



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY



TARTU ÜLIKOOOL
PÄRNU KOLLEDŽ

Pärnumaa õpilaste vaimse tervise uuring

Koostajad:

Kandela Õun

Heli Einberg

Pärnu 2022

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Kokkuvõtte peamistest tulemustest	6
1. Uuringu tulemused	8
1.1. Taustaandmed ja valimi kirjeldus.....	8
1.2. Hinnang vaimsele ja füüsilisele tervisele	10
1.3. Käitumis- ja tarbimisharjumused	16
1.4. Suhted	23
1.5. Abi otsimine	26
1.6. Arutelu.....	31
Kasutatud allikad.....	36
LISAD	37
Lisa 1. Ankeet	37
Lisa 2. Emotsionaalse enesetunde küsimustik.....	45
Lisa 3. Sotsiaaldemograafiliste gruppide võrdlusjoonised	46

Sissejuhatus

2022. aastal viidi Pärnu maakonnas läbi Pärnumaa õpilaste vaimse tervise uuring. Uuringu tellija on Pärnu Haigla Vaimse Tervise Keskus, rahastaja SA Pärnumaa Arenduskeskus ja läbiviija TÜ Pärnu kolledž. Lisaks kaasati teema laiapõhjalisemaks uurimiseks kaks TÜ Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni üliõpilast, kes viisid oma lõputööde raames läbi uuringud huvihariduse ja vaimsetervise seoste kohta (Ulrika Pärn „Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö roll vaimse tervise hoidmisel Pärnu linna 14–19 aastaste noorte näitel“) ja üliõpilaste vaimse tervise kohta (Hanna Martinson „Üliõpilaste vaimne tervis koroon kriisis Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste näitel“). Need lõputööd on edastatud ka tellijale.

Käesoleva uuringu raames koostati ankeet, millele sisendit andis tellija ning kasutati ka erinevatest allikatest pärit soovitusi küsimuste jaoks. Üheks selliseks allikaks oli KIDSSCREEN 27 küsimustik, mis hindab laste ja noorukite subjektiivset tervist ja heaolu. Mõõdetakse füüsilist heaolu, psühholoogilist heaolu, meeleolu ja emotsioone, enesetaju, autonoomiat, suhteid vanematega ja kodust keskkonda, sotsiaalset tuge ja suhteid eakaaslastega, koolikeskkonda, sotsiaalset aktsepteerimist (või kiusamist) ja majanduslikku seisundit. Kuna küsimustiku kasutamine selle esialgsel kujul ei olnud võimalik selle tõlkimise tõttu, siis kasutati selle mõõdiku tulemustel põhinevaid suuniseid noorte vaimset tervist mõjutavate tegurite osas. Küsimustikku kaasati ka emotsionaalse enesetunde küsimustiku (Aluoja *et al.*, 1999, lk 445) küsimusi, mis võimaldab hinnata erinevaid vaimse tervise probleeme nagu näiteks depressioon, üldine ärevus, vaimne kurnatus ja unehäired ja Maailma Terviseorganisatsiooni poolt koostatud heaolu indeksit (Lumiste, 2011, lk 4), mis koosneb viiest heaolu seisundit hindavast küsimusest, väljendatuna 5-punktilisel skaalal. Kõrge skoor (13–25) näitab heaolu positiivset taset, seevastu vahemik 0–12 viitab heaolu madalale tasemele.

Lisaks tehti analüüs lähtuvalt hinnangutest, mis vastaja uuringu küsimustes etteantud nimekirjades märkis. Hinnangud olid 1-5 punkti skaalal, kus 1 tähendas kõige negatiivsemat mõju vastaja vaimsele või füüsilisele tervisele ning 5 kõige positiivsemat mõju. Hinnang anti nt vastusele “ma tunnen ennast rõõmsa ja positiivsena”: mitte kunagi 1, harva 2, aegajalt 3, enamasti 4, alati 5. Vastupidiselt vastusevariandile “vanemate vahelised halvad suhted”: üldse mitte 5, harva 4, mõnikord 3, enamasti 2, pidevalt 1 (vt lisa 1). Lähtuvalt jaotusest ja kategooriast arvutati kategoorias sisalduvate küsimuste vastuste keskmine väärtus. Valim oli jaotunud soo (naine, mees), klasside (7.-8., 9., 10.-11. ja 12. klass), kooliastme (gümnaasium, põhikool) ning kooli asukoha (linn, maakond) järgi. Kategooriad jaotati vastavalt küsimustes etteantud nimekirjade alusel: pere, sõbrad ja eakaaslased, kool, igapäevaste sündmuste mõju, füüsiline tervis ja enda eest hoolitsemine, tunded ja meeleolu, negatiivsed tunded ja meelemürkide kasutamine, uni, digivahendite kasutamine.

Tervise Arengu Instituut andis 2022 aastal välja ka vaimse tervise mõõtevahendite ülevaate (Siilbek, 2022), mida käesolevas uuringus ei olnud võimalik veel kasutada, kuid mitmed seal kirjas olevad ankeediküsimused ja moodustatud kategooriad on käesolevas uuringus ka kasutamist leidnud.

Uuringu andmete kogumiseks viidi läbi veebipõhine küsitlus Tartu Ülikooli LimeSurvey küsitluskeskkonnas. Eesti keeles koostatud küsimustik sisaldas kokku 27 küsimust, millest 20 olid põhiküsimused ning kuus lisaküsimust, mis tekkisid vastavalt põhiküsimuste vastustele. Küsimustiku lõpus oli üks lahtine küsimus kommentaaride lisamise võimalusega.

Küsitlus toimus ajavahemikus aprill 2022 – juuli 2022, mille jooksul saadeti Pärnu linna ja maakonna koolidesse SA Pärnumaa Arenduskeskuse Pärnumaa rahvatervise ja turvalisuse spetsialisti poolt koostöös TÜ Pärnu kolledžiga koostatud elektroonilise ankeedi lühilink üleskutsega koolides koolipsühholoogide või sotsiaalpedagoogide poolt seda õpilaste seas sobival ajal jagada. Täitmiseks sooviti kasutada just nende koolis töötavate spetsialistide abi, kuna vaimse tervise teema oli koolides esile tõstatunud ning seega võis ankeedi täitmise ajal ja järel tekkida vajadus täiendavateks selgitusteks. Lisaks prooviti vastajate hulka suurendada juunis Pärnumaa Noortekeskuste külastajatele e-ankeeti jagades, kuid sealt märkimisväärselt

lisa ei tulnud ja madalat vastamisaktiivsust põhjendati ankeedi pikkuse ja täitmise vabatahtlikkusega.

Kokkuvõte peamistest tulemustest

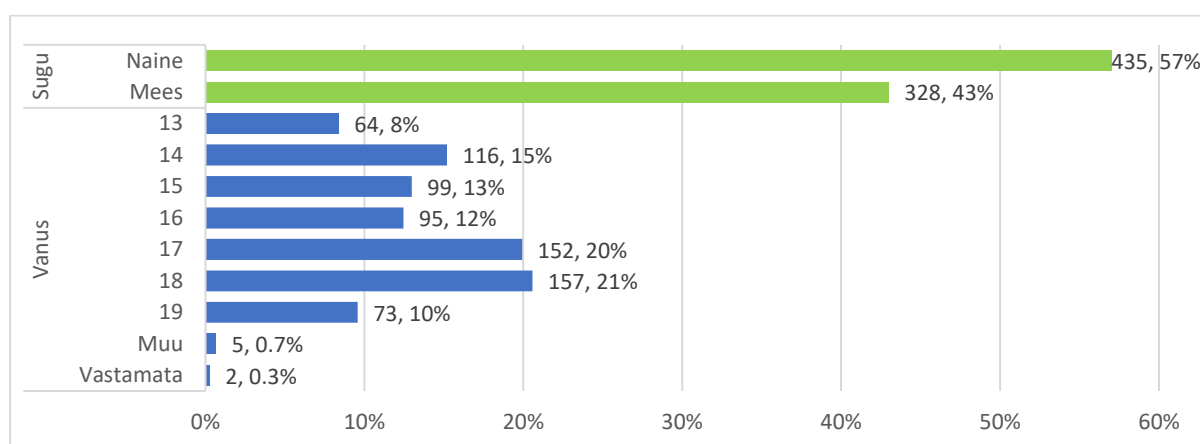
- 22% vastanutest ärkavad värsked ja puhanuna ja 12% ei tunne hommikuti enne kooli minekut väsimust.
- veidi üle poolte vastanute puhul on nende vaimset heaolu harva või mõnikord mõjutanud igapäevased negatiivsed sündmused (uudised, poliitika), COVID-19 ja sotsiaalne isolatsioon.
- Joonis 5 toodud vastuste puhul mõjutavad vastajaid kõige enam raskused koolis ja eriti õppetöös (pidevalt 12%, enamasti 19% ja mõnikord 30%) ning minevikus kogetud vaimsed traumad (pidevalt 9%, enamasti 12% ja mõnikord 19%).
- Eriti murettekitav on surma- või enesetapumõtete esinemine sageli või pidevalt suisa 11% vastanutest.
- põhikooli ealistel on stressi vähem, kui gümnaasiumiealistel, kuid stressi hakatakse siis tunnetama enamusel päevadel nädalas juba 8. klassis sarnaselt vanemate klassidega.
- Linnakoolides on stressi tundmist märgitud kolmandiku võrra sagedamini kui maakonna koolides. Vastanute hulgas tunnevad stressi rohkem naised, enamusel päevadel 39% tüdrukutest ja 16% poistest.
- Vastajatel on viimasel paaril kuul olnud kõige sagedamini vähene huvi kooli vastu (24% pidevalt, 22% sageli), millele järgnevad raskused õppetöös vastavalt 10% ja 14%. Kõige vähem on vastajatel olnud konflikte kaasõpilastega (53% üldse mitte, 30% harva) ning probleeme õpetajatega (46% üldse mitte, 33% harva).
- Kõige enam tunnevad vastajad oma viimaste kuude käitumise puhul, et nad ei ole näidanud välja oma emotsioone (14% pidevalt, 22% enamasti). Samuti kartnud uusi olukordi või neil on esinenud rohkem ärevust.
- Positiivse poole pealt, tegelevad vastajad üle poolte vähemalt 2 korda kuus omale meeldiva hobiga, söövad igal hommikul hommikusööki ning koolilõunat ning liigutavad ennast piisavalt.

- Muret tekitab see, et välja ei puhata seetõttu, et ollakse nutiseadmetes või vaadatakse televiisorit. Samas esinev ülemäärane unevajadus ja uinumiskeskkonnad (sh tüdrukutel rohkem kui poistel).
- Digiseadmeid kasutatakse ajaliselt kõige enam meelelahutuseks. Näiteks kõike enam (üle 6 tunni) kasutatakse digivahendeid mängimiseks (16% vastajatest) ning suhtlemiseks (15%). Digivahendeid kasutatakse näiteks filmide, sarjade ning videote vaatamiseks ning muusika kuulamiseks.
- Mõnuainetest tarbitakse kõige enam sigarette või huuletubakat (mitu korda päevas). Kõige vähem tarbitakse ja on proovitud narkootilisi aineid (sh kanep).
- Enamus vastajate hulgas ei esine vaimset ega füüsilist tervisehäiret. 22% vastajatest on nii neil kui ka nende pereliikmel füüsiline tervisehäire.
- Kõige enam otsivad vaimse tervise probleemide puhul abi tüdrukud gümnasistid ning Pärnu linna koolides õppivad noored. Abi ei otsita enamasti, sest ei tunta, et nad abi vajavad või saavad ise hakkama. Samas tunnevad vastajad ka seda, et nad ei julge kellegi poole pöörduda või neil pole kellegagi rääkida.
- Kõige enam otsitakse probleemide puhul abi internetist, pereliikmetelt või sõpradelt.
- Emotsionaalse enesetunde küsimustiku vastuste puhul on näha, et kõige enam esineb kõikide sotsiaaldemograafiliste gruppide lõikes vaimset kurnatust. Kõige vähem esinev unehäireid, vaimset kurnatust, üldist ärevust ning depressiooni poiste, 7.-8. klassi ning laiemale põhikooli ja Pärnu maakonnas käivate õpilaste seas. Ka tasakaaluratuste puhul on näha sarnast trendi, kus eeltoodud gruppide puhul esinevad positiivsemad hinnangud kui teisel.

1. Uuringu tulemused

1.1. Taustaandmed ja valimi kirjeldus

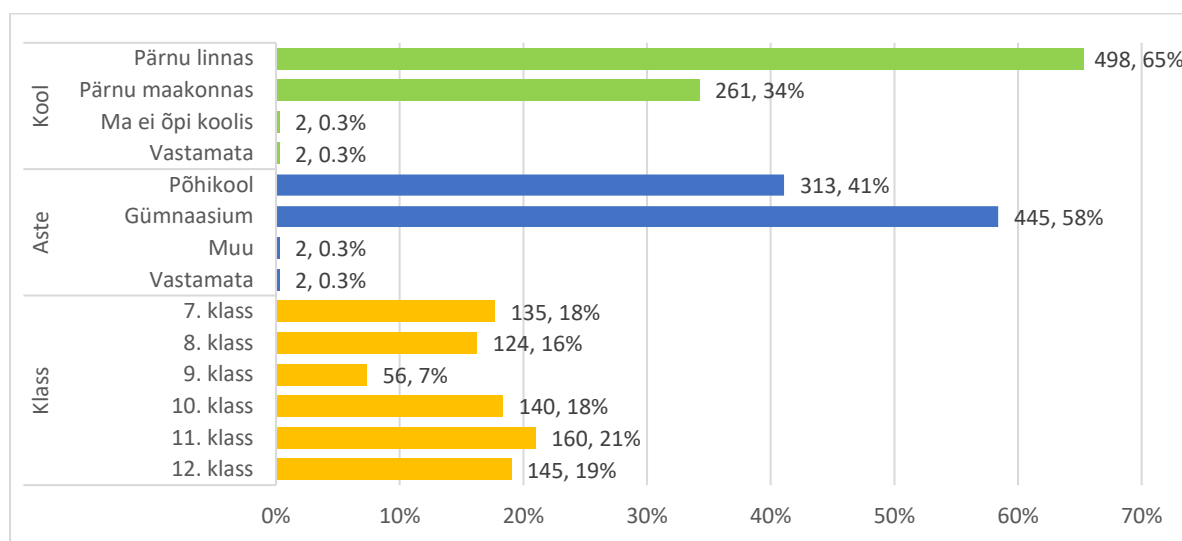
Küsitlus viidi läbi Pärnu maakonna 7.-12. klassi õpilaste seas. Haridussilma andmetel õpib 2021/2022 õppeaastal Pärnu maakonna koolides kokku 4323 õpilast, kellest 2250 (52%) on naised ja 2073 (48%) on mehed (Haridussilm, 2022). Kokku saadi küsitluse teel vastuseid 763 õpilaselt, mis moodustab 18% kõikidest õpilastest. Madalat vastamisaktiivsust saab põhjendada erinevatel põhjustel liiga kevadesse lükkunud küsitlusvahemiku ja ankeedi mahukusega. Ajalise piiratuse tõttu ei olnud võimalik koolides kevadel küsitlust läbi viia ka otsekontaktiga ning vastajate gruppide arvukuse monitoorimisel küsitluse ajal otsustati, et koolidesse maikuus, kui toimub juba intensiivsem õppetöö ja eksamiteks ettevalmistus õppeaasta lõpetamiseks, enam ei ole mõtet minna. Kuigi õpilaste esindusprotsent üldkogumist oli pigem väike, siis sooline jaotus oli proportsioonis üldkogumiga (tasakaal on vastanute osas kaldu naiste poole, naisi 57% ning mehi 43%, vt joonis 1) ja erinevad vanused valimis arvuliselt piisavalt esindatud, et kirjeldavaid statistikuid arvutada.



Joonis 1. Vastajate sugu ja vanus (sagedus ja protsent, n=763)

Vanuselise jaotuse osas oli kõige enam vastajaid vanuses 17 ja 18 aastat (vastavalt 20% ja 21%), kõige vähem 13 ja 19 aastaseid (vastavalt 8% ja 10%). Variandi "Muu" puhul polnud vanust täpsustatud, tegemist oli 7., 11. ja 12. klassi õpilastega.

Vastanute hulgas õpib üle poolte (65%, vt joonis 2) Pärnu linnas asuvas koolis, Pärnu maakonnas asuvates koolides oli vastanuid 34%. Vastajaid, kes ei käinud hetkel koolis oli kaks. 58% vastanutest õpib gümnaasiumiastmes, 41% põhikoolis.



Joonis 2. Kooli asukoht, aste ja klass, kus vastaja käib (sagedus ja protsent, n=763)

Klasside esindatus on teistest madalam 9. klassi õpilaste seas, kuid ülejäänud klassides on esindatus piisavalt suur, et saada esmane ülevaade, ning edaspidi saab teemat täiendavalt uurida pigem kvalitatiivset laadi uuringutega.

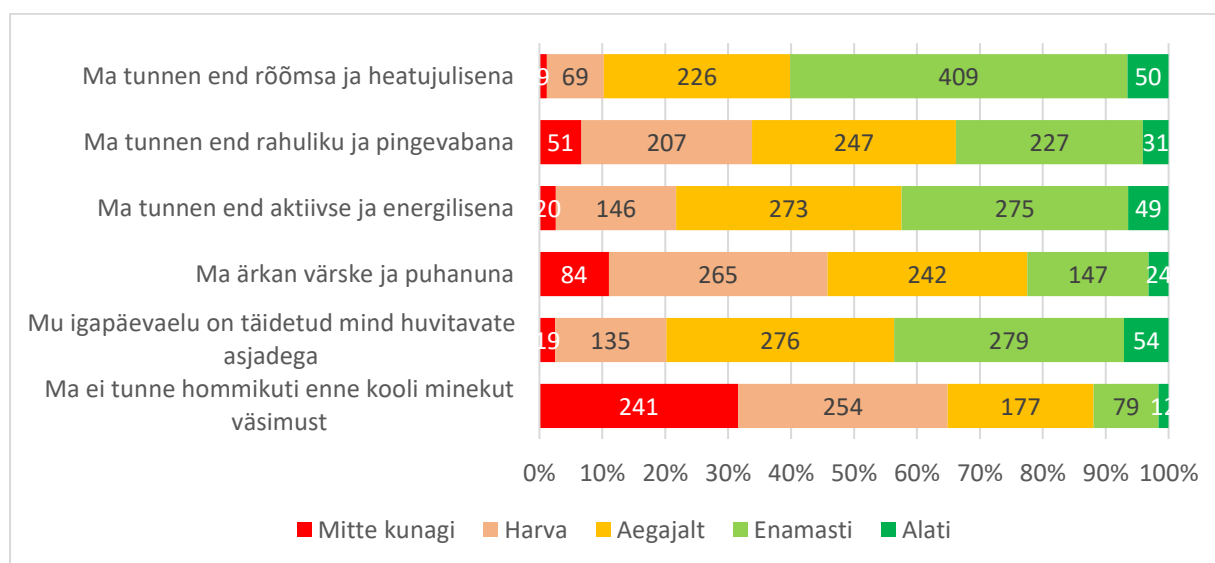
Ankeedis küsiti ka kooli nime, kuid see oli vajalik eelkõige uuringu läbiviijatele vastuste kogumiste jaoks. Õpilaste andmete konfidentsiaalsuse tõttu koolide kaupa võrdlusi ei tehta.

Kokkuvõtteks võib valimi kohta öelda, et see on piisavalt esinduslik, et anda ülevaadet Pärnumaa noorte vaimse tervise seisundi kohta. Kuna varem pole Pärnumaal noorte vaimset tervist kaardistatud ja selle projekti käigus sooviti välja töötada ankeet, millega saaks edaspidi ka noorte vaimset tervist kaardistada, siis on vastajate hulk koostatud ankeedi piloteerimiseks piisav.

1.2. Hinnang vaimsele ja füüsilisele tervisele

Vaimse ja füüsilise tervise kaardistamiseks pidid vastajad vastama kokku 13. küsimusele, kus nad said skaaladele toetudes hinnata oma enesetunnet, vaimset heaolu, emotsionaalset seisundit, stressitaset, õppetöös esinevaid muresid, riskikäitumist, huvialadega tegelemist, füüsilist seisundit, une kvaliteeti, tarbimisharjumusi ja digivahendite kasutamisharjumusi. Lisaks sooviti üldistatult kaardistada ka pereliikmetel esinevaid füüsilise ja vaimse tervise muresid ja riskikäitumist.

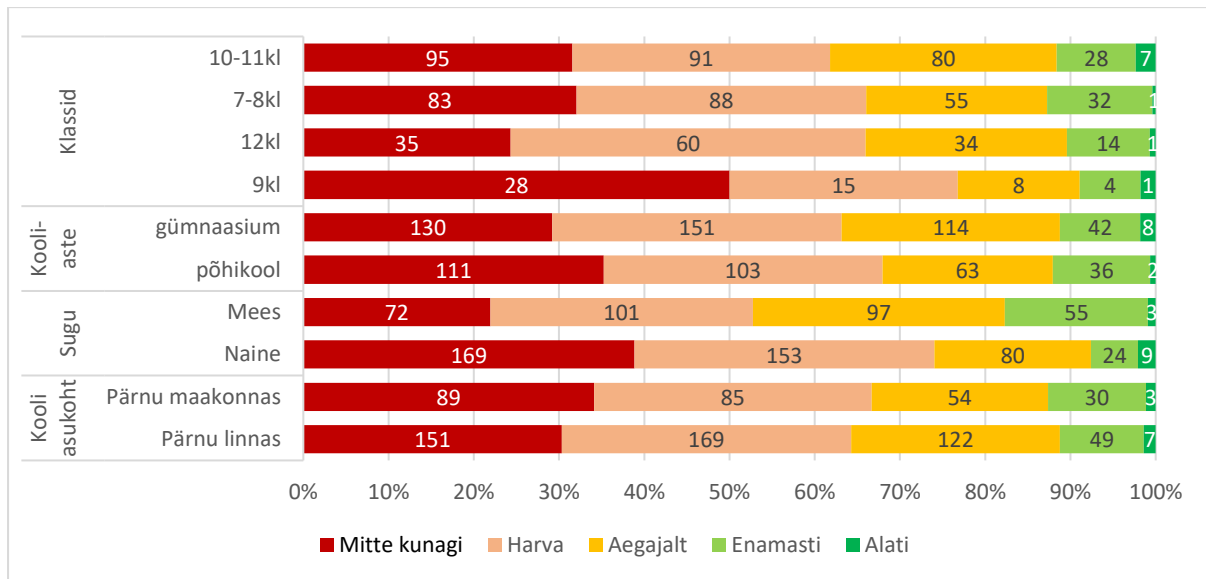
Esmalt paluti vastajatel märkida kuue väite juures kui sageli on nende igapäevane enesetunne lähim kirjeldatule, tulemused on toodud joonisel 3 nii protsentskaalal kui ka absoluutarvudena. Nendest väidetest esimesed viis on Maailma Terviseorganisatsiooni poolt välja töötatud ja moodustavad vaimse tervise heaolu indeksi, mille kõrge skoor (13–25) näitab heaolu positiivset taset, seevastu vahemik 0–12 viitab heaolu madalale tasemele.



Joonis 3. Vastajate igapäevaste enesetunnete osakaalud (sagedus arvudena, n=763)

Üle poolte vastanute tunneb ennast enamasti või alati (60%, vt joonis 4) rõõmsa ja heatujulisena. Vastajatest 44% märkis, et nende igapäevaelu on alati või enamasti täidetud talle huvipakkuvate asjadega ja peaaegu sama paljud (42%) tunnevad end aktiivse ja energilisena. Rahulikult ja pingevabalt tunnevad end enamasti või alati 34% vastanutest, mis on kevadisest pingelisest ajast koolis tulenevalt ka mõistetav, kuid ohumärk on see, et kõigest 22%

vastanutest ärkavad värskete ja puhanuna ja 12% ei tunne hommikuti enne kooli minekut väsimust (joonis 3). Tüdrukute seas on selliseid õpilasi kolmandiku võrra vähem, mis näitab, et tüdrukutel on väsimust rohkem kui poistel. Gümnaasiumi ja põhikooli võrdlemisel erinevusi polnud, kuid klasside võrdluses tõusis esile 9. klass, kus pooled vastajad ütlesid, et nad ärkavad alati väsinuna, samas kui teistes klassides jäi sedasi vastanute hulk pigem 30% piiresse (vt joonis 4).



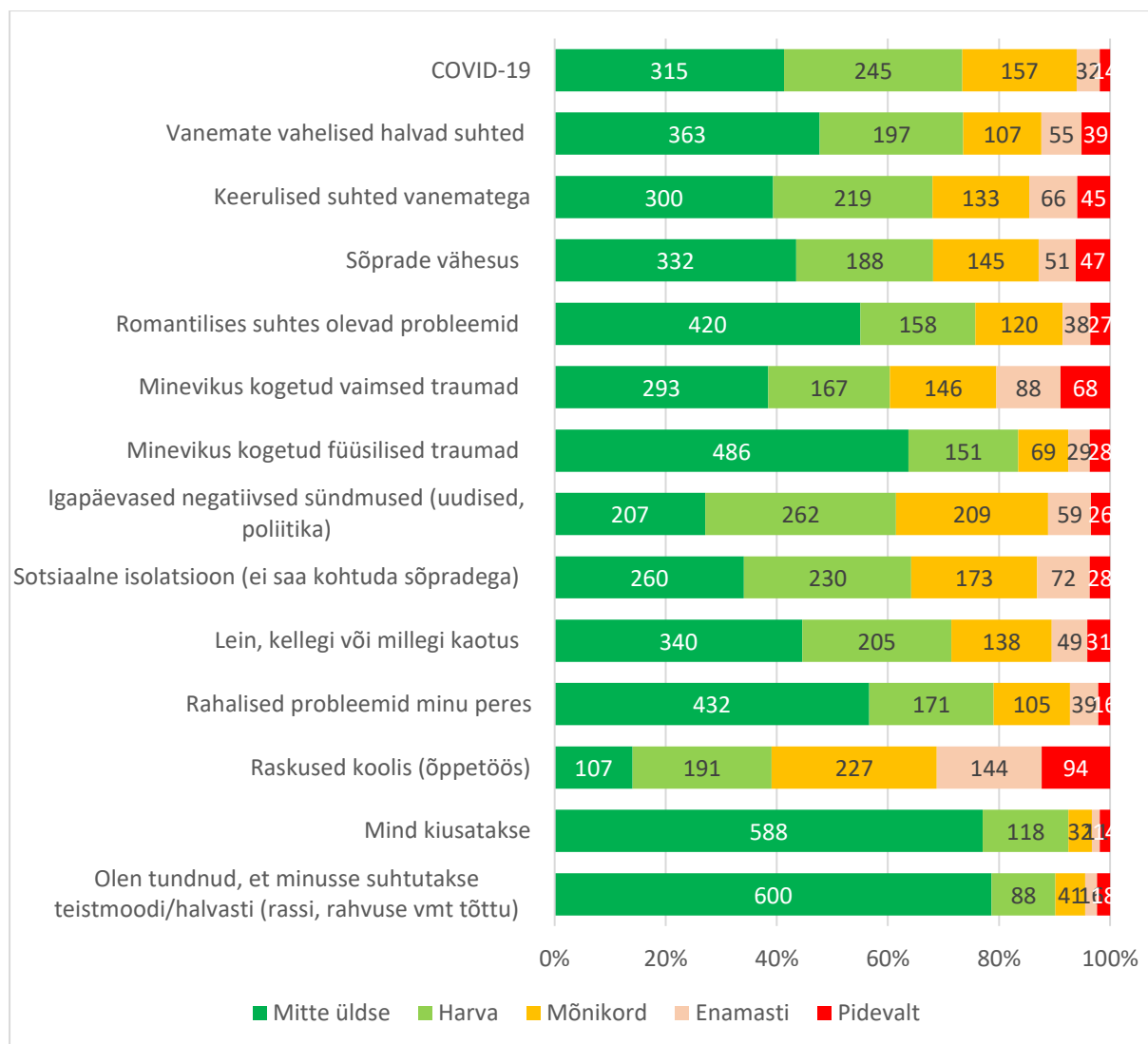
Joonis 4. Vastajate hinnangud hommikuti enne kooli minekut väsimuse mitte tundmise kohta (sagedus arvudena, n=763)

Kui arvatati vaimse tervise heaolunäitaja (vt Lisa 3 joonis 1), siis selgus, et 79% vastanutest on saavutanud kõrge skoori ehk 13-25 punkti (5-palli skaalal olevad vastused liideti valitud küsimuste vastuste puhul kokku) ehk nende vaimset tervist võib hinnata heaks. Samas 21% vastanute skoori järgi võib nende vaimse tervise heaolu madalaks. Kõige rohkem esineb madalat skoori tüdrukutel (26% vastanutest, poistel vastavalt 14%), Pärnu linnas õppivatele õpilastel (24%, maakonnas 15%) ning 10.-11. klassi õpilastel (23%).

Järgmisena paluti vastajatel hinnata vaimset heaolu, mille paremaks mõistmiseks toodi vastajale ankeedis välja vastav definitsioon (vt lisa 1, küsimus 7) ja mida mõõdetakse erinevate vaimset heaolu mõjutavate tegurite esinemise sageduse järgi. Jooniselt 5 on näha, et peaaegu 80% vastanutest ei tunne üldse, et neid kiusatakse või neisse suhtutakse rassi, rahvuse või seksuaalse orientatsiooni tõttu teistmoodi või halvasti, samas kui 4% vastanute jaoks on

see siiski sageli esinev. Minevikus kogetud füüsilised traumad ja perekonnas esinevad rahalisi raskuseid ei ole märkinud veidi üle poole vastanutest. Viimase puhul tuleb arvestada ka sellega, et lapsevanemad ei räägi tihtipeale oma lastele nendest probleemidest ning seega on võimalik, et õpilased pole sellest lihtsalt teadlikud.

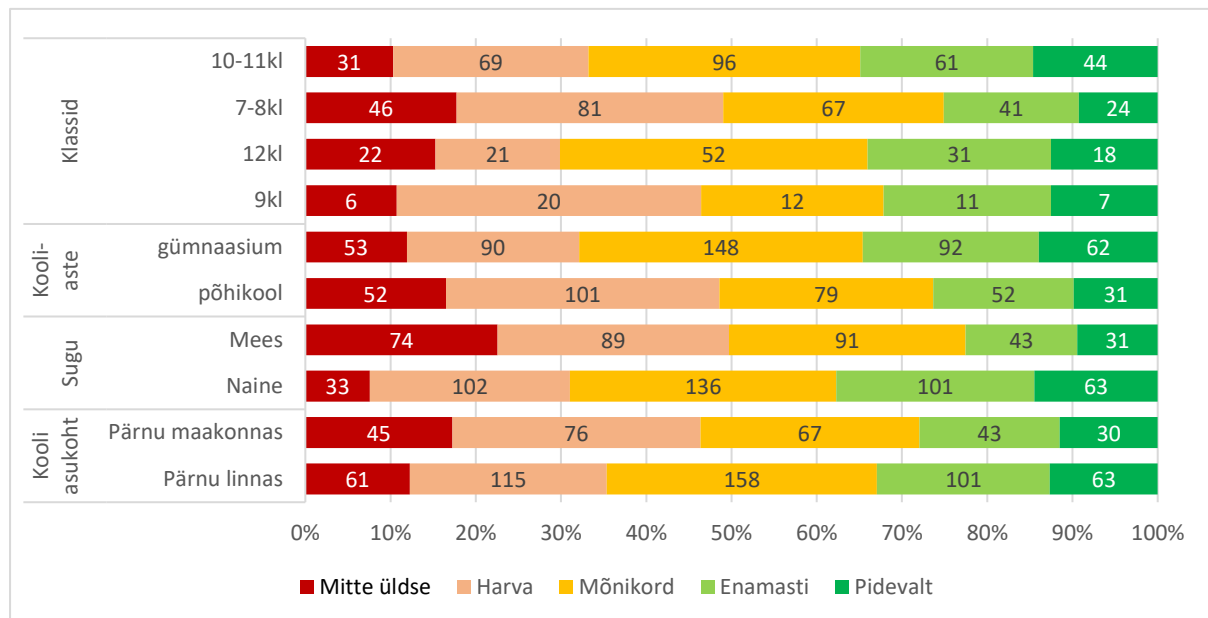
Vastusest ilmneb ka see, et veidi üle poolte vastanute puhul mõjutab nende vaimset heaolu harva või mõnikord igapäevased negatiivsed sündmused (uudised, poliitika), COVID-19 ja sotsiaalne isolatsioon.



Joonis 5. Vastajate vaimset heaolu mõjutavad tegurid (sagedus arvuena, n=763)

Joonis 5 toodud vastuste puhul mõjutavad vastajaid kõige enam raskused koolis ja eriti õppetöös (pidevalt 12%, enamasti 19% ja mõnikord 30%) ning minevikus kogetud vaimsed

traumad (pidevalt 9%, enamasti 12% ja mõnikord 19%). Uurides koolis esinevaid raskuseid esinevate gruppide lõikes (vt joonis 6), selgus taaskord, et tüdrukutel on see probleem sagedasem kui poistel ja gümnasistidel sagedasem kui põhikoolis. Ka Pärnu linnas asuvates koolides esinevad mõningased erinevused maakonnas asuvate koolidega.

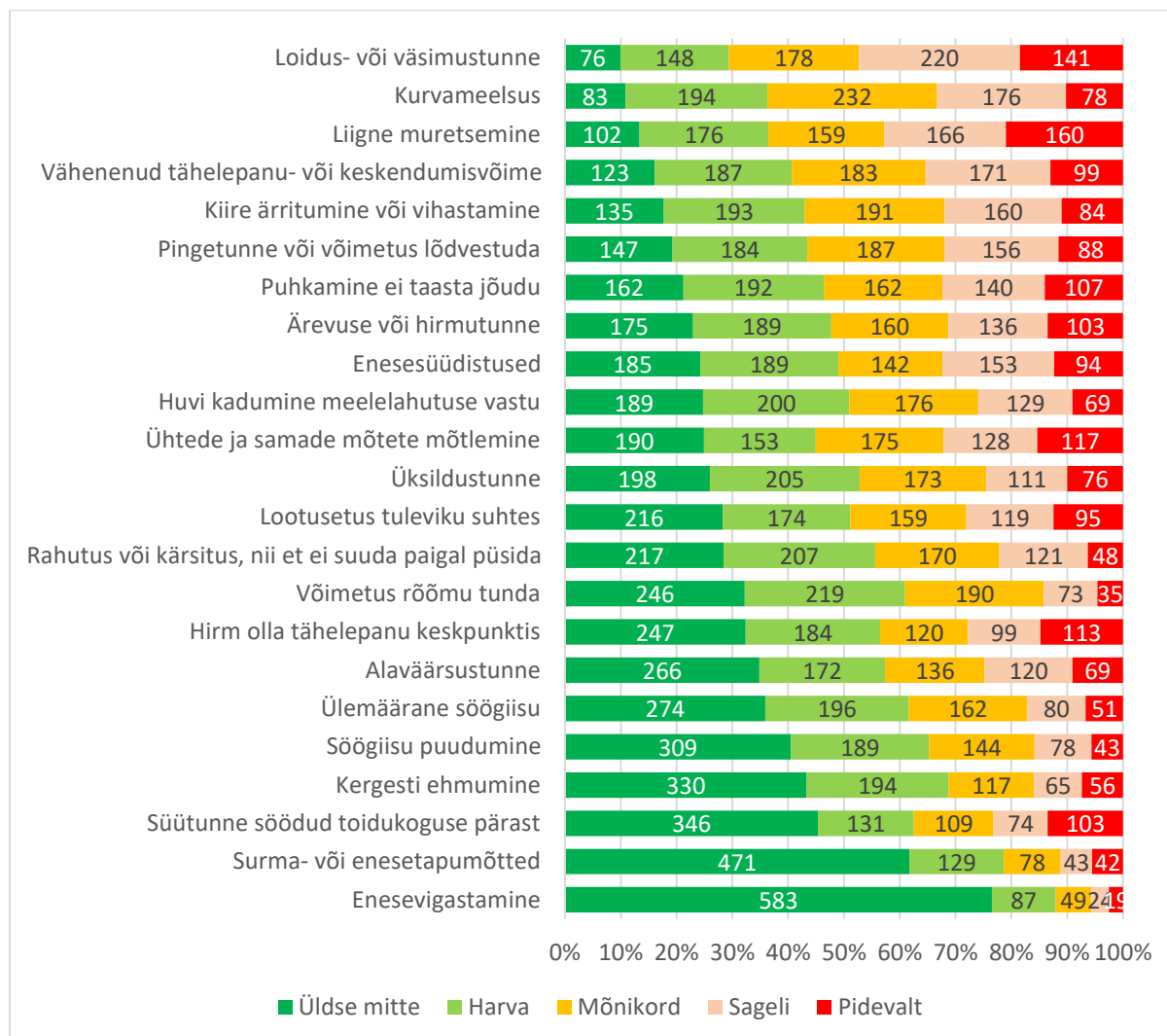


Joonis 6. Koolis esinevate õppetööst põhjustatud raskuste mõjutused vaimsele heaolule (sagedus arvudena, n=763)

Järgmisena said vastajad hinnata Tartu Ülikooli psühhiaatrikliiniku poolt 1997. aastal välja töötatud (Aluoja jt, 1999) emotsionaalse enesetunde küsimustiku põhjal (vt Lisa 2) viimastel kuudel kogetud emotsioonide või vaimset tervist mõjutavate seisundite sagedust. Tulemused on toodud joonisel 7 vastavalt vastusevariandi „üldse mitte“ sageduse kasvavas järjekorras, mis tõstab ettepoole pigem sagedamini kogetavad emotsioonid ja jätab tahapoole need emotsioonid, mida pigem harvem kogetakse.

Jooniselt 4 selgus, et viiendik vastanutest ei ärka hommikuti puhanuna ja see kajastub ka joonisel 7 välja toodud vastustes, kus kõige sagedamini (47% vastanutest) on märgitud, et loidus- või väsimustunnet kogetakse sageli või pidevalt, pea samal määral kogetakse liigset muretsemist (vastavalt 43%). Kuigi üldises plaanis võib öelda, et sagedamini kogetud seisundid on pigem kergemini talutavad, siis peab nentima, et tegemist on siiski teismeliste või noortega, kes ei pruugi osata oma emotsioonide ja tunnetega tegeleda ja seega tuleb

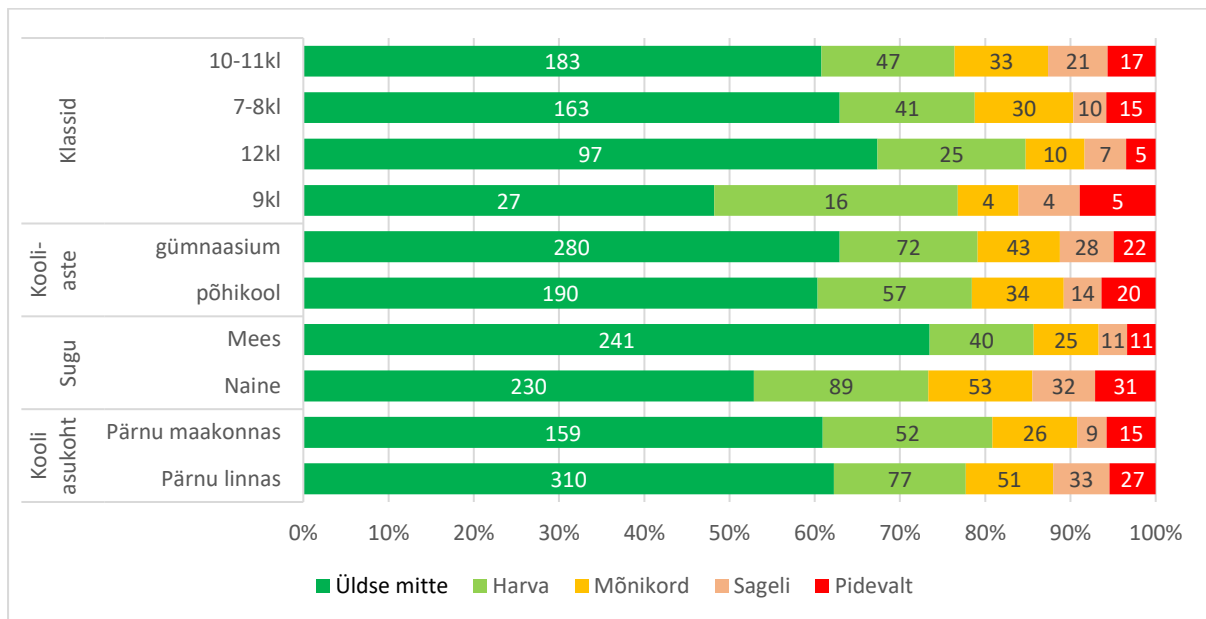
nendele seisunditele ja nende leevendamisele siiski rohkem tähelepanu pöörata. Eriti murettekitav on surma- või enesetapumõtete esinemine sageli või pidevalt suisa 11% vastanutest.



Joonis 7. Vastajate osakaalud selle kohta, kui võrd kirjeldatu käib vastaja kohta viimase paari kuu jooksul (sagedus arvudena, n=763)

Kui vaadata surma- ja enesetapumõtete esinemise sagedusi soo, klasside ja koolide asukoha lõikes (vt joonis 8), siis maakonna ja linna koolide vahel erisusi ei ole, küll aga on märgata, et tüdrukud mõtlevad selliseid mõtteid kaks korda sagedamini kui poisid. Põhikooli lõpuklassis mõtlevad surma- ja enesetapumõtteid suisa pooled õpilastest. Viimane võib tuleneda ka sellest, et pingelisemal eksamiteks valmistumise perioodil võisid õpilased oma hinnanguid

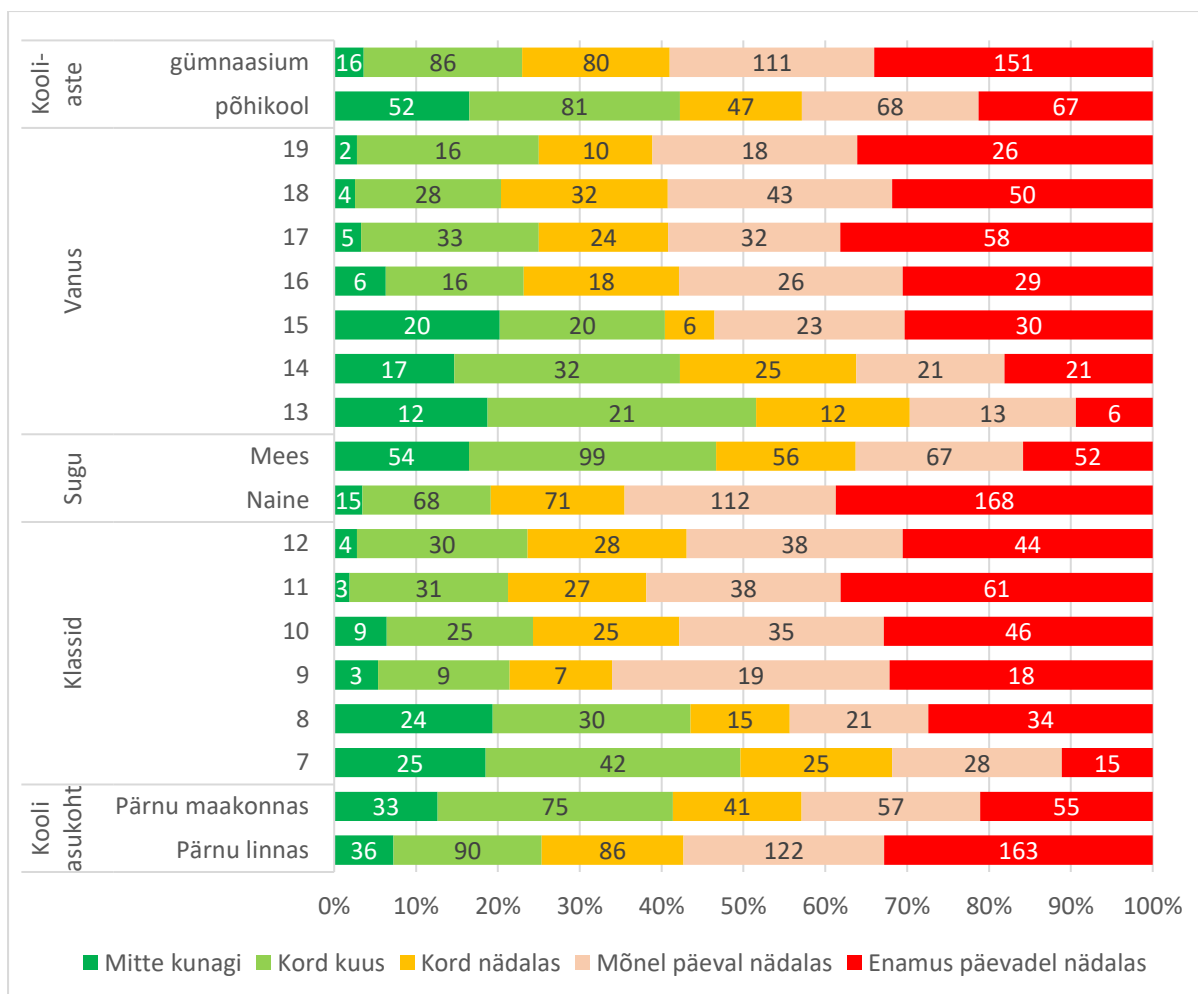
anda mõnevõrra ülepaisutatumatult kui see tegelikult on, kuid samas ei tohi seda tulemust alahinnata.



Joonis 8. Surma- või enesetapumõtete esinemise sagedus (sagedus arvudena, n=763)

Edasi küsiti vastajatelt seda, kui sageli nad tunnevad stressi, lisaks toodi küsimuse juures ära ka stressi definitsioon (“Stress on seisund, mille puhul tunned, et oled pinges, rahutu, närviline, pidevalt muretsev või hajevil”, vt Lisa 1 küsimus 9). Jooniselt 9 on selgelt näha, et põhikooli ealistel on stressi vähem, kui gümnaasiumiealistel, kuid stressi hakatakse siis tunnetama enamusel päevadel nädalas juba 8. klassis sarnaselt vanemate klassidega.

Kuni 15-aastaste seas on siiski stressi tunnetamine väiksem (ligikaudu 40% vastanutest), alates 16. eluaastast on väga vähe neid, kes stressi ei tunne. Linnakoolides tunnetatakse stressi kolmandiku võrra sagedamini kui maakonna koolides. Vastanute hulgas tunnevad stressi rohkem naised, enamusel päevadel 39% tüdrukutest ja 16% poistest.

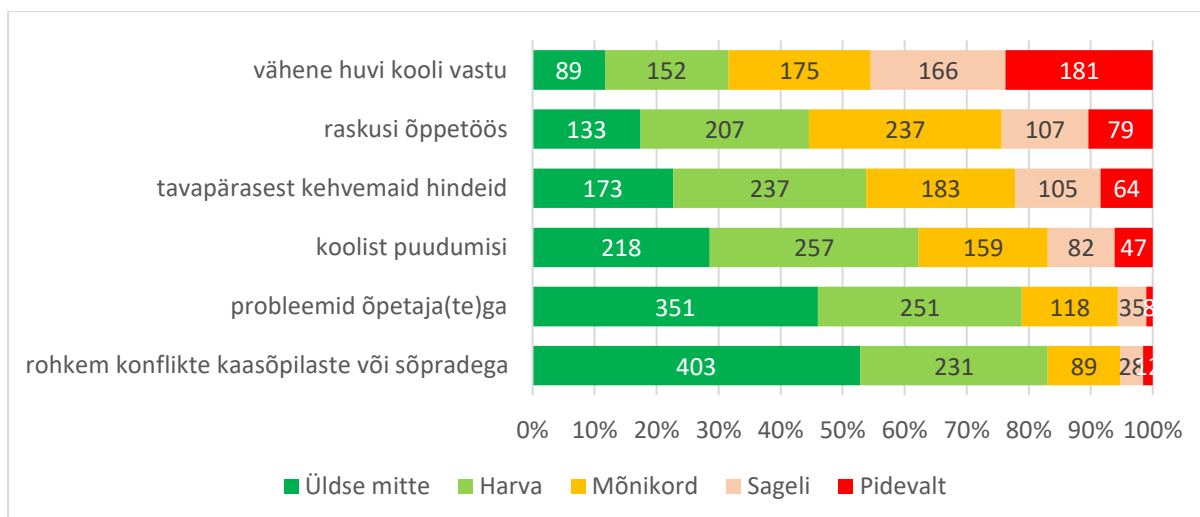


Joonis 9. Vastajate stressi tundmine erinevate gruppide lõikes (sagedus arvudena).

Järgnevalt vaadatakse erinevaid valdkondi, mille puhul on teda, et neil on vaimse tervisega seos.

1.3. Käitumis- ja tarbimisharjumused

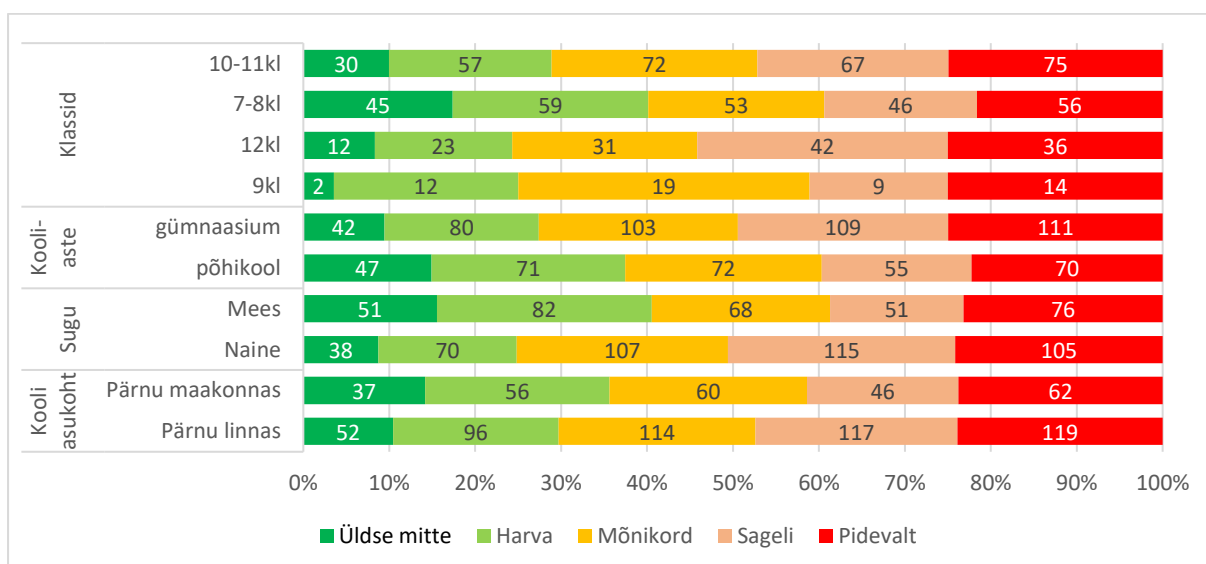
Vaimse tervise üheks mõjutajaks on käitumis- ja tarbimisharjumused. Õpilaste vaimset tervist mõjutab suures osas ka koolikeskkond, seega esimesena uuriti seda, kui sageli on neil viimasel paaril kuul esinenud joonisel 10 nimetatud probleeme. Vastajatel on viimasel paaril kuul olnud kõige sagedamini vähene huvi kooli vastu (24% pidevalt, 22% sageli), millele järgnevad raskused õppetöös vastavalt 10% ja 14% (joonis 10). Kõige vähem on vastajatel olnud konflikte kaasõpilastega (53% üldse mitte, 30% harva) ning probleeme õpetajatega (46% üldse mitte, 33% harva).



Joonis 10. Vastajate osakaalud selle kohta, kui tihti on neil viimasel paaril kuul olnud probleeme vastavate probleemidega koolis või õppetöös (sagedus arvudena, n=763)

Õppetöös on pidevaid raskusi nimetanud kõikides gruppides 10% vastanutest, veidi sagedamini (14%) on märkinud seda 9. klassi õpilased. Sagedasi raskusi õppetöös märgivad gümnaasistid ja tüdrukud poole sagedamini kui põhikooli õpilased ja poisid (Vt Lisa 3 joonis 2).

Kui vaadata erinevate gruppide lõikes, siis vähest huvi kooli vastu on kõikides huvigruppides tundnud pidevalt veerand vastanutest (vt joonis 11), kuid sageli tunnevad seda pigem abiturientid, gümnaasistid ja tüdrukud.

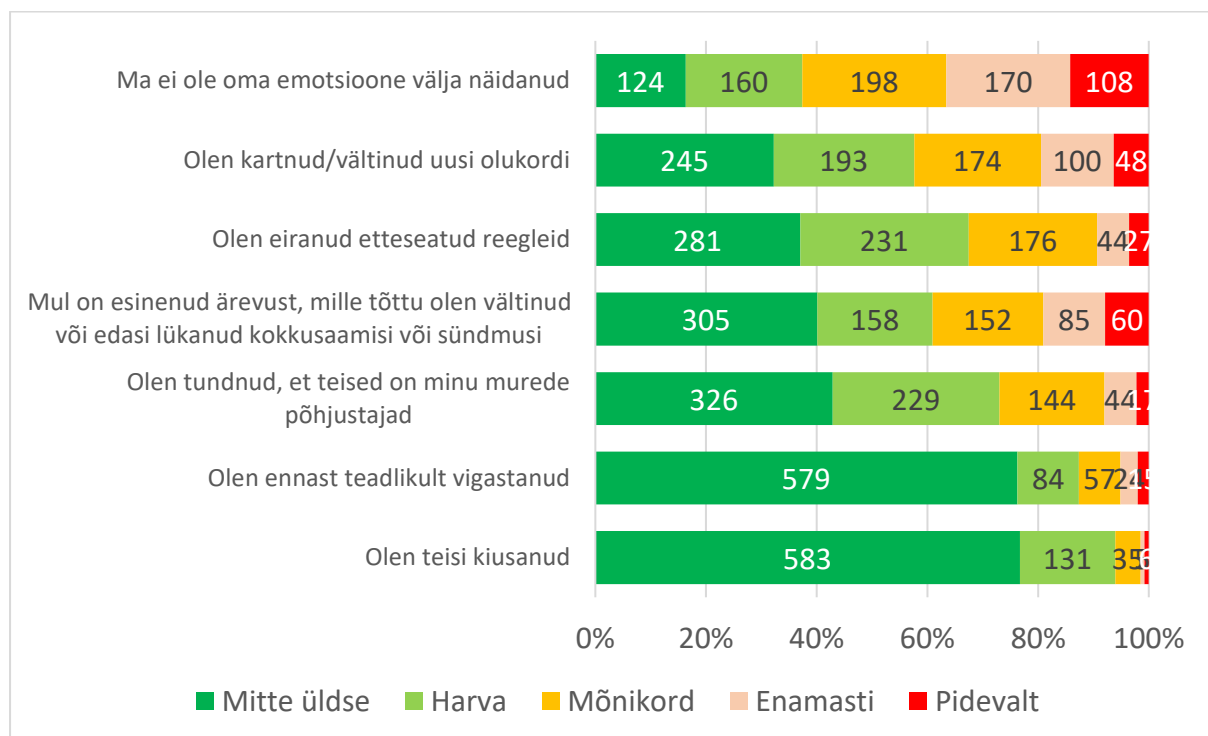


Joonis 11. Kooli vastu vähese huvi tundmise sagedus viimasel paaril kuul (sagedus arvudena, n=763)

Huvitav on ka see, et poisid on tüdrukutest kolmandiku võrra sagedamini märkinud, et nad ei tunne üldse või tunnevad harva vähest huvi kooli vastu.

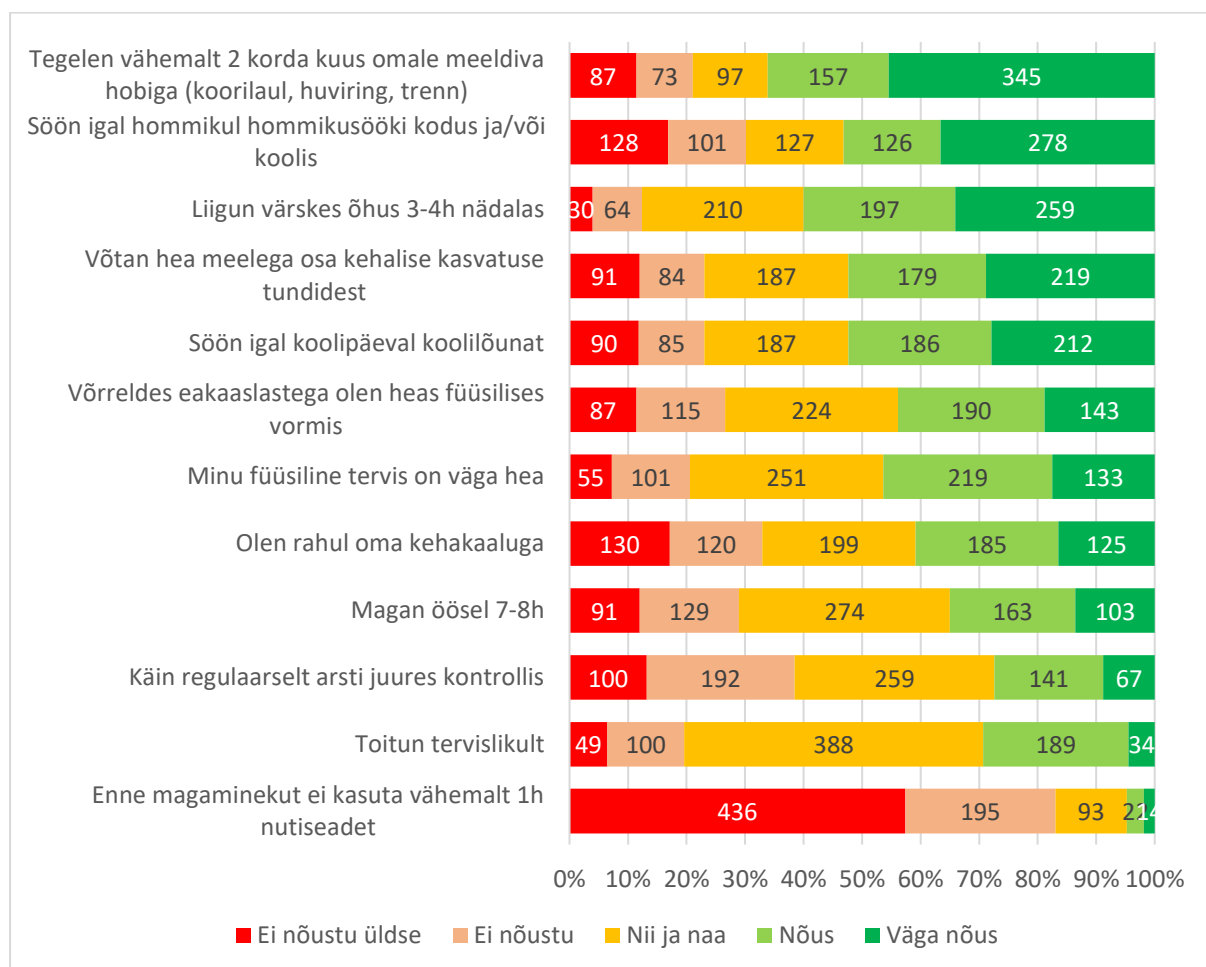
Järgmisena uuriti õpilaste käitumist, mida vaimse tervise probleemide puhul võib esineda. Joonisel 12 on need käitumisviisid koos nende märkimise sageduste ja protsentidega ka ära toodud. Selgub, et pigem on õpilased oma viimaste kuude käitumises täheldanud nn leebemaid vaimse tervisega seotud ohumärke, näiteks ei ole nad näidanud välja oma emotsioone (14% pidevalt, 22% enamasti) või on kartnud või vältinud uusi olukordi, tundnud ärevust ja seetõttu on mingi tegevus tegemata jätnud (pidevalt või enamasti 19%). Kõige vähem on vastajad tundnud, et nad on teisi kiusanud (77% üldse mitte) ning tegelenud teadliku enesevigastamisega (76% üldse mitte).

Emotsioonide mitte välja näitamist on teistest mõnevõrra sagedamini vältinud nii 12. kui ka 9. klassi õpilased ja tüdrukud (vt Lisa 3 joonis 3).



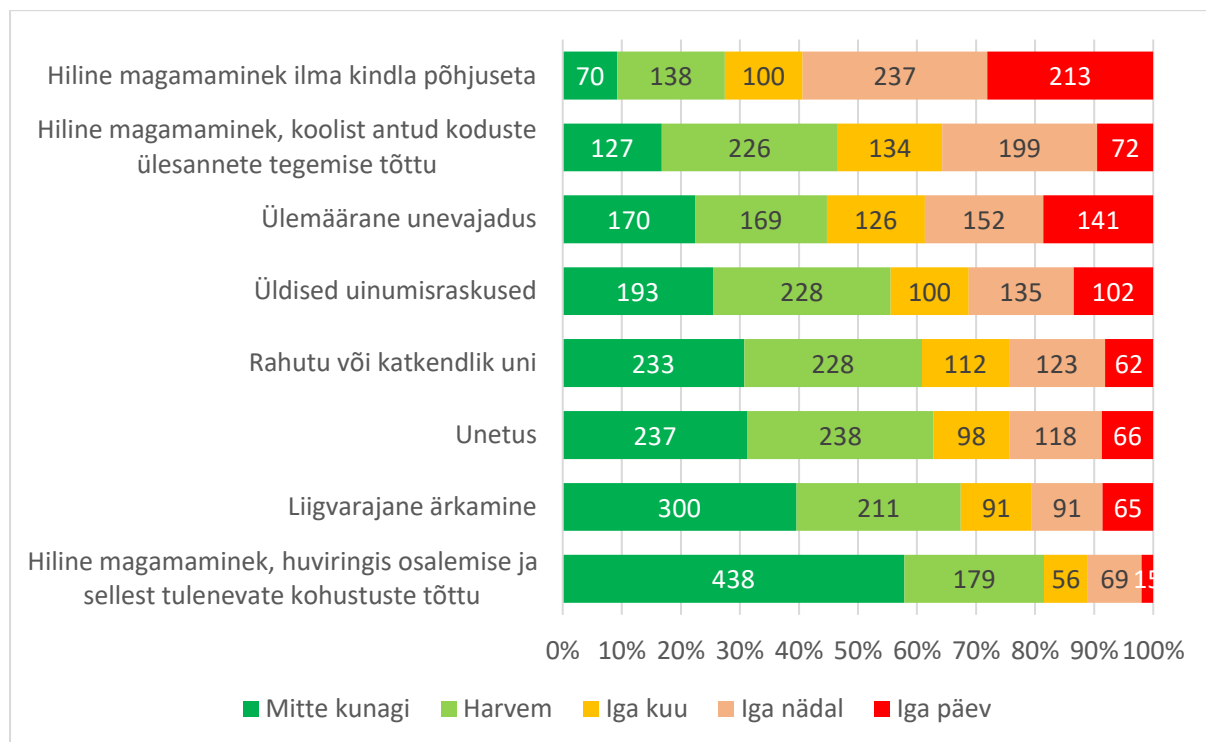
Joonis 12. Vastajate osakaalud selle kohta, kui palju käivad järgnevad väited nende kohta (viimaste kuude jooksul, n=760)

Vaimse tervisega on seotud ka toitumise, liikumise ja uneharjumused (vt joonis 13). Üle poolte vastanutest tegelevad vähemalt 2 korda kuus omale meeldiva hobiga (45% väga nõus, 21% nõus), söövad igal hommikul hommikusööki kodus ja/või koolis (37% väga nõus, 17% nõus), liiguvad värskes õhus 3-4 tundi nädalas (34% väga nõus, 26% nõus), võtavad hea meelega osa kehalise kasvatus tunnist (29% väga nõus, 24% nõus) ning söövad igal koolipäeval koolilõunat (28% väga nõus, 24% nõus). 51% vastanutest hindab oma toitumise tervislikkust „nii ja naa“ ning üle poolte vastanutest (57%) ei ole üldse nõus väitega, et nad ei kasuta enne magamaminekut vähemalt 1 h nutiseadmeid ja neile lisandub veel 26% neid, kes ütlevad, et nad ei nõustu selle väitega. Seega on õpilaste käitumises mõningaid märke, mis nende vaimsele tervisele head mõju ei avalda.



Joonis 13. Vastajate osakaalud selle kohta, kui palju käivad järgnevad väited nende kohta (sagedused arvudena, n=760)

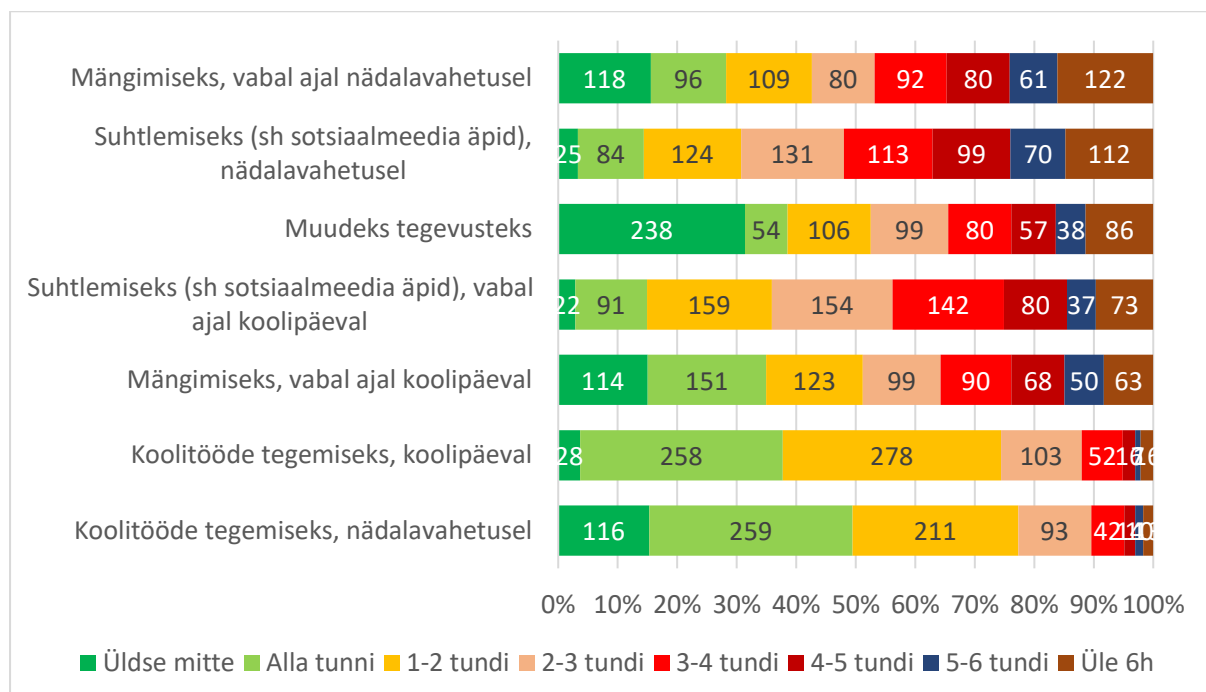
Kuna uni on vaimse heaolu suur mõjutaja, uuriti lähemalt vastajate uneharjumusi. Joonisel 14 on näha, et vastajate seas on kõige sagedasem põhjus, miks nad välja ei puhka, hiline magamaminek ilma kindla põhjuseta ehk vaadatakse televiisorit või ollakse nutiseadmes (28% iga päev, 31% iga nädal). Nii 9. kui ka 12. klassi õpilastel esineb sellist olukorda pea kaks korda sagedamini (vt Lisa 3 joonis 4) kui teistel uuritud klasside õpilastel ja tüdrukutel kolmandiku võrra sagedamini kui poistel. Lisaks on iga päev pea viiendikul vastajatest esinenud ülemäärast unevajadust ja uinumiskraskusi sh tüdrukutel pea kaks korda rohkem kui poistel (vt Lisa 3 joonised 5 ja 6). Igal nädalal läheb koolist saadud ülesannete tõttu hilja magama 26% vastanuid, mis on sagedasem jällegi tüdrukutel, 10.-11. klassi õpilastel ja linnakoolide õpilastel (vt Lisa 3 joonis 7). Kõige vähem mõjutavad vastajaid hiline magamaminek huviringis osalemise või sellest tulenevate kohustuste tõttu (58% mitte kunagi, 24% harvem).



Joonis 14. Vastajate osakaalud selle kohta, kui sageli käivad antud unega seotud olukorrad vastaja kohta (n=758).

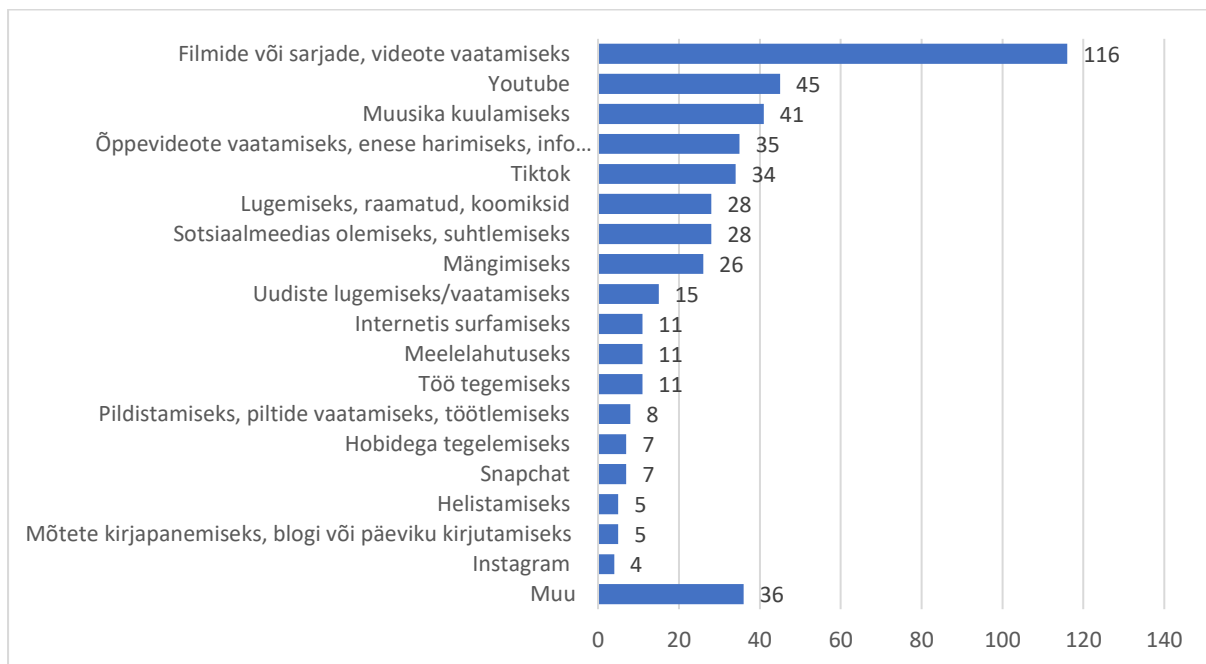
Vaimse tervise puhul räägitakse järjest enam nutiseadmete, arvutite jmt seadmete kahjulikust mõjust ja seda eriti noortele. Joonisel 15 on toodud vastajate hinnangud digivahendite kasutamise kestusele erinevateks tegevusteks.

Kõige enam (üle 6 tunni) kasutatakse digivahendeid mängimiseks (16% vastanutest) ning suhtlemiseks (15% vastanutest) nädalavahetusel, kuigi ka koolipäevadel on üle 5 tunni mängijaid sarnane hulk. Lisas 3 joonisel 8 on näha, et üle 5 tunni päevas mängib nädalavahetusel nutiseadmega 33% poistest ja 9.kl õpilastest samas kui tüdrukutest teeb seda 15%. Võrreldes maakonna ja Pärnu linna koole, siis maakoolides on nädalavahetusel nutiseadmetega üle 5 tunni mängijate hulk kolmandiku võrra suurem kui linna koolide õpilaste seas. Suhtlemisel on märgata trendi, et koolipäevadel suheldakse nutiseadmete vahendusel vähem kui nädalavahetusel (vt Lisa 3 joonised 9 ja 10), mil üle 5 tunni suhtlejate hulk peaaegu kahekordistub. Poiste seas on sotsiaalmeedia vahendusel suhtlemine kaks korda harvem kui tüdrukutel ning see ei erine nädalavahetusel koolipäevadest, tüdrukutel on nädalavahetusel üle 5 tunni suhtlemise sagedus peaaegu kaks korda suurem kui koolipäevadel. 2022 aasta kevadel ei olnud koolid ka täielikult distantsõppel ja see väljendub ka koolitööde tegemises nutiseadmete vahendusel ehk pooled õpilased tegid koolitööd digivahendite abil nädalavahetusel vähem kui tunni päevas, koolipäevadel suurenes viiendiku võrra nende hulk, kes tegid seda 1-2 tundi päevas, samas kasutas ligi veerand vastanutest digivahendeid õppimisel üle kahe tunni päevas olenemata sellest, kas oli koolipäev või nädalavahetus.



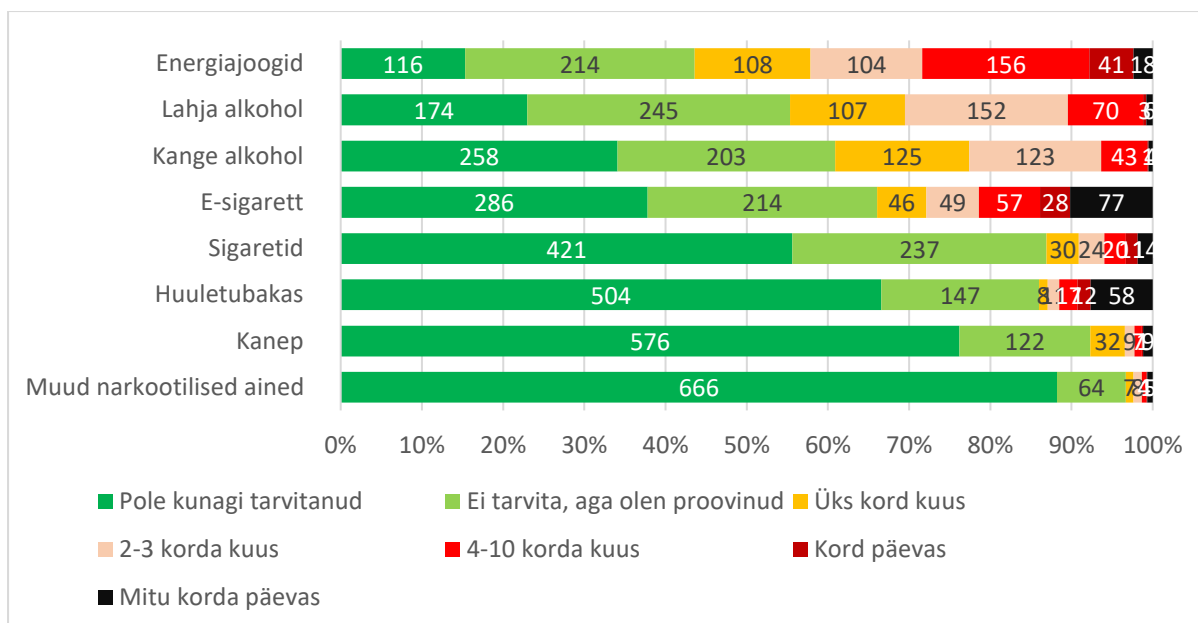
Joonis 15. Vastajate osakaalud selle kohta, kui sageli kasutavad vastajad antud digivahendeid (n=758)

Neil vastajatel, kes märkisid, et kasutavad digivahendeid ka muuks otstarbeks (520 vastajat), oli võimalik oma tegevust soovi korral ka täpsustada ja kokku märgiti oma tegevusi 473 korda, mis ühendati sarnase sisu järgi kategooriateks (vt joonis 16). Peamine muu tegevus on vastajatel filmide, sarjade või videote vaatamine ja muusika kuulamine. Mainiti ka õppevideote vaatamist, uudiste lugemist, hobidega tegelemist ja töö tegemist.



Joonis 16. Muud tegevused, milleks digivahendeid kasutatakse (n=520)

Üheks tarbimisharjumuseks, mida seostatakse tugevalt vaimse tervise probleemidega on erinevate mõnuainete tarvitamine. Jooniselt 17 on näha, et 10% vastanutest tarvitavad e-sigaretti või huuletubakat mitu korda päevas. Lisa 3 jooniselt 11 on näha, et kui e-sigareti tarvitamise osas eristuvad teistest positiivses mõttes vaid 7.-8. klassi õpilased, kelle seast veidi üle poole ei ole kordagi seda tarvitanud ja kolmandik on korra proovinud, siis huuletubakas on abiturientide seas teistest mitu korda rohkem igapäevaselt tarbimist leidev toode – 16% vastanutest tarbib seda iga päev. Huuletubakas on sagedamini tarbitav (Vt lisa 3 joonis 12) ka linnakoolide õpilaste seas, samas kui poiste ja tüdrukute tarbimisharjumustes kummagi toote puhul suuri erisusi ei esine, kus juures tüdrukute seas on veidi vähem neid, kes pole üldse e-sigaretti tarbinud või on korra proovinud (61%) kui poiste seas (73%).

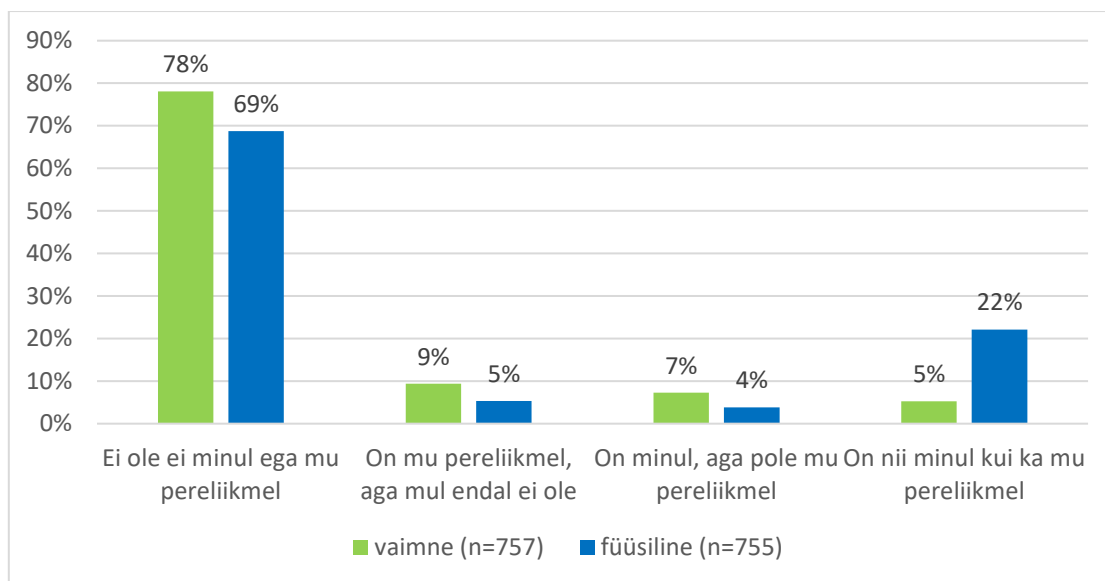


Joonis 17. Vastajate osakaalud tarbitavate ainete kohta (n=757)

Sigaretid ja narkootilised ained on enamusele siiski võõrad või on neid korra proovitud. Sigarettide puhul tuleb välja ka see, et 9. klassi õpilastest vaid 5 % tarbivad seda peale esimest proovimist edasi (vt lisa 3 joonis 13) ja siit võib järeldada, et nad on asendanud selle tegevuse pigem e-sigaretiga, mille puhul võib arvata, et neile on jäänud mulje, et see pole nii kahjulik kui tavaline sigareti suitsetamine. Tüdrukutest tarbib sigarette 15% ja poistest 10% vähemalt üks kord kuus. Energiajooke tarvitab 28% vähemalt 4 korda kuus ja 8% ka vähemalt kord päevas.

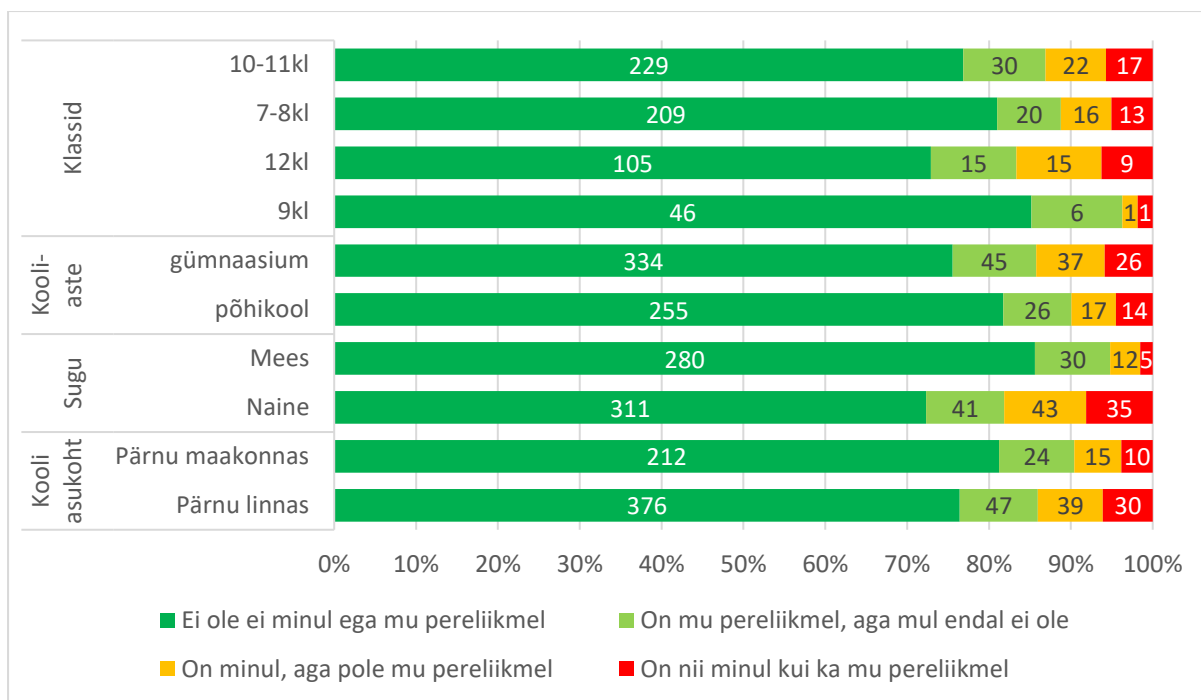
1.4. Suhted

Vaimse tervise üks mõjutajaid võib olla ka mure lähedaste tervise või riskikäitumise pärast ja seega sooviti põgusalt uurida ka seda, kas lähedastel on mõni vaimne või füüsiline tervisemure. Joonisel 18 on näha, et vastajate ütluste kohaselt on neil või nende lähedastel füüsilisi terviseprobleeme diagnoositud mõnevõrra sagedamini kui vaimseid.



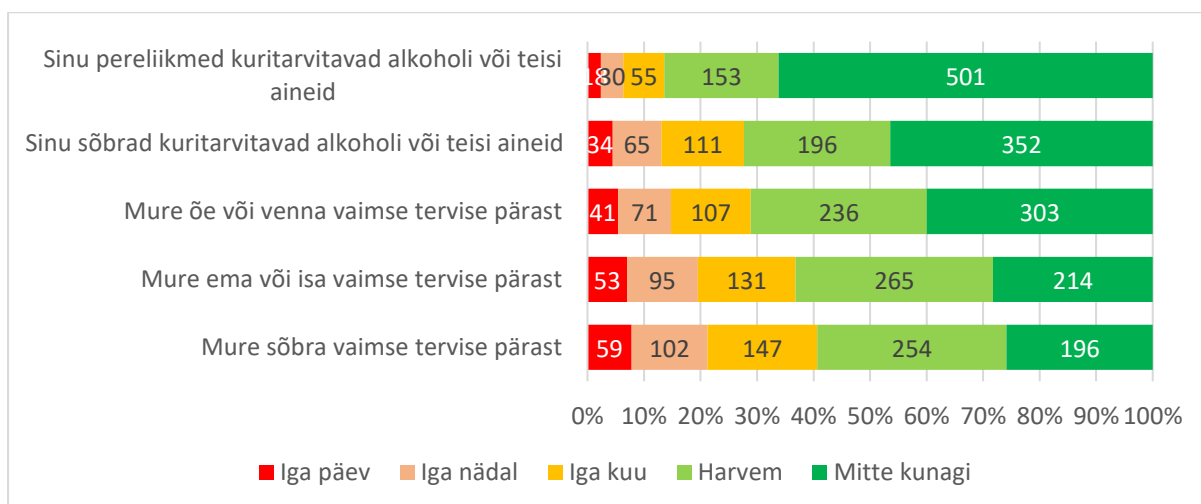
Joonis 18. Vastajate osakaalud selle kohta, kas neil või nende pereliikmetel on diagnoositud vaimne või füüsiline tervisehäire.

Vanuse, soo ja klasside lõikes tulemusi vaadates selgub et vaimse tervise häireid on diagnoositud pigem vähe, sest kuni 27% vastajatest seda märkis. Vaimse tervise häireid on määratud rohkem tüdrukutel või/ja nende pereliikmetel (18% vastajatest, vt joonis 19) kui meesvastajate või/ja nende pereliikmete hulgas (5%). Võib ka olla, et poisid ei tea või ei tunne huvi selle teema vastu. Füüsilise tervisega on probleeme pea 40% vastanutest ja teisest sagedamini on seda maininud abituriendid ja naised (vt lisa 3 joonis 14). Siit ei saa järeldada, et vaimse tervisega probleeme pole, sest vaimse tervise puhul on selle diagnoosimine keeruline ja sageli ei pruugita seda üldse sellise probleemina teadvustada, et arsti või mõne muu spetsialisti poole pöörduda.



Joonis 19. Vastajate osakaalud selle kohta, kas neil või nende pereliikmetel on diagnoositud mõni vaimse tervise häire.

Selle kohta, kas noored märkavad enda ümber ka teiste isikute riskikäitumist või muresid, saab teada jooniselt 20. Vastajatest suur osa tunneb, et nende pereliikmed (66%) ega nende sõbrad (46%) pole viimaste kuude jooksul kuritarvitanud alkoholi või teisi aineid. Kõige enam (iga kuu – iga päev) tuntakse muret kas sõbra (kokku 41%) või ema või isa vaimse tervise pärast (37%).

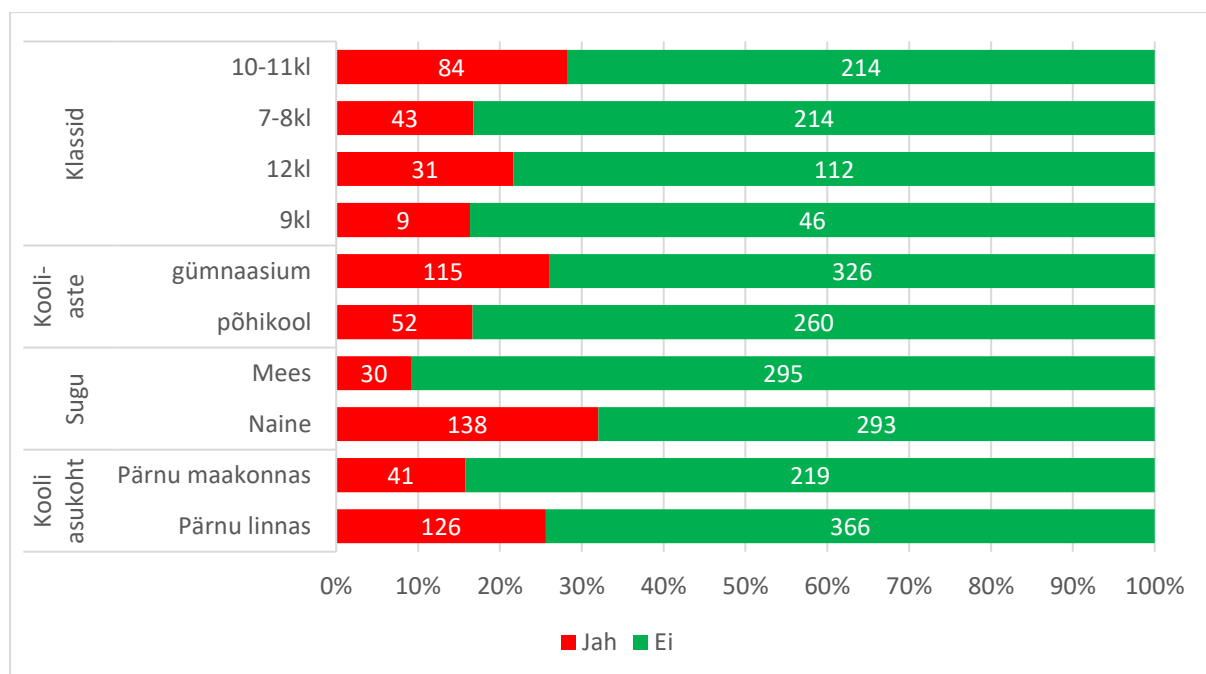


Joonis 20. Vastajate osakaalud selle kohta, kui sageli on nad viimase paari kuu jooksul tundnud muret sõbra või pereliikme vaimse tervise või nende tarbimisharjumuste pärast (n=758)

Nende käest, kes on tundnud muret sõbra pärast (n=307), küsiti lisaks mõned täpsustavad küsimused ja selgus, et neist 64% on teadlik, et mõni nende sõber on teadlikult tegelenud enesevigastamisega ja 62% on näinud, et sõber on tarbinud tavapärastest rohkem alkoholi, narkootilisi või muid aineid ja suitsetanud ning sõber on väljendanud neile oma suitsiidimõtteid. Kõigi kolme tegevuse puhul (vt lisa 3 joonised 15-17) on tüdrukutest keskmiselt 65% seda maininud samas kui poistel on sama näitaja 50% juures. Suitsiidimõtete väljendamise osas on kõikide ülejäänud gruppide osakaalud sarnased, kuid näiteks erinevate ainete tarvitamise osas on 75% 10.-11. klassi õpilasi seda märganud oma sõprade juures, mis on veidi rohkem kui teiste klasside puhul. Seega on noored vaimse tervise muredest põhjustatud või nendega seostatud probleemidega päris palju kokku puutunud.

1.5. Abi otsimine

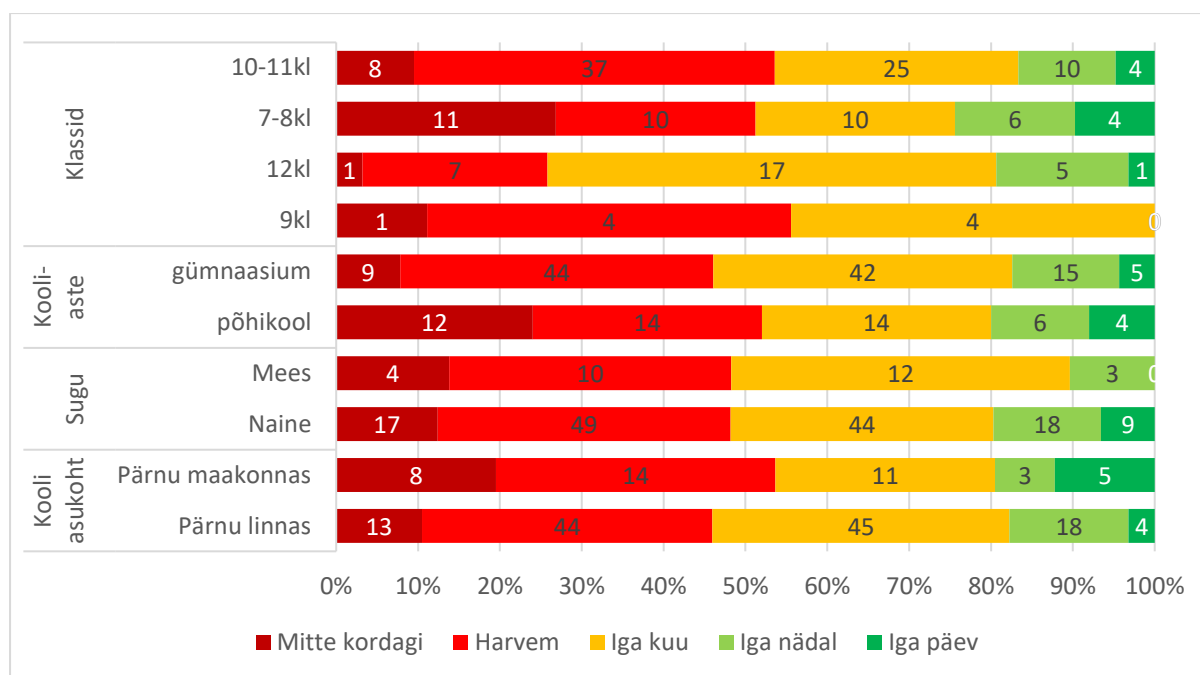
Kuna eelnevalt selgus, et noored on vaimse tervise probleemidega kokku puutunud, siis õigustasid ennast ka ankeedi lõppu lisatud abi otsimise ja selle saamise kohta käivad küsimused. Joonisel 21 on toodud tulemused erinevate gruppide lõikes nende viimase aasta jooksul vaimse tervise probleemide osas toe, nõustamise või ravi otsimise kohta.



Joonis 21. Vastajate osakaalud selle kohta, kas nad on viimase aasta jooksul otsinud vaimse tervise probleemide osas tuge, nõustamist või ravi (n=763)

Üldiselt on jooniselt 21 näha, et abi on otsinud kuni kolmandik vastanuid ja pigem tüdrukud (32%), kui poisid (9%). Gümnaasistid (26%) ja linnakoolide (26%) õpilased on seda ka mõnevõrra sagedamini teinud kui põhikooli (17%) ja maakonna koolide (16%) õpilased.

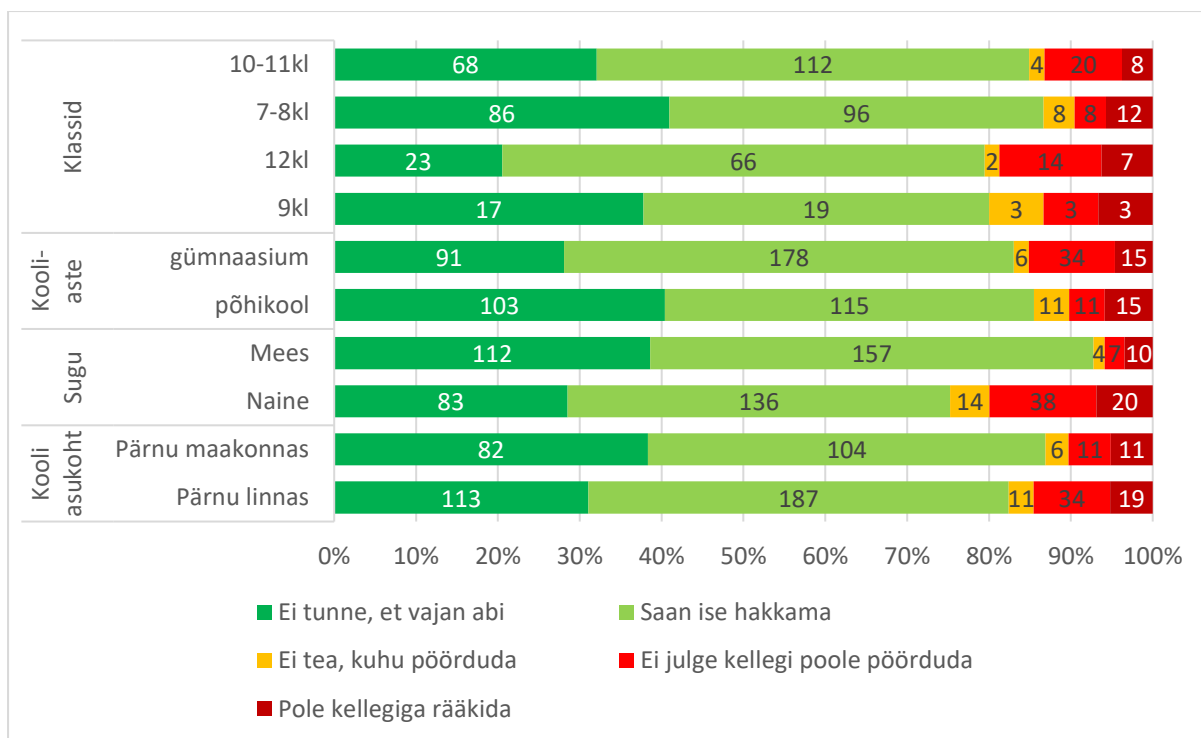
Eelmisest küsimusest lähtuvalt küsiti vastajate käest, kas nad on abi küsimisel abi ka saanud (vt joonis 22) või miks nad pole abi küsinud (vt joonis 23). On muret tekitav, et pea veerand põhikooli õpilastest, kellest enamus on 7.-8. klassi õpilased ei ole oma vaimse tervise probleemide osas üldse abi saanud (vt joonis 22).



Joonis 22. Vastajate osakaalud selle kohta, kui sageli on nad viimase aasta jooksul saanud vaimse tervise probleemide osas asjakohast ravi või muud tuge (n=167)

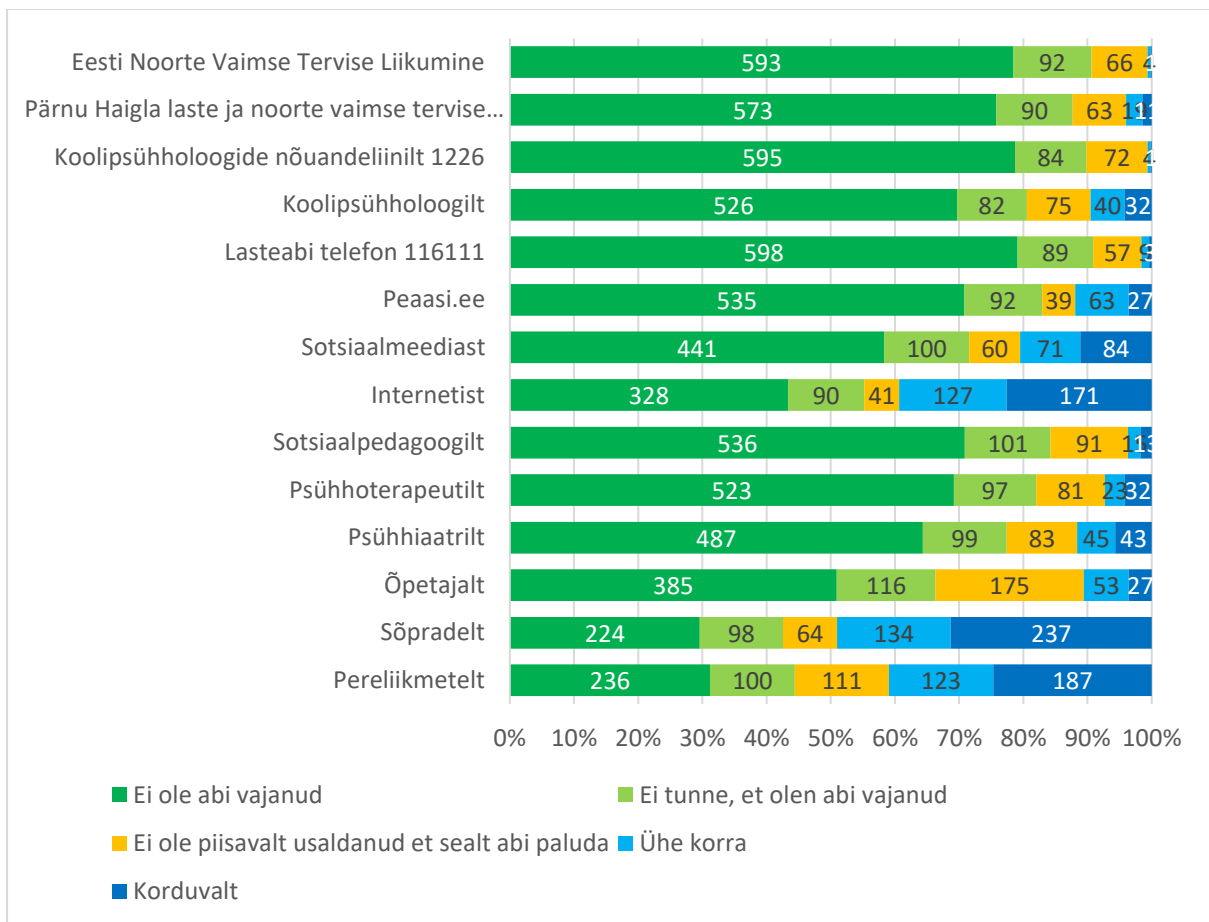
Samas on näha, et enamuse vaadeldud gruppide puhul on sagedaseim see, et saadakse abi vähemalt kord kuus. Enamasti saab viiendik vastanutest abi kas iga nädal või ka päev.

Jooniselt 23 on näha, et 80% vastanutest ei tunne, et vajaks abi või saab ise oma probleemidega hakkama, kuid keskmiselt 15% kas ei julge kuskile pöörduda või neil pole kellegagi rääkida. Samas on näha ka seda, et vähe on neid, kes ei tea, kuhu nad võivad oma murega pöörduda.



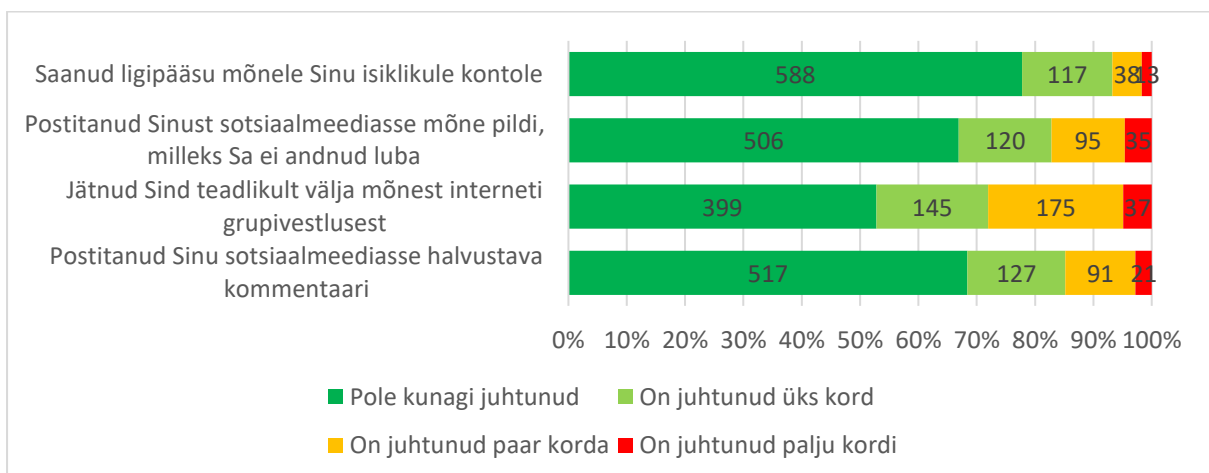
Joonis 23. Vastajate osakaal selle kohta, miks nad ei ole abi küsinud (n=579)

Kõikidelt vastajatelt küsiti ka seda, et kelle käest või kust otsitakse vajadusel abi, sellele küsimusele vastas 575 vastajat. Selgus, et kolmandik õpilasi pole abi vajanud, kuid kõige enam otsitakse abi sõpradelt (korduvalt 31%, vt joonis 24), pereliikmetelt (25%) ja internetist (23%). Kõige vähem usaldatakse õpetajaid (23%). Kui vaadata erinevate gruppide lõikes vastuseid, siis abiotsijad on pigem tüdrukud ja gümnasistid, samas põhikooli õpilased ning poisid leiavad, et nad abi ei vaja.



Joonis 24. Vastajate osakaal selle kohta, kust või kelle käest on nad abi otsinud (n=757)

Viimasena lisati küsimustikku internetis levinud kiusamiseviisid, mida sageli selleks ei peetagi (vt jooni 25).



Joonis 25. Vastajate osakaal selle kohta, kas ja mitu korda on nende kohta toime pandud pahatahtlik tegu (n=756)

Selgus, et üle poolte vastanutest pole kordagi juhtunud etteantud tegusid. Kõige enam on jäetud vastanuid välja mõnest interneti grupivestlusest (19% ühel korral, 23% paaril korral ning 5% mitmel korral) kuid kolmandik vastanutest on kogunud enda kohta halvustavaid kommentaare, ebasobivaid pilte sotsiaalmeedias ja soovimatut ligipääsu oma isiklikele kontodele.

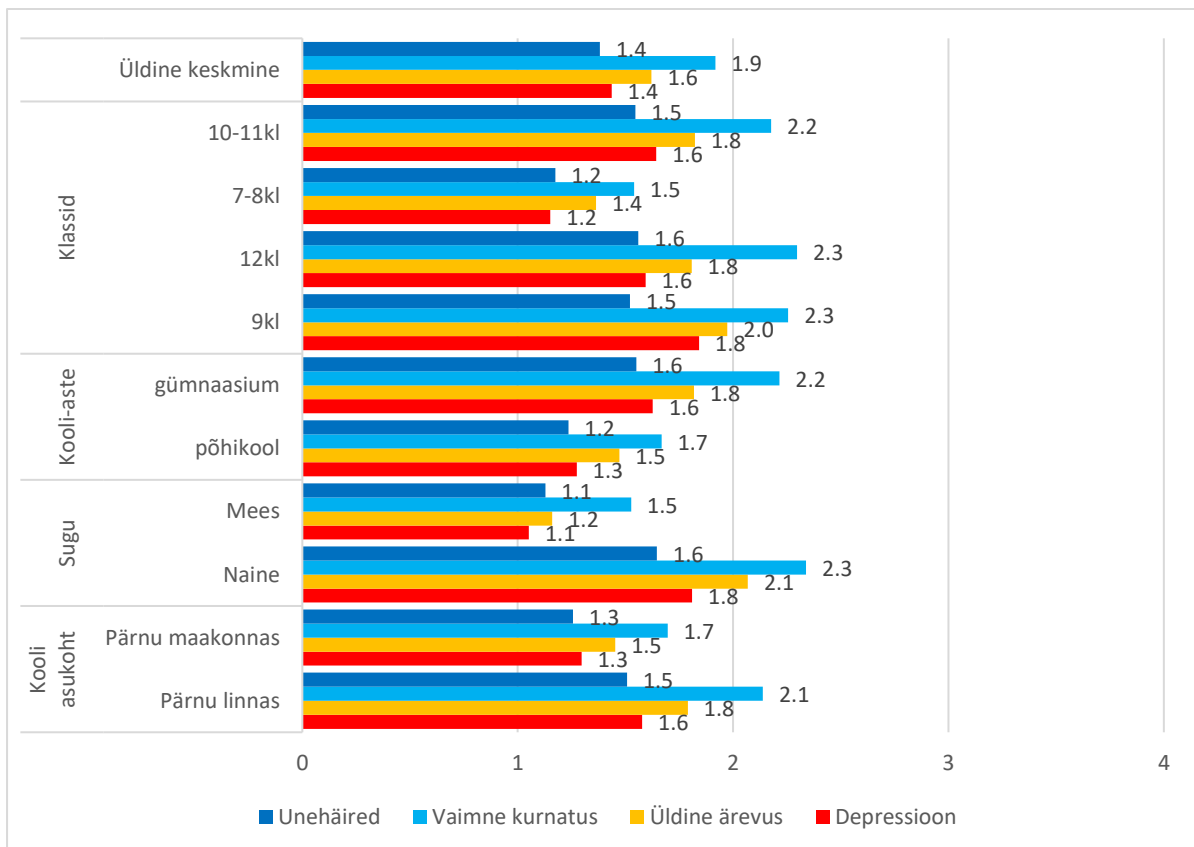
Ankeedi viimases küsimuses, oli vastajatel võimalik kirjutada kommentaare ja mõtteid, mis ankeedi täitmise ajal tekkisid. Siinkohal on välja toodud sellised, mis uuritavale teemale lisaväärtust annavad:

- Meie koolis peaks keegi tõsiselt tegelema vaimse tervisega!!!!
- Kui oli küsitud, et miks ei ole spetsialistiga rääkimas käinud oleksin vastanud ka, et pole eriti aega ning saan aru, et mul on nii palju väliseid faktoreid, mis mõjutavad tujude üles alla käimist.
- Tahaks, et koolis jälle oleks vaimse tervise nädal, kus me räägime omavahel oma probleemidest ja teeme meditatsiooni koos.
- Mul on üks klassivend, kes kiusab mind ja mu klassikaaslaseid.
- üliõpilased võiksid läbi viia koolides erinevaid loenguid seoses vaimse tervisega, sest abivajajaid on rohkem kui keegi meist näeb või teab.
- Me noored võiksime enda eest rohkem seista ja hoolitseda!
- Koolisüsteem on probleemiks.
- Kooli süsteem on nii p****s, et mul diagnoositi depressioon ja ärevus 5. klassis ja olen vaid depressioonist üle saanud. Kehalist kasvatust ma vihkan, sest ei arvestata kui palju ma jaksan ja ma ei jaksa palju. Kommentaarid koolis ja kõikjal mu ümber tekitasid mulle anoreksia kolmeks aastaks ja ainus viis, kuidas ma selle lõpetasin, oli südamerabandusega eelmine kuu. Stress loovtööst ei lase mul öösel magada, mul on tulnud mitu paanikahoogu kui ma olen pidanud klassi ees seisma, mu keha on nõrk, sest et ma ei söö tihti, kuid mitte ühtegi õpetajat ei huvita. Koolisüsteemi ei huvita kuidas ma end tunnen.
- Väga raske on abi leida, kui su vanemad pole toetavad.

- Ma olen mees tänapäeva ühiskonnas. Kui mul tekib probleeme, pean ma nendega ise hakkama saama, sest teistele ei lähe korda niikuinii.

1.6. Arutelu

Küsitluses kasutati emotsionaalse enesetunde küsimustiku (Aluoja et al., 1999, lk 445), mis aitab tähelepanu pöörata erinevatele vaimse tervise probleemidele. Tulemuste tõlgendamisel on etteantud väidete kaupa võimalik määrata depressiooni, üldise ärevuse, vaimse kurnatuse ning unehäirete esinemist. Küsimustes, mille abil püüab töö autor hinnata vastajate hoiakuid, kasutati Likerti skaalat, kus „0“ tähendab, et vastavat seisundit ei esinenud üldse ja „4“ vastava seisundi pidevat esinemist. Küsimustiku analüüsimise meetoodika juures on juhised, millised alamküsimused vastavasse kategooriasse kuuluvad ja seega sai arvutada välja neli näitajat, mille keskmiseid hinnanguid taandatuna algsele nelja-pallisüsteemile joonisel 26 tulpadena kirjeldatakse.

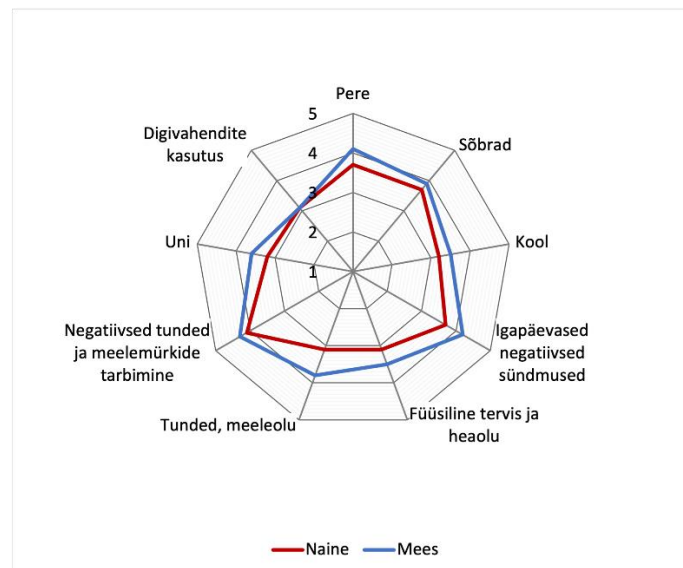


Joonis 26. Emotsionaalse enesetunde faktorite keskmised näitajad sotsiaaldemograafiiste gruppide lõikes.

Kõikide faktorite puhul on näha, et need esinevad kas harva (skaala punkt „1“) või mõnikord (skaalapunkt „2“). Vaimne kurnatus on kõige sagedamini esinev nimetatud neljast emotsionaalse enesetunde näitajast. Gümnasistidel, 9. klassi õpilastel, tüdrukutel ja Pärnu linna kooli õpilastel esineb vaimset kurnatust ka sagedamini. Üldiselt saab öelda, et sellel joonisel kerkivad esile kõik käesoleva uuringu analüüsimisel esinenud gruppide erinevused.

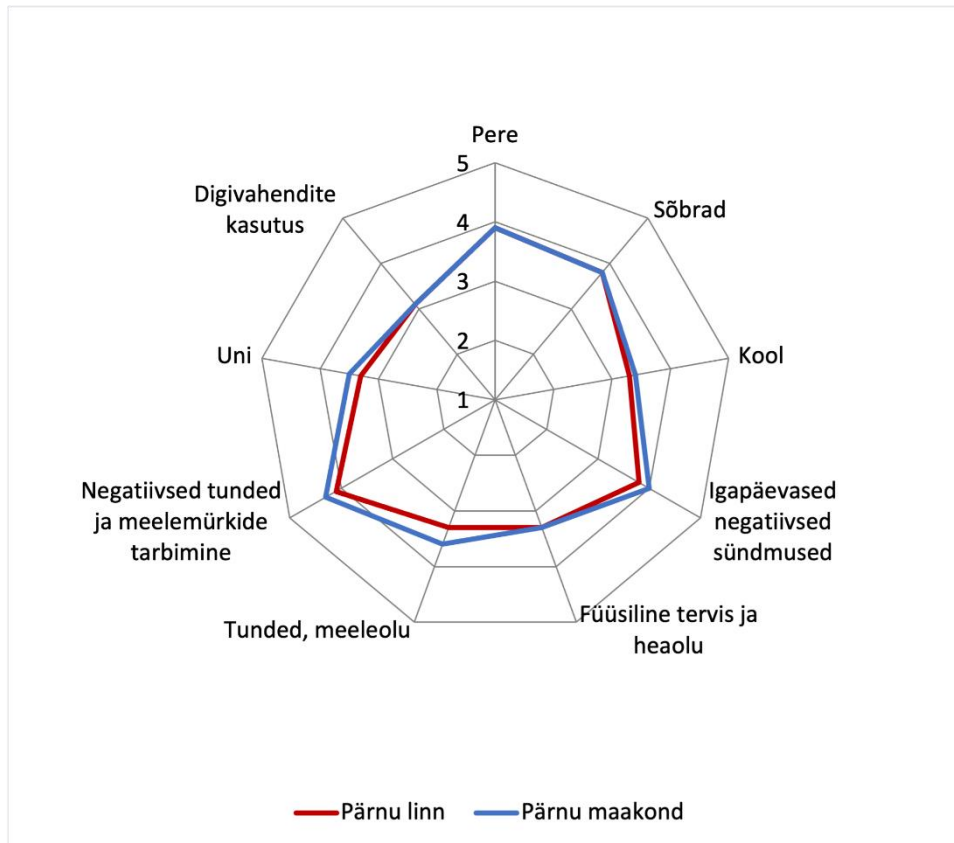
Lisaks tehti eraldi analüüsi (nõ tasakaaluratta), mille aluseks oli uuringu küsimustes esitatud väited ning vastaja hinnang nendele. Hinnangud on võetud keskmiste väärtuste alusel ning 5-palli skaalal, kus hinnang „1“ on kõige madalam (negatiivsem) ning „5“ kõige kõrgem (positiivsem). Keskmise hinnangu arvutamiseks keskenduti nii suhetele, usaldusele, viimaste kuude tunnete ja meeleolule, käitumisharjumustele ning kaudsetele mõjudele.

Joonisel 27 on näha, et poisid hindavad enda seisundit kõikides etteantud kategooriates paremini kui tüdrukud. Kõige positiivsemad hinnangud esinevad negatiivsete tunnete esinemise ning meelemürkide tarbimise osas (keskmine üle 4) ning igapäevaste negatiivsete sündmuste puhul (nt COVID-19, uudised, sõda). Kõige madalam hinnang on mõlema soo puhul digivahendite (liigne) kasutamine (keskmine ~3), tüdrukutel ka füüsiline tervis ja sellega seonduv heaolu tunne ning tunded ja meeleolu.



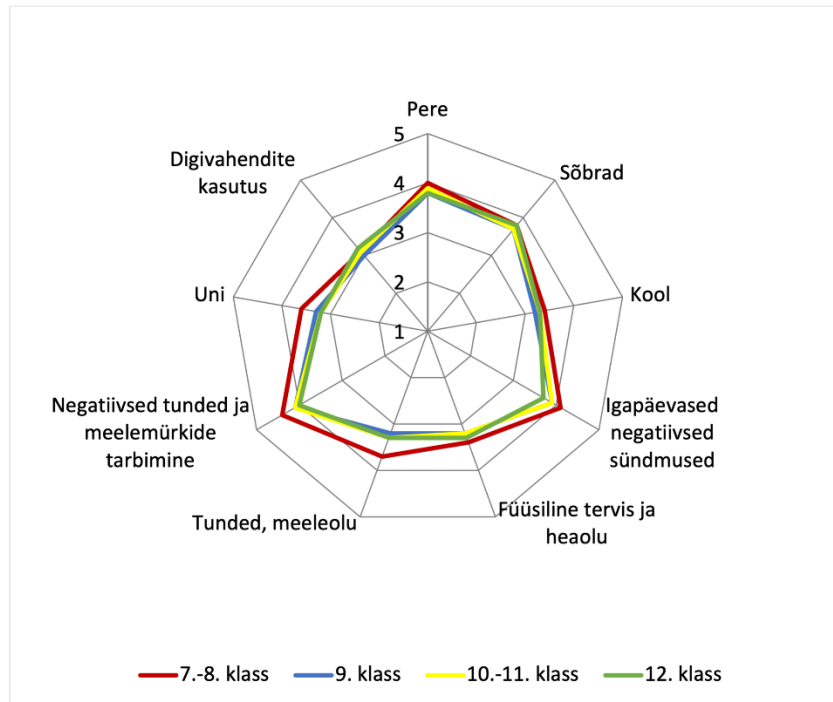
Joonis 27. Tasakaaluratas vastavalt soole.

Kooli asukoha suhtes (maakonnas või linnas) suuri erinevusi ei esinenud (joonis 28). Pärnu maakonnas käivad õpilased andsid natukene kõrgemaid hinnanguid une kvaliteedi osas ning tunnevad vähem negatiivseid tundeid ja tarbivad harvemini meelemürke.



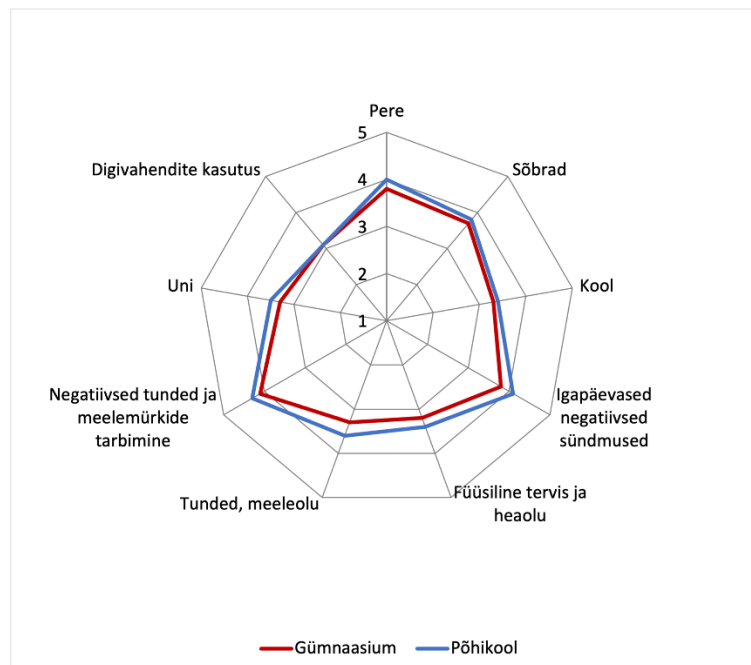
Joonis 28. Tasakaaluratas vastavalt kooli asukohale.

Klasside lõikes (joonis 29) eristuvad kõige enam 7.-8. klassi õpilased, kes andsid teistest enam positiivseid hinnanguid une kvaliteedi ning tunnete ja meeleolu suhtes. Samuti tunnevad nad harvem negatiivseid tundeid ning tarbivad harvem meelemürke ja on mõjutatud igapäevastest negatiivsetest sündmustest.



Joonis 29. Tasakaaluratas vastavalt klassidele.

Joonisel 30 on selgelt näha, et põhikooli õpilased on kõikides kategooriates andnud positiivsemaid hinnanguid kui gümnaasistid.



Joonis 30. Tasakaaluratas vastavalt kooliastmele (gümnaasium, põhikool (7.-9. klass)),.

Kokkuvõtteks võib öelda, et uuring täitis oma eesmärgi ja tulemused on kooskõlas üldiste seisukohtadega, mis erinevates allikates või meedias on levinud. Pärnumaa õpilastel ei ole probleeme ei ole statistiliselt võttes ülemäära palju, kuid kui kolmandik õpilasi on vaimse tervisega tunnetanud probleeme, siis on see selgelt oluline märk sellest, et tuleb olukorraga tegeleda ja leida lahendusi.

Kasutatud allikad

1. Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443–449. <https://doi.org/10.1080/080394899427692>
2. Haridussilm. <https://www.haridussilm.ee/ee/tasemeharidus/haridusliigid/uldharidus/uldhariduse-oppijad>
3. KIDSSCREEN 27. Loetud: <https://www.kidscreen.org/english/questionnaires/kidscreen-27-short-version/>
4. Lumiste, K. (koost). (2011). SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. Loetud <https://www.digar.ee/arhiiv/et/download/107941>
5. Siilbek, E. Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut Loetud: https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-03/Laste%20ja%20noorte%20vaimse%20tervise%20ja%20riskik%C3%A4itumisega%20seotud%20riski-%20ja%20kaitsetegurite%20m%C3%B5%C3%B5tevahendid_EST.pdf

LISAD

Lisa 1. Ankeet

Hea põhikooli või gümnaasiumi õpilane

Järgnev vaimsele tervisele pühendatud küsimustik on loodud koostöös Pärnumaa Arenduskeskusega selleks, et kaardistada Pärnu maakonnas õppivate noorte vaimse tervise olukorda ning koguda teavet selle kohta, kas ja kust otsivad noored abi vaimset tervist puudutavate probleemide korral. Vastamine on anonüümne ehk Sinu vastuseid analüüsitakse üldistatult ning koolide tulemusi avalikult ei kajastata.

1. Kus asub Sinu kool? [üks valik]

- Pärnu linnas [vali kool, kus õpid]
- Pärnu maakonnas [vali kool, kus õpid]

Pärnu linnas	Pärnu maakonnas
Pärnu Kuninga tänava Põhikool	Metsapoole Põhikool
Pärnu Mai Kool	Uulu Põhikool
Pärnu Rääma Põhikool	Kihnu Kool
Pärnu Raeküla Kool	Virtsu Kool
Pärnu Tammsaare Kool	Koonga Kool
Pärnu Päikese Kool	Lõpe Kool
Pärnu Ülejõe Põhikool	Varbla Kool
Pärnu Vabakool	Juurikaru Põhikool
Pärnu Vanalinna Põhikool	Pärnajõe Kool
Pärnu Waldorfkool	Pärnu-Jaagupi Põhikool
Pärnu Koidula Gümnaasium	Tootsi Lasteaed-Põhikool
Pärnu Sütevaka Humanitaargümnaasium	Surju Põhikool
Pärnu Täiskasvanute Gümnaasium	Are Kool
Pärnu Ühisgümnaasium	Sauga Põhikool
Audru Kool	Tori Põhikool
Jõõpre Kool	Häädemeeste Keskkool
Paikuse Põhikool	Lihula Gümnaasium
Tõstamaa Keskkool	Vändra Gümnaasium
	Kilingi-Nõmme Gümnaasium
	Sindi Gümnaasium
	Kaelase Kool
	Kasari Kool
	Tali Põhikool-Lasteaed
	Valta Põhikool
	Virtsu Kool

2. Ma ei käi koolis [millega Sa tegeled?] (noorte küsitluse lisaküsimus)

- Käin täiskoormusega tööl
- Käin osalise koormusega tööl ja õpin kursustel
- Käin osalise koormusega tööl
- Õpin kursustel
- Olen kodus
- Muu

3. Klass, kus õpid: [üks valik]

- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

4. Vanus: [üks valik]

- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- Muu

5. Sugu: [üks valik]

- Naine
- Mees

6. Palun märgi iga väite juures, milline neist on lähim Sinu igapäevasele enesetundele. [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Mitte kunagi	Harva	Aegajalt	Enamasti	Alati
Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena					
Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana					
Ma tunnen enda aktiivse ja energilisena					
Ma ärkan värskelt ja puhanuna					
Mu igapäevaelu on täidetud mind huvitavate asjadega					
Tunnen hommikuti enne kooli minekut väsimust					

7. Mõtle enda praegusele vaimsele heaolule. Kui palju nimekirjas välja toodud olukorrad mõjutavad hetkel Sinu vaimset heaolu. Palun tee valik etteantud skaala järgi. [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

Vaimne heaolu on vaimse tervise seisund, milles inimene on suuteline toime tulema igapäevaelu pingetega, liikuma oma seatud eesmärkide suunas, hoolima nii endast kui teistest. Samuti on võimeline osalema sotsiaalses elus, omab oskust ja tahet lahendada elus ettetulevaid probleeme ja hätta jäämise puhul abi küsima.

	Mitte üldse	Harva	Mõnikord	Enamasti	Pidevalt
COVID-19					
Vanemate vahelised halvad suhted					
Keerulised suhted vanematega					
Sõprade vähesus					

	Mitte üldse	Harva	Mõnikord	Enamasti	Pidevalt
Romantilises suhtes olevad probleemid					
Minevikus kogetud vaimsed traumad					
Minevikus kogetud füüsilised traumad					
Igapäevased negatiivsed sündmused (uudised, poliitika)					
Sotsiaalne isolatsioon (ei saa kohtuda sõpradega)					
Lein, kellegi või millegi kaotus					
Rahalised probleemid minu peres					
Raskused koolis (õppetöös)					
Mind kiusatakse					
Olen tundnud, et minusse suhtutakse teistmoodi/halvasti (rassi, rahvuse või seksuaalse orientatsiooni tõttu)					

8. Loe palun tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu. Märkista vastusevariant, mis kõige paremini kirjeldab seda, kuidas see on käinud Sinu kohta viimase paari kuu jooksul. [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Kurvameelsus					
Huvi kadumine meelelahutuse vastu					
Alaväärsustunne					
Enesesüüdistused					
Surma- või enesetapumõtted					
Üksildustunne					
Lootusetus tuleviku suhtes					
Võimetus rõõmu tunda					
Kiire ärritumine või vihastamine					
Ärevuse või hirmutunne					
Pingetunne või võimetus lõdvestuda					
Liigne muretsemine					
Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida					
Loidus- või väsimustunne					
Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime					
Puhkamine ei taasta jõudu					
Kergesti ehmumine					
Hirm olla tähelepanu keskpunktis					
Söögiisu puudumine					
Ülemäärane söögiisu					

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Süütunne söödud toidukoguse pärast					
Sundmõtted või ühtede ja samade mõtete mõtlemine					
Enesevigastamine					

9. Kui sageli tunned stressi?

Stress on seisnud, mille puhul tunned, et oled pinges, rahutu, närviline, pidevalt muretsev või hajevil. [üks valik]

- Mitte kunagi
- Kord kuus
- Kord nädalas
- Mõnel päeval nädalas
- Enamus päevadel nädalas

10. Kui tihti on Sul viimasel paaril kuul olnud... [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
õpetaja(te)ga probleeme					
vähene huvi kooli vastu					
rohkem konflikte kaasõpilaste või sõpradega					
koolist puudumisi					
tavapärasest kehvemaid hindeid					
raskusi õppetöös					

11. Palun hinda kuivõrd järgnev väide käib viimastel kuudel Sinu kohta. [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Mitte üldse	Harva	Mõnikord	Enamasti	Pidevalt
Mul on esinenud ärevust, mille tõttu olen vältinud või edasi lükanud kokkusaamisi või sündmusi					
Olen ennast teadlikult vigastanud					
Olen kartnud/vältinud uusi olukordi					
Olen eiranud etteseatud reegleid					
Ma ei ole oma emotsioone välja näidanud					
Olen teisi kiusanud					
Olen tundnud, et teised on minu murede põhjustajad					

12. Hinda järgmiste väidetega nõustumist. Palun märgi iga väite juures sobiv varinat. [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Ei nõustu üldse	Ei nõustu	Nii ja naa	Nõus	Väga nõus
Magan öösel 7-8h					
Toitun tervislikult					
Enne magamaminekut ei kasuta vähemalt 1 h nutiseadet					
Liigun värskes õhus 3-4h nädalas					
Võtan hea meelega osa kehalise kasvatus tundidest					
Söön igal hommikul hommikusööki kodus ja/või koolis					
Söön igal koolipäeval koolilõunat					
Käin regulaarselt arsti juures kontrollis					
Olen rahul oma kehakaaluga					
Võrreldes eakaaslastega olen heas füüsilises vormis					
Tegelen vähemalt 2 korda kuus omale meeldiva hobiga (koorilaul, huviring, trenn)					
Minu füüsiline tervis on väga hea					

13. Kui sageli käivad need nega seotud olukorras Sinu kohta? [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Mitte kunagi	Harvem	Iga kuu	Iga nädal	Iga päev
Hiline magamaminek, koolist antud koduste ülesannete tegemise tõttu					
Hiline magamaminek, huviringis osalemise ja sellest tulenevate kohustuste tõttu					
Hiline magamaminek ilma kindla põhjusega (nt televiisori vaatamine, sõpradega aja veetmine, nutiseadme kasutamine)					
Üldised uinumisraskused					
Unetus					
Rahutu või katkendlik uni					
Liigavarajane ärkamine					
Ülemäärane unevajadus					

14. Mitu tundi päevas kasutate Sa tavaliselt digivahendeid (nutiseadmed, arvuti, laptop jmt) järgnevate tegevuste tegemisel? [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Üldse mitte	Alla tunni	1-2 tundi	2-3 tundi	3-4 tundi	4-5 tundi	5-6 tundi	Üle 6 tunni
Mängimiseks, vabal ajal koolipäeval								
Mängimiseks, vabal ajal nädalavahetusel								
Suhtlemiseks (sh sotsiaalmeedia äpid), vabal ajal koolipäeval								
Suhtlemiseks (sh sotsiaalmeedia äpid), nädalavahetusel								
Koolitööde tegemiseks, koolipäeval								
Koolitööde tegemiseks, nädalavahetusel								
Muudeks tegevusteks								

15. Ütlesid eelmises küsimuses, et kasutasid nutiseadmeid muudeks tegevuseks. Täpsusta, millisteks. [avatud vastus]

16. Kui sageli olete tarvitanud viimase kuu jooksul järgmisi aineid? [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Pole kunagi tarvitanud	Ei tarvita, aga olen proovinud	Üks kord kuus	2-3 korda kuus	4-10 korda kuus	Kord päevas	Mitu korda päevas
Lahja alkohol							
Kange alkohol							
E-sigarett							
Huuletubakas							
Sigaretid							
Kanep							
Muud narkootilised ained							
Energiajoogid							

17. Kas Sul või Sinu pereliikmel on diagnoositud vaimse tervise häire (arsti või (vaimse tervise) spetsialisti poolt)? [üks valik]

Näiteks ärevushäired, söömishäired, skisofreenia, alkoholi või narkootikumide tarvitamise häire, bipolaarne häire, enesevigastamised, tähelepanuhäire vmt.

- Ei ole minul ega mu pereliikmel
- On mu pereliikmel, aga mul endal ei ole
- On minul, aga pole mu pereliikmel
- On nii minul kui mu pereliikmel

18. Kas Sul või Sinu pereliikmel on arsti poolt diagnoositud mõni füüsiline haigus? [üks valik]

Näiteks kõrgevererõhutõbi, südamehaigus, diabeet, vähk, AIDS/HIV, liigesepõletik ehk artriit, füüsiline puue vms.

- Ei ole minul ega mu pereliikmel
- On nii minul kui ka mu pereliikmel
- On minul, aga pole mu pereliikmel
- On mu pereliikmel, aga mul endal ei ole

19. Kui sageli oled tundnud viimase paari kuu jooksul... [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]

	Mitte kunagi	Harvem	Iga kuu	Iga nädal	Iga päev
muret sõbra vaimse tervise pärast?					
muret ema või isa vaimse tervise pärast?					
muret õe või venna vaimse tervise pärast?					
et Sinu sõbrad kuritarvitavad alkoholi või teisi aineid?					
et Sinu pereliikmed kuritarvitavad alkoholi või teisi aineid?					

20. Vastusevariandid "iga kuu/iga nädal/iga päev" teema "muret sõbra vaimse tervise pärast" puhul lisaküsimus: kas mõni sinu sõber...

- on väljendanud Sulle oma suitsiidimõtteid
- tegelikult teadlikult enesevigastamisega
- tarbinud tavaparasemalt rohkem alkoholi, suitsetanud, narkootilisi või muid aineid

21. Kas oled viimase aasta jooksul otsinud vaimse tervise probleemide osas tuge, nõustamist või ravi? [üks valik]

- Jah
- Ei

22. Vastusevariant „Jah“: Kui sageli oled viimase aasta jooksul saanud vaimse tervise probleemide osas asjakohast ravi või muud tuge? [üks valik]

- Iga päev
- Iga nädal
- Iga kuu
- Harvem
- Mitte kordagi

23. Vastusevariant „Ei“: **Miks sa ei ole abi küsinud? [üks valik]**

- Saan ise hakkama
- Pole kellegagi rääkida
- Ei tea, kuhu pöörduda
- Ei julge kellegi poole pöörduda
- Ei tunne, et vajan abi

24. **Kelle käest või kust otsid või oled abi otsinud? [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]**

	Ei ole abi vajanud	Ei ole piisavalt usaldanud et sealt abi paluda	Ei tunne, et olen abi vajanud	Ühe korra	Korduvalt
Pereliikmetelt					
Sõpradelt					
Õpetajalt					
Psühhiaatril					
Psühhoterapeutilt					
Sotsiaalpedagoogilt					
Internetist					
Sotsiaalmeediast					
Peaasi.ee					
Lasteabi telefon 116111					
Koolipsühholoogide nõuandeliinilt 1226					
Pärnu Haigla laste ja noorte vaimse tervise keskus (4473301)					
Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine					

25. **Palun hinda, kas keegi on Sinu vastu pannud toime järgneva pahatahtliku teo? [üks valik iga loetelus toodud teema kohta]**

	Pole kunagi juhtunud	On juhtunud üks kord	On juhtunud paar korda	On juhtunud palju kordi
Postitanud Sinu sotsiaalmeediasse halvustava kommentaari				
Jätnud Sind teadlikult välja mõnest interneti grupivestlusest				
Postitanud Sinust sotsiaalmeediasse mõne pildi, milleks Sa ei andnud luba				
Saanud ligipääsu mõnele Sinu isiklikule kontole				

26. **Soovi korral võid järgnevas lahtris kirjutada küsimustiku täitmisega tekkinud mõtteid või kommentaare. [avatud vastus]**

Lisa 2. Emotsionaalse enesetunde küsimustik

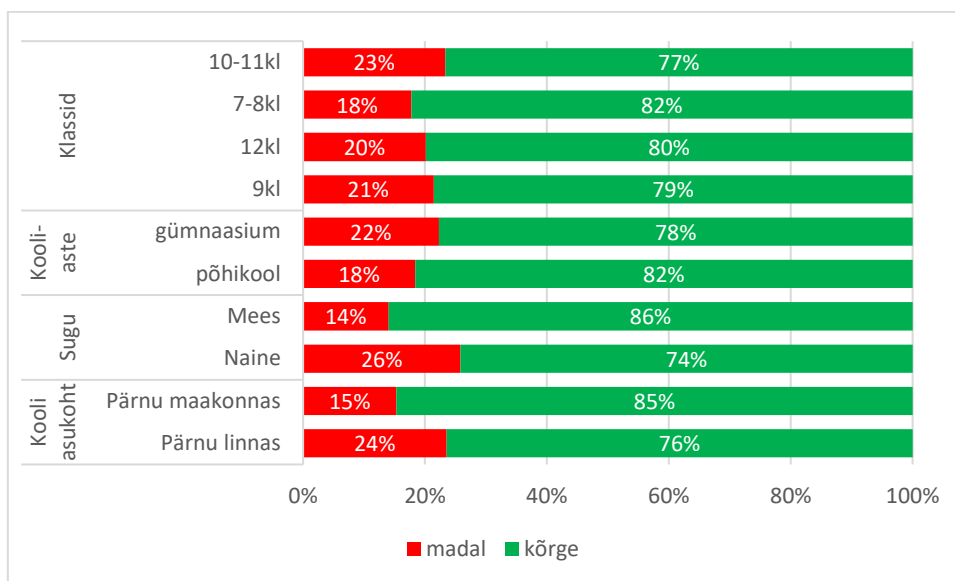
Emotsionaalse enesetunde küsimustik	EEK-2
nimi: _____ Sugu _____ Vanus _____ Kuupäev ____/____/____	

Lugege tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda. Tõmmake ring ümber sellele vastusevariandile, mis kõige paremini kirjeldab seda, KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL.

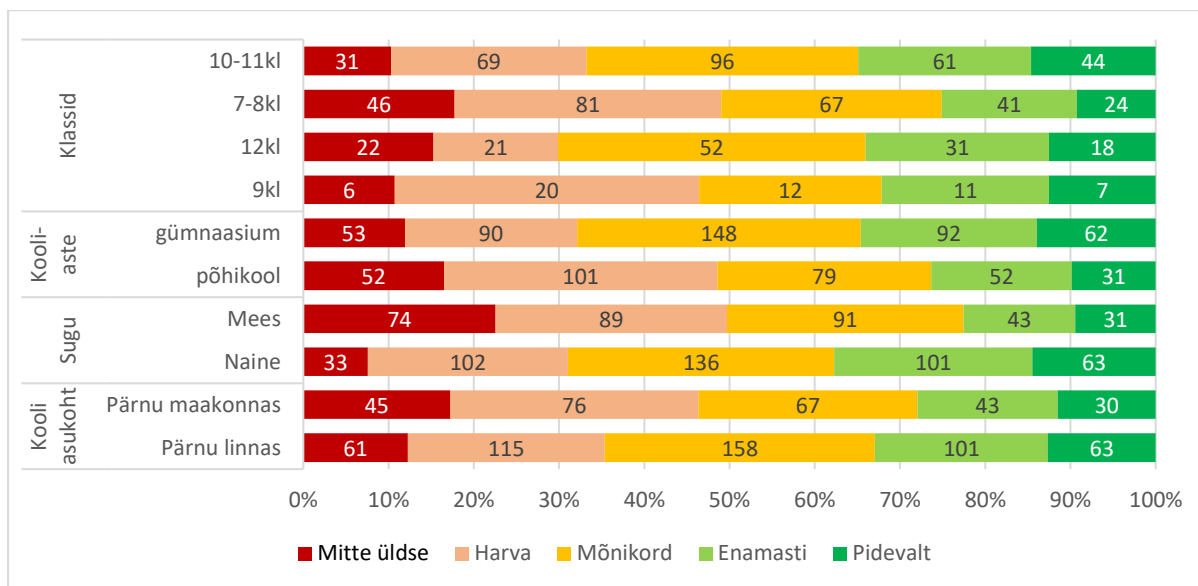
	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
1. Kurvameelsus	0	1	2	3	4
2. Huvi kadumine	0	1	2	3	4
3. Alaväärsustunne	0	1	2	3	4
4. Enesesüüdistused	0	1	2	3	4
5. Korduvad surma- või enesetapumõtted	0	1	2	3	4
6. Üksildustunne	0	1	2	3	4
7. Lootusetus tuleviku suhtes	0	1	2	3	4
8. Võimetus rõõmu tunda	0	1	2	3	4
9. Kiire ärritumine või vihastamine	0	1	2	3	4
10. Ärevuse- või hirmutunne	0	1	2	3	4
11. Pingetunne või võimetus lõdvestuda	0	1	2	3	4
12. Liigne muretsemine paljude asjade pärast	0	1	2	3	4
13. Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida	0	1	2	3	4
14. Kergesti ehmumine	0	1	2	3	4
15. Äkilised paanikahood, mille ajal esinevad südameklõppimine, õhupuudus, minestamistunne või muud hirmutavad kehalised nähud	0	1	2	3	4
16. Kartus viibida üksi kodust eemal	0	1	2	3	4
17. Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel	0	1	2	3	4
18. Kartus minestada rahva hulgas	0	1	2	3	4
19. Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga	0	1	2	3	4
20. Hirm olla tähelepanu keskpunktis	0	1	2	3	4
21. Hirm suhtlemisel võõraste inimestega	0	1	2	3	4
22. Loidus- või väsimustunne	0	1	2	3	4
23. Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime	0	1	2	3	4
24. Puhkamine ei taasta jõudu	0	1	2	3	4
25. Kiire väsimine	0	1	2	3	4
26. Uinumisraskused	0	1	2	3	4
27. Rahutu või katkendlik uni	0	1	2	3	4
28. Liigvarajane ärkamine	0	1	2	3	4

DEP 1-8	UAR 9-14	PAF 15-19	SÄR 20-21	AST 22-25	INS 26-28

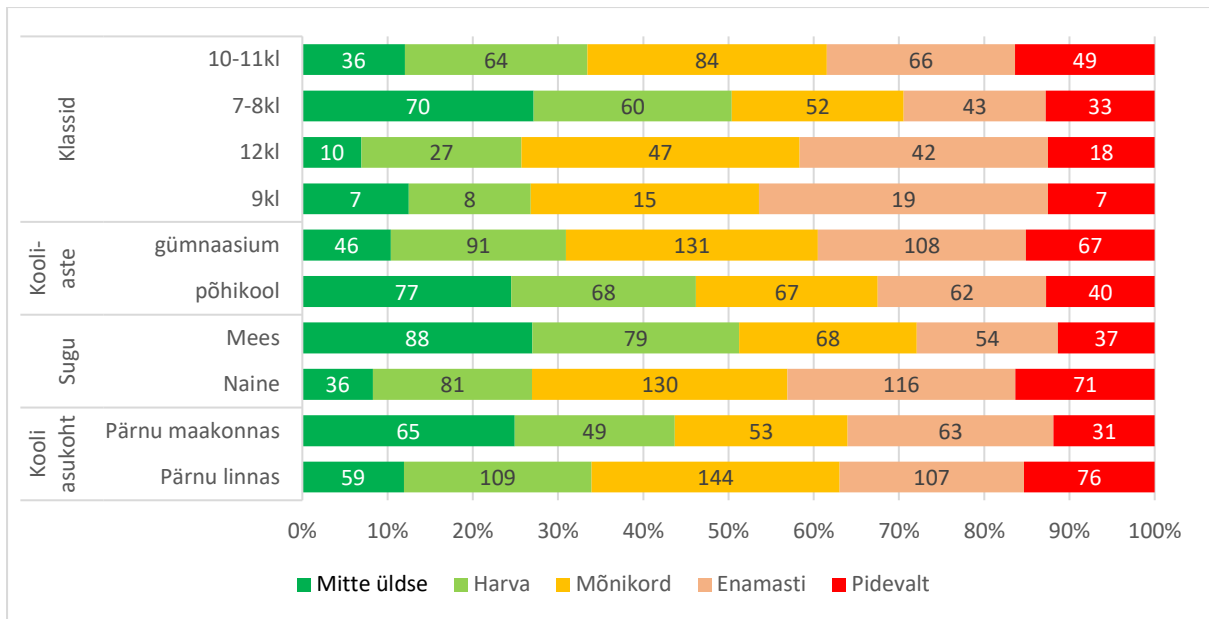
Lisa 3. Sotsiaaldemograafiliste gruppide võrdlusjoonised



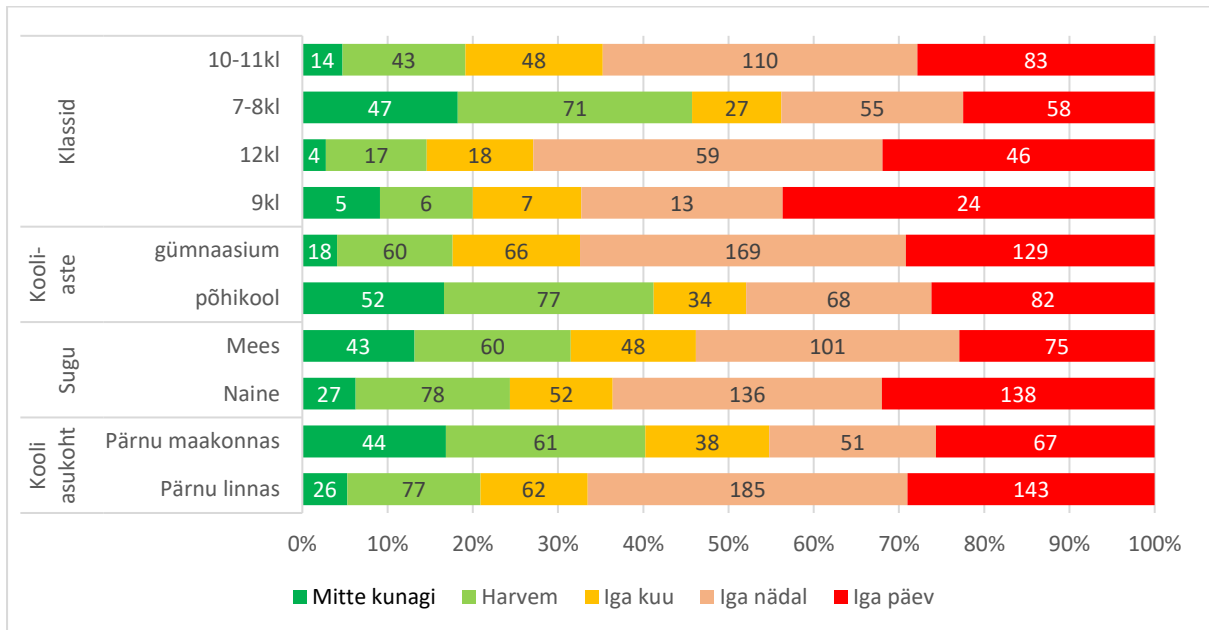
Joonis 1. Vaimse heaoluindeksi tulemused (n=763)



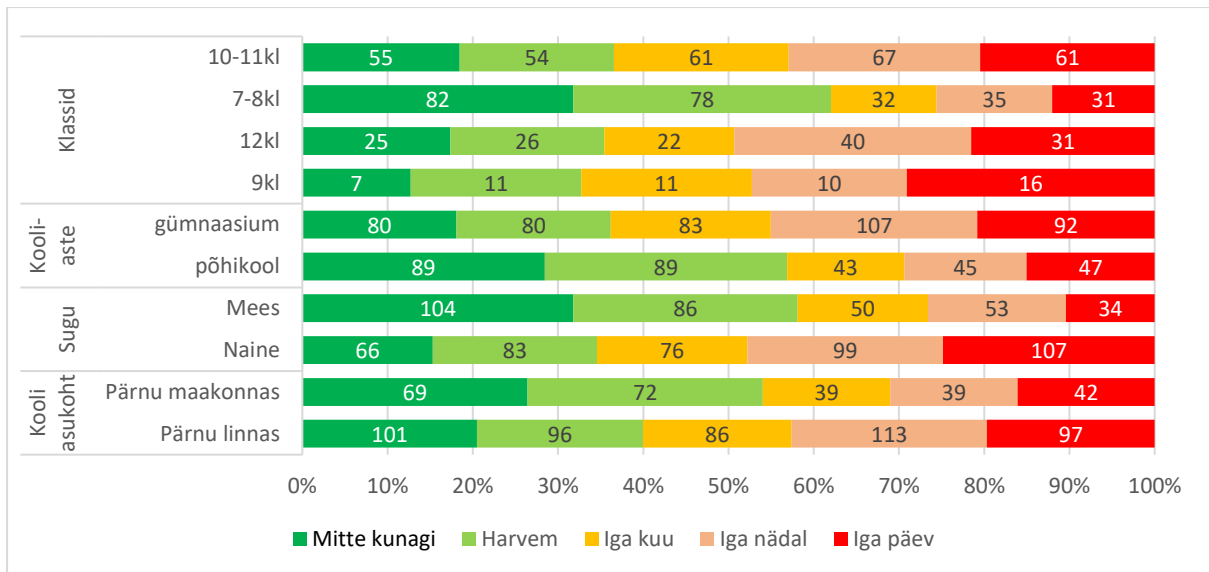
Joonis 2. Õppetöös raskuste kogemise osakaalud (n=763)



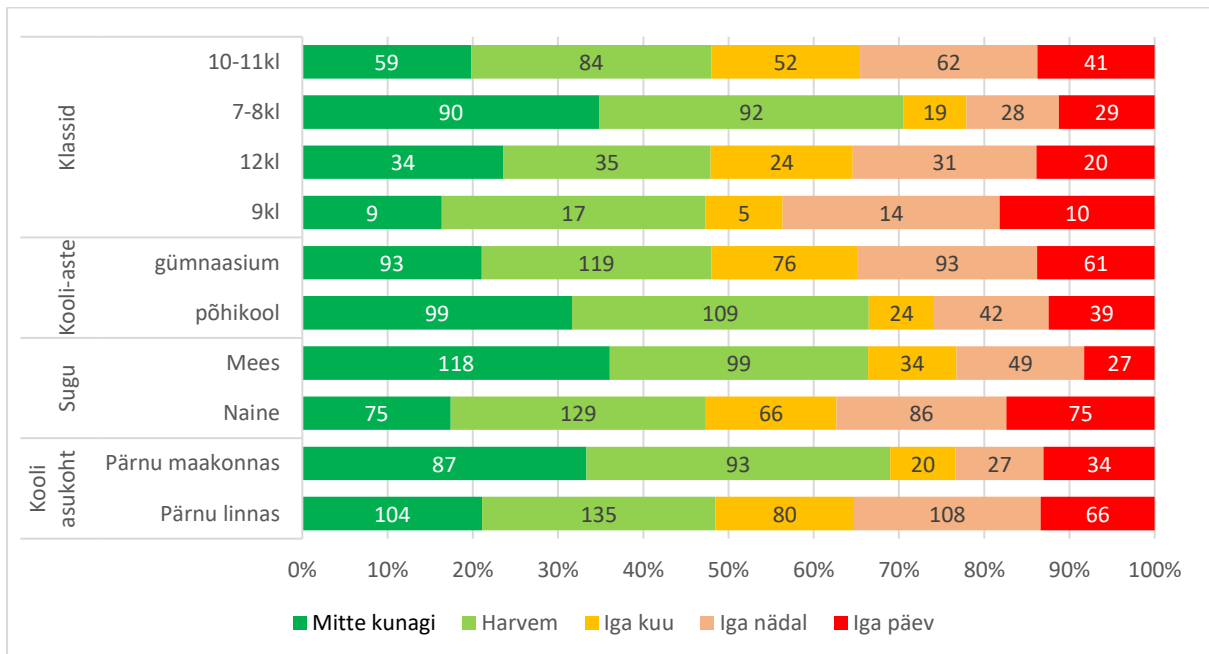
Joonis 3. Emotsioonide mitte välja näitamise osakaalud (n=763)



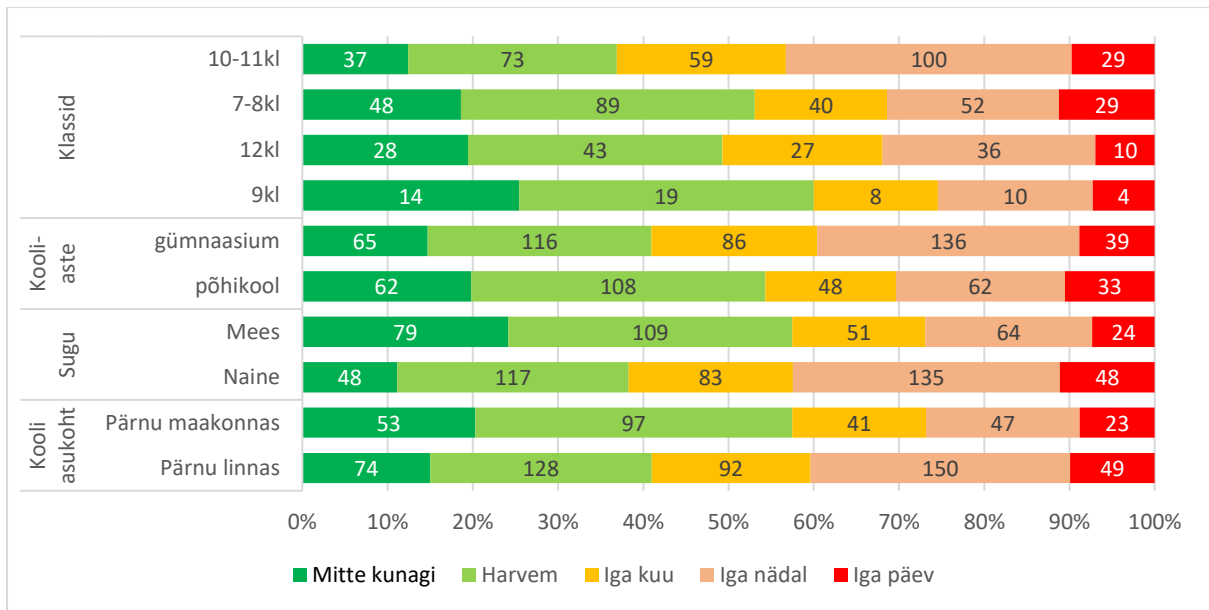
Joonis 4. Ilma kindla põhjusega hilise magamamineku osakaalud (n=763)



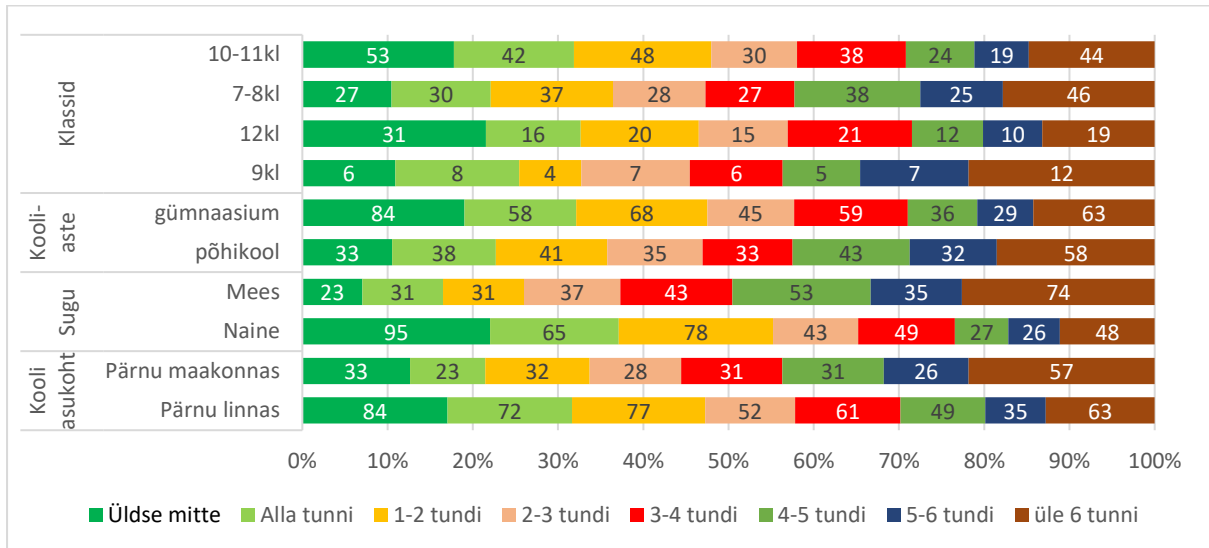
Joonis 5. Ülemäärase unevajaduse osakaalud (n=763)



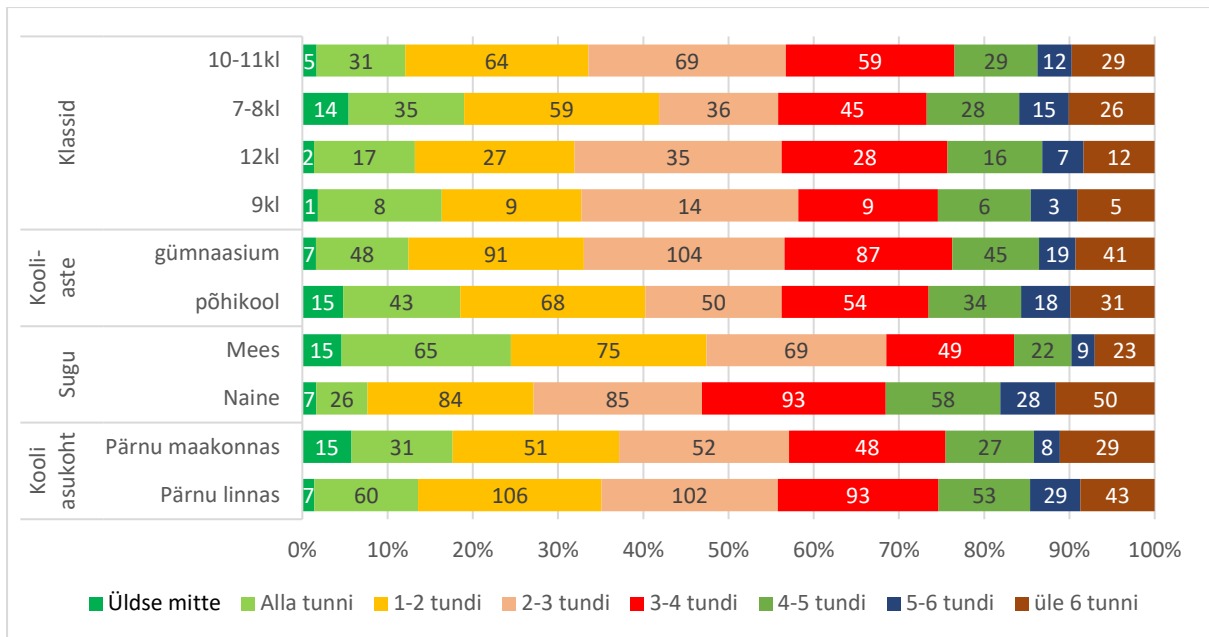
Joonis 6. Üldiste uinumiskeskuste osakaalud (n=763)



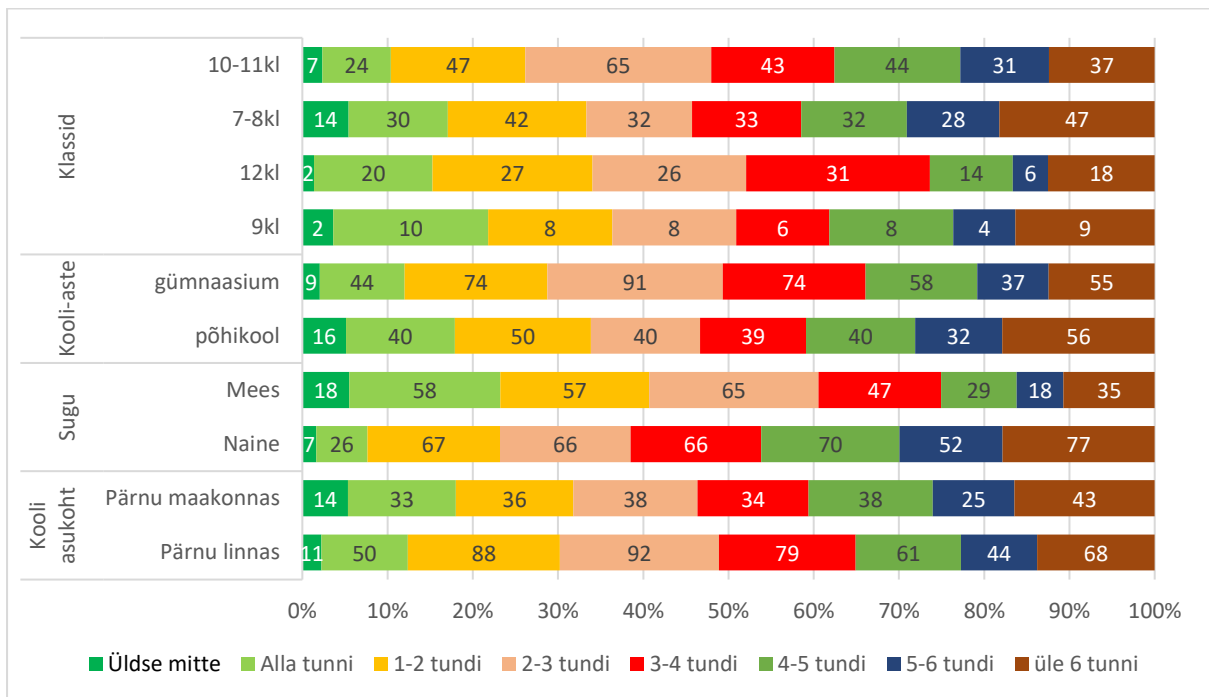
Joonis 7. Koolist saadud ülesannete tõttu hilise magamamineku osakaalud (n=763)



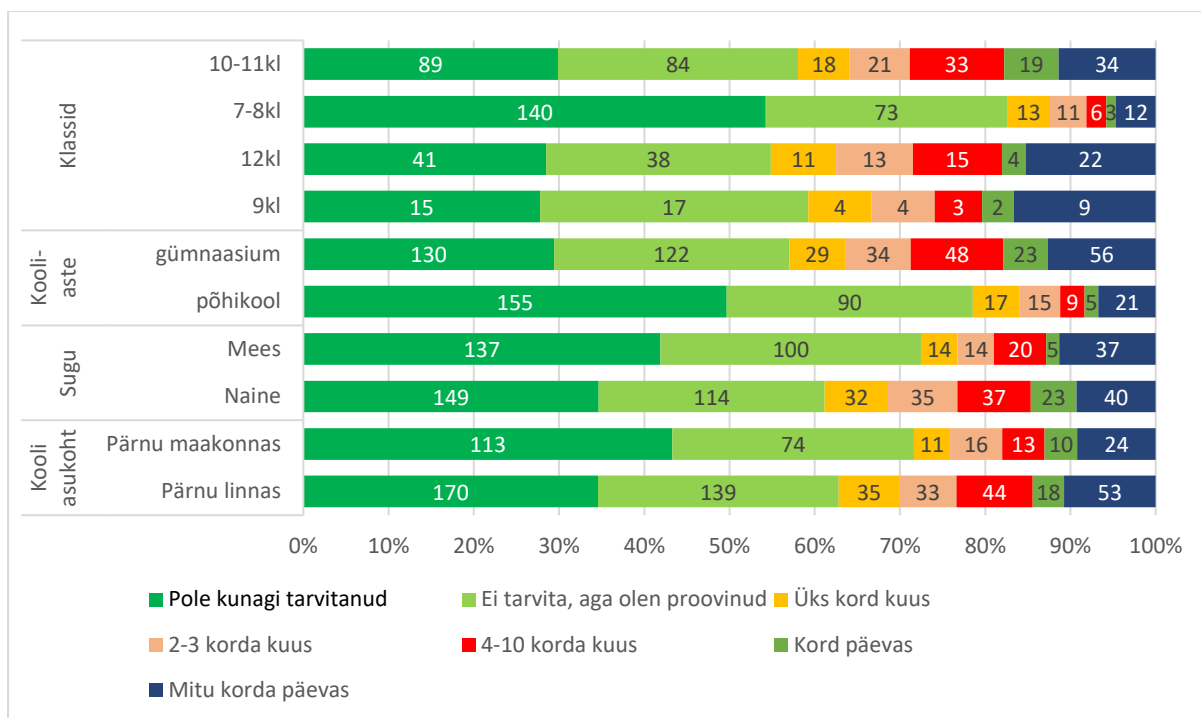
Joonis 8. Nädalavahetusel mängimiseks kasutatavate digivahendite osakaalud (n=763)



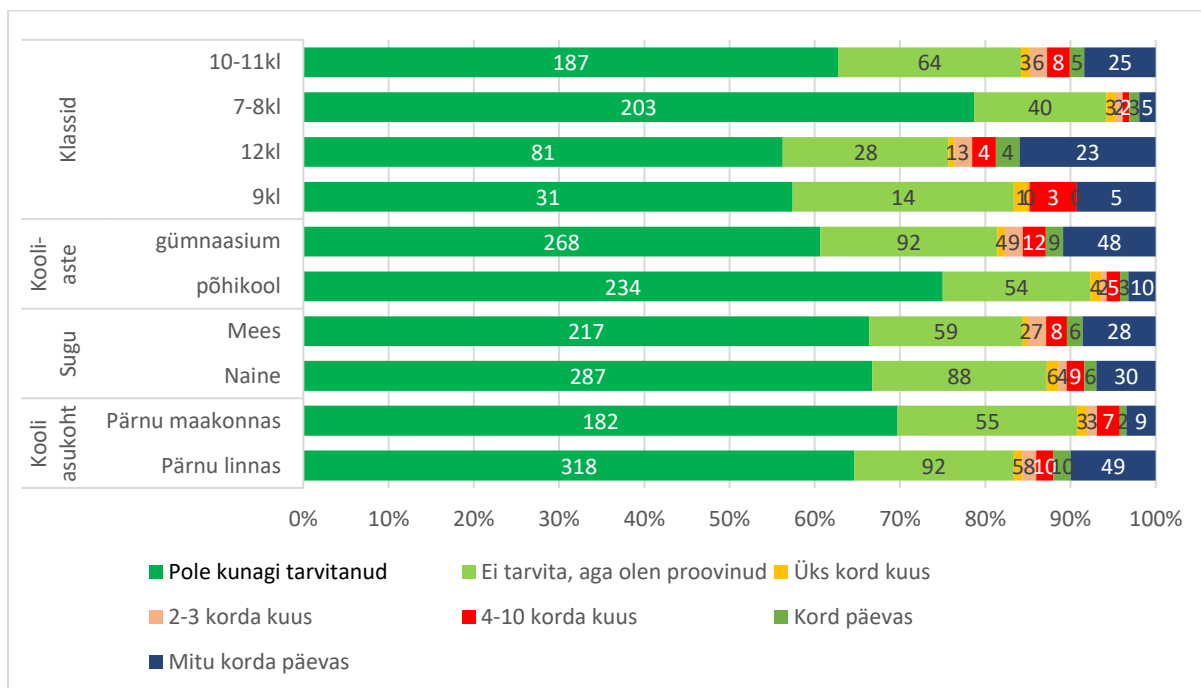
Joonis 9. Koolipäeval suhtlemiseks kasutatavate digivahendite osakaalud (n=763)



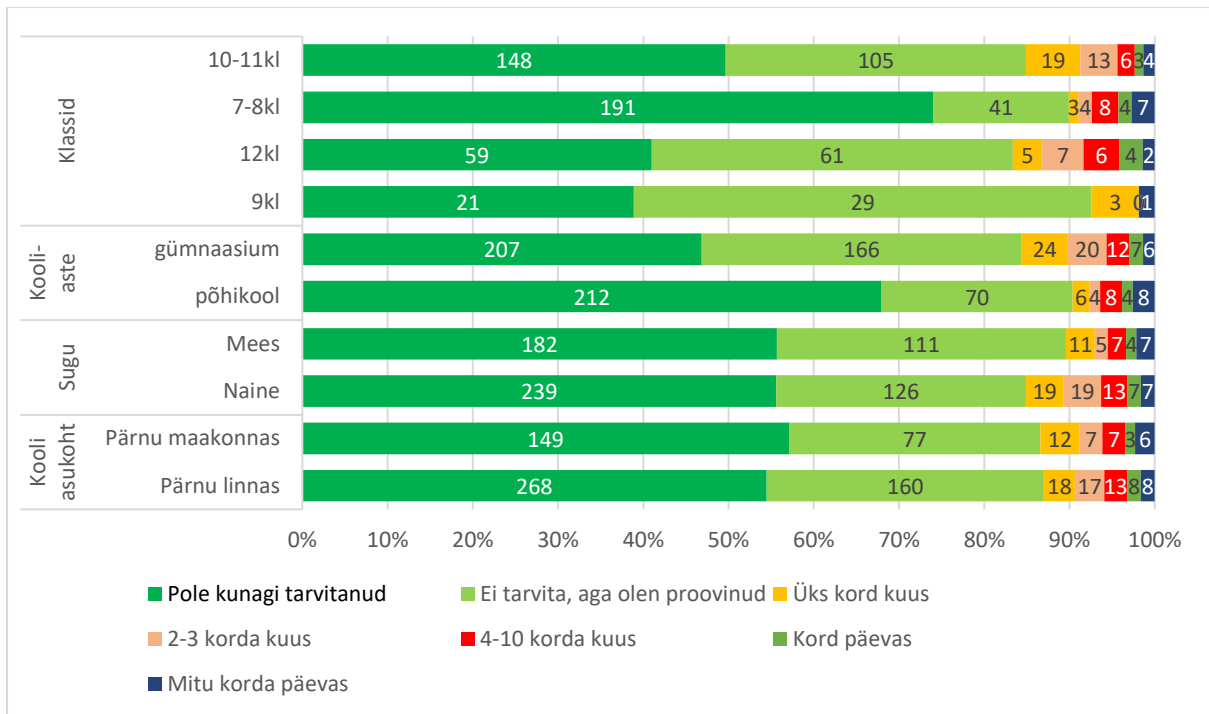
Joonis 10. Nädalavahetusel suhtlemiseks kasutatavate digivahendite osakaalud (n=763)



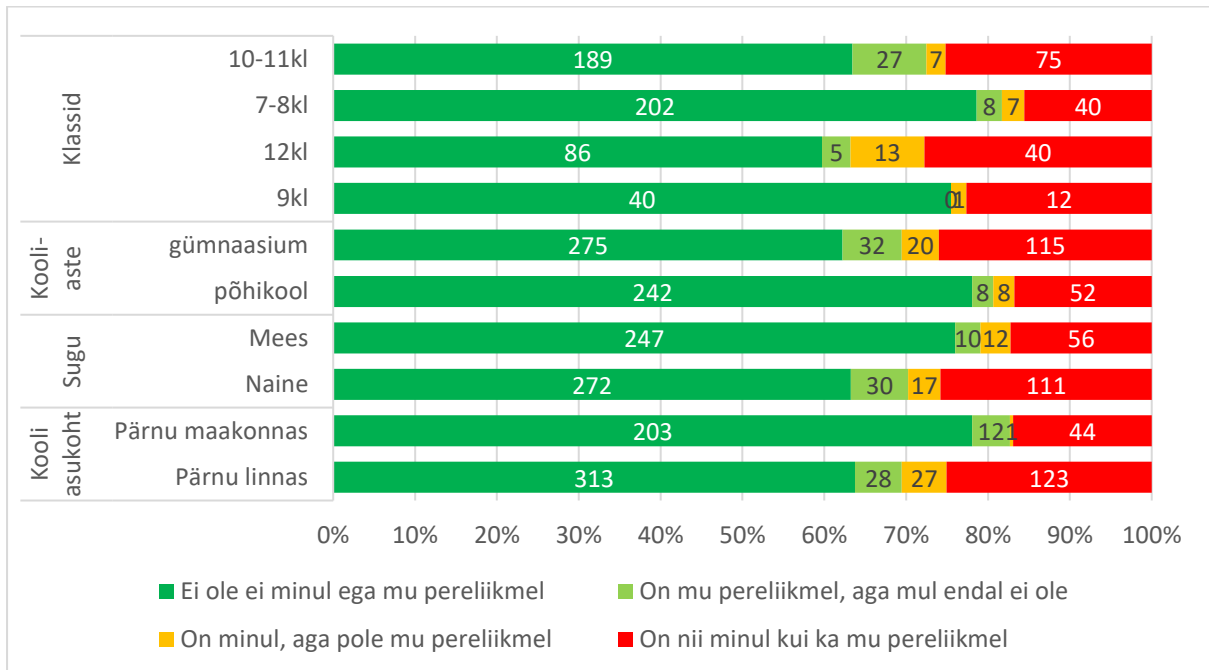
Joonis 11. E-sigareti tarbimise osakaalud (n=763)



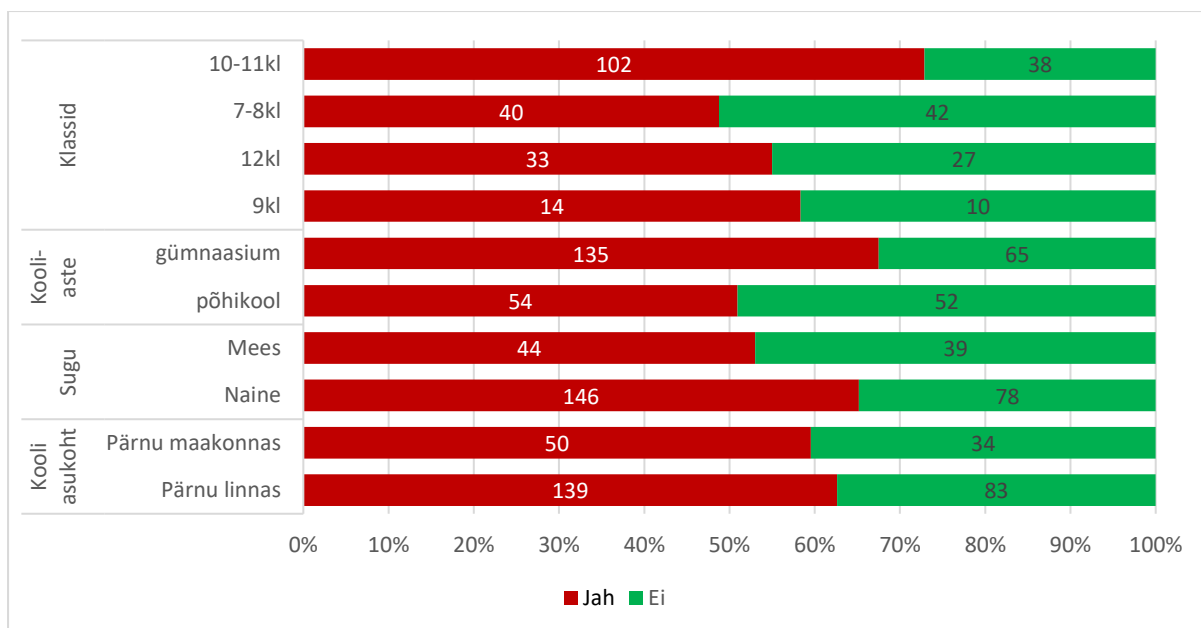
Joonis 12. Huuletubaka tarbimise osakaalud (n=763)



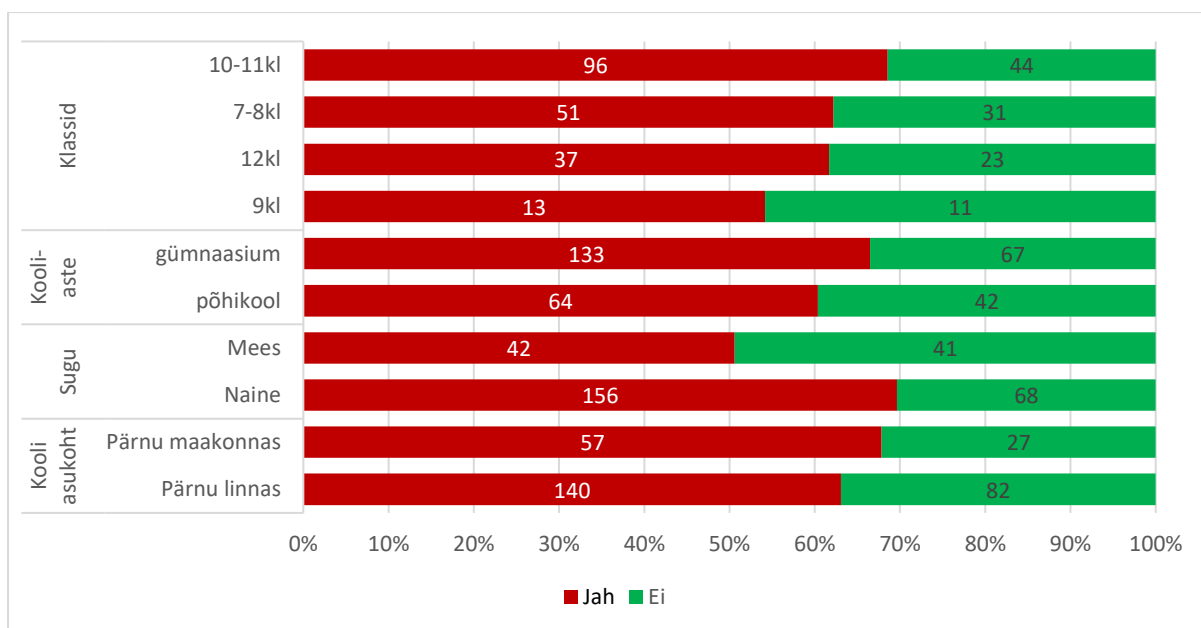
Joonis 13. Sigareti tarbimise osakaalud (n=763)



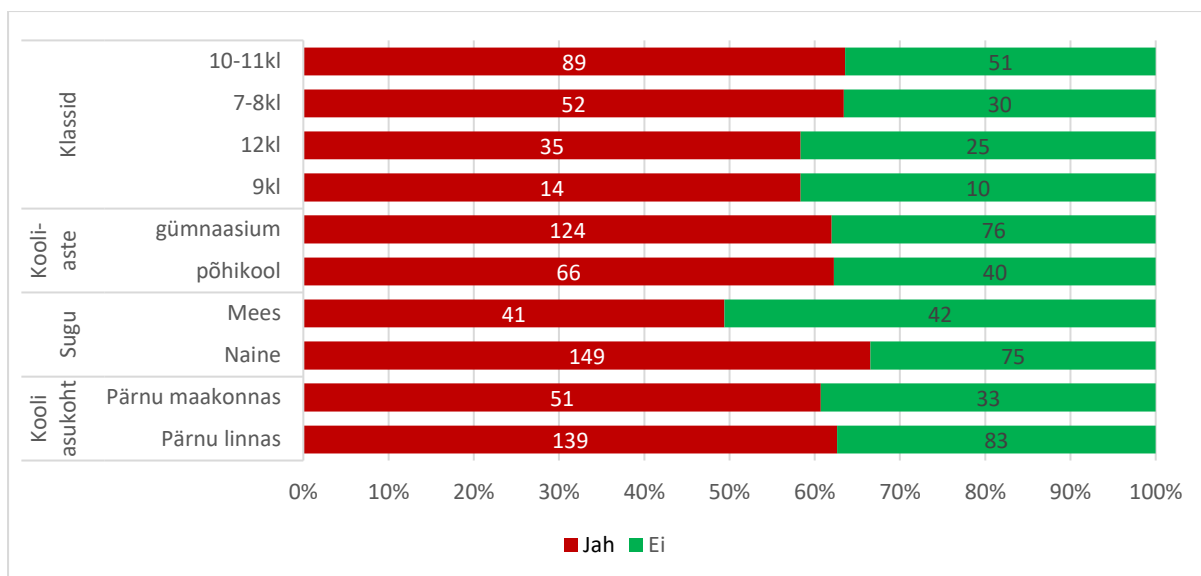
Joonis 14. Füüsilise tervise probleemide esinemise osakaalud (n=763)



Joonis 15. Tavapärasest rohkema alkoholi, suitsetamist, narkootiliste või muude ainete tarbimist sõprade või lähedaste seas märganute osakaalud (n=763)



Joonis 16. Sõprade seas teadlikult enesevigastamisega tegelemise märkamise esinemise osakaalud (n=763)



Joonis 17. Sõprade poolt suitsiidimõtete väljendamise esinemise osakaalud (n=763)