



**Tervise
Arengu
Instituut**

Kooliealiste laste vaimne tervis: riski- ja kaitsetegurid

Kenn Konstabel

Krooniliste haiguste osakond

Tervise Arengu Instituut

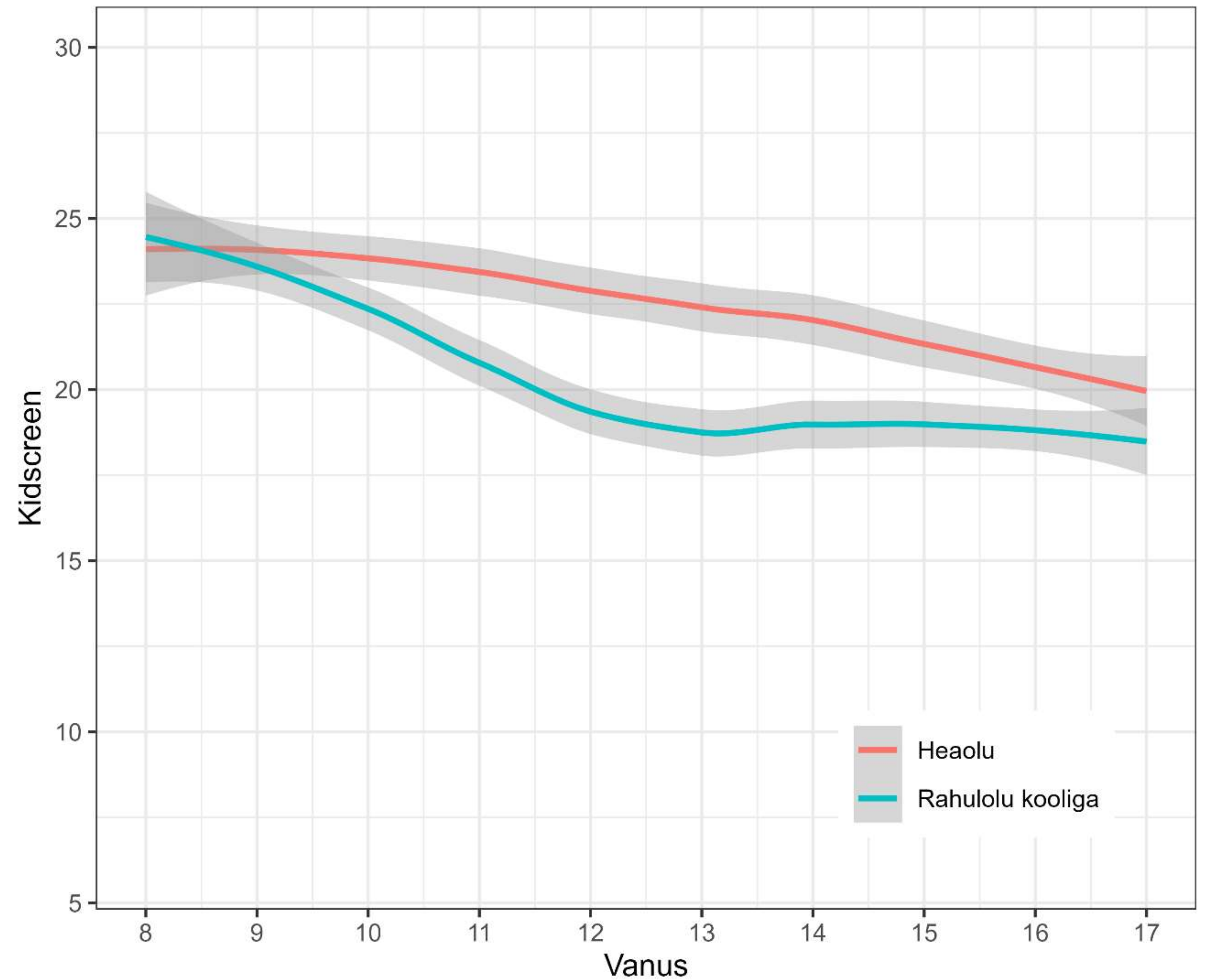
Ettekanne Tori valla kevadkonverentsil “Õnnelik inimene 2023”

22.04.2025

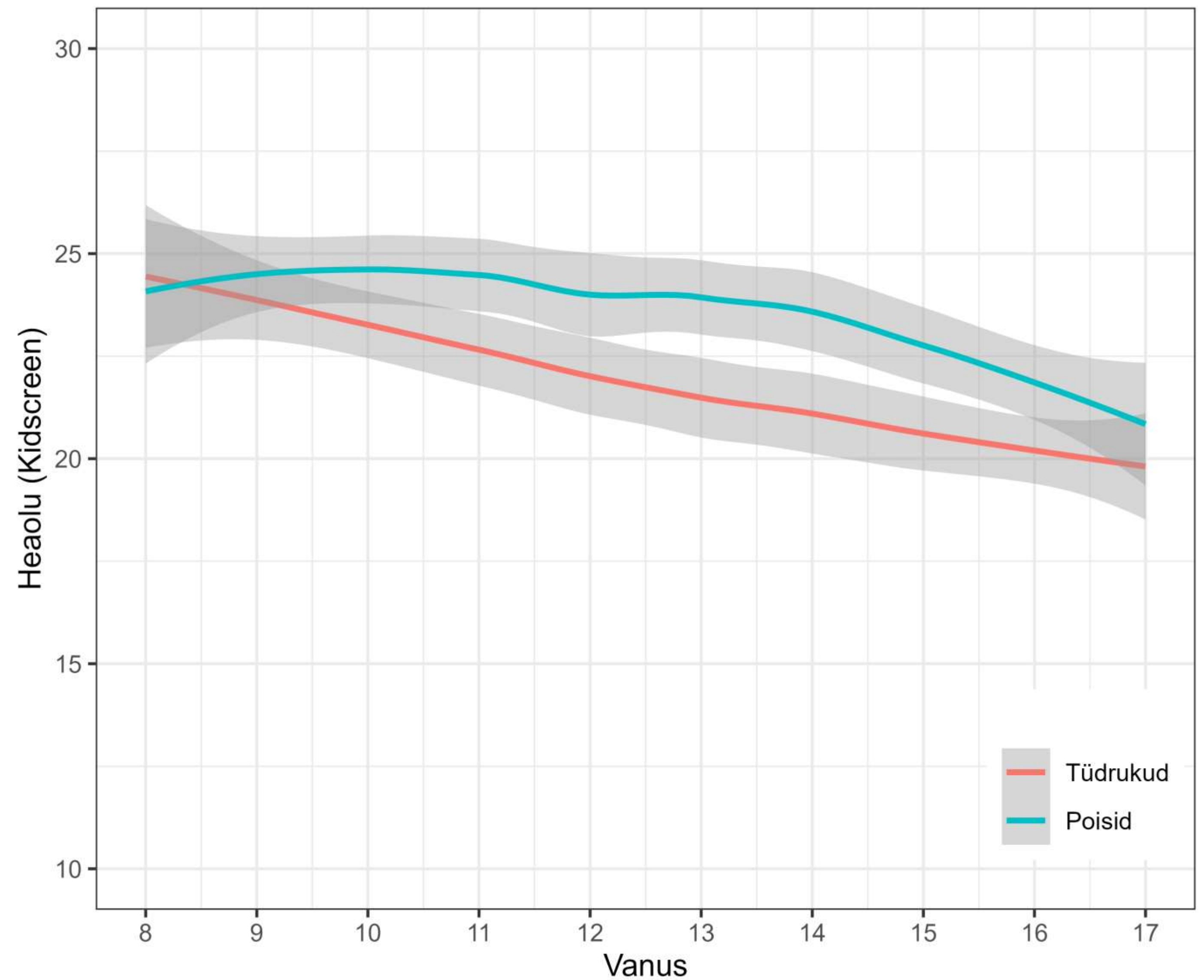
Taustad: geneetiline potentsiaal ja sotsiaalmajanduslik ebavõrdsus

- Ei ole olemas õnnetu-olemise geeni.
- Palju kordi kinnitust leidnud üldteadmine: paremad olud tähendavad paremat tervist (nii vaimset kui ka füüsilist)
- Sotsiaalmajandusliku seisundi indikaatorid: vanemate haridus; sissetulek või rahaline olukord
- Ebavõrdsuse põhjused:
 - Erinevad ressursid, sh majanduslikud võimalused, sotsiaalne toetus, ...
 - Erinevad hoiakud
 - ...

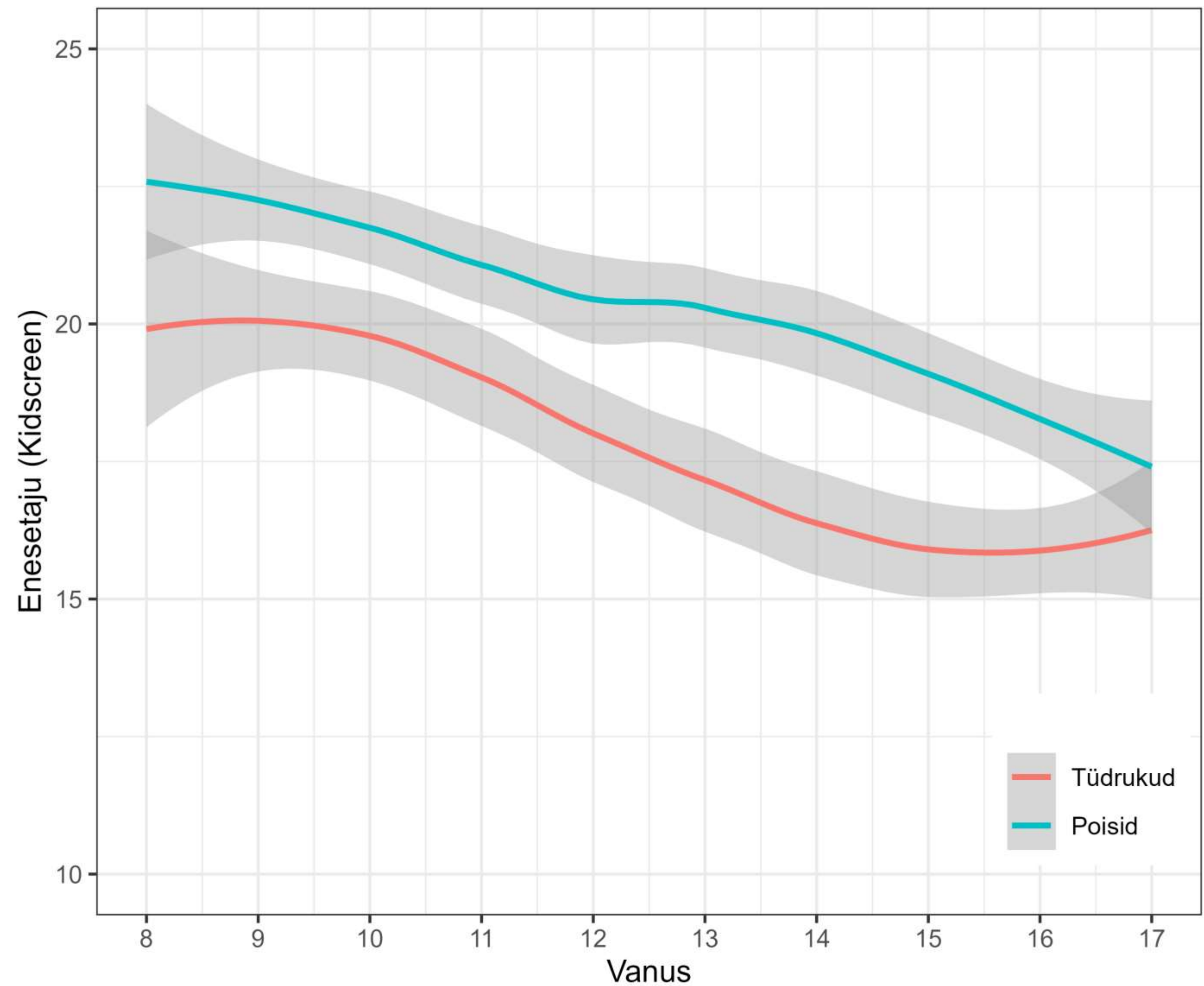
Heaolu ja kooliga rahulolu: seos vanusega



Heaolu: soolised ja vanuselised erinevused

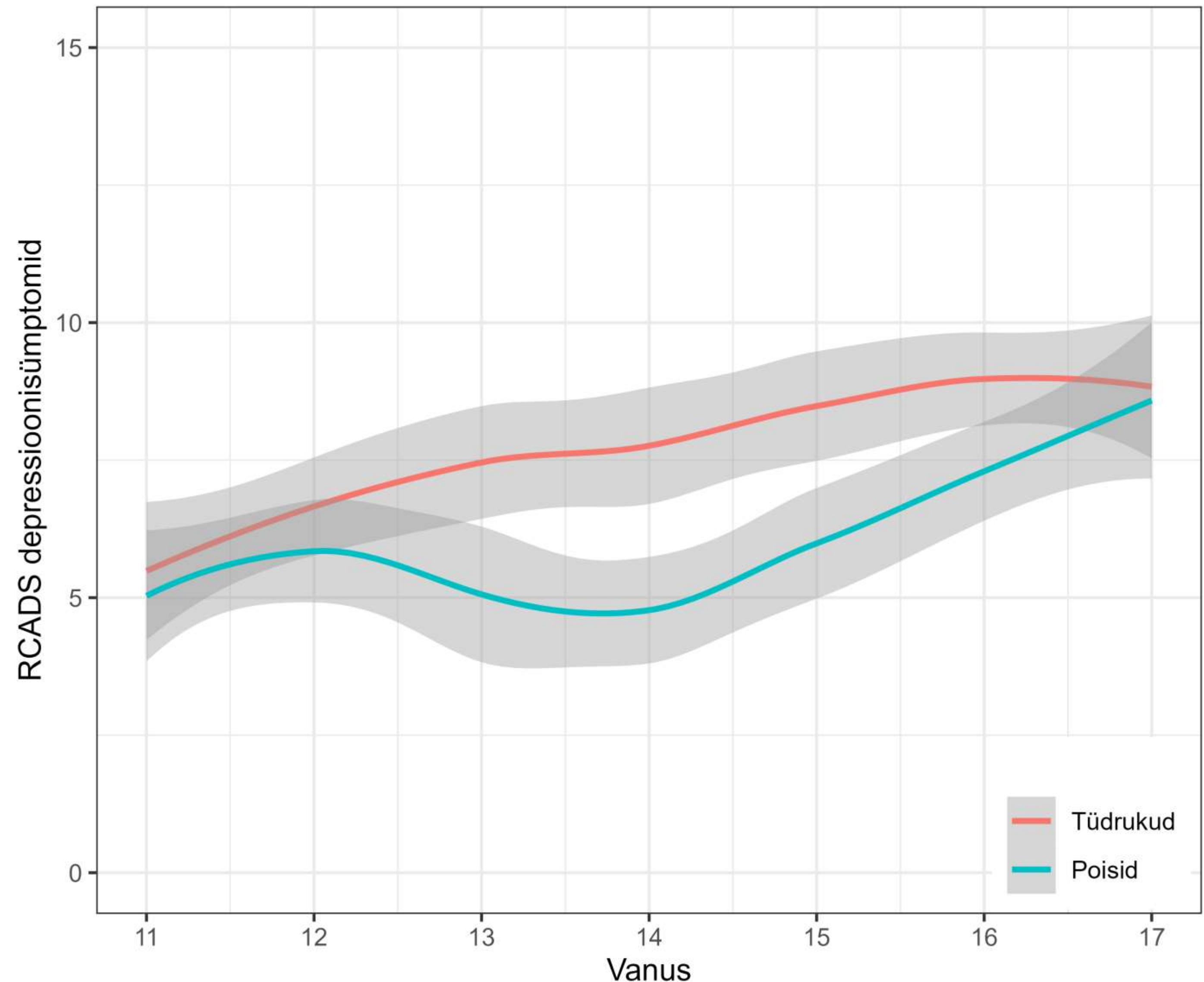


Rahulolu välimusega: soolised ja vanuselised erinevused



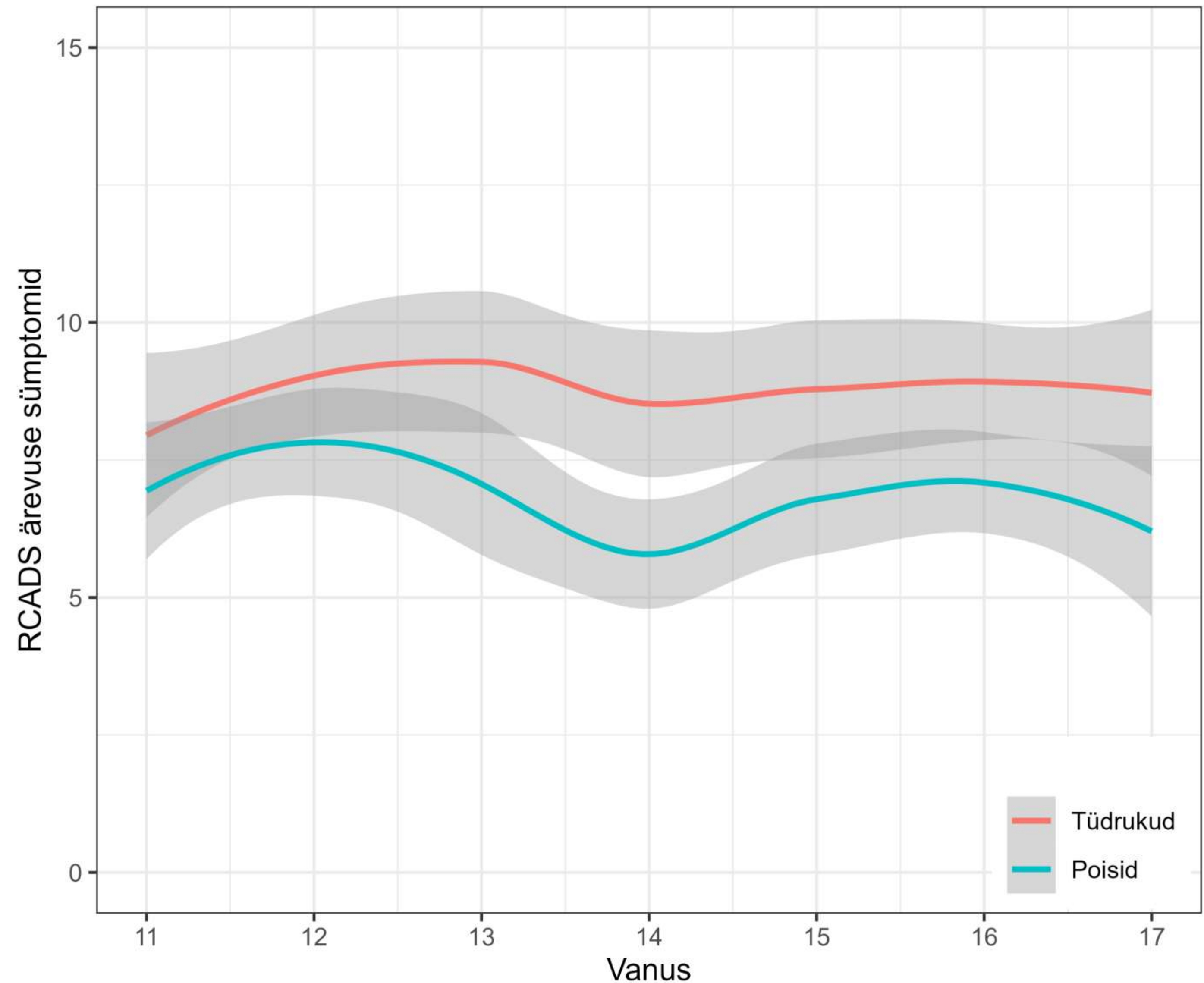
Depressiooni sümptomite esinemine

- Soolised erinevused ilmnesid alates 11–14a vanuserühmast.
- Suureneb vanusega, olles 15+a > 11–14a
- Negatiivselt seotud eluga rahuloluga, kooliga rahuloluga ning subjektiivselt hinnatud unekvaliteediga
- Positiivselt seotud tajutud stressi, ärevuse sümptomite ja käitumisprobleemide esinemise ning peres esinevate konfliktidega.



Ärevuse sümptomite esinemine

- Suureneb vanusega
- Tallinn, Tartu >> muud piirkonnad
- Mõlema vanemaga elavatel lastel kõrgemad skoorid
- Seos emotsioonide reguleerimise, tajutud stressi ja säilenõtkusega
- Toetavad sõprussuhted on kaitseteguriks



Tahtlik enesevigastamine

- 11–14a ja 15+a vanusegrupis rohkem tüdrukute seas
- Sagedus kasvab vanusega
- Kokku raporteeris ennastvigastavat käitumist 22,8% kõigist vastanutest,
 - 15+a tüdrukud: 41,2%
- Riskitegurid: depressiooni sümptomite esinemine; psühhoaktiivsete ainete (alkohol, narkootilised ained, tubakas) tarvitamine; seos tajutud stressi ja perekonfliktidega
- Ärevus ja kiusamine tahtliku enesevigastamisega ei seostunud
- NB! Oluline on õigeaegne märkamine

Võrdlus: Rootsi 7-8kl 2007 (T1), 2008 (T2), 2917 (T3)

European Child & Adolescent Psychiatry (2021) 30:475–492

Table 2 Prevalence (%) and mean (SD) of non-suicidal self-harm in girls/women and boys/men at the three time points

	Girls/women	Boys/men	Total
Any form of NSSI, <i>n</i> (%)			
T1	221/493 (44.8%)	187/489 (38.2%)	408/982 (41.5%)
T2	241/495 (48.7%)	176/480 (36.7%)	419/979 (42.8%)
T3	72/327 (22.0%)	32/229 (14.0%)	104/556 (18.7%)
Repetitive NSSI ^a , <i>n</i> (%)			
T1	102/493 (20.7%)	79/489 (16.2%)	181/982 (18.4%)
T2	127/495 (25.7%)	76/480 (15.8%)	205/979 (20.9%)
T3	37/327 (11.3%)	21/229 (9.2%)	58/556 (10.4%)
NSSI, total score, <i>M</i> (SD)			
T1	4.24 (9.19)	2.60 (6.42)	3.47 (8.07)
T2	4.54 (9.05)	2.85 (8.19)	3.78 (8.85)
T3	1.69 (5.09)	1.10 (4.38)	1.45 (4.82)

NSSI non-suicidal self-iniurv

Riski- ja kaitsetegurid

Enamik mõõdetud vaimse tervise probleeme olid levinumad tüdrukutel ning saenesid vanuse suurenedes. Erandiks olid siin käitumisprobleemid, mis olid levinumad poistel ning vanusega oluliselt ei muutunud. Taustategurid nagu kodune keel ja leibkonna tüüp olid küll mõnevõrra seotud üldise vaimse heaoluga, kuid olulisemad vaimse tervise probleemidega seotud tegurid olid suhete, kooli, individuaalsete omaduste ja eluviisiga seotud riski- ja kaitsetegurid.

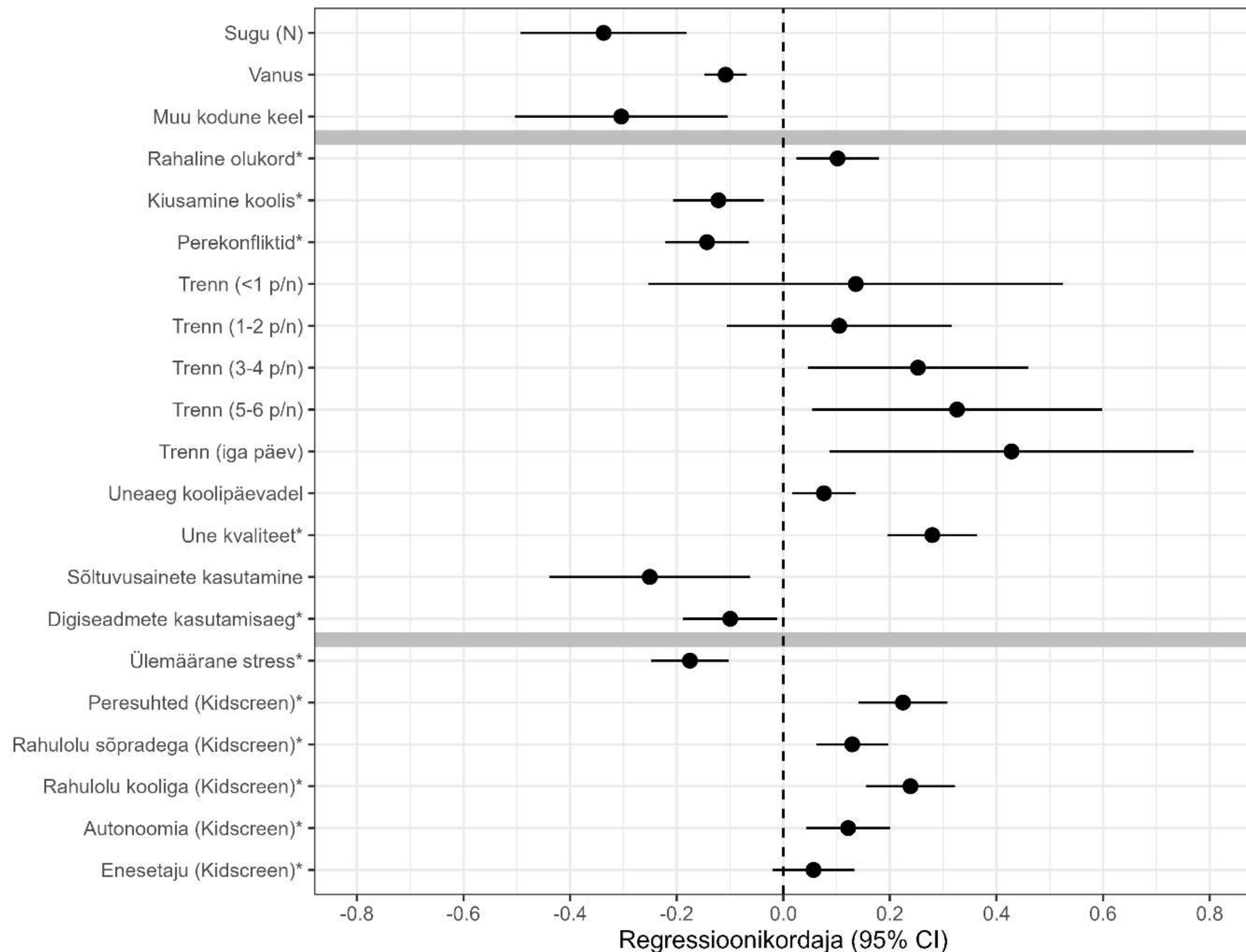
Tabel 4.2.2.8-A. Riski- ja kaitsetegurite korrelatsioonid vaimse tervise probleemide ja vaimse heaoluga

	Vaimne heaolu	Depressiooni sümptomid	Ärevus	Enesevigastamine	Liigsöömine	Käitumisprobleemid	Tähelepanuprobleemid
Taustatunnused							
Sugu (tüdruk)	-	+	+	+	+	-	+
Vanus	-	+	+	+	+		+
Kodune keel (mitte-eesti)	-						
Leibkonna tüüp (üks vanem)	-						
Pere ja vanemlus							
Konfliktid peres	-	+	+	+	+	+	+
Kriisid ja keerulised olukorrad peres	-	+	+	+	+	+	+
Lapsevanema stress	-	+	+				
Kõrge rahulolu peresuhetega	+	-	-	-	-	-	-
Eakaaslased ja sõbrad							
Kiusamise kogemine	-	+	+	+		+	+
Sõprade vaimse tervise probleemid	-	+	+	+	+	+	+
Sõprade piisavus	+	-	-	-	-	-	-
Kõrge rahulolu sõprussuhetega	+	-	-	-		-	-
Kool ja vaba aeg							
Kooliga seotud läbipõlemine	-	+	+	+	+	+	+
Kõrge kooliga rahulolu	+	-	-	-	-	-	-
Kõrge rahulolu vaba ajaga	+	-	-	-	-	-	-
Huviringides osalemine	+	-	-	-			
Psühholoogilised tegurid							
Raskused emotsioonide reguleerimisel	-	+	+	+	+	+	+
Tajutud stress	-	+	+	+	+	+	+
Vaimse tervisega seotud stigma						+	
Kõrge enesehinnang	+	-	-	-	-	-	-
Kõrge säilenõtkus	+	-	-	-	-	-	-
Tervis ja eluviis							
Digiseadmete kasutusaeg	-	+	+	+	+	+	+
Uimastite tarvitamine	-	+	+	+	+	+	+
Hea füüsiline tervis	+	-	-	-	-	-	-

Heaoluga seotud tegurid

Heaoluga on **positiivselt** seotud: hea rahaline olukord, trennis käimine, piisav uneaeg ja kvaliteet, head pere- ja sõprussuhted, rahulolu kooliga, autonoomia

Heaoluga on **negatiivselt** seotud: naissugu, vanus, muu kodune keel, kiusamine, perekonfliktid, sõltuvusainete kasutamine, digiseadmete kasutamisaeg, ülemäärane stress



Emotsioonide regulatsioon

Olulised riski- ja kaitsefaktorid on ka emotsioonide reguleerimisega seotud aspektid:

- Raskused emotsioonide reguleerimisel (sh raskused oma tunnetest arusaamisel, emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine, piiratud ligipääs sobilikele emotsiooniregulatsiooni strateegiatele, raskused impulsside kontrollimisel ja eesmärgipärasel tegevuses hetkel, mil tuntakse negatiivseid emotsioone).
- Tajutud stress
- Säilenõtkus (kaitsefaktor)
- Kõrgem tajutud **stress** ennustas regressioonimudelites muid tunnuseid arvesse võttes lastel depressiooni ($\beta = 0,12$), internaliseeritud probleeme ($OR = 1,88$), ärevust ($\beta = 0,17$), liigsöömist ($OR = 1,36$) ja enesevigastamist ($OR = 1,49$).
- **Emotsioonide reguleerimise raskused** ennustasid regressioonimudelites muid tunnuseid arvesse võttes lastel internaliseeritud probleeme ($OR = 2,05$), ärevust ($\beta = 0,46$), liigsöömist ($OR = 1,36$), tähelepanuprobleeme ($OR = 1,59$) ja eksternaliseeritud probleeme ($OR = 1,63$).
- **Säilenõtkus** ennustas regressioonimudelites muid tunnuseid arvesse võttes lastel ärevust ($\beta = -0,14$) ja liigsöömist ($OR = 0,69$).

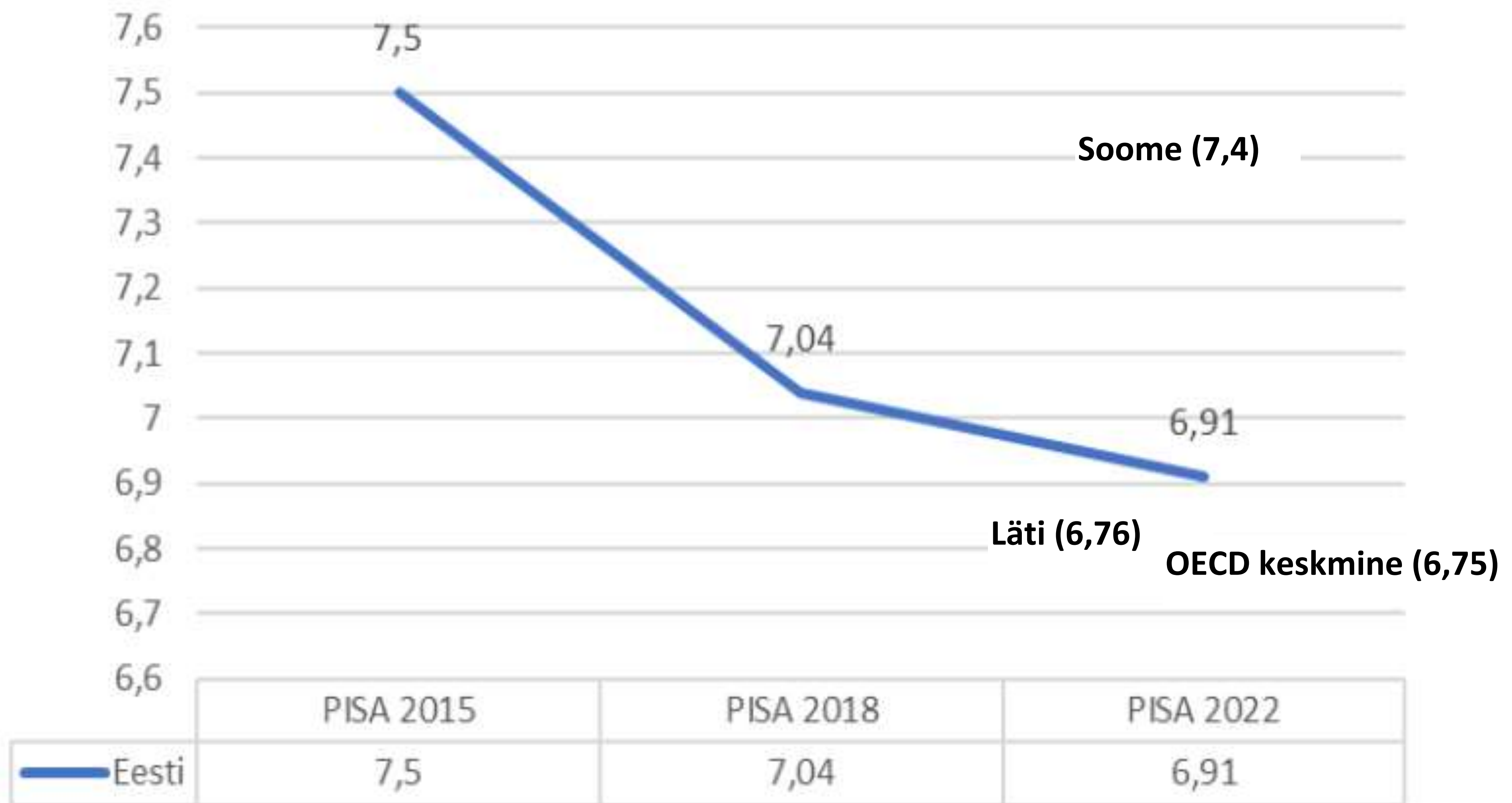
PISA-uuring: heaolu ja sotsiaalmajanduslik kihistumine

- PISA uuringus on lisaks teadmiste testimisele väga põhjalik taustaküsimuste, hoiakute ja heaolu osa
- Järgnevad analüüsid on tehtud PISA-uuringu Eesti 2022.a tulemusteraamatu jaoks koos Karin Tähega (TÜ)

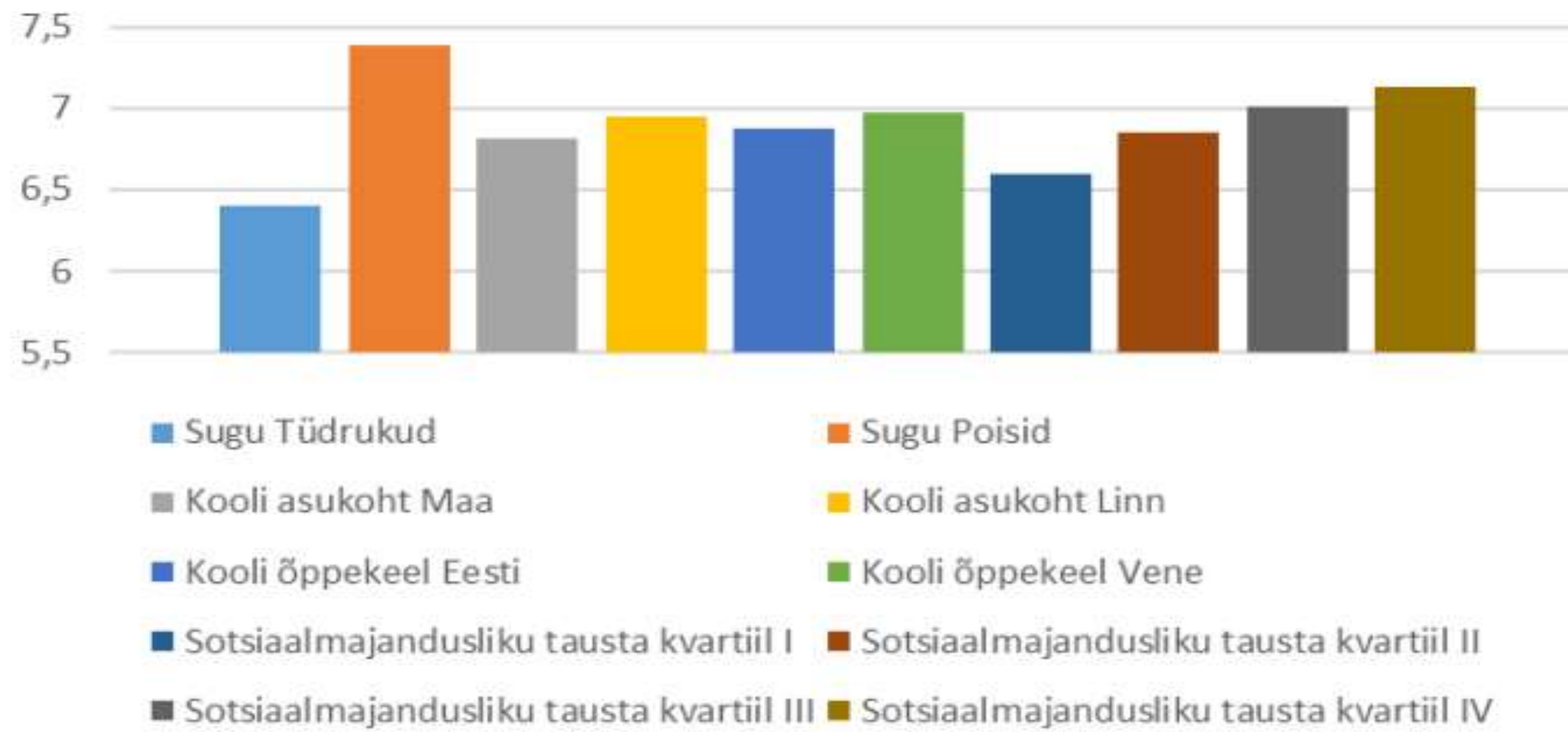


Õpilaste eluga rahulolu (PISA)

Eesti õpilaste eluga rahulolu trend



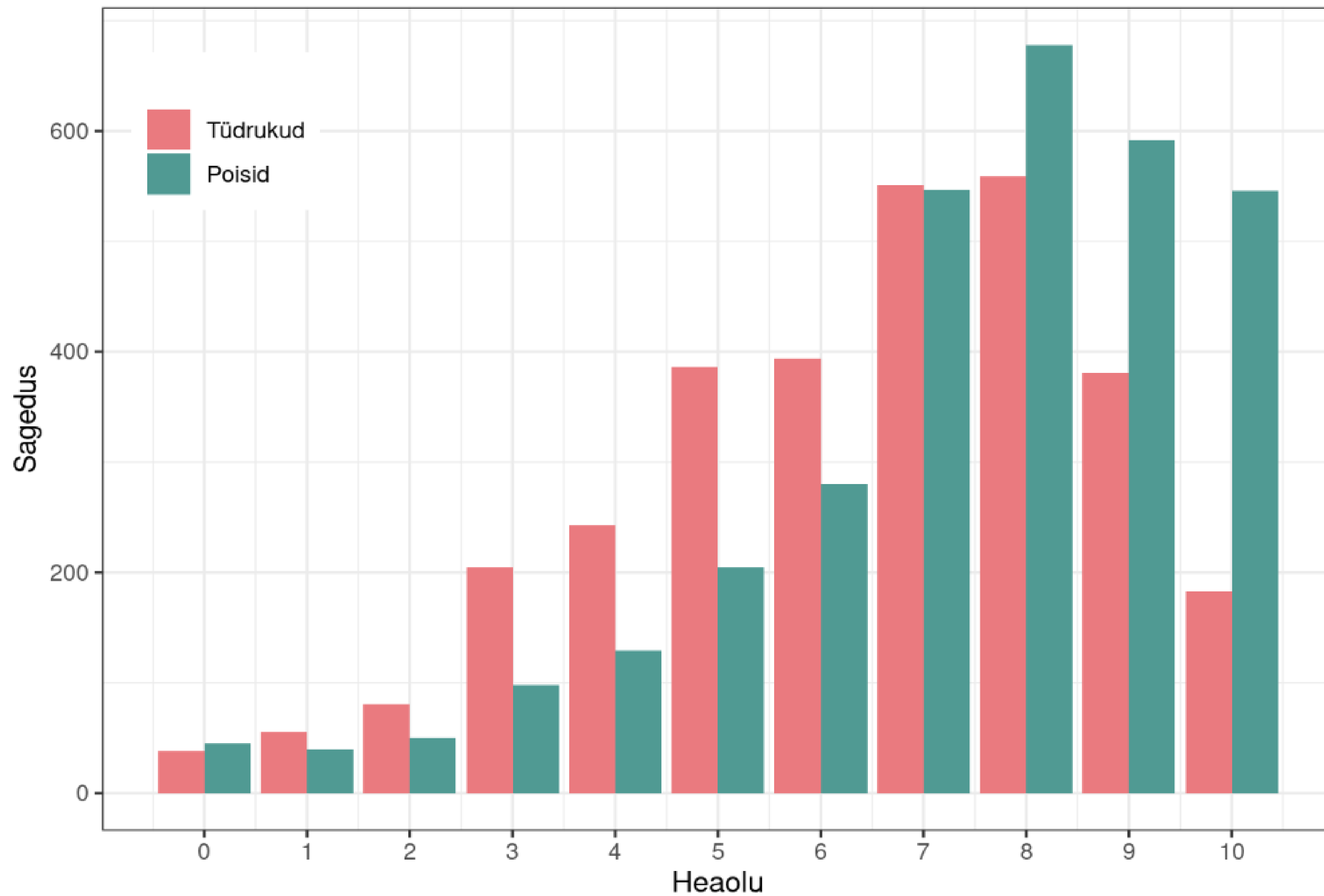
Õpilaste eluga rahulolu



- Suur erinevus poiste ja tüdrukute vahel ($d = -0,43$)
- Sotsiaal-majanduslikud erinevused on märkimisväärsed

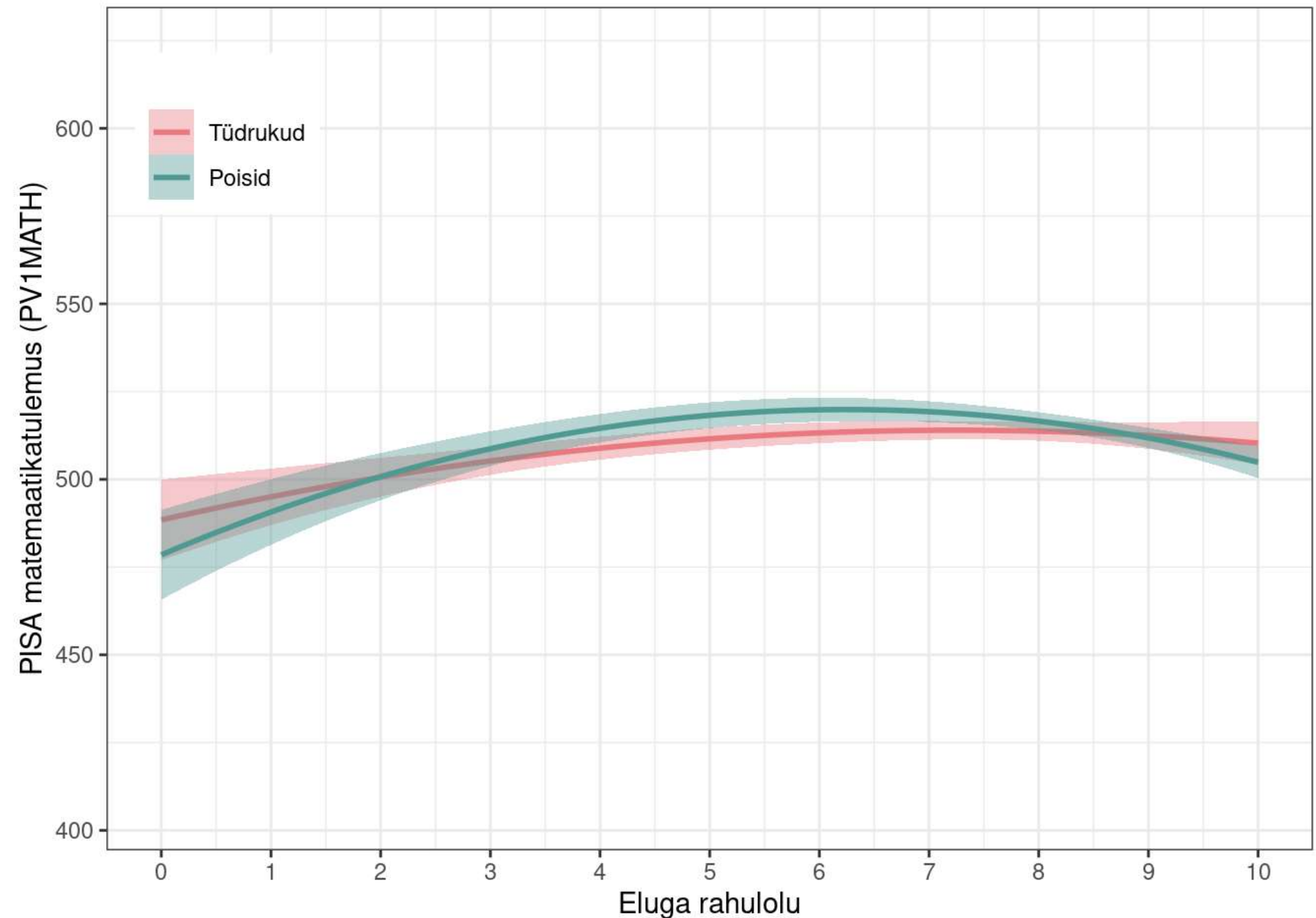
Tunnus	Tase	Keskmine	SH	Coheni d
Sugu	Tüdrukud	6,40	2,27	-0,43*
	Poisid	7,38	2,25	
Kooli asukoht	Maa	6,81	2,42	-0,06*
	Linn	6,95	2,25	
Kooli õppekeel	Eesti	6,88	2,31	-0,04
	Vene	6,97	2,33	
Sotsiaalmajandusliku tausta kvartiil	I	6,60	2,50	
	II	6,85	2,35	0,11*
	III	7,01	2,21	0,18*
	IV	7,13	2,14	0,23*

Sooline erinevus eluga rahulolulus

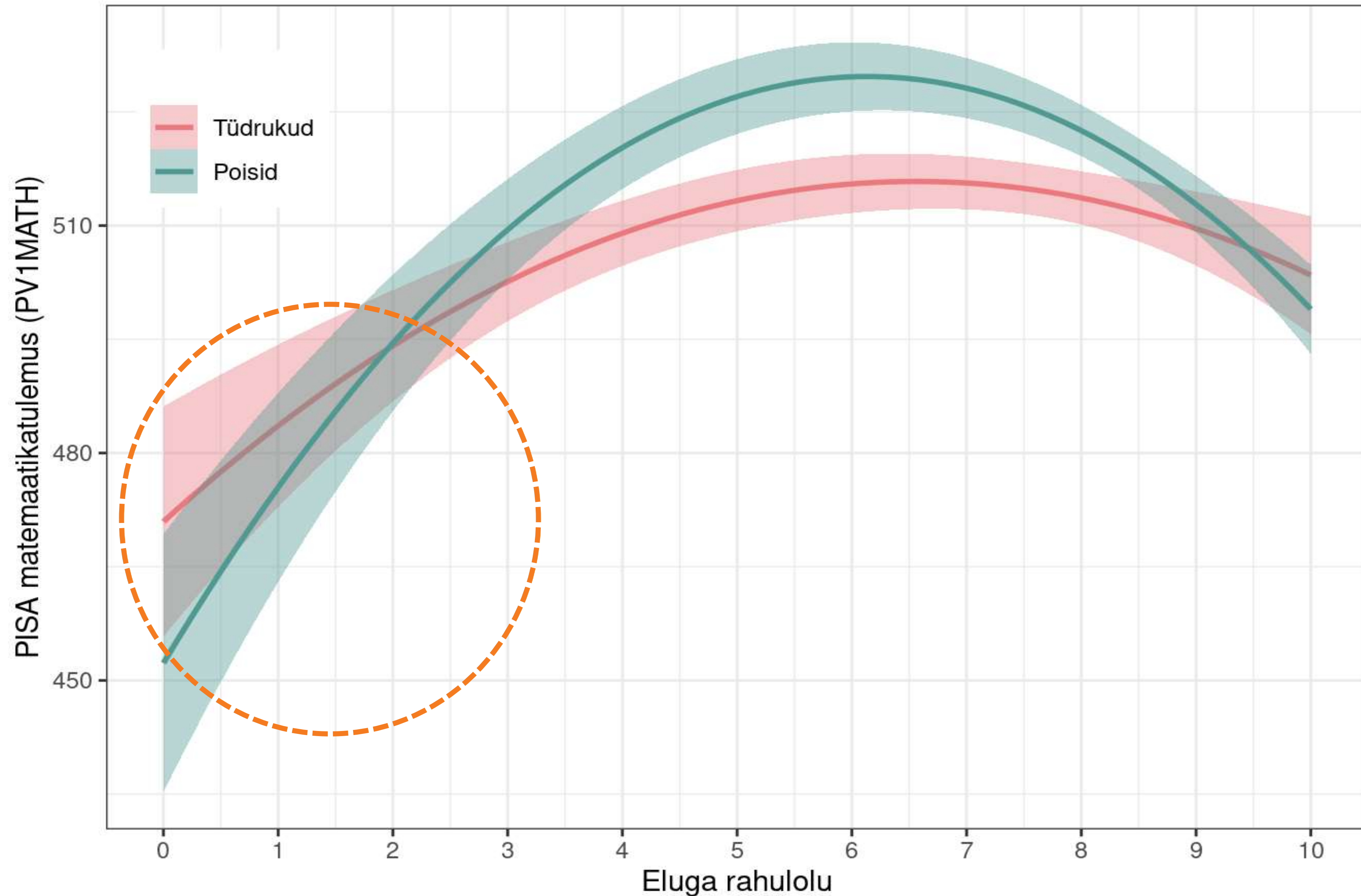


Eluga rahulolu ja matemaatikatulemus

- Y-telje skaala on valitud nii, et sellesse vahemikku mahub 80% õpilastest.
- Matemaatikatulemuse keskmine (OECD) on 500, Eestis 511
- Kõige parem matemaatikatulemus on õpilastel, kes oma eluga rahulolu hindavad 6-8 punkti vääriliseks 10-st
- Seos on väike



- Joonis on sama, mis eelmisel slaidil, kuid seos paistab tugevam, sest y-telje vahemik on kitsam (sinna mahub ca 45% vastajatest)
- Oluline: seos eluga rahulolu ja matemaatikatumemuse vahel ei ole üldiselt tugev, aga kui eluga rahulolu on väga madal, on ka matemaatikatumemus märkimisväärselt alla keskmise.



Õpilaste turvatunne koolis ja kooliteel

Väited, millest kombineeriti turvatunde indeks (0 = OECD keskmine):

- Tunnen ennast teel kooli turvaliselt.
- Tunnen ennast teel koolist koju turvaliselt.
- Tunnen end kooliklassides turvaliselt.
- Tunnen ennast turvaliselt muudes kooli ruumides (nt koridor, kohvik, tualett).

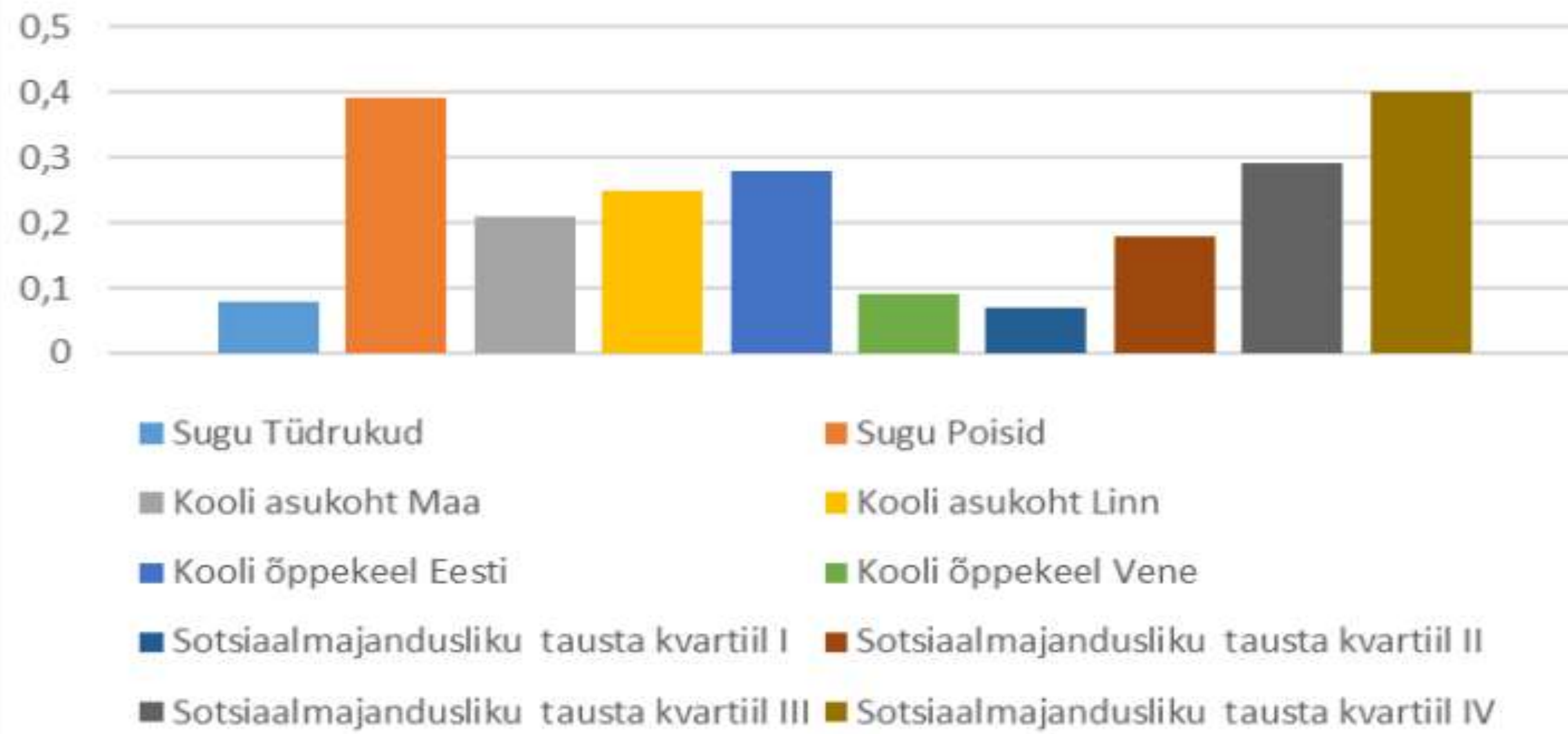
Eesti keskmine: 0,22

Soome 0,38; Läti 0,15; Leedu 0,11; Rootsi 0,08

Kui vaadata turvatunde indeksi komponente eraldi, siis Eesti lapsed tunnevad end kõige turvalisemalt teel kooli ja koju. Ümardatult 7% ei tunne end turvaliselt kooliklassides ja 10% muudes kooliruumides. Seega koolitee turvalisuse poolest oleme lähedal Soomele, kuid koolisisese turvatunde poolest sarnaneme pigem Mehhikole ja Kolumbiale.

	Index of feeling safe	I feel safe on my way to school	I feel safe on my way home from school	I feel safe in my classrooms at school	I feel safe at other places at school
Türkiye	-0,42	81,6	83,5	86,6	79,9
Mexico	-0,35	78,2	74,1	93,4	89,4
Colombia	-0,27	82,9	81,5	93,2	91,7
United States*	-0,19	95,6	95,5	90,7	87,3
Costa Rica	-0,17	83,8	83,1	93,5	89,0
United Kingdom*	-0,16	93,9	90,3	93,6	87,1
Greece	-0,14	90,2	90,8	92,1	88,6
France	-0,06	86,8	87,6	93,9	91,5
Hungary	-0,04	92,5	94,3	94,5	92,5
OECD average	0,00	91,8	91,4	93,1	89,9
Netherlands*	0,01	94,3	94,1	95,1	93,5
Sweden	0,08	93,3	93,5	91,6	88,7
Ukrainian regions (18 o	0,11	93,2	93,7	94,1	92,5
Lithuania	0,11	93,4	95,2	93,5	90,4
Latvia*	0,15	94,5	94,3	92,2	89,0
Estonia	0,22	95,8	96,0	93,5	89,5
Finland	0,38	97,0	97,1	94,5	92,0
Austria	0,60	95,1	95,4	94,3	92,7
Switzerland	0,61	96,2	96,5	95,4	94,7

Õpilaste turvatunne koolis



Tunnus	Tase	Keskmine	SH	Coheni <i>d</i>
Sugu	Tüdrukud	0,08	0,92	-0,35*
	Poisid	0,39	0,91	
Kooli asukoht	Maa	0,21	0,94	-0,04
	Linn	0,25	0,93	
Kooli õppekeel	Eesti	0,28	0,91	0,21*
	Vene	0,09	0,99	
Sotsiaalmajandusliku tausta kvartiil	I	0,07	0,98	
	II	0,18	0,95	0,11*
	III	0,29	0,90	0,23*
	IV	0,40	0,85	0,36*

Kooli kuuluvustunne

Väited (4-punktine nõusolekumäära skaala), millest kombineeriti kuuluvustunde indeks:

- Kui mõtled oma koolile, siis mil määral nõustud järgmiste väidetega?
- Ma tunnen end koolis tõrjutuna.
- Ma leian koolis kergesti sõpru.
- Ma tunnen, et ma olen osa sellest koolist.
- Ma tunnen oma koolis end kohmaka ja kohatuna.
- Tundub, et teised õpilased peavad minust lugu.
- Ma tunnen end koolis üksikuna.

OECD keskmine: 0,02

Eesti keskmine: -0,14

Soome: 0,10

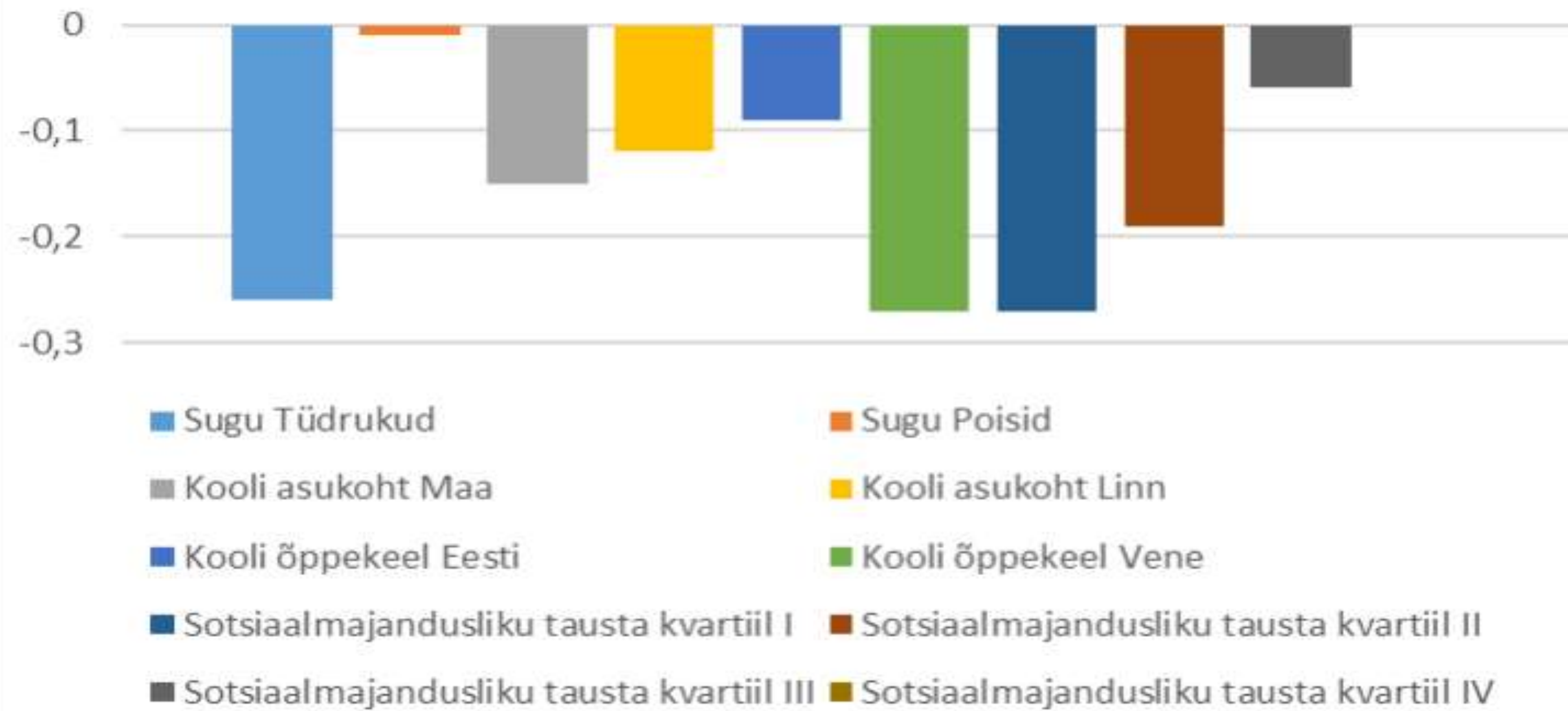
Rootsi: 0,09

Leedu: 0,02

Läti: -0,25

Õpilaste kooli kuuluvustunde indeks pole üheski nimetatud riigis 2015-22 märkimisväärselt muutunud

Õpilaste kuuluvustunne, keskmised



Tunnus	Tase	Keskmine	SH	Coheni <i>d</i>
Sugu	Tüdrukud	-0,26	0,80	-0,30*
	Poisid	-0,01	0,85	
Kooli asukoht	Maa	-0,15	0,82	-0,04
	Linn	-0,12	0,84	
Kooli õppekeel	Eesti	-0,09	0,82	0,22*
	Vene	-0,27	0,87	
Sotsiaalmajandusliku tausta kvartiil	I	-0,27	0,78	
	II	-0,19	0,81	0,10*
	III	-0,06	0,85	0,26*
	IV	0,00	0,87	0,32*

Kokkupuude kiusamisega

Väited, millest kombineeriti kiusamise indeks:

Kui sageli oled Sa viimase 12 kuu jooksul kogenud koolis järgmist?

- Kaasõpilased ei võtnud mind meelega kampa.
- Kaasõpilased naersid mu üle.
- Kaasõpilased ähvardasid mind.
- Kaasõpilased võtsid ära või lõhkusid minu asju.
- Kaasõpilased löid või tõukasid mind.
- Kaasõpilased levitasid minu kohta inetuid kuulujutte.
- Kaklesin kooli territooriumil.
- Jäin koolist koju, sest ei tundnud ennast turvaliselt.
- Andsin kellelegi koolis raha, sest nad ähvardasid mind

NB! OECD keskmine -0,30 (tavaliselt on indeksid koostatud nii, et OECD keskmine on 0)

Leedu -0,43

Soome -0,39

Rootsi -0,27

Eesti -0,13

Läti 0,05

Euroopas on 7 maad, mis on koolikiusu indeksi poolest Eestist veel kehvemas seisus – need on Kosovo, Rumeenia, Taani, Malta, Moldova, Ühendkuningriik ja Läti

Kiusamisega kokkupuutumine, rühmade keskmised



Tunnus	Tase	Keskmine	SH	Coheni <i>d</i>
Sugu	Tüdrukud	-0,21	0,95	-0,16*
	Poisid	-0,05	1,05	
Kooli asukoht	Maa	-0,10	1,04	0,04
	Linn	-0,15	0,99	
Kooli õppekeel	Eesti	-0,15	1,00	-0,09*
	Vene	-0,07	1,02	
Sotsiaalmajandusliku tausta kvartiil	I	-0,09	1,03	
	II	-0,12	1,02	-0,02
	III	-0,16	0,99	-0,07
	IV	-0,15	0,97	-0,06

Mõned kiusamise indeksi komponendid

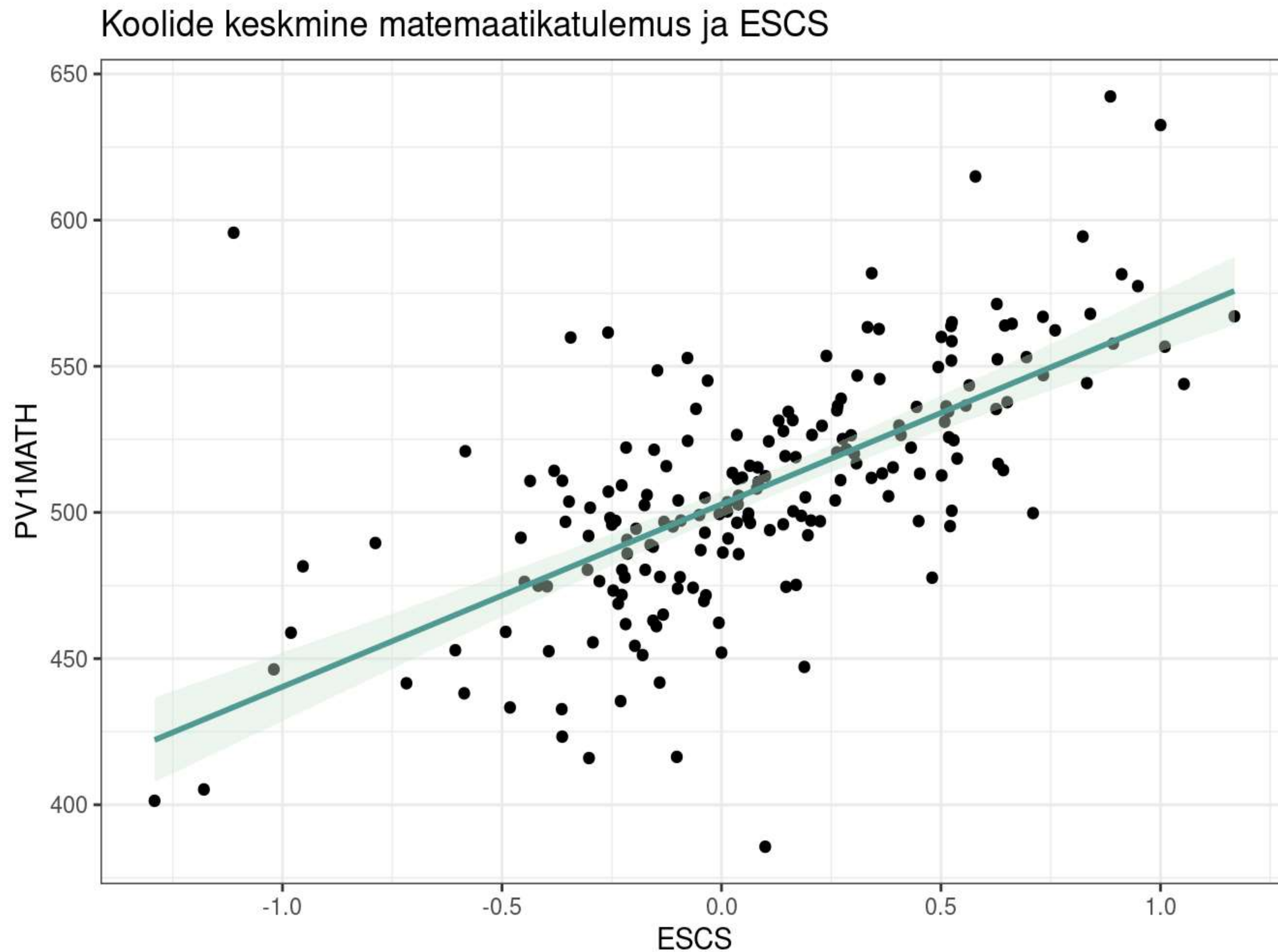
“Jäin koolist koju, sest ei tundnud ennast turvaliselt” (viimase 12 kuu jooksul)

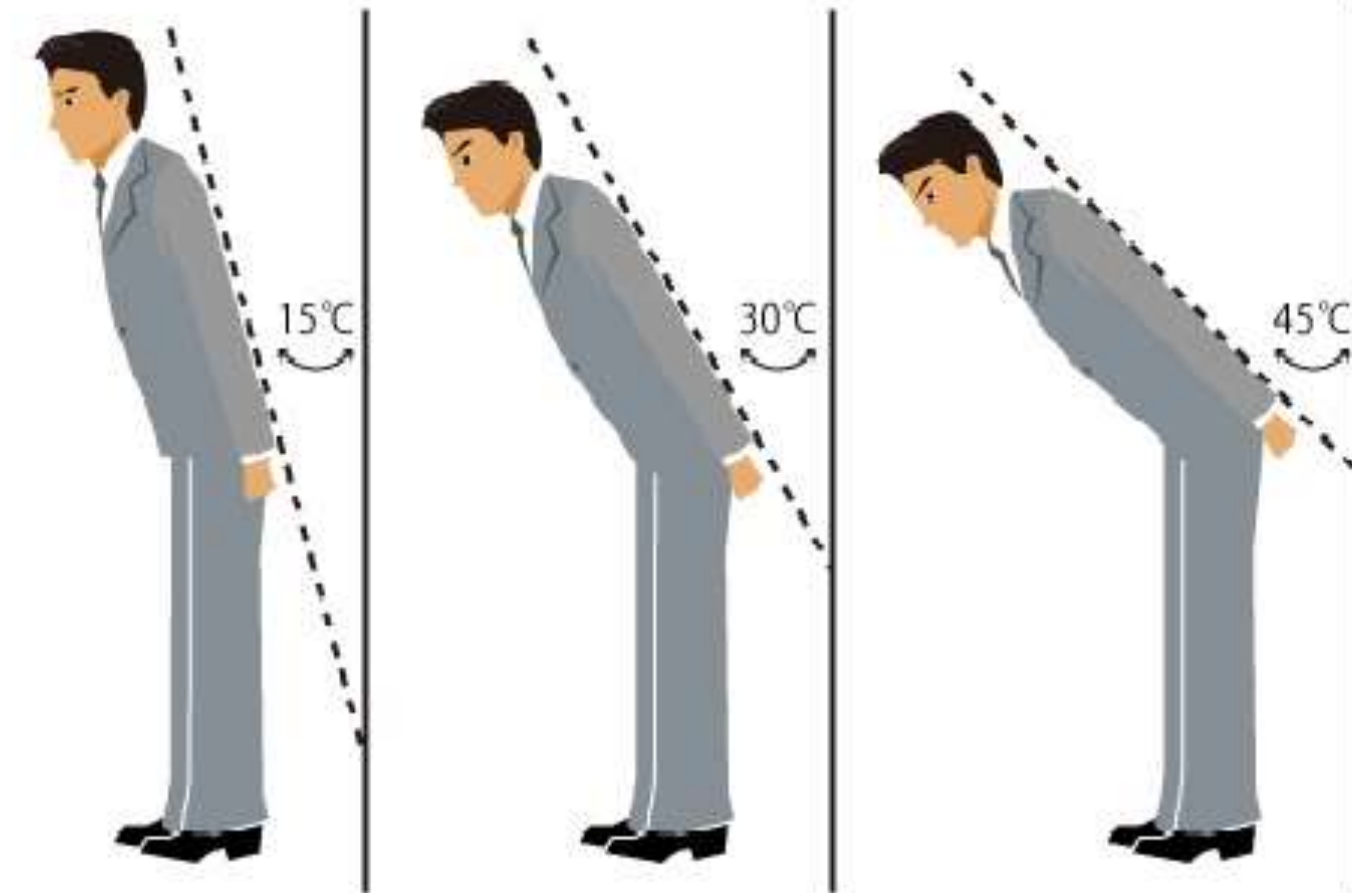
- 12% ütleb, et seda on juhtunud vähemalt “mõned korrad aastas” (nende vastajate keskmine matemaatikatulemus: **479**, lugemine **484**, teadus **492**)
- Tüdrukud: 18%
- Poised: 6%

“Andsin kellelegi koolis raha, sest nad ähvardasid mind”

- 1,6% vastajatest vastab, et on seda teinud vähemalt “mõned korrad aastas” (nende vastajate keskmine matemaatikatulemus: **454**, lugemine **439**, teadus **431**)
- OECD keskmine: 2%, Soome: 1,64%, Läti: 1,7%, Leedu: 3,2%
- Tüdrukud: 0,7%
- Poised: 2,5%
- Vene õppekeelelega koolid: 2,4%
- Eesti õppekeelelega koolid: 1,4%

Erinevused koolide vahel





kenn.konstabel@tai.ee