uussisserändajat, kes osalesid 2017. aasta Eesti integratsiooni monitooringu küsitluses. Tulemuste võrdlemiseks kõrvutati akadeemilises kirjanduses käsitletud kohanemise komponendid (rahulolu keskkonnaga, identiteet, enesehinnang, kohaliku keele oskus, suhtlus enamusgrupiga ja ühiskondlik aktiivsus) ja vastavad küsimused integratsiooni monitooringus. Analüüsi tulemusena selgus, et ajal on positiivne mõju sotsiokultuurilisele ja osaliselt ka psühholoogilisele kohanemisele. Samas ei kinnitanud, ega lükanud analüüs ümber psühholoogilise kohanemise U-kõvera mudelit, sest valimi tõttu polnud võimalik uurida psühholoogilise kohanemise algusperioodi.

# Sisukord

Lühikokkuvõte.....	3
Sissejuhatus .....	6
1. Teoreetiline raamistik .....	9
1.1. Uussisserändaja.....	9
1.2. Sisseränne Eestisse ning Eesti rände- ja kohanemispoliitika .....	10
1.3. Kohanemise kontseptualiseerimine .....	11
1.4. Kohanemine kui ajaline protsess .....	14
2. Empiiriline analüüs.....	22
2.1 Valim ja metoodika.....	22
2.2 Psühholoogiline kohanemine.....	25
2.2.1 Rahulolu keskkonnaga.....	26
2.2.2 Identiteet .....	28
2.2.3 Enesehinnang.....	30
2.3 Sotsiokultuuriline kohanemine.....	31
2.3.1 Kohaliku keele oskus.....	32
2.3.2 Suhtlus enamusgrupiga.....	33
2.3.3 Ühiskondlik aktiivsus .....	34
Kokkuvõte.....	36
Kasutatud kirjandus .....	39
Summary.....	43

## Tabelid ja joonised

Tabel 1. Sisseränne Eestisse riikide järgi/ inimeste arv.....	10
Tabel 2. Kohanemise jaotumine.....	13
Tabel 3. Psühholoogilise kohanemisprotsessi teoreetilised lähtepunktid.....	20
Tabel 4. Sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi teoreetilised lähtepunktid. ....	21
Joonis 1. Valimi jagunemine aastate lõikes. (Allikas: EIM, 2017).....	22
Tabel 5. Psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemise komponentide vastavus EIM- s esitatud küsimustega. ....	24
Joonis 2. Uussisserändajate rahulolu keskkonnaga. (Allikas: EIM, 2017).....	27
Tabel 6. Identiteet. Vastused väitele “Ma ei tunne survet oma kultuurist loobumiseks ja muutumiseks rohkem eestlasemaks”.....	29
Tabel 7. Enesehinnang. Vastused väitele “Ma tunnen end Eestis teretulnuna”.....	30
Tabel 8. Uussisserändajate enesehinnanguline eesti keele oskus.....	32
Tabel 9. Uussisserändajate suhtlusaktiivsus eestlastega viimase kuue kuu jooksul .....	33
Tabel 10. Uussisserändajate ühiskondlik aktiivsus Eesti kodanikuühiskonna poolt korraldatud tegevustes viimaste aastate jooksul.....	35

## Sissejuhatus

Elukohariigimuutusega kaasnev keskkonnavahetus võib olla inimesele keerukas. Eriti võib kohanemisprotsess toimuda vaevalisemalt indiviididel, kelle kultuuritaust ja väärtushinnangud erinevad oluliselt Eestile omastest (Rannut, 2010, 7). Kohanemist võib vaadelda kui üleminekut endale omasest keskkonnast uude, millega võivad paratamatult kaasneda eemaldumine suhtlusringkonnast või tuttavatest kommetest. Kuigi uue keskkonnaga harjumine võib olla raske ja ajakulukas, on rände põhjusteks tihtipeale parema elukvaliteedi, aga ka uute võimaluste otsimine. Aina enam kasvab sisseränne Eestisse just tänu siinse heaolu ja majanduse tõusule, mis on muuhulgas põhjuseks ka eestlaste tagasipöördumisele (Anniste, 2018, 33).

Uussisserändajate temaatika ja nende toimetuleku uurimine on Eestis suhteliselt uus nähtus (Kriger ja Tammaru, 2011, 209). Süstemaatilisel on uussisserändajate ehk vähem kui viis aastat Eestis elanud isikute kohanemist hakatud uurima alates 2011. aastast integratsiooni monitooringute raames. Eri aastate monitooringutes on kajastatud uussisserändajate keeleoskust, ühiskondlikut aktiivsust ja hõivet tööturul, aga ka eestlaste hoiakuid sisserändajate suhtes (Kriger ja Tammaru, 2011; Ubakivi-Hadachi, 2015; Kaldur, 2017). Lisaks on läbi uuringute leitud probleemikohti erinevates valdkondades nagu uussisserändajatele suunatud info kättesaadavuses, keeleõppes ning elanikkonna suhtumises (Balti Uuringute Instituut, 2014). Samuti on uussisserändajate parema lõimimise ja kitsaskohtade kaardistamise eesmärgil loodud käsiraamat kohalikele omavalitsustele (Balti Uuringute Instituut ja MTÜ Ethical Links, 2017).

Kuigi 2017. aasta Eesti ühiskonna integratsiooni monitooringu raames on ajaperioodilises lõikes võrreldud uussisserändajate eesti keele oskust, suhtlust eestlastega ja kuulusvustunnet eestlastega, pole sihistatult uuritud, kuidas muutub sihtgrupi üldine kohanemine Eestis viibitud aastate lõikes. Kohanemise analüüsimine ajaperioodilises lõikes võib aidata mõista, milline on kohanemine esimesel viiel aastal. Mõned autorid on leidnud, et uues riigis elatud aeg mõjutab kohanemise edukust positiivses suunas (nt Zlobina, *et al.* 2006). Riigis elatud aega on peetud ka universaalseks eelduseks kohanemisel, olenemata sisserändaja taustast (*ibid.*).

Kohanemisprotsessi on vaadeldud läbi erinevate faaside. Paljud autorid on psühholoogilist kohanemisprotsessi kirjeldanud läbi nn U-kõvera mudeli (eelkõige Lysgaard, 1955), mis osutab uussisserändaja enesetunde muutustele kohanemisprotsessis. Teisalt kirjeldatakse sotsiokultuurilist kohanemisprotsessi lineaarselt tõusvana, kus uussisserändaja õpitavad oskused arenevad uues keskkonnas viibitud aja jooksul. Eestis pole aga siinsete uussisserändajate psühholoogilist ja sotsiokultuurilist kohanemist ajaperioodilises lõikes seni veel põhjalikult uuritud. Seetõttu on vajalik kaardistada Eesti uussisserändajate psühholoogiline ja sotsiokultuuriline kohanemine siin viibitud aastate lõikes, mis annaks ülevaate esimesel viiel aastal toimuvatest muutustest ja trendidest. Samuti on oluline selgitada välja, millist mõju avaldab uussisserändajate kohanemisele aeg.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on uurida Eestis elavate uussisserändajate kohanemist. Kohanemist analüüsitakse läbi kahe erineva kohanemisliigi - psühholoogiline ja sotsiokultuuriline kohanemine. Uussisserändajate ajaperioodilist kohanemist analüüsitakse viie aasta võrdluses. Samuti on eesmärgiks selgitada välja, kas kohanemine sõltub uues keskkonnas elatud aastatest. Lisaks, kas Eestis elavate uussisserändajate psühholoogiline ja sotsiokultuuriline kohanemisprotsess toimub töö teoreetilises osas käsitletud teoreetiliste raamistikega sarnaselt?

Siinse töö empiirilise osa ehk andmete analüüsi valimi aluseks on uussisserändajad, kes on asunud Eestisse elama ajavahemikul 2012-2016 ehk sisserändajad, kes on Eestis elanud alla viie aasta. Kohanemist analüüsitakse läbi põhiliste kohanemist puudutavate komponentide nagu identiteet, rahulolu keskkonnaga, enesehinnang, keeleoskus, suhtlus eestlastega ja ühiskondlik aktiivsus. Analüüsi käigus uuritakse, kas nimetatud kohanemise komponentides toimub muutus - tõus või langus - ajaperioodilises perspektiivis. Seejärel tehakse järeldus, kas aeg on see tunnus, mis võimaldab selgitada muutusi nii psühholoogilises kui ka sotsiokultuurilises kohanemisprotsessis. Kohanemise ja kohanemisprotsessi faaside analüüsimisel lähtutakse akadeemilises kirjanduses esitletud uurimistulemustest, mis seob omavahel teoreetilise ja empiirilise osa. Andmestik pärineb 2017. aastal läbi viidud Eesti integratsiooni monitooringust (EIM). Analüüsimisel kasutatakse kvantitatiivset uurimismeetodit.

Bakalaureusetöö jaguneb seega kaheks suuremaks osaks. Esimene peatükk keskendub teoreetilisele osale, mis defineerib uussisserändaja mõiste, annab ülevaate Eesti rände- ja kohanemispoliitikast ja kirjeldab kohanemise komponente ning kohanemist kui ajalist protsessi. Teises osas viiakse läbi empiiriline analüüs, mis jaguneb omakorda kaheks - psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemise protsess. Töö lõpeb tulemuste kokkuvõttega ja töö järelduste väljatoomisega, sealhulgas soovitud valdkonna paremaks edasiseks uurimiseks.



# 1. Teoreetiline raamistik

Siinses peatükis visandatakse kontseptuaalne raamistik, millele antud bakalaureusetöö põhineb. Esmalt defineeritakse uussisserändaja mõiste. Seejärel antakse ülevaade Eesti sisserändepoliitika põhimõtetest ja selle rollist uussisserändajate kohanemisel. Viimasena defineeritakse kohanemise mõiste ning seejärel kirjeldatakse psühholoogilist ja sotsiokultuurilist kohanemist läbi erinevate autorite poolt pakutud ajaperioodiliste faaside.

## 1.1. Uussisserändaja

2011. aasta Integratsiooni monitooringus kirjeldatakse uussisserändajat või uusimmigranti isikuna, kes on saabunud Eestisse pärast 1991. aastat (Kriger ja Tammaru, 2011, 213). Sama aasta monitooringus tähistati “värske” uusimmigrandina isikut, kes on Eestis elanud 1-3 aastat (Kriger ja Tammaru, 2011, 218). OECD seevastu defineerib lühiajalist sisserändajat isikuna, kes on riigis elanud kolm kuud kuni üks aasta (OECD Glossary of Statistical Terms, 2003) ja pikajalist sisserändajat isikuna, kes on teisse riiki asunud elama kauemaks kui üheks aastaks (Kriger ja Tammaru, 2011, 213).

Ka mujal, näiteks Kanadas, kasutatakse uussisserändaja defineerimiseks terminit uustulija või uustulnuk (*newcomer*), kes on riigis elanud vähem kui viis aastat ning kellel on ligipääs erinevatele kohanemist toetavatele teenustele (Online Community for Newcomer Youth, 2019). Eestis, Siseministeeriumi definitsiooni kohaselt, on uussisserändaja Eestisse legaalselt sisserännanud välismaalane, kes on Eestis viibinud vähem kui viis aastat ja kellele on väljastatud tähtajaline elamis luba kas välismaalaste seaduse, rahvusvahelise kaitse seaduse alusel või on Euroopa Liidu liidu kodanik ja tema perekonnaliige, kes omab tähtajalist elamisõigust Eestis Euroopa Liidu kodaniku seaduse alusel (Kohanemisprogrammi seadus, § 2, 2018).

## 1.2. Sisseränne Eestisse ning Eesti rände- ja kohanemispoliitika

Heaolu ja majanduse kasvu tõttu saabub Eestisse aina rohkem inimesi (Anniste, 2018, 33) (vt Tabel 1). Eesti sisserände moodustavad Euroopa Liidu, ja kolmandate riikide kodanikud (KRK) ehk isikud kes pole EL liikmesriigi/Schengeni ala riigi kodanikud. Kõige rohkem sisserändajaid saabub Eestisse kolmandatest riikidest (Venemaalt ja Ukrainast) (Tabel 1). EL kodanikest moodustavad suurima grupi Läti ja Saksamaa päritolu sisserändajad (Tabel 1). KRK sisseränne võrreldes EL kodanikega (kellele kehtib vaba liikumise õigus) on seaduslike takistuste tõttu piiratum ja keerulisem (Balti Uuringute Instituut, 2014, 8). Eelkõige eelistab Eesti sisserändepoliitika kõrgelt kvalifitseeritud sisserändajaid, mistõttu tehakse spetsialisti taustaga KRK sisserännet Eestisse lihtsamaks (Anniste, 2018, 39). Sisserändajatest enamuse moodustavad nooremas tööeas, kõrgema haridustasemega inimesed ning sugude võrdluses domineerivad mehed (Anniste, 2018, 7).

Tabel 1. Sisseränne Eestisse riikide järgi/ inimeste arv.

Aasta	Venemaa	Ukraina	Läti	Saksamaa	USA
2014	747	428	83	68	132
2015	656	697	77	108	98
2016	636	644	84	94	100
2017	604	736	113	150	105
2018	962	924	449	502	207

Allikas: Statistikaamet, 09.05.2019.

Eestis kuulub sisserändepoliitika kujundamine Siseministeeriumi haldusalasse. Reguleeritud rändepoliitika eesmärk on soodustada välismaalaste Eestisse elama asumist ning samas hoida ära ka juhtumeid, kus riiki saabuvad isikud, kes võivad mingil moel olla ohuks Eesti julgeolekule või avalikule korrale (Siseministeerium, 2018).

Välismaalaste Eestisse saabumist, siin elamist või ajutiselt viibimist reguleerib Välismaalaste seadus, mille järgi on kehtestatud piirarv, mis ei tohi ületada 0,1 protsenti Eesti alalisest elanikkonnast (Anniste, 2018, 37). Näiteks 2019. aastal on sisserände piirarvuks 1315 inimest (Välismaalaste seadus, § 114 alusel, 2018). Euroopa Liidu (sh Euroopa Majanduspiirkond ja Šveitsi Konföderatsioon) liikmesriikidest pärit sisserändajate õiguslikud alused on sätestatud Euroopa Liidu kodaniku seaduses (Kohanemisprogramm, § 2, 2018).

Eestisse saabunud uussisserändajate kohanemisega tegeleb Siseministerium. Kasulike teadmiste ja oskuste omandamiseks on uussisserändajatel võimalus osaleda kohanemisprogrammis (Siseministerium, 2018). Siseministeriumi järgi tähendab kohanemine protsessi, mille käigus riiki (või ümber) asunud uussisserändaja kohaneb uue keskkonna ning vastuvõtva ühiskonnaga (Siseministeriumi programm "Tasakaalustatud kodakondsus ja rändepoliitika 2018-2021, 10). Siseministeriumi perspektiivist võib kohanemisest järgmine etapp olla lõimumine, mis eeldab sügavamalt kaasatust Eesti ühiskonda ning uussisserändaja pikemaajalist soovi Eestis elada (*ibid.*).

### **1.3. Kohanemise kontseptualiseerimine**

Laiemas tähenduses on kohanemine<sup>1</sup> muutuste protsess, mis avaldub kokkupuutest uue kultuuriga (Berry, 1997, 13). Kohanemine<sup>2</sup> viitab sotsiaalsete ja kultuuriliste oskuste arendamisele, samuti oskusele mõista uue kultuuri väärtusi ja norme selleks, et uues keskkonnas efektiivselt toime tulla (Smith-Castro, 2003, 84). Sõltuvalt indiviidist või grupist on muutuste avaldumise aeg erinev, need võivad uues keskkonnas tekkida koheselt või pikema aja jooksul (Berry, 1997, 13). Lühiajalised muutused võivad olla negatiivsed ja sisserändaja jaoks ebameeldivad (*ibid.*).

Võõrast ja uuest keskkonnast tingitud teadmatus tõttu võib ilmenda kultuurišokk (Oberg, 1960). Võõrad kombesed või igapäevased käitumuslikud harjumused tekitavad segadust, mistõttu hakkab uussisserändaja probleemide põhjustajana nägema

---

<sup>1</sup> Berry (1997) kasutab ingliskeelset sõna *adaptation*

<sup>2</sup> Castro (2003) kasutab ingliskeelset sõna *adaptation*

ümbritsevat keskkonda (Oberg, 1960, 177). Berry (1997, 13) kasutab kultuurišoki asemel terminit *akulturatiivne stress*, mis viitab rohkem keskkonna vahetusest tingitud tegurite mõjule.

Kohanemine võib erinevate faktorite mõjul toimuda väga erinevalt. Näiteks ühiskonnas, kus soositakse vähemusgruppide lõimumist, võib kohanemine toimuda kiiremini (Berry, 1997, 14). Sellisel juhul on tõenäosus assimilatsiooniks või integratsiooniks pärast kohanemisprotsessi suurem. Kui vähemusgrupil või indiviidil ei õnnestu uue ühiskonnaga harjumine, võib tekkida oht separatsiooni/segregatsiooni või marginaliseerumise näol (*ibid.*). Samuti peegeldub kohanemine indiviidi ja uue kultuuri omavahelises läbisaamises, kus positiivne kohanemine viitab heale vaimsele tervisele, sotsiaalsele ja kultuurilisele kompetentsile ning oskusele end selgelt identifitseerida (Smith-Castro 2003, 86). Negatiivse kohanemise puhul võivad ilmnedä identiteediprobleemid või psühhosomaatilised kaebused (*ibid.*) nagu depressioon või ärevushäired.

Kohanemist käsitletakse lõimumisprotsessi alusosana, kus kohanemine tähendab esmast ning lõimumine pikaajalisemat kohanemisrotsessi uues ühiskonnas (Mayhew, 2018). Seetõttu ei saa uussisserändajate kontekstis rääkida alati täielikust lõimumisest või integratsioonist, kuivõrd täielikust lõimumisest üldse rääkida saab, sest see pole absoluutne või lõplik (Smith-Castro, 2003, 84). Näiteks toovad Kriger ja Tammaru (2011) välja, et tihtipeale pole elamisloaga töötamiseks Eestisse saabunud sisserändajad seadnud endale eesmärgiks uues keskkonnas kohanemise, sest nad ei plaani pärast töölepingu lõppemist Eestis elada. Kohanemine muutub alles siis oluliseks temaks, kui riiki soovitakse pikemalt elama jääda (Kriger ja Tammaru, 2011, 216).

On eristatud kahte kohanemise tüüpi: psühholoogiline ja sotsiokultuuriline kohanemine<sup>3</sup> (Searle ja Ward, 1990), mida kirjeldab Tabel 2. Psühholoogiline kohanemine kirjeldab sisemist vaimset heaolu ja rahulolu uue keskkonnaga (Searle ja Ward, 1990, 460). Samuti hõlmab see selget arusaama enda individuaalsest ja kultuurilisest identiteedist

---

<sup>3</sup> Searle ja Ward (1990) kasutavad ingliskeelset sõna *adjustment*

ehk võimet kas läbi omase või uue kultuuri end identifitseerida (Berry, 1997, 14). Psühholoogilise kohanemise indikaatorina võib näha ka enesehinnangut ehk kui väärtuslikuks sisserändaja uues keskkonnas iseennast peab (Smith-Castro, 2003, 85).

Tabel 2. Kohanemise jaotumine.

Psühholoogiline kohanemine	Sotsiokultuuriline kohanemine
Vaimne heaolu (Searle ja Ward, 1990)	Keeleoskus (Masgoret ja Ward, 2006)
Rahulolu keskkonnaga (Searle ja Ward, 1990)	Normide ja väärtuste mõistmine (Masgoret ja Ward, 2006)
Identiteet (Berry, 1997)	Suhtlus enamusgrupiga (Ward ja Kennedy, 1993; Ward ja Rana-Deuba, 1999)
Enesehinnang (Smith-Castro, 2003)	Ühiskondlik aktiivsus (Ward ja Rana-Deuba, 1999)

Allikas: autori koostatud.

Sotsiokultuuriline kohanemine erineb psühholoogilisest kohanemisest seetõttu, et viitab välistele oskustele, mida iseloomustavad kultuuri tundma õppimine (*culture learning*) ja selles hakkama saamine (Searle ja Ward 1990, 460). Sotsiokultuuriline kohanemine<sup>4</sup> sisaldab endas teadmisi uuest ühiskonnast, keeleoskust aga ka normide, väärtuste, ühiskonnas levinud aksioomide ja maailmavaadete mõistmist (Masgoret ja Ward, 2006, 60, 66). Edukaks kohanemiseks ei vaja sisserändaja uue ühiskonna väärtussüsteemi või maailmavaadete omaksvõtmist, vaid teadlikust erinevustest endale omase ja võõra vahel (Masgoret ja Ward, 2006, 62). Tähtsaimateks komponentideks sotsiokultuurilise kohanemisel on aga keeleoskus ja suhtlemispädevus laiemas mõttes (Masgoret ja Ward, 2006, 61). Mida kõrgem on sisserändaja keeleoskus, seda suurema tõenäosusega suhtub ta enamusgrupiga ja seda väiksemal määral tunnetab ta probleeme sotsiokultuurilisel kohanemisel<sup>5</sup> (Ward ja Kennedy 1993, 140). Lisaks hõlmab sotsiokultuuriline kohanemine<sup>6</sup> ka uute sõprussidemete loomist kohalikega, osalust ühiskondlikes tegevustes, mis on indikaatoriteks sotsiokultuurilise kohanemise edukuse määramisel ning mis tekitavad paremat sidustust uue ühiskonnaga (Ward ja Rana-Deuba, 1999,

<sup>4</sup> Masgoret ja Ward (2006) kasutavad ingliskeelset sõna *adjustment*

<sup>5</sup> Ward ja Kennedy (1993) kasutavad ingliskeelset sõna *adjustment*

<sup>6</sup> Ward ja Rana-Deuba (1999) kasutavad ingliskeelset sõna *adaptation*

431). Kokkuvõtlikult tähendab sotsiokultuuriline kohanemine suutlikust sobituda<sup>7</sup> (Searle ja Ward, 1990, 450).

## **1.4. Kohanemine kui ajaline protsess**

Kohanemisprotsessi on uurinud mitmed autorid läbi erinevate lähenemiste ja protsesside kaudu. Autorite järgi iseloomustab psühholoogilist kohanemist kõverajoonelisus, kus uussisserändaja kohanemisprotsess kulgeb läbi tõusude ja mõõnade (nt Lysgaard, 1955). Samas on leitud, et sotsiokultuuriline kohanemine toimub lineaarselt tõusvas joones, kus uussisserändaja oskused uues ühiskonnas hakkamasaamiseks arenevad järkjärgult aja möödudes (nt Ward ja Kennedy, 1999). Järgnevas peatükis antakse ülevaade psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemise protsessi teoreetilistest lähtepunktidest, kus esimesena käsitletakse psühholoogilist kohanemist läbi U-kõvera mudeli ning seejärel sotsiokultuurilist kohanemisprotsessi, mis toimub hoopis lineaarselt tõusvas joones.

### **1.4.1. Psühholoogilise kohanemise protsess**

Sverre Lysgaardi formuleeritud klassikalise U-kõvera teooria (Lysgaard, 1955) järgi jaguneb psühholoogiline kohanemine kolmeks faasiks, mis kirjeldavad erinevaid etappe, kuidas inimene uues kultuuris kohaneb. Mudeli faasid iseloomustavad muutuseid, mis kaasnevad indiviidiga pärast üleminekut vanast keskkonnast uude. Algusperioodil (kuni kuus kuud) kogevad sisserändajad peamiselt positiivseid emotsioone - neid valdab eufooria ja uudishimu kõige uue vastu. Tutvutakse kohaliku eluviisiga ja tekitatakse esimesed kontaktid, mis on tihtipeale mõnevõrra pinnapealsed ja leiavad aset peamiselt ametlikul tasandil (Lysgaard, 1955, 50). Teisena ilmneb allakäigu periood (kuus kuud kuni poolteist aastat), mil aja möödudes vaibub seiklushimu ning puututakse kokku uuest keskkonnast põhjustatud raskustega. Sellest tingituna otsitakse tuge ja hakatakse puudust tundma isiklikemast suhetest (Lysgaard, 1955, 50). Kusjuures leiti, et allakäigu faasi kogesid kõik sisserändajad, olemata nende

---

<sup>7</sup> ingl *ability to "fit in"*

vanusest või akadeemilisest taustast (Lysgaard, 1955, 49). Pärast keerukat toimetulekuperioodi, liigub sisserrändaja järkjärgult kolmandale etapile (poolteist aastat ja rohkem), kus tekib enesekindlus ning harjumine uue elukorraga. Tasapisi tuntakse end kogukonna liikme ning mingi grupi osana. Samuti märgati, et kohanemine toimus kiiremini, kui sisserrändaja omas võõras keskkonnas häid sõprussidemeid (Lysgaard, 1955, 51).

Kuigi Adler (1975) ei määra kohanemist kindlas ajaraamistikus, jagab ta kohanemise protsessi erinevateks faasideks: kontakt (*contact*), desintegratsioon (*disintegration*), taasintegreerimine (*reintegration*), autonoomia (*autonomy*) ja iseseisvus (*independence*). Autor toob välja, et adapteerumine on individuaalne protsess, mistõttu tuleb vaadelda järkjärgulisi muutusi indiviidis (Adler, 1975, 15-16). Sarnaselt U-kõvera mudelile toimub alguses tutvumine teise kultuuriga. Uus keskkond pakub uussisserrändajale huvi ning ta keskendub sarnasuste leidmisel uue kultuuri ja kodukultuuri vahel (Adler, 1975, 16). Sarnasuste leidmine valideerib indiviidi kultuurilist staatust, rolli ja identiteeti. Desintegratsiooni faasis märkab indiviid aina rohkem kultuuridevahelisi erinevusi, mis tekitavad frustratsiooni ja võõrandumist (Adler, 1975, 16). Taasintegratsiooni faasis toimub teise kultuuri eitamine ja stereotüüpide loomine ning isiklike probleemide põhjustajana nähakse peaaesjalikult võõrast kultuuri. Selles ülemineku faasis võivad esile kerkida dilemmad, kus näiteks lahkumine on üks võimalikest valikutest (Adler, 1975, 17). Autonoomia faasis toimub teise kultuuri aktsepteerimine. Tekivad taju ja oskused uue kultuuri mõistmiseks ning indiviid võib pidada end selle kultuuri eksperdiks (*ibid.*). Viimasena saavutab indiviid seisundi, kus kultuuriline erinevus ei mõjuta tema suhtumist, emotsioone või käitumist. Ta on vastuvõtlik erinevustele ning võib end identifitseerida läbi mitmete kultuuride (Adler, 1957, 18).

Toetudes varasematele teoreetikutele jagab Winkelman (1994) adapteerumise faasid laias laastus neljaks. Esiteks algusfaas (*honeymoon phase*), teiseks kultuurišokk (*cultural shock phase*), kolmandaks taastumine (*adjustment/reorientation phase*) ja neljandaks kohanemine (*adaptation/acclimation phase*). Tsükliline faas algab positiivsete elamustega, on omane turistile, keda valdab tüüpiline huvi ja ootus. Seejärel

tekib allakäik, mis lõppeb emotsionaalse madalseisuga. Kriis võib olenevalt indiviidist tekkida esimeste nädalate jooksul ning kesta mitu kuud. Raskuste ilmedes suureneb ka tõenäosus koju naasmiseks või enese isoleerimiseks kohaliku kultuuri eest. Näiteks asuvad esimese põlvkonna immigrandid tihti elama etnilistesse enklavidesse (Winkelman, 1994, 122). Pärast kriisifaasi hakkab sisserändaja uue olustikuga samm-sammult kohanema, kuigi tagasilööride ilmumine pole välistatud. Viimasena toimub kohanemine, kus sisserändaja on lahendanud keskkonna vahetusest tulenevad probleemid (*ibid.*). Viimases etapis võivad tekkida ka identiteedimuutused ning inimene võib end hakata identifitseerima ainult läbi uue kultuuri või omistab hoopis kakskultuurilise identiteedi (*ibid.*). Täielik kohanemine uude ühiskonda võib viia assimilatsioonini, kuigi täielik assimilatsioon on keeruline, kui mitte võimatu (*ibid.*).

Markovizky & Samid (2008) leidsid, et sisserändajate psühholoogiline kohanemine (*General Score of Psychological Adjustment (GSPA)*, mis koosnes kolmest muutujast: psühholoogiline heaolu, emotsionaalne seisund ja rahulolu tase) langeb viiel esimesel kuul (esimene ehk allakäigu periood). Allakäik võib ilmnedas sisserändajatel, kes näevad kodumaalt lahkumises probleemide kadumist ning tuginevad lootusele, et neid ootab ees parem elu (Markovizky & Samid, 2008, 795). Teine periood, mida iseloomustab madalaim heaolutunne, leiab aset ajavahemikul viis kuni 11 kuud. Seda iseloomustavad emotsioonid nagu pettumus, viha ja koduigatsus (Markovizky & Samid, 2008, 796). Psühholoogiline kohanemine hakkab toimuma alates üheteistkümnendast kuust (kolmas periood), kui sisserändajate heaolu ja enesekindlus uues keskkonnas on tõusnud. Samas ei hinnanud katseisikud isiklikku rahulolu kolmandas etapis nii kõrgeks, kui nad hindasid esimeses etapis. (*ibid.*) Uuringu autorid kinnitasid osaliselt Lysgaardi U-kurvi mudeli hüpoteesi, kuna kolmanda faasi ennustamiseks polnud selle ajaline raamistik piisavalt pikk (Markovizky & Samid, 2008, 794).

Samas on enam kui pool sajandit tagasi formuleeritud U-kõvera mudel saanud ka kriitikat. Näiteks testis Chien (2016) U-kõvera valiidsust rahvusvaheliste tudengite peal ning leidis, et mudel ei kirjelda kõigi sisserändajate kohanemisprotsessi, st pole universaalne ning ajatu (Chien, 2016, 48). Kohanemist mõjutavad erinevad tegurid nagu vanus, eelnev välismaal elamise ja reisimise kogemus, keeleoskus, religioon ning



kultuuriline taust (Chien, 2016, 44-47). Samuti lükkasid Ward, Okura, Kennedy ja Kojima (1998) ümber U-kõvera valiiduse. Ward *et al.* (1998) leidsid, et psühholoogiline (ka sotsiokultuuriline<sup>8</sup>) kohanemine olid kõige madalam just algusperioodil. Kohanemiskõrgused langesid algusperioodi ja nelja kuu vahelisel ajal, kusjuures kuuendal ja 12. kuul ei leitud kohanemisel märkimisväärseid muutuseid (Ward *et al.*, 1998, 286). Ward *et al.* (1998), ei leidnud, et kohanemine oleks kõrgem esimesel kuuel kuul ning madalaim 6.-12. kuul, nagu osutas Lysgaard (1955). Samuti ei täheldatud eufoorilist algusperioodi, vaid pigem uuest keskkonnast tingitud kurnatust ja isegi depressiooni (*ibid.*). Aasta möödudes muutub kohanemine stabiilsemaks ja tõuseb aja jooksul (Ward *et al.* 1998, 286).

#### **1.4.2 Sotsiokultuurilise kohanemise protsess**

Zlobina, Basabe, Paez ja Furnham (2006) leidsid Hispaania esimese põlvkonna immigrantide näitel (riigis elamise periood 3 kuud kuni 32 aastat), et üheks olulisemaks määrajaks sotsiokultuurilises kohanemisprotsessis on uues riigis elatud aeg. Sotsiokultuurilist kohanemist hinnati läbi erinevate küsimuste, mis puudutasid probleemide esinemist sotsiaalses suhtluses ning praktilistes igapäevatoimetustes (Zlobina *et al.*, 2006, 201). Tulemusena selgus, et adapteerumine uude keskkonda on vaevalisem algusperioodil, kuid kiireneb aja möödudes. Parem sotsiokultuuriline kohanemine korreleerus pikema elamisperioodiga, mistõttu võib elamisperioodi pikkust pidada universaalseks adapteerumise prediktoriks, mitte aga ühele kindlale (kultuurilisele) grupile omaseks (Zlobina *et al.*, 2006, 207).

Ward ja Kennedy (1999, 671) leidsid, et sotsiokultuuriline kohanemine on algusperioodil kõige madalam ning hakkab aja möödudes lineaarselt edenema. Jätkuuringu valimi moodustasid Uus-Meremaal viibivad Malaisia, Singapuri ja Jaapani päritolu üliõpilased ning rahvusvahelise vabatahtlike programmi osalejad (Ward ja Kennedy, 1999, 665). Sotsiokultuurilist kohanemist hinnati näiteks selle järgi, mis määral on sisserändaja loonud kohalikega kontakti, kuidas mõistab kohalikke kombeid

---

<sup>8</sup> Ward *et al.* (1998) uurisid lisaks psühholoogilisele kohanemisele ka sotsiokultuurilist kohanemist, mille kulg leiti olevat samuti lineaarselt kasvav.

ja kuidas saab hakkama igapäevaste toimetustega (nt poes käimine) (Ward ja Kennedy, 1999, 663). Autorite longitudinaalne andmestik tõestab, et erineva kultuurilise taustaga sisserändajatel ilmnesid sotsiaalsed raskused esimesel uues riigis veedetud kuul (Ward ja Kennedy, 1999, 668-669). Malaisia ning Singapuri üliõpilaste puhul möödusid elukeskkonna muutustest tingitud raskused esimese kuue kuu jooksul, vabatahtlike puhul täheldati positiivset tõusu sotsiokultuurilises kohanemises kahe ja 12 kuu vahelisel perioodil (Ward ja Kennedy, 1999, 668). Uuritavate gruppide lõikes tõusis sotsiokultuuriline kohanemine kõige vähem Jaapani päritolu tudengite seas, kus märkimisväärsed erinevused esimese, kuuenda ning kaheteist kuu vahel puudusid (*ibid.*).

Hechanova-Alampay, Beerh, Christiansend ja Van Horn (2002) leidsid, et kohanemine on kõige madalam algusperioodis kui uussisserändaja asub uude kultuuriruumi elama. Uuringust rahvusvaheliste ja kohalike tudengite (tudengid, kes kolisid koduriigi siseselt) võrdluses selgus, et rahvusvaheliste tudengite kohanemine oli madalaim perioodil, kui nad asusid uude riiki elama ning kolmel edasisel kuul (Hechanova *et al.*, 2002, 469). Tudengite sotsiokultuurilist kohanemist analüüsiti läbi sotsiaalse võrgustiku (nt mil määral suheldakse kohalikega) (Hechanova-Alampay *et al.* 2002, 464-465). Kohanemine<sup>9</sup> hakkas lineaarselt tõusma kuue esimese kuu vältel (*ibid.*), kusjuures mida aktiivsemalt suhtles sisserändaja kohalikega ning mida suurem oli sisserändaja sotsiaalne tugi, seda edukam oli sisserändaja sotsiokultuuriline kohanemine (Hechanova, *et al.* 2002, 470).

Jasinskaja-Lahti (2008) leidis, et sotsiokultuuriline kohanemine keeleoskuse aspektist tõuseb keskkonnas veedetud aastate jooksul. Uuringu valimi moodustasid endises Nõukogude Liidus sündinud Eesti ja Venemaa päritolu immigrantide, kes olid Soomes elanud keskmiselt 4 aastat ja 6 kuud ning kelle sotsiokultuurilist<sup>10</sup> kohanemist uuriti läbi soome keele oskuse arengu. Selgus, et kui 1997. aastal märkis 68% valimist, et nad räägivad soome keelt heal tasemel ning 12% hindasid keeleoskust kehvale tasemele, siis

---

<sup>9</sup> Siinkohal ei kasuta autorid terminit “sotsiokultuuriline kohanemine”, kuid väidavad, et lineaarselt kasvav kohanemine on seotud suurema kontaktiga kohaliku ühiskonnaga, mida teaduskirjanduses on käsitletud ühe sotsiokultuurilise kohanemise komponendina.

<sup>10</sup> Lisaks uuris Jasinskaja-Lahti (2008) ka psühholoogilist ning sotsiaalmajanduslikku kohanemist.

2004. aastal jagunes vastajate osakaal vastavalt 88% ning 2,5% (Jasinskaja-Lahti, 2008, 12).

Samuti leidsid Ward, Okura, Kennedy ja Kojima (1998), et sotsiokultuuriline kohanemine oli uurimisel kõige madalamal kohe pärast uude riiki kolimisel. Sotsiokultuurilist kohanemist analüüsiti sotsiokultuurilise kohanemise skaala (*The Sociocultural Adjustment Scale- SCAS*) järgi, mis võimaldab hinnata sisseandajate vajalikke oskusi uues kultuuris. Valimi moodustasid Uus-Meremaale õppima asunud Jaapani tudengid, kelle kohanemist testiti neljal ajaperioodil: 24 tundi, 4 kuud, 6 kuud ning 12 kuud pärast riiki saabumist. Selgus, et kõige madalam oli sotsiokultuuriline kohanemine kohe pärast riiki saabumist ehk pärast 24 tunni möödumist uues keskkonnas (Ward *et al.* 1998, 283). Sotsiokultuuriline kohanemine parenes kõige rohkem saabumise ja nelja kuu vahelisel ajaperioodil, samas 6. ja 12. kuul hüppelisi arenguid kohanemisel ei märgatud (Ward *et al.* 286).

Järgnevates tabelites on esitatud psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemise võimalikud ajaperioodilised muutused erinevate autorite poolt, kes on paigutanud kohanemisprotsessi erinevatesse faasidesse. Tabel 3 kirjeldab psühholoogilise kohanemise kulgu, kus autorid (Lysgaard, 1955; Adler, 1975; Winkelman 1994; Markovizky ja Samid 2008) lähtuvad psühholoogilise kohanemise protsessi käsitlemisel U-kõvera teooriast.

Tabel 3. Psühholoogilise kohanemisprotsessi teoreetilised lähtepunktid.

Autor(id)	Psühholoogilise kohanemisprotsessi kulg				
<b>Lysgaard (1955)</b>	Positiivne algusperiood (kuni kuus kuud)	Allakäiguperiood (kuus kuud kuni 1,5 aastat)	Kohanemine (1,5 aastat ja rohkem)		
<b>Adler (1975)</b>	Kontakt (suhete loomine)	Desintegratsioon (võõrandumine)	Taasintegratsioon (üleminek)	Autonoomia (aktsepteerimine)	Iseseisvus (vastuvõtlikkus ja harjumine)
<b>Winkelmann (1994)</b>	Positiivne algusfaas (esimesed nädalad kuni mitu kuud)	Kultuurišokk	Taastumine	Kohanemine	
<b>Markovizky ja Samid (2008)</b>	Allakäik hakkab toimima viie esimese kuu jooksul	Madalseis (5-11 kuud)	Kohanemine (11 kuud ja rohkem)		

Allikas: autori koostatud.

Sotsiokultuurilist kohanemist kirjeldab Tabel 4, kus erinevad autorid on vaadelnud sotsiokultuurilist kohanemist kui oskuste omandamist ajas. Zlobina *et al.* (2006), Ward ja Kennedy (1990), Hechanova *et al.* (2002) ja Ward *et al.* (1998) näevad, et sotsiokultuuriline kohanemine on alguses vaevaline, kuid hakkab uues keskkonnas veedetud aja jooksul lineaarselt kasvama. Jasinskaja-Lahti (2008) ei kirjelda sotsiokultuurilise kohanemise algusperioodi, kuid leidis, et sotsiokultuuriline kohanemine keeleoskuse näol tõuseb lineaarselt aja möödudes.

Tabel 4. Sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi teoreetilised lähtepunktid.

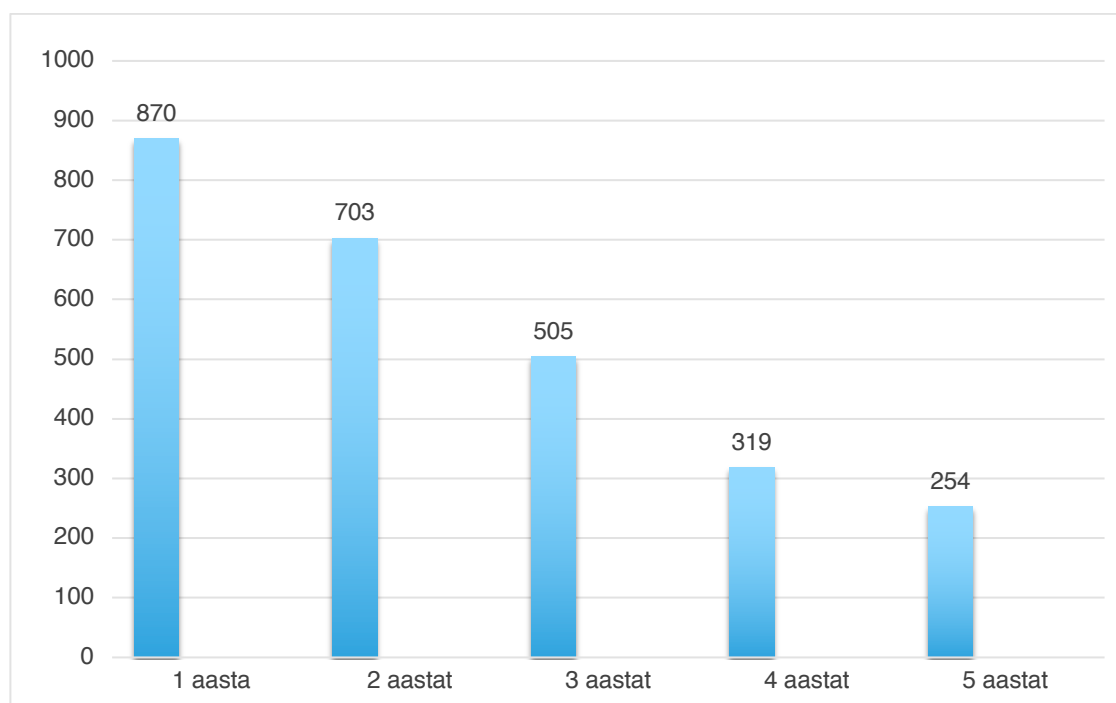
Autorid	Sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi kulg	
<b>Zlobina et al., (2006)</b>	Madalseis	Kohanemine tõuseb aja möödudes
<b>Ward ja Kennedy (1999)</b>	Madalseis 1. kuul	Kohanemine hakkab tõusma esimese 6-12 kuu jooksul
<b>Hechanova-Alampay et al., (2002)</b>	Madalseis 3 esimest kuud	Kohanemine hakkab tõusma esimese 6 kuu jooksul
<b>Jasinskaja-Lahti (2008)</b>	Kohanemine tõuseb aja möödudes	
<b>Ward et al., (1998)</b>	Madalseis	Kohanemine hakkab tõusma algusperioodi ja 4 kuu vahelisel perioodil

Allikas: autori koostatud.

## 2. Empiiriline analüüs

Käesolevas peatükis analüüsitakse Eesti uussisserändajate psühholoogilist ja sotsiokultuurilist kohanemist lähtudes teoreetilises osas esitatud raamistikest. Esiteks koosneb empiiriline osa andmestiku, valimi ja metoodika tutvustamisest. Seejärel analüüsitakse Eestis elavate uussisserändajate psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi kulgu ning viimasena esitatakse kokkuvõtte ning järeldused.

### 2.1 Valim ja metoodika



Joonis 1. Valimi jagunemine aastate lõikes. (Allikas: EIM, 2017).

Siinses bakalaureusetöös kasutatakse 2017. aasta Eesti ühiskonna integratsiooni monitooringu (EIM) uussisserändajate küsitluseks koostatud andmestikku. Uuring viidi läbi isetäidetava veebiküsitluse vormis ning küsimustikule sai vastata eesti, inglise ja vene keeles (Kaldur, 2017, 107). Selle uuringu andmeid analüüsid tuleb silmas pidada, et veebiküsitlusele vastavad tihtipeale nooremad ja arvutiteadlikumad inimesed, samuti pole valim kaalutud mistõttu erinevad sihtrühmad võivad olla üle- või alaesindatud (*ibid.*).

Valimi moodustavad 2651 uussisserändajat, kes asusid Eestisse elama ajavahemikul 2012-2016. Kõige suurema osakaalu valimist moodustavad uussisserändajad, kes asusid Eestisse elama 2016. aastal (33%) ning kõige väiksema osakaalu (10%) moodustavad 2012. aastal Eestisse elama asunud uussisserändajad (vt Joonis 1). Analüüsimisel jagatakse uussisserändajad viite gruppi: üks aasta, kaks aastat, kolm aastat, neli aastat ning viis aastat Eestis viibinud (Joonis 1). Kogu valimist moodustavad õppivad uussisserändajad 24% ning töötavad või ärilistel eesmärkidel on Eestisse elama asunud 18% valimist. 23% protsendi valimis olevatest uussisserändajatest saabus Eestisse perekonnaga ühinemise eesmärgil.

Käesolev bakalaureusetöö on empiiriline uurimus, mille andmestik põhineb varasemalt läbiviidud küsitlusel. Analüüs viiakse läbi kvantitatiivse uurimismeetodi abil. Empiirilise analüüsi tulemusi võrreldakse siinse töö teoreetilises osas esitatud psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi kulgedega.

Antud bakalaureusetöös on sõltumatuks muutujaks Eestis elatud aastad ning sõltuvaks muutujaks uussisserändajate kohanemine. Sõltuv muutuja on omakorda operatsionaliseeritud läbi kuue küsimuse ehk antud töö kontekstis nn kohanemise komponendid (vt Tabel 5). Kohanemise komponentide analüüsimiseks valitud küsimused pärinevad 2017. aasta Eesti ühiskonna integratsiooni monitooringu küsitlusuuringu küsimustikust (Tabel 5). Küsitlusuuringu küsimuste vastused on esitatud järjestustunnustena (nt skaalal “nõustun täielikult, “pigem nõustun” või “puudub”, saan aru, aga ei räägi” jne). Kohanemise komponentide ja küsitlusuuringu küsimuste vastuste sobitamisel lähtuti põhimõttest, et EIM-s esitatud küsimus peegeldaks akadeemilises kirjanduses ja siinse töö teoreetilises osas käsitletud kohanemise teemasid. Seega on akadeemilises kirjanduses välja toodud kohanemise näited kohandatud siinse töö empiirilises osas Eesti integratsiooni monitooringust valitud küsimustega.

Tabel 5. Psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemise komponentide vastavus EIM-s esitatud küsimustega.

<b>Psühholoogiline kohanemine</b>	<b>Vastav küsimus EIM-s</b>	<b>Sotsiokultuuriline kohanemine</b>	<b>Vastav küsimus EIM-s</b>
Vaimne heaolu (Searle ja Ward, 1990)	<i>Puudub</i>	Keeleoskus (Masgoret ja Ward, 2006)	“Milline on teie keeleoskus?” (eesti keel) Valikud: “puudub”, “saan aru, aga ei räägi”, “saan aru ja räägin natuke”, “saan aru, räägin ja kirjutan”, “kõrgtasemel”.
Rahulolu keskkonnaga (Searle ja Ward, 1990)	“Milliste aspektidega Eesti juures olete rahul?” Valik: “siin on võimalik saavutada soovitud elukvaliteet ja elustiil”.	Normide ja väärtuste mõistmine (Masgoret ja Ward, 2006)	<i>Puudub</i>
Individuaalse ja kultuurilise identiteedi määramine (Berry, 1997)	"Ma ei tunne survet oma kultuurist loobumiseks ja muutumiseks rohkem eestlasemaks". Valikud: “nõustun täielikult”, “pigem nõustun”, “pigem ei nõustu”, “ei nõustu üldse”, “ei oska öelda” (ei oska öelda võib tähendada segadust).	Suhtlus enamusgrupiga (Ward ja Kennedy, 1993; Ward ja Rana-Deuba, 1999)	“Kui tihti olete viimase kuue kuu jooksul eestlastega suhelnud?” (eestlastest sõprade, tuttavatega). Valikud: “peaaegu igapäev”, “mõnel korral nädalas”, “mõnel korral kuus”, “harva”, “mul puudub kontakt eestlastega”.



Enesehinnang (eneseväärtustamine) (Castro, 2003)	“Ma tunnen end Eestis teretulnuna”. Valikud: “nõustun täielikult”, “pigem nõustun”, “pigem ei nõustu”, “ei nõustu üldse”, “ei oska öelda”.	Ühiskondlik aktiivsus (Ward ja Rana-Deuba, 1999)	“Kas olete viimaste aastate jooksul osalenud mõne Eesti kodanikuühiskonna ühingu poolt organiseeritud tegevuses?” Valikud: “jah” (poliitiline erakond, noorteklubi, kultuuriseltsid, kogukondlikud tegevused, muud MTÜ-de poolt korraldatud tegevused).
--	---	---	--

Allikas: autori koostatud.

Samas pole antud töö metodoloogiliselt veatu. Esiteks pole EIM-i küsimustik siinse uurimistöo kohanemise teemade analüüsimiseks täielikult sobiv: näiteks pole võimalik analüüsida uussisserändajate kohanemist kuude lõikes, mida akadeemilises kirjanduses on aga tehtud. Teiseks, psühholoogilise kohanemise kontekstis pole võimalik hinnata uussisserändajate vaimset seisundit ja heaolu ning normide ja väärtuste mõistmist. 2017. aasta monitooringu küsimustik ei puudutanud vaimse tervisega seonduvaid teemasid ning samuti pole EIM 2017 uussisserändajate küsimustikus esitatud küsimust, mis peegeldaks, mil määral mõistetakse Eesti ühiskonna norme ja väärtuseid. Kolmandaks, lähtudes sellest, et teoreetilises osas esitatud autorid analüüsisid kohanemist põhiliselt selle algusfaasis (nt 24 tundi pärast riiki saabumist, 5 kuud pärast riiki saabumist jne), siis on tõenäoline, et empiirilises osas ei pruugi ilmenda teooriale sarnaseid trende (eriti U-kõvera mudeli puhul), sest siinse töö valimi moodustavad uussisserändajad, kes on Eestis elanud 1-5 aastat.

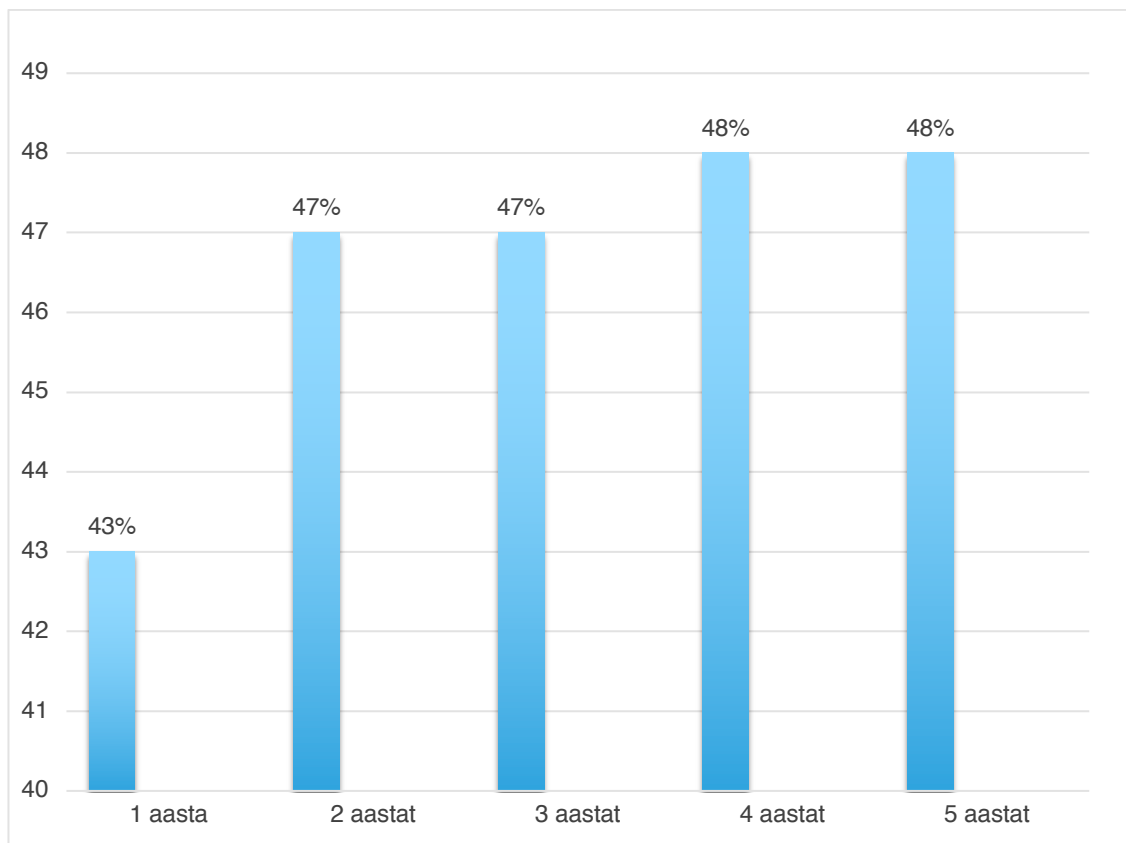
## 2.2 Psühholoogiline kohanemine

Psühholoogiline kohanemine kirjeldab millisena tajub uussisserändaja end ümbritsevat uut keskkonda. Psühholoogiline kohanemine kirjeldab uussisserändaja rahulolu keskkonnaga (Searle ja Ward, 1990), enesehinnagut (Smith-Castro, 2003) ning selget arusaama enese identiteedist (Berry, 1997). Psühholoogilise kohanemisprotsessi kulg

toimub töö teoreetilises osas esitatud U-kõvera mudeli järgi. Nii Lysgaard (1955), Adler (1975), Winkelman ja Markovizky ja Samid (2008) leidsid, et psühholoogiline kohanemisprotsess algab positiivse algusperioodiga, millele järgneb allakäiguperiood või madalseis. Lysgaard (1955) ja Markovizky (2008) leidsid, et allakäiguperiood algab 5–6. kuul ning kestab 11. kuu kuni 1,5 aastani. 11. kuu kuni 1,5 aasta möödudes tekib kohanemine ja uue keskkonnaga harjumine. Järgnevas peatükis analüüsitakse uussisserändajate psühholoogilist kohanemist, mida uuritakse läbi kolme alateema: rahulolu keskkonnaga, identiteet ning eneseväärtustamine uues ühiskonnas.

### **2.2.1 Rahulolu keskkonnaga**

Rahulolu keskkonnaga on üks psühholoogilise kohanemise komponentidest, mis ennustab psühholoogilise kohanemise edukust (Searle ja Ward, 1990). Mida rahulolevam on uussisserändaja uue keskkonnaga, seda positiivsem võib olla ka tema taju uue keskkonna suhtes ning seda meeldivam on uussisserändaja psühholoogiline kohanemine. Uussisserändajate rahulolu keskkonnaga analüüsitakse läbi EIM-s esitatud küsimuse “Milliste aspektidega Eesti juures olete rahul?”, mille üheks võimalikus vastusevariantiks oli “siin on võimalik saavutada soovitud elukvaliteet ja elustiil”. Küsimusele vastamisel puudusid piirangud, mis tähendab, et vastaja võis nõustuda kõigi pakutud vastusevariantidega. Küsimustele oli võimalik vastata vastusevariantidega nagu “e-riik ja kiire asjaajamine”, “inimesed on võimelised mõjutama riigis tehtud otsuseid”, “rassiliste, etniliste ja usuliste lahkkelide puudumine”, “seadus, isikuvabadused ja demokraatia”, “loodus ja looduskaitse”, “hea hariduse kvaliteet”, “kultuur, sotsiaalsed normid ja väärtused”, “sotsiaalsed suhted”. Autori arvates sobib kõigist võimalikest vastusevariantidest just vastusevariant “siin on võimalik saavutada soovitud elukvaliteet ja elustiil” kirjeldama uussisserändajate rahulolu keskkonnaga. Erinevatel aastatel Eestisse elama asunud uussisserändajate rahulolu keskkonnaga kirjeldab Joonis 2.



Joonis 2. Uussisserändajate rahulolu keskkonnaga. (Allikas: EIM, 2017).

Kõige rohkem erinevad kõikidest gruppidest ajaliselt kõige vähem ehk kuni 1 aasta Eestis elanud uussisserändajad, kus 43% uussisserändajatest nõustusid, et Eestis on võimalik saavutada soovitud elukvaliteet ja elustiil. Ühe aasta elanud uussisserändajate grupp kirjeldab seega väga hästi Lysgaardi (1955) ja Markovizky (2008) madalseisufaasi, kus uussisserändaja enesetunne uues keskkonnas on kõige madalam 11. kuu ja 1,5 aasta vahelisel perioodil. Teisel aastal tõuseb selle väitega nõustunud uussisserändajate osakaal 4% ning püsib sarnasel tasemel viienda aastani (Joonis 2).

Andmete analüüs (Joonis 2) kirjeldab lisaks, et aja möödudes kasvab uussisserändajate osakaal, kelle arvates on Eestis võimalik saavutada soovitud elukvaliteet ja elustiil. Teisisõnu, pärast madalseisu või allakäiguperioodi ilmneb kohanemise (Lysgaard, 1955; Markovizky ja Samid, 2008), taasintegratsiooni (Adler, 1975) või taastumise periood (Winkelman, 1994). Samas pole aastagruppide vahelised erinevused märkimisväärselt suured, mis tähendab, et andmete põhjal võib näha rahulolu stabiilset tõusu, mitte eriti

madalseisufaasi, mida võiksid kirjeldada esimese aasta uussisserändajad. Siiski pole valimi tõttu võimalik analüüsida kohanemise algusperioodi kuude võrdluses, sest valimi moodustavad alates ühe aasta Eestis viibinud uussisserändajad. Seetõttu saab andmete analüüsi põhjal U-kõverat kinnitada vaid osaliselt, sest on võimalik järeldada, et madalseis ilmneb perioodil 6 kuud kuni 1,5 aastat, millele järgneb kohanemine.

### 2.2.2 Identiteet

Psühholoogilise kohanemise üheks komponediks on identiteet (Berry, 1997). Identiteedi määramine on oluline seetõttu, et see selgitab seda, kas uussisserändaja on võimeline identifitseerima end läbi mõne kultuuri. Kui jah, siis oluline on vaadata, kas uussisserändaja identifitseerib end läbi oma kultuuri või läbi uue, sihtriigi kultuuri? Uussisserändaja identiteedi analüüsimiseks vaadatakse vastuseid EIM-s esitatud väitele: “Ma ei tunne survet oma kultuurist loobumiseks ja muutumiseks rohkem eestlasemaks”, millele oli võimalik vastata järkevate vastusevariantide näol: “nõustun täielikult”, “pigem nõustun”, “pigem ei nõustu”, “ei nõustu üldse”, “ei oska öelda”.

Tabel 6 kirjeldab uussisserändajate enesehinnangulist identifitseerimist. Laias laastus 80% uussisserändajatest kõikides aastagruppides ei tunne survet (uussisserändajad, kes vastasid “pigem nõustun” ja “nõustun täielikult”) oma kultuurist loobumiseks ja seeläbi rohkem eestlasemaks muutumiseks (Tabel 6). See tähendab, et enamus uussisserändajatest identifitseerib end läbi enda kultuuri või ei pea vajalikuks enda kultuurist loobumist. Väike osakaal valimist (erinevates aastagruppides 3-6%) tunneb survet oma kultuurist loobumiseks ning eestistumiseks. Surve oma kultuurist loobumiseks ja kohaliku kultuuri omistamiseks võib tuleneda uussisserändaja enda tahtest kui ka välistest mõjutustest, kus uussisserändaja tajub just ühiskondlikku survet. Samas võib olla võimalik, et uussisserändajad ei plaanigi terveks eluks Eestiga end siduda ning seetõttu puudub ka motivatsioon või soov end läbi uue kultuuri identifitseerida. Teiselt poolt võib näha võimalust, kus uussisserändaja soovib identifitseerida end läbi kodu- ja uue kultuuri. Sellisel juhul võib olla tõenäoline, et omistatakse kaksikkultuuriline identiteet.

Tabel 6. Identiteet. Vastused väitele “Ma ei tunne survet oma kultuurist loobumiseks ja muutumiseks rohkem eestlasemaks”.

	<b>Ei nõustu üldse</b>	<b>Pigem ei nõustu</b>	<b>Pigem nõustun</b>	<b>Nõustun täielikult</b>	<b>Ei oska öelda</b>
<b>1 aasta</b>	5%	8%	32%	50%	3%
<b>2 aastat</b>	5%	9%	30%	51%	2%
<b>3 aastat</b>	6%	8%	32%	50%	3%
<b>4 aastat</b>	5%	11%	35%	46%	<1%
<b>5 aastat</b>	3%	11%	40%	41%	2%

Allikas: EIM, 2017.

Aastagruppide võrdluses on näha “nõustun täielikult” vastajate osakaalu langust (9%) (Tabel 6). Kuni viis aastat elanud uussisserändajate hulgas on võrreldes teiste aastagruppidega kõige vähem inimesi (41%), kes ei tunne täiesti kindlalt survet oma kultuurist loobumiseks. Samuti tõuseb (3%) viie aastaga “pigem ei nõustu” vastajate osakaal. See võib kirjeldada muutust, kus aja jooksul harjutakse uue kultuuriruumiga ning seetõttu samastatakse end uue kultuuriga rohkem. Kõikide aastate lõikes on “ei oska öelda” vastajate osakaal madal (<1-3%), mis võib näidata, et suur enamus uussisserändajatest on võimelised end identifitseerima, kas siis läbi endale omase või kohaliku kultuuri. Samuti ei saa järeldada, et uussisserändajad kogevad esimesel viiel aastal ebakindlust enese identifitseerimisel. Seega ei kirjelda “ei oska öelda” vastajate osakaalu muutused U-kõvera mudelit, sest Tabelis 6 ei ilmne madalseisuperioodi, mis võiks toimuda perioodil 6 kuud kuni 1,5 aastat (Lysgaard, 1955; Markovizky ja Samid, 2008). Analüüsides andmeid, peab võtma arvesse, et Tabel 6 ei pruugi tuua esile uussisserändajate identiteediga seonduvaid probleeme, sest vastajad võivad küsimust erinevalt tõlgendada. Näiteks on küsimusele vastates võimalik lähtuda ühiskonna või iseenda poolt (iseenda soov/tahe) seatud survest oma kultuurist loobumiseks või selle säilitamiseks. Kokkuvõttes ei saa andmetest järeldada, et kohanemine ühel konkreetsel ajaperioodil tõuseks või langeks.

### 2.2.3 Enesehinnang

Enesehinnang on üks psühholoogilise kohanemise komponentidest (Smith-Castro, 2003). Enesehinnang näitab, kuidas uussisserändaja tunneb end uues ühiskonnas ning kas ta on enda arvates ühiskonnas aktsepteeritud (Smith-Castro, 2003). Mida rohkem teretulnuna tunneb uussisserändaja end ühiskonnas, seda hõlpsamini võib toimuda ka tema psühholoogiline kohanemine. Uussisserändajate enesehinnagut analüüsitakse läbi väite “Ma tunnen end Eestis teretulnuna”, mis kirjeldab autori arvates uussisserändaja enesehinnagut ehk mil määral tajub uussisserändaja, et ta on uues keskkonnas teretulnud.

Tabeli 7 alusel võib teha järelduse, et enamus kõikide aastagruppide uussisserändajatest tunnevad end Eestis teretulnuna. Väitega “pigem nõustun” osakaal jääb vahemikku 42-48% ning “nõustun täielikult” vastajate osakaal jääb vahemikku 27-44%. Üldist enesehinnangulist aktsepteeritust ühiskonna poolt väljendab ka “ei nõustu üldse” vastajate hulk, mis jääb läbi aastagruppide madalale (3-4%).

Tabel 7. Enesehinnang. Vastused väitele “Ma tunnen end Eestis teretulnuna”.

	<b>Ei nõustu üldse</b>	<b>Pigem ei nõustu</b>	<b>Pigem nõustun</b>	<b>Nõustun täielikult</b>	<b>Ei oska öelda</b>
<b>1 aasta</b>	3%	11%	44%	32%	7%
<b>2 aastat</b>	3%	14%	48%	27%	6%
<b>3 aastat</b>	4%	13%	44%	29%	9%
<b>4 aastat</b>	3%	13%	46%	28%	8%
<b>5 aastat</b>	2%	10%	46%	28%	11%

Allikas: EIM, 2017.

Aastagruppide võrdluses on kõige suurem erinevus vastuse “nõustun täielikult” osakaalu juures, kus esimese ja teise aasta uussisserändajate vastuste erinevus on 5% (Tabel 7). “Nõustun täielikult” vastajate osakaal langeb teisel aastal 5% ning hakkab protsendihaaval tõusma alates kolmandast aastast. Samuti on “pigem ei nõustu” vastajate osakaal teisel aastal kõige kõrgem (14%). Väike erinevus aastagruppide vahel

võib kirjeldada U-kõvera mudeli madalseisufaasi teisel aastal. Samas ei kirjelda see Lysgaardi (1955) ning Markovizky ja Samidi (2008) tulemusi, kus madalseis peaks toimuma perioodil 6 kuud kuni 1,5 aastat. Lisaks sellele on “pigem nõustun” vastajate osakaal just teisel aastal võrreldes kogu valimiga kõige kõrgem (48%).

Seega joonistuvad üheltpoolt välja U-kõverale sarnased muutused, kuid ei saa väita, et Tabel 7 kirjeldaks täielikult U-kõvera mudelit, eriti seetõttu, et vastuste erinevused gruppide vahel on protsentuaalselt liiga väiksed (jäävad vea piiresse), et teha põhjanevaid järeldusi. Samuti pole võimalik järeldada U-kõvera valiidsust, sest puudub valim, kus uussisserändajaid oleks võimalik kuude kaupa eristada. Kokkuvõttes võib öelda, et psühholoogilise kohanemise komponendina enesehinnang püsib viie aasta võrdluses suhteliselt stabiilsena, sest tulemused kõiguvad kõikide aastagruppides 1-4%. See võib viidata asjaolule, et uussisserändajad on positiivse algusfaasi (5-6 kuud) ning sellele järgneva madalseisu (5 kuud kuni 1,5 aastat) juba läbinud nagu osutasid Lysgaard (1955) ja Markovizky ja Samid (2008).

## **2.3 Sotsiokultuuriline kohanemine**

Sotsikultuuriline kohanemine tähendab oskuste arendamist uues kultuuris hakkamasaamise eesmärgil. Sotsiokultuurilist kohanemist ennustavad keeleoskus (Masgoret ja Ward, 2006), suhtlus enamusgrupiga (Ward ja Kennedy 1993; Ward ja Rana-Deuba, 1999) ning ühiskondlik aktiivsus (Ward ja Rana-Deuba, 1999). Siinses töös kasutatud autorite järgi toimub sotsiokultuuriline kohanemine lineaarselt kasvades. Sarnaselt psühholoogilisele kohanemisele võib sotsiokultuurilise kohanemisperioodi algufaasi samuti nimetada madalseisuks. Aja möödudes tõuseb ka sotsiokultuuriline kohanemine, sest see kirjeldab oskusi, teadmisi ja suhteid, mis arenevad aja jooksul. Eestisse elama asunud uussisserändajate sotsiokultuurilist kohanemist aastagruppide lõikes analüüsitakse kolme valdkonda. Esiteks võrreldakse aastagruppide eesti keele oskust, teiseks suhtlusaktiivsust eestlastega ning kolmandaks ühiskondlikku aktiivsust.

### 2.3.1 Kohaliku keele oskus

Kohaliku keele oskus on üks sotsiokultuurilise kohanemise eeldustest (Masgoret ja Ward, 2006). Mida parem on uussisserändaja kohaliku keele oskus, seda paremini mõistab ta ümbritsevat keskkonda. Uussisserändajate kohaliku keele oskust ehk eesti keele oskust analüüsitakse EIM-s esitatud küsimuse “Milline on teie keeleoskus?” abil, kus võimalike vastusevariantidena olid esitatud “puudub”, “saan aru, aga ei räägi”, “saan aru ja räägin natuke”, “saan aru, räägin ja kirjutan” ning “kõrgtasemel”.

Tabel 8. Uussisserändajate enesehinnanguline eesti keele oskus

	<b>Puudub</b>	<b>Saan aru, aga ei räägi</b>	<b>Saan aru ja räägin natuke</b>	<b>Saan aru, räägin ja kirjutan</b>	<b>Kõrgtasemel</b>
<b>1 aasta</b>	33%	38%	22%	3%	<1%
<b>2 aastat</b>	24%	37%	27%	6%	<1%
<b>3 aastat</b>	18%	42%	27%	10%	1%
<b>4 aastat</b>	17%	38%	33%	14%	<1%
<b>5 aastat</b>	9%	35%	35%	16%	4%

Allikas: EIM, 2017.

Tabel 8 kirjeldab uussisserändajate eesti keele oskust. Üldiselt võib öelda, et uussisserändajate keeleoskus paraneb siin veedetud aastate jooksul. See on ka küllaltki ootuspärane, sest mida kauem on keelekeskkonnas elatud, seda suurema tõenäosusega võib ka keeleoskus kõrgemal tasemel olla. Näiteks langeb “puudub” vastajate osakaal viie aasta võrdluses veidi rohkem kui kolm korda (33%-lt 9%-le) ning “saan aru, räägin ja kirjutan” vastajate osakaal tõuseb viie aastaga kolm korda (3%-lt 16%-le). Hoolimata keeleoskuse taseme tõusust aja möödudes, võib Tabelist 8 näha, et enamus uussisserändajatest kõikides aastagruppides kaldub vastusevariandi “saan aru, aga ei räägi” poole. See tendents võib tähendada, et uussisserändaja on omandanud eesti keele baastadmised, selleks, et igapäevaelus hakkama saada. Seetõttu ei peeta kõrgema keeletaseme saavutamist vajalikuks. Sellele põhjusele võib omakorda lisanduda tõenäosus, et tulevikus ei soovita end Eestiga siduda või siia elama asuda. Nii puudub ka motivatsioon või vajadus kohalikku keelt õppida.



Kokkuvõtlikult tõuseb uussisserändajate keeleoskus aastagruppide võrdluses. Tabel 8 kirjeldab keeleoskust kui ajas tõusvat sotsiokultuurilise kohanemise komponenti, mis sarnaneb Tabelile 4 (lk 21), kus sotsiokultuurilist kohanemisprotsessi vaadeldakse ajas tõusvana. Keeleoskuse arengu mõttes saranevad tulemused Jasinskaja-Lahti (2008) uuringutulemustega, mis kirjeldab keeleoskuse tõusu uues keskkonnas veedetud aastate jooksul. Seega võib väita, et kohaliku keele oskus on üks sotsiokultuurilise kohanemise komponentidest ja mõjutab kohanemist positiivses suunas, ning seda võime andmete põhjal täheldada ka Eestis elevate uussisserändajate hulgas.

### 2.3.2 Suhtlus enamusgrupiga

Suhtlust enamusgrupiga peetakse efektiivse sotsiokultuurilise kohanemise komponendiks, sest mida suurem kontakt on uussisserändajal kohalikega, seda rohkem võib uussisserändaja tunda end ühiskonna osana ning seda väiksem võib olla tõenäosus, et uussisserändaja ei isoleeri end ühiskonnast (Berry, 1997, 14). Suhtlust enamusgrupiga mõistetakse siinse töö raames kui uussisserändajate suhtlusaktiivsust eestlastega (isikuga, kelle emakeeleks on eesti keel). Suhtlust eestlastega analüüsitakse läbi EIM-s esitatud küsimuse “Kui tihti olete viimase kuue kuu jooksul eestlastega suhelnud? (eestlasest sõprade, tuttavatega)”, millele oli antud viis võimalikku vastusevarianti: “peaaegu igapäev”, “mõnel korral nädalas”, “mõnel korral kuus”, “harva”, “mul puudub kontakt eestlastega”.

*Tabel 9. Uussisserändajate suhtlusaktiivsus eestlastega viimase kuue kuu jooksul*

	<b>Mul puudub kontakt eestlastega</b>	<b>Harva</b>	<b>Mõnel korral kuus</b>	<b>Mõnel korral nädalas</b>	<b>Peaaegu igapäev</b>
<b>1 aasta</b>	12%	19%	21%	22%	21%
<b>2 aastat</b>	15%	21%	20%	20%	20%
<b>3 aastat</b>	13%	20%	18%	23%	21%
<b>4 aastat</b>	11%	23%	22%	16%	23%
<b>5 aastat</b>	7%	21%	24%	17%	27%

Allikas: EIM, 2017.

Tabel 9 kirjeldab uussisserändajate suhtlust eestlastest sõprade või tuttavatega. Enamus uussisserändajatest omab suuremal või vähemal määral kontakti eestlastega, ning ainult väike osa (7-15%) kõikides aastagruppides ei oma kontakti eestlasega üldse. Tabel 9 andmed näitavad sotsiokultuurilise kohanemise lineaarset tõusu, mille järgi uussisserändajate kontakt eestlastega Eestis veedetud aja jooksul suureneb. “Peaaegu igapäev” vastajate osakaal tõuseb ühe aasta elanud ja viis aastat elanud uussisserändajate võrdluses 6% (Tabel 9) ning “mul puudub kontakt eestlastega” vastajate osakaal väheneb kaks aastat ja viis aastat elanute võrdluses 8%. Samas pole võimalik siinses töös uurida uussisserändajate kohanemist kuude kaupa, mida on teinud näiteks Ward ja Kennedy (1999), kes leidsid, et sotsiokultuuriline kohanemine on esimesel kuul kõige madalam ning hakkab tõusma esimese kuue kuu jooksul. Üldjoontes saab Tabelist 9 lähtudes väita, et aeg mõjutab suhtlust kohalikega positiivses suunas (mida osutavad ka nt Ward ja Kennedy, 1993) ning seega on suhtlus kohalikega oluline kohanemisedukuse näitaja.

### **2.3.3 Ühiskondlik aktiivsus**

Sarnaselt heale keeleoskusele ja kontaktile enamusgrupiga, on ka uussisserändajate ühiskondlik aktiivsus eelduseks positiivsele sotsiokultuurilisele kohanemisele (Ward ja Rana-Deuba, 1999), mille käigus õpitakse uut keskkonda tundma. Eesti uussisserändajate ühiskondliku aktiivsuse analüüsimiseks on valitud EIM-s esitatud küsimus “Kas olete viimaste aastate jooksul osalenud mõne Eesti kodanikuühiskonna ühingu poolt organiseeritud tegevuses?”. Küsimusele oli võimalik vastata viie erineva vastusevariandiga: poliitiline erakond, noorteklubi, kultuuriseltsid, kogukondlikud tegevused (nt koristuspäevad) ning muud MTÜ-de poolt korraldatud tegevused.

Tabel 10. Uussisserändajate ühiskondlik aktiivsus Eesti kodanikuühiskonna poolt korraldatud tegevustes viimaste aastate jooksul.

	Poliitiline erakond	Noorteklubi	Kultuuriseltsid	Kogukondlikud tegevused	Muude MTÜ-de poolt korraldatud tegevused	Pole osalenud
<b>1 aasta</b>	<1%	9%	20%	10%	18%	64%
<b>2 aastat</b>	1%	8%	18%	14%	18%	63%
<b>3 aastat</b>	<1%	8%	21%	18%	23%	59%
<b>4 aastat</b>	2%	6%	17%	18%	22%	61%
<b>5 aastat</b>	2%	8%	26%	24%	26%	55%

Allikas: EIM, 2017.

Tabel 10 kirjeldab uussisserändajate ühiskondlikut aktiivsust viimaste aastate jooksul. Tabeli 10 andmete põhjal võib näha, et enamus uussisserändajatest kõikides aastagruppides pole Eesti kodanikuühiskonna poolt korraldatud tegevustes viimaste aastate jooksul osalenud. Samas langeb nende uussisserändajate osakaal, kes pole mitte üheski tegevuses osalenud, viie aastaga 9%. See näitab, et ühiskondlik aktiivsus siiski aja jooksul mõnevõrra suureneb. Kõige vähem osalevad uussisserändajad erakondade poolt organiseeritud tegevusest ja see viie aastaga ka ei tõuse (Tabel 10). Osalusaktiivsus on tõusnud 6% võrra kultuuriseltside ja 14% võrra kogukondlike seltside poolt korraldatud tegevustes (nt koristuspäevad). Samuti on märkimisväärne tõus muude MTÜ-de poolt korraldatud tegevuste osalusaktiivsuses (8%), sõltuvalt isiku riigis viibitud ajast.

Tabel 10 andmed kirjeldavad seega hästi sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi kulgu, kus osalusaktiivsus aastate jooksul tõuseb, mis on üheks eelduseks edukale kohanemisele. Samas ei saa valimi tõttu analüüsida kohanemisprotsessi algusperioodi, mille järgi peaks sotsiokultuuriline kohanemine olema kõige madalamal äsja riiki saabumisel. Näiteks leidsid Ward, *et al.* (1998), et sotsiokultuuriline kohanemine oli kõige madalamal 24 tundi pärast riiki elama asumist.

## Kokkuvõte

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida Eesti uussisserändajate kohanemisprotsessi ajalises võrdluses. Kohanemisprotsessi uurimiseks eristati kahte varasemas teaduskirjanduses eristatud peamist kohanemise liiki: psühholoogiline ja sotsiokultuuriline kohanemine. Psühholoogilist kohanemist kirjeldati läbi kolme muutuja: 1) rahulolu keskkonnaga, 2) identiteet ja 3) enesehinnang ning sotsiokultuurilist kohanemist kirjeldati läbi kolme täiendava muutuja: 4) eesti keele oskus, 5) suhtlus enamusgrupiga ja 6) ühiskondlik aktiivsus. Kohanemisprotsessi ajaperioodiliseks uurimiseks kasutati psühholoogilist kohanemisprotsessi kirjeldavat U-kõvera mudelit ning sotsiokultuurilise kohanemisprotsessi uurimisel lähtuti teooriast, mis väidab, et sotsiokultuuriline kohanemine kasvab lineaarselt aja möödudes. Siinse bakalaureusetöö empiirilise analüüsi aluseks oli 2017. aastal Eesti integratsiooni monitooringu (EIM) uussisserändajate küsitluse andmestik, milles esitatud küsimused sobitati akadeemilises kirjanduses ehk töö teoreetilises osas kirjeldatud psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemise komponentidega.

Andmeanalüüsi põhjal võib öelda, et Eestis elavate uussisserändajate kohanemise edukus sõltub ajast ehk uues keskkonnas elatud aastatest. Eriti mõjutab aeg positiivses suunas sotsiokultuurilist kohanemist. Kui sotsiokultuurilise kohanemise puhul võib väita, et see toimus Eesti andmete põhjal sarnaselt teoreetilises osas esitatud autorite tulemustele, siis psühholoogiline kohanemine väga olulisel määral teoreetilises osas kirjeldatud U-kõvera mudelile ei sarnanenud. See kinnitab eeldust, et integratsiooni monitooringu andmestiku piiratuse tõttu ei pruugi U-kõvera mudel empiirilises osas ilmned, sest lähtuvalt teoreetilisest raamistikust, toimuvad peamised muutused psühholoogilises kohanemises just kohanemise algusfaasis (ajaliselt kuude, mitte aastate lõikes), mille kinnitamiseks on siinse töö valim liiga kitsas. Kokkuvõttes kinnitasid kohanemise tõusu ajas kuuest muutujast neli. Nendeks olid: rahulolu keskkonnaga, keeleoskus, suhtlusaktiivsus enamusgrupiga ja ühiskondlik aktiivsus. Identiteet ja enesehinnang ei kirjeldanud kohanemise tõusu ega ka langust ajas.

Töö andmete analüüsi tulemusena selgus, et U-kõvera mudel kirjeldab Eesti andmete näitel vaid osaliselt uussisserändajate psühholoogilise kohanemisprotsessi ajaperioodilist kulgu. Madalseisu faas joonistus osaliselt välja uussisserändajate rahulolus keskkonnaga, kus esimese aasta uussisserändajad nõustusid kõige vähem, et Eestis on võimalik saavutada soovitud elukvaliteet ja elustiil. See võib kirjeldada madalseisufaasi, mis ilmneb Lysgaardi (1955) ja Markovizky ja Samidi (2008) järgi ajavahemikus 5 kuud kuni 1,5 aastat. Alates teisest aastast hakkas rahulolu protsendihaaval tõusma, mis võib kirjeldada taastumise või kohanemise faasi U-kõvera mudelis. Uussisserändajate enesehinnang püsis viie aasta lõikes kokkuvõttes stabiilsena - tulemuste erinevused kõikusid vaid paari protsendi vahemikus. Samas ei ole võimalik uussisserändajate identiteeti kirjeldavast väitest “Ma ei tunne survet oma kultuurist loobumiseks ja muutumiseks rohkem eestlasemaks” teha järeldust, et kohanemine aja jooksul muutus. Samuti ei ilmnunud U-kõvera mudelile sarnaseid muutuseid. Põhjuseks võibki olla valimi andmestiku piiratus, sest ei olnud võimalik analüüsida uussisserändajate kohanemise esimesi kuid, mida teooria järgi iseloomustavad positiivsed emotsioonid ja huvi uue keskkonna vastu.

Uussisserändajate sotsiokultuuriline kohanemine toimus sarnaselt teoreetilises osas esitatud autorite järgi lineaarselt kasvavas trendis. Esiteks, Eestis elavate uussisserändajate keeleoskus paraneb Eestis veedetud aastate jooksul. Samas võib näha, et uussisserändajad ei sea eesmärgiks kõrge keeletaseme saavutamist, vaid omandavad aastate jooksul põhilised teadmised, millega igapäevaelus hakkama saada. Teiseks, samuti muutub uussisserändajate suhtlusaktiivsus eestlastega aastate jooksul aktiivsemaks ning uussisserändajate osakaal, kellel puudub täielikult kontakt eestlasega, väheneb viie aastaga poole võrra. Kolmandaks, samuti kasvab aja jooksul uussisserändajate ühiskondlik aktiivsus. Näiteks kasvab uussisserändajate osakaal kultuuriseltside tegevuses viie aastaga 6% ning kogukondlikes tegevustes 14%. Uussisserändajate sotsiokultuuriline kohanemine on ajaperioodilises lõikes kõikides sotsiokultuurilise kohanemise teemades (keeleoskus, suhtlus enamusgrupiga, ühiskondlik aktiivsus) lineaarselt ajas kasvav ning siinse töö käigus läbiviidud empiiriline analüüs kinnitab teoreetilises osas esitatud erinevate autorite (Zlobina *et al.*, 2006; Ward ja Kennedy, 1999; Hechanova-Alampay *et al.*, 2002; Jasinskaja-Lahti,

2008) poolt kirjeldatud tulemusi. Seega võib lähtudes sotsiokultuurilisest kohanemisest ja selle lineaarsest kasvust järeldada, et Eesti uussisserändajate kohanemine toimub sarnaselt teoreetilises osas esitatud ajaperioodilistele protsessidele. Teisest küljest ei saa, sarnaselt psühholoogilisele kohanemisele, kasutatud andmestiku põhjal uurida sotsiokultuurilise kohanemise algusfaasi, sest andmestikus puudub uussisserändajate elamisperioodi pikkuse eristus kuude lõikes. Näiteks pole võimalik võrrelda Hechanova-Alampay *et al.* (2008) tulemusi siinses töös esitatud tulemustega, sest viimane leidis, et sotsiokultuuriline kohanemine on madalaim esimesel kolmel uues keskkonnas elatud kuul.

Siinse töö peamiseks puuduseks on andmestiku piiratus. Uussisserändajate kohanemise valdkonna põhjalikumaks analüüsimiseks on vajalik uurida uussisserändajate ajaperioodilist kohanemist Eestis elatud kuude võrdluses, mitte ainult aastate võrdluses. See annaks võimaluse uurida U-kõvera mudeli valiidsust terviklikumalt, eriti selle algusfaasi. Teiseks on oluline mõista, et aeg on vaid üks võimalikest kohanemist mõjutavatest teguritest. Siinse töö analüüsis pole eristatud ka uussisserändajate tausta (nt isiku vanus, haridustase, eelnev välismaal elamise kogemus jne), mis lisaks tööle erinevaid, täiendavaid analüütilisi dimensioone. Seega on aeg siinses töös tunnus, mis näitab muutusi nii psühholoogilises kui ka sotsiokultuurilises kohanemisprotsessis. Samuti on edaspidiseks uurimiseks vajalik koostada küsimused, mis peegeldavad otseselt kohanemise komponente, mida akadeemilises kirjanduses on käsitletud. Siinses töös kasutas autor analüüsi teostamiseks Eesti integratsiooni monitooringu küsimustiku andmestikku. Seetõttu polnud võimalik ajalises perspektiivis analüüsida uussisserändajate vaimset tervist ning seda, mil määral mõistavad uussisserändajad Eesti ühiskonna norme ja väärtuseid, mida on akadeemilises kirjanduses kohanemise komponentidena käsitletud.

## Kasutatud kirjandus

Adler, Peter S. (1975), "The transitional experience: an alternative view of culture shock", *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (4): 13-23.

Anniste, Kristi (2018), "Rändetrendid maailmas, Euroopas ja Eestis", *Poliitikauuringute Keskus Praxis*, [https://www.riigikogu.ee/wp-content/uploads/2018/08/ASK\\_R%C3%A4nne.pdf](https://www.riigikogu.ee/wp-content/uploads/2018/08/ASK_R%C3%A4nne.pdf) (02.02.2019).

Balti Uuringute Instituut ja MTÜ Ethical Links (2017), "Käsiraamat kohaliku omavalitsuse ametnikule uussisserändajate kohanemise toetamisel".

Balti Uuringute Instituut (2014), "Uussisserändajate kohanemine Eestis: valikuid ja poliitikaettepanekuid tervikliku ja jätkusuutliku süsteemi kujundamiseks", *Uuringuaruanne*, <https://www.ibs.ee/wp-content/uploads/Uussisser%C3%A4ndajad-uringuaruanne.pdf>. (02.02.2019).

Berry, John W. (1997), "Immigration, Acculturation, and Adaptation", *Applied Psychology: An International Review*, Vol 46 (1): 5-68.

Chien, Yu-Yi Grace (2016), "After six decades: Applying the U-curve hypothesis to the adjustment of international postgraduate students", *Journal of Research in International Education*, 15 (1): 32-51.

Hechenova-Alampay, Regina; Beerh, Terry A., Christiansen, Neil D; Van Horn, Roger K. (2002), "Adjustment and Strain among Domestic and International Student Sojourners: A longitudinal Study", *School Psychology International*, 23 (4): 458-474.

Kaldur, Kristjan (2017), "Uussisserändajate kohanemine", *Eesti ühiskonna integratsiooni monitooring 2017*, <https://www.ibs.ee/wp-content/uploads/EIM2017.pdf> (30.01.2019).

Kohanemisprogrammi seadus (31.05.2017), *Riigi Teataja*,  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/127052015003?leiaKehtiv> (29.01.2019).

Kruger, Tanja; Tammaru, Tiit (2011), "Uusimmigrantide kohanemine Eestis",  
*Integratsiooni monitooring* 2011,  
[https://www.kul.ee/sites/kulminn/files/integratsiooni\\_monitooring\\_2011.pdf](https://www.kul.ee/sites/kulminn/files/integratsiooni_monitooring_2011.pdf).

Lysgaard, Sverre (1955), "Adjustment in foreign society: Norwegian Fulbright Grantees visiting the United States", *International Social Science Bulletin*, 7: 45-51.

Markovizky, Gila; Samid, Yuval (2008), "The progress of Immigrant Adjustment: The Role of Time in Determining Psychological Adjustment", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39 (6): 782-798.

Masgoret, Anne-Marie; Ward, Colleen, (2006), "Culture learning approach to acculturation", *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 58-77.

Mayhew, Maureen (2018), "Adaptation and Acculturation", *Caring for Kids New to Canada*, <https://www.kidsnewtocanada.ca/culture/adaptation> (05.02.2019).

Oberg, Kalervo (1960), "Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments", *Practical Anthropology*, 7(4): 177-182.

OECD Glossary of Statistical Terms (2003), "Short-Term Migrant",  
<https://stats.oecd.org/glossary/detail.asp?ID=2457> (30.01.2019).

Online Community for Newcomer Youth (2019), *Newcomer*,  
<http://www.newyouth.ca/immigration/newcomers/immigrant-vs-refugee-vs-newcomer-vs-undocumented> (04.02.2019).



Rannut, Ülle (2010), "Uusimmigrantide kohanemine Eestis, I osa", *Käsiraamat abiks uusimmigrante lõimivale koolitajale, ametnikule ja klienditeenindajale*, Integratsiooni Uuringute Instituut.

Siseministeeriumi arenguprogramm "Tasakaalustatud kodakondsus ja rändepoliitika aastateks 2018-2021", Siseturvalisuse arengukava 2015-2020 lisa.

Siseministeeriumi kodulehekül (2018), <https://www.siseministeerium.ee/et/siseturvalisuse-valdkond/kodakondsus-ja-ranne> (25.01.2019).

Searle, Wendy; Ward, Colleen. (1990), "The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions", *International Journal of Intercultural Relations*, 14(4): 449-464.

Smith-Castro, Vanessa (2003), "Acculturation and psychological adaptation", Westport, CT: Greenwood Press.

Statistikaameti andmebaas (09.05.2019), Sisserännanud, <https://www.stat.ee/34275> (14.05.2019).

Ubakivi-Hadachi, Pille (2015), "Uussisserändajad", *Eesti ühiskonna lõimumismonitooring 2015*, <https://www.kul.ee/et/eesti-uhiskonna-loimumismonitooring-2015> (20.01.2019).

Välismaalaste seadus (29.06.2018), *Riigi Teataja*, <https://www.riigiteataja.ee/akt/129062018076> (25.01.2019).

Ward, Colleen; Kennedy, Antony (1993), "Psychological and Socio-Cultural Transitions: A Comparison of Secondary Students Overseas and at Home", *International Journal of Psychology*, 28 (2): 129-147.

Ward, Colleen; Kennedy, Antony (1999), "The measurement of sociocultural adaptation", *International Journal of Intercultural Relations*, 23 (4): 659-677.

Ward, Colleen; Okura, Yutaka; Kennedy, Antony; Takahiro, Kojima (1998), "The U-curve on trial: A longitudinal study of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transition",  
*International Journal of Intercultural Relations*, 22 (3): 277-291.

Ward, Colleen; Rana-Deuba, Arzu (1999), "Acculturation and Adaptation Revisited",  
*Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30 (4): 422-442.

Winkelman, Michael (1994), "Cultural Shock and Adaptation", *Journal of Counseling & Development*, Vol. 73, No 2, pp. 121-126.

Zlobina, Anna; Basabe Nekane; Paez, Dario, Adrian Furnham (2008), "Sociocultural adjustment of immigrants: Universal and group-specific predictors", *International Journal of Intercultural Relations*, 30(2): 195-211.

## Summary

The aim of this research was to study the process of adaptation of foreign newcomers that have been in Estonia for different periods of time. The process of adaptation was divided into two different categories: psychological and sociocultural adaptation. Psychological adaptation was described through three variables: 1) satisfaction with environment, 2) identity and 3) self-esteem. Sociocultural adaptation was described through three variables: 4) Estonian language skill, 5) social interaction with locals and 6) societal activity. The U-curve was used to describe the psychological adaptation process. A theory stating that socio-cultural adaptation increases linearly over time was used to describe the sociocultural adaptation process. The empirical analysis of the study at hand was based on the dataset of Monitoring of Integration in Estonian Society in 2017. The questions displayed in the survey were adjusted to psychological and sociocultural adaptation components in the theoretical chapter.

The data analysis reports that the effectiveness of adaptation of newcomers living in Estonia is positively correlated with the length of time having lived in the new environment. Time has a big impact on sociocultural adaptation. Although sociocultural adaptation of newcomers in Estonia showed similar results when compared to previous studies, psychological adaptation differed from the U-curve described in the theoretical chapter. This finding confirms the hypothesis that the limitations of the monitoring dataset may inhibit the U-curve model in the empirical chapter. Previous studies have found that the main changes in psychological adaptation take place in the initial phase of adaptation, although the study at hand is unable to report the finding due to small sample size. Four variables out of six did confirm the increase of adaptation over time, which were: satisfaction with environment, language skills, social interaction with locals and societal activity. Identity and self-esteem did not describe the increase or decrease of adaptation over time.

The data analysis showed that the U-curve model partially describes the psychological adaptation process of newcomers in Estonia over time. The low phase was partially related to newcomers' satisfaction with environment, as first-year newcomers did agree less that it is possible to achieve a desired life quality and lifestyle in Estonia. This

finding may describe the low phase that according to Lysgaard (1955) and Markovizky & Samid (2008) takes place after the first 5 months until a year and a half of living in a new country. The overall satisfaction started to increase after the first two years - a finding that can describe the recovering or adaptation phase in the U-curve model. Self-esteem of the newcomers remained the same over time. Due to small sample size, newcomers' first months in Estonia could not be analyzed.

The sociocultural adaptation of newcomers increased linearly - a finding that has been reported in previous studies. That is because of different factors. The language skills of newcomers in Estonia improve over time, although they do not feel the need to reach the highest levels of Estonian language as they learn the basics to manage everyday life. Social interactions with Estonians are more frequent over time and the number newcomers that have zero contact with Estonians declines by 50% in the first six months. Societal activity of newcomers increases over time, as their participation in different cultural organizations increases by 6% and participation in communal activities increases by 14% in five years. The sociocultural adaptation of newcomers increases linearly throughout all different periods and the study at hand confirms the aforementioned finding from previous studies (Zlobina *et al.*, 2006; Ward ja Kennedy, 1999; Hechanova-Alampay *et al.*, 2002; Jasinskaja-Lahti, 2008). It can be concluded that because of the linear increase of sociocultural adaptation, the newcomers living in Estonia share the process of adaptation of those regarded in previous studies. Although, similarly to researching the psychological adaptation process, the initial phase of sociocultural adaptation can not be studied due to the limitations of the dataset.

The main limitation of this research is the dataset. To study the adaptation of newcomers, months lived in Estonia should be compared to one another for the better picture, not years. This would propose a chance to study the validity of the U-curve, especially its' initial phase. It is also important to mention that time may be only one factor of many that affect adaptation. The analysis did not include the background of the newcomers, which could provide different dimensions to this study. Further studies should consider using questions that are directly related to the components of adaptation. The dataset of Monitoring of Integration in Estonian Society in 2017 was

used to carry out the analysis in this research, because of which background information and other possible factors, such as the understanding of societal norms and mental health, could not be analyzed in different periods of time.

Mina, Diana Griffel, annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„\_\_\_\_\_“.

mille juhendajad on Kristjan Kaldur ja Alar Kilp,

1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 15.05.2019

---