

Kadrina Keskkool

Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas

Uurimistöö

Marjetta-Armanda Martsik

11. klass

Juhendaja Siret Pung

Kadrina 2023

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. Stressi olemus.....	5
1.1. Stressi sümptomid ja selle mõju organismile.....	5
1.2. Stressi liigid	6
1.3. Stressi põhjustavad tegurid ehk stressorid	8
1.4. Stressiga toimetulek ja selle ennetamine	8
1.5. Koolistress.....	10
1.6. Stressi seos teiste vaimse tervise probleemidega.....	11
2. Materjal ja metoodika.....	13
3. Küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas” tulemused ja analüüs ..	14
3.1. Küsitluse teostamine ja hüpoteesid.....	14
3.2. Küsitluse analüüs	14
Kokkuvõte	28
Kasutatud allikad	30
LISA 1. Küsitlus: Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas	32
LISA 2. Küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas“ andmed joonistena (joonis 1-9)	38

Sissejuhatus

Stress mängib inimeste igapäevaelus tähtsat osa, kuna see aitab meil pingetega kohaneda ja nendega hakkama saada, seega võib seda kutsuda meie psüühiliseks kaitsereaktsiooniks. Kui aga stressiga õigesti toime ei tule, siis võib see tuua kaasa tõsiseid tagajärgi nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele, mistõttu on inimestel oluline stressi olemust mõista.

Valisin oma uurimistöö teemaks stressi valdkonna, sest mul on stressiga isiklik seos ja tahaksin selles valdkonnas ennast paremini tundma õppida ning mul tekkis ka huvi, milline suhe on stressiga minu kaasõpilastel. Lisaks soovisin teada, kuidas stress tekib ja kuidas sellega hästi toime tulla.

Oma uurimistöö teoreetilise osa kirjutasin kasutades teemakohaseid ja usaldusväärseid internetiallikaid ning kirjandust. Teoreetilises osas annan ülevaate stressi olemusest ja liikidest, stressi seosest teiste vaimse tervise probleemidega ning stressi ennetamise ja toimetuleku võimalustest. Töö uurimuslikus osas seadsin eesmärgiks Kadrina Keskkooli 9. klassi ja gümnaasiumiõpilaste stressi peamiste põhjuste ja ilmingute ning stressiga toimetuleku võimaluste välja selgitamise. Eesmärgi täitmiseks koostasın Kadrina Keskkooli 9. a, 9. b, 9. c, 9. d ning 10., 11. ja 12. klasside õpilastele teemakohase küsitluse, mille viisin läbi 2023. aasta veebruaris ning sellele vastas kokku 154 õpilast. Küsitlus on vormistatud *Google Forms*'is ning analüüs ja diagrammide koostamine toimus programmis *Microsoft Excel*.

Eesmärgist lähtuvalt püstitasin järgmised uurimisküsimused:

1. Kui suur osa Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastest on kogenud stressi ning kas stressi on kogenud rohkem poisid või tüdrukud?
2. Kas Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastele põhjustab rohkem stressi kool või kooliväline keskkond?
3. Millised on Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste stressi peamised põhjused ja ilmingud?
4. Kuidas tulevad Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilased kõige enam toime stressiga?
5. Kas ja kuidas mõjutab stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste üldist tervist ehk heaolu?

Tuginedes uurimisküsimustele ja teemakohastele allikatele püstitasin järgmised hüpoteesid:

1. Peamiseks stressi põhjuseks peavad õpilased suurt töökoormust ja ebaõiglast hindamist.
2. Stress avaldub õpilastel kõige enam närvilisuse, väsimuse ja uneprobleemidena.
3. Rohkem on kogenud stressi tüdrukud kui poisid.
4. Kõige rohkem otsitakse vaimse tervise abi sõpradelt ja pereliikmetelt.

Selle uurimistöö koostamisega sain palju uusi teadmisi stressist ja ka stressi liikide, ilmingute ning toimetuleku võimaluste kohta. Lisaks õppisin, kuidas koostada küsitlust programmis *Google Forms* ning koostada erinevaid graafikuid programmis *Microsoft Excel*.

Eelkõige tänan oma juhendajat õpetaja Siret Punga, kes toetas ja suunas mind kogu uurimistöö tegemise vältel. Veel tänan Andres Heinlot, kellelt sain abi uurimistöö vormistamisel. Tänan ka kõiki õpilasi, kes vastasid minu koostatud küsitlusele ja tänu kellele sain ma andmed oma töö uurimusliku osa koostamiseks.

1. Stressi olemus

Pinged on iga päeva lahutamatud osad, mis tekivad nii negatiivsetest kui ka positiivsetest sündmustest. Kui aga pingeid ei lõdvestata ja muutustega toimetulek kipub üle jõu käima, siis reageerib keha stressiga, mis aitab meil nendega kohaneda ja ennast kokku võtta. (Vaimne tervis 2022) Seega võime lihtsas keeles kirjeldada stressi kui meie psüühilist kaitsereaktsiooni (Lister 2012). Esimest korda võttis mõiste “stress” kasutusele Austria-Kanada endokrinoloog Hans Selye aastal 1936 ning määratles seda kui „keha mittespetsiifilist vastust mis tahes nõudmistele”. (Carnegie jt 2015)

Bioloogiliselt on stressireaktsioon ehk keha vastus pingele alati kahene – algul käivituvad erinevad kohanemisreaktsioonid ja ohu möödumisel lülitatakse need välja. Nimelt, kui aju tunneb ohtu pidurdub rakkudes ehitustegevus, kuna ohuga toimetulekuks on vaja rohkem energiat. Neerupealised eritavad vereringesse epinefriini (adrenaliini), mille tagajärjel inimese sümpaatiline närvisüsteem läheb häireseisundisse ja pinged hakkab kasvama. Märgatavalt suureneb hapniku tarbimine, hingamiseldite ja südame ning ensüümide tegevus, tõusevad pulss ja vererõhk koos veresuhkru tasemega ning peatub ka seedimine, et organism saaks kulutada energiat elutähtsamatele funktsioonidele. Et organism suudaks võimalikult kaua võitlusvalmis püsida toodab organismi HPA-telg, mis koosneb hüpotalamusest, ajuripatsist ja neerupealistest, kortisooli ning tekkinud seisundit nimetatakse ka ülirutuseks. Kui HPA-telg usub, et oht on möödas, siis lõpetab see kortisooli tootmise, annab ohjad üle parasümpaatilisele närvisüsteemile ning selle tagajärjel jõuab keha tagasi oma endise stabiilse seisundini ehk taastab homöostaasi. (Holtzman jt 2021; Paju jt 2007)

Probleem on aga selles, et paljud inimesed jäävad ülirutuse seisundisse kinni, kuna meie aju tajub peaaegu kõike stressina ning stressi tajumine ja sellega toimetulek on igal inimesel individuaalne. (Stress 2022; Stress 2023) Näiteks võib vaaterattal sõitmine olla ühe inimese jaoks meeldiv, kuid tema kaaslase jaoks hirmuäratav ja ääretult stressirohke kogemus. (Soots 2021)

1.1. Stressi sümptomid ja selle mõju organismile

Kuidas aga teada, kas inimesel on stress? Kummaliselt ei tunne paljud inimesed enda puhul stressi ära, seega on parim viis seda avastada vaadeldes muutusi oma käitumises. (Hindle 2000) Stressi sümptom saab tavapärast käitumisest alles siis, kui see jätkub või isegi süveneb. Pinged avalduvad üldiselt füüsilises, emotsionaalses ja käitumuslikus dimensioonis.

(Laido jt 2011) Paljud füüsilised sümptomid tekivad alles mõne aja möödudes pärast pingelist sündmust (suur väsimus, nahalööbed, probleemid unega), teised aga löövad välja kohe (peapööritus, kuivav suu või kurk, südamepekslemine). Stressi emotsionaalsete sümptomite hulka kuuluvad tavaliselt ärrituvus, masendustunne, vähenenud tähelepanu ja mälu ning käitumuslike sümptomite hulka motoorne rahutus, huumorimeele muutumine, kaalu- ja söömisharjumuste muutused. (Lister 2012) Baltimaade elanike hulgas läbi viidud uuringust selgus, et kõige sagedamini väljendub stress pingete, närvilisuse, väsimuse ja unehäiretena (Trull 2017).

On avastatud, et stress on paljude sagedaste terviseprobleemide peamiseks põhjuseks. Kui organism on vaimselt või füüsiliselt stressis, siis suureneb teatud hormoonide tootmine, mis põhjustabki muudatusi südametöös, ainevahetuses, füüsilises aktiivsuses ja vererõhus ning pikema aja jooksul muutuvad need meile väga kahjulikuks. (Hindle 2000) Organismi mõjutab stress erinevates süsteemides (elundkondades). See mõjutab meie organismi:

- 1) südame-veresoonkonnasüsteemi – pidev stress võib tekitada südameprobleeme;
- 2) hingamisteede süsteemi – kiirenenud hingamissagedus võib tekitada peapööritust;
- 3) luustiku-lihaskonnasüsteemi – pikaajaline lihaspinge võib tekitada valusid;
- 4) seedeelundite süsteemi – söögiisu muutub, võivad tekkida seedeprobleemid;
- 5) närvisüsteemi – võivad tekkida unehäired, ärevus, paanikahood või depressioon;
- 6) reproduktiivsüsteemi – meestel võib tekkida suguvõimetus, naistel probleemid menstruatsiooniga. (Suija 2022)

Ka stressi põhjustatud muutused käitumises võivad viia märgatava tervise halvenemiseni, näiteks alkoholi liigtarbimine või suitsetamise suurenemine. Pikaajaline stress suurendab ka psühholoogiliste haiguste riski: tõenäoliselt hakkavad stressis inimesed destruktiivselt käituma, mis võib neid võõrandada nii nendele lähedastest inimestest kui ka töö- või koolikaaslastest. Võõrandumine omakorda võib aga viia depressioonini ning põhjustab muid tõsisemaid emotsionaalseid probleeme. (Hindle 2000)

1.2. Stressi liigid

Stressil võivad olla erinevad pikkused. Lühiajaline ehk igapäevastress on kõigile omane ja täiesti tavaline, sest see motiveerib meid tegutsema ja parandab probleemide lahendamise oskust. Selle mõjud on tavaliselt tuntavad erinevate valudena, näiteks pea- ja kõhuvaludena,

aga ka kiire ärritumise ja keskendumisraskustena. (Aru jt 2021) Pikaajaline ehk kumulatiivne stress on kuhjuv ning kui tekkinud pingeid ei leevendata, siis kurnab see liigselt organismi ning võib tuua kaasa suuri tagajärgi meie vaimsele ja füüsilisele tervisele. Selle tagajärjeks võib olla läbipõlemine või depressioon, samuti soodustab see erinevate haiguste, näiteks ülekaalulisuse ja südamehaiguste arengut. Tavapäraselt toob pikaajaline stress kaasa ka muutusi emotsioonides (negatiivsus, pingetunne, ärevus), mõtlemises (huvipuudus, raskused otsustamisel, sundmõtted), käitumises (riskikäitumine, eemale tõmbumine, alkoholi tarbimise ja suitsetamise suurenemine), väärtustes (kahtlemine elu põhiväärtustes, illusioonide purunemine, ohvriks olemise tunne) ja tulevad ka kehalised reaktsioonid (püsiv väsimustunne, unehäired, sagedased kehalised kaebused). (Stress 2022)

Kuigi sõna “stress” seostatakse tänapäeval sageli ainult negatiivsete emotsioonidega, on oluline mõelda sellele, et stress võib olla ka hea ja isegi vajalik. (Soots 2021) Doktor Hans Selye, keda peetakse stressialase uurimistöö teerajajaks, jaotas stressi neljaks liigiks. Eustress ehk stress positiivses mõttes parandab meie motivatsiooni, inspiratsiooni ja keskendumisvõimet ning tekib olukorras, kus tunneme, et meil on toimuva üle mingigi kontroll. Distress ehk stress negatiivses mõttes on hävitava mõjuga ning tekib olukorras, kus tunneme, et toimuv on meie kontrolli ja mõju alt väljas. Distressi jaotas doktor Selye omakorda ägedaks ja krooniliseks stressiks. (Carnegie jt 2015) Äge stress tekib tavatus ja ootamatus olukorras, mis on eelkõige seotud ohuga elule või muu traumaatilise sündmusega, ning see tekitab tugeva pinge ja haavatavuse tunde (Stress 2022). Krooniline stress kestab pikemat aega ja ajus võib isegi olla selle jälgi näha. See suurendab südamehaiguste, vähi ja vaimse tervise probleemide riski ning võib tekitada ka sedehyäireid ja isegi viljatust. (Servan-Schreiber 2015; PM Tervis 2022) Veel on doktor Selye välja toonud hüperstressi, mis on üleliigne stress, ja hüpostressi, mis on ebapiisav hulk stressi (Paju jt 2007).

Lisaks eelnevalt nimetatud liikidele eristatakse stressil veel kolme astet:

- 1) sotsiaalne aste – inimene ise ei märka, et midagi on lahti, kuid teised märkavad (langeb töövõime, tekib närvilisus);
- 2) neuropsühholoogiline aste – inimene märkab, et midagi on lahti, aga ei saa aru miks (silm tõmbleb põhjendamatult, asjad ajavad nutma-naerma);
- 3) somaatiline aste – keha reageerib pikaajalisele sisepingele valude või kummaliste reaktsioonidega (öösel unetus, pidevalt külm või rõõmutu olemine, peavalud puhkepäevadel). (Lister 2012)

1.3. Stressi põhjustavad tegurid ehk stressorid

Konkreetsed ärritajad, mis tekitavad inimorganismis pingeid, nimetatakse stressoriteks ja mida rohkem kaasnevad nendega tunded, seda enam tekitavad need stressi. (Suija 2022) Kõik stressorid kutsuvad esile neerupealistest stressihormoonide vabastamise, millest inimese organism aru saab ja sobivalt ka vastab. (Soots 2021) Stressi põhjustavad tegurid võivad olla nii tõsised probleemid, nagu ränk haigus või sunniviisiline töövahetus, kui ka lihtsad olukorrad, nagu probleem arvutiga või liiklusummik (Carnegie 2015). Eesti arstiteadlane Aili Paju (Paju jt 2007) on välja toonud järgneva stressorite liigituse:

- 1) psühholoogilised stressorid (emotsionaalsed meenutused või üleelamised jms);
- 2) bioloogilised stressorid (kehaline pinge, toitumine, töötamine);
- 3) füüsikalised-keemilised stressorid (nutiseadmete kiirus, temperatuur);
- 4) meditsiinilised stressorid (operatsioon, trauma, haigustekitajad);
- 5) sotsiaalsed stressorid (töötasu, karjäär, elupaik, suhted teiste inimestega);
- 6) kultuuristressorid (kultuurikeskkond, haridus, religioossus).

Tasub mees pidada, et ka positiivsed sündmused võivad olla stressorid, kuna need toovad ellu olulisi muutusi (lapse saamine, abiellumine). Kuna inimesed on erinevad, siis võib olla sama sündmus ühele inimesele negatiivseks stressoriks, aga teisele hoopiski positiivseks – kõik sõltub sellest, kuidas me selle enda jaoks tõlgendame. (Soots 2021)

1.4. Stressiga toimetulek ja selle ennetamine

Inimene ei saa kontrollida stressoreid, kuid saab kontrollida, kuidas ta neile reageerib (Holtzman jt 2021). Stress ei lahene, kui probleeme ei lahendata. Stress ei lahene ka lahendades probleeme emotsioonidega ning süüdistades teisi või ennast. Ka ei aita meelemürkidest lahenduse otsimine ega kurtmine. Stressiga edukalt toime tulemiseks on vaja seda efektiivselt maandada. (Soots 2021; Laido jt 2011)

Kui inimene tunneb, et tal on stress, siis peab ta kõigepealt kindlaks tegema, mis talle stressi põhjustab ja seejärel stressorile sobivalt vastama (Haigused ja ... 2022). Perearst Kadri Suija (Suija 2022) sõnul on olemas kolm stressiga toimetuleku strateegiat. Esimene on probleemile suunatud stressiga toimetulek, kus tegeletakse stressi tekitanud probleemi lahendamisega (töötu inimene otsib tööpakkumisi, paneb end kirja töötukassasse). Teine on emotsioonidele

suunatud toimetulek, kus tegeletakse stressi tekitatud emotsioonide reguleerimisega (sõpradega kohtumine, nutmine, metsas jalutamine). Mõlemad strateegiad on head ja õiged, kui nendega ennast või teisi ei kahjustata. Väär stressiga toimetuleku tee on põgenemisstrateegia, kus probleemi eitatakse või selle lahendamist välditakse, tegeletakse ebaoluliste asjadega või ollakse passiivne.

Iga inimene peab leidma endale ise sobiva stressimaandamise süsteemi (Lister 2012). Enamiku stressirohkete olukordadega on võimalik toime tulla kasutades ühte või enamat järgnevatest “stressitõketest”, mille leiab akronüümi STRESS alt:

- 1) **Südamlik enesehooldatus** – enese eest hoolitsedes langevad pinged ja paraneb ka võime tulla toime erinevate olukordadega (tervislik toitumine, vannis käimine);
- 2) **Trenn** – füüsiline tegevus on suurepärane viis stressi maandamiseks, kuna see tasakaalustab vaimseid pingeid (hingamisharjutused, jalutamine, lihastreening);
- 3) **Rahunemine** – kaugenedes stressi põhjustavast kohast annab see meeltele võimaluse taastumiseks (unistamine, muusika kuulamine);
- 4) **Enesedistsipliin** – enda probleemide teadvustamine annab jõu ohjeldada emotsionaalseid tundepehanguid ja arendab vastupidavust oma tungidele järeleandmise suhtes;
- 5) **Siiras huumorimeel** – leides igast olukorrast midagi, mille üle naerda, võib see stressi leevendada;
- 6) **Sõpradelt abi otsimine** – mõnikord ei suuda inimene stressiga üksi toime tulla, seega saab alati abi otsida oma lähedastelt, professionaalsetelt nõustajatelt ja ka internetist. (Carnegie jt 2015)

Liigse stressi ennetamiseks või maandamiseks peab iga inimene ise leidma sobiva viisi. Stressi ennetamiseks on kaks peamist võimalust. Esimene on säilitada positiivset hoiakut: seades endale reaalseid eesmärke, olles salliv, osates puhata ja puhkusest rõõmu tunda ning mitte muretsedes asjade pärast, mida muuta ei saa. Teine on muuta oma elustiil endale sobivaks: osavalt oma aega planeerides, piisavalt magades, leides aega sõpradele ja hobidele ning füüsilisele tegevusele. (Haigused ja ... 2023)

1.5. Koolistress

On olemas sündmusi, mis negatiivseid sisepingeid nii või teisiti tekitavad, isegi siis, kui inimene seda teiste eest varjab või enda jaoks stressiks ei nimeta. Lapsed, kelle emotsionaalne aju on ratsionaalsest mõistusest tugevasti üle, on väga stressitundlikud ega oska end ebameeldivuste eest teadlikult kaitsta, mistõttu mõjutavad sellised sündmused neid veelgi rohkem. Samas elavad lapsed oma emotsioone rohkem välja kui täiskasvanud, seega igapäevapinged neid eriti vaevama ei jää. (Paju jt 2007)

Hariduspsühholoog Tiia Lister (Lister 2012) on jaotanud kõrgeenenud sisepingeid, ülemäära stressi tekitavad sündmused laste elus ehk koolivälises keskkonnas kolmeks. Esiteks vanematega seotud sündmused, mille hulka kuuluvad näiteks konfliktid vanematega, nende surm ja lahkumine. Teiseks on perekonnaga seotud sündmused. Nende sündmuste hulka kuuluvad näiteks vähene koosolemine pereliikmetega, perekonna finantsprobleemid ja ka lemmiklooma haigus või surm. Kolmandaks on lapse endaga seotud sündmused, kuhu kuuluvad näiteks raskused sõprade leidmise või hoidmisega, söömisharjumuste muutumine ja harrastuste muutumine.

Lastel võib stress tekkida lisaks kodule ka koolis. Õppimisega seotud emotsionaalsed pinged tõusevad koolis teadmiste kontrolli eel ja ajal ning ka kooliaasta lõpul, kuna siis hakkab üldine õpihuvi kustuma. Vanemates klassides tekitab stressi ka ebakindlus edasiõppimise võimaluste suhtes. Peale nende lisavad pingeid koolis suured klassikoosseisud, koolivägivald, vanemate surve ja ka see, kui õpetajad viivad oma elupinged klassiruumidesse, olles sageli ärritunud ja halvas meeleolus. (Elenurm jt 1997) Peamiseks stressi põhjuseks peavad õpilased ise ebaõiglast hindamist (Kirss 1997). Kokkuvõtvalt saab stressorid koolis liigitada kolmeks:

- 1) füüsilised ja füsioloogilised stressorid (pidev või pikaajaline füüsiline pingutus, külm või ülekuumenemine koolimajas, lüüa ja müra nii tunnis kui vahetunnis);
- 2) psüühilised stressorid (suur töökoormus, pikad koolipäevad, hindelised tööd);
- 3) sotsiaalsed stressorid (üksiolemise võimaluse puudumine, tõrjutus kaaslaste poolt, üksildus). (Lister 2012)

Koolistress väljendub õpetajatele ja lapsevanematele tuntud viisil: lapsed ärrituvad tavapärasest rohkem ja on kurnatud, neil tekib koolihirm, õpihuvi kahaneb ja sageneb ka haigestumine, eriti nakkushaigustesse. Halvemal juhul on selle tulemuseks koolist lahkumine või isegi kriminaalsed teod. (Elenurm jt 1997) Koolilaste arstlikul läbivaatusel on märgatud

aina rohkem rühihäiretega lapsi, mis hiljem saavad üheks seljavalude põhjuseks. See tuleneb sellest, et praegu on noorte seas arvutis aja veetmine populaarsem kui sportimine. Gümnaasiumiõpilaste läbivaatusel on hakanud silma tugevalt pinges seljalihased, eriti kaela ja õlavöötme piirkonnas, mistõttu kurdetakse sageli peavalusid. Kool väsitab oma taustsuminaga psüühikat ning noorukid rikuvad seda veelgi rohkem, magades taustmuusika foonil ja kulutades palju aega kõrvaklappidest muusika kuulamisele. (Paju jt 2007)

Aastal 2022 Tartu Ülikooli Pärnu kolledži poolt läbiviidud uuringust Pärnumaa õpilaste vaimse tervise kohta selgus, et põhikooliõpilastel on vähem stressi kui gümnaasiumiõpilastel ning seda hakatakse pea iga päev tunnetama sarnaselt vanemate klassidega juba 8. klassis. Uuringust selgus, et kõige enam otsivad vaimse tervise abi gümnaasiumitüdrukud ning see, et probleemide puhul otsitakse kõige rohkem abi internetist, pereliikmetelt või sõpradelt. (Hinsberg 2022)

1.6. Stressi seos teiste vaimse tervise probleemidega

Pikaajalise stressi kujunemisega kaasneb teiste vaimse tervise probleemide, näiteks ärevushäire ja unehäirete, sagenemine (Hindle 2000). Et inimesel oleks meeleolu korras, on tal vaja virgatsainete funktsioneerivat kooskõla. Virgatsained on:

- 1) noradrenaliin – aine, mida leidub ka ajus (osaleb instinktide funktsiooni regulatsioonis, tagab meeleolu stabiilsuse, reguleerib und ja virgelolekut ning aitab reageerida stressorile);
- 2) dopamiin – noradrenaliini eelühend (seostatakse motoorika ja lihastoonuse regulatsiooniga, seksuaalfunktsiooniga ning agressiivse käitumisreaktsiooniga);
- 3) serotoniin – bioloogilisest aktiivne amiin, rahvasuus tuntud kui “õnnhormoon” (juhib inimese emotsionaalset käitumist, seedeorganite tööd ja pärsib isu).

Stress väljendub esmalt ärevusena, mis tekib virgatsainete puuduliku funktsiooniga. (Paju jt 2007) Teatud olukordades on ärevus normaalne ja bioloogiliselt vajalik reaktsioon, kuid kui sündmuse ohtlikkust ülehinnatakse ja iseenda toimetulekuvõimet alahinnatakse, siis kujuneb sellest haiguslik ärevus ehk ärevushäire (Soots 2021). Ärevushäirele on iseloomulik väga tugev hirm mingi nähtuse, olukorra või elusolendi ees, kuid võib juhtuda, et tekkepõhjust ei teata. Esineda võib ka kartus teiste inimestega suhtlemise ees, mida nimetatakse sotsiaalärevushäireks. Ärevushäire ekstreemne vorm on paanikahäire, kus kaasnevad äkki

tekinud hirmuga organite talitluse häired (südame kloppimine, õhupuudustunne, surumistunne kõris).

Pidevalt stressiga elades võib sellest kergesti kujuneda psüühika ja kehafunktsioonide ning ainevahetuse häire depressioon, mis kujuneb pikaajaliselt välja aste-astmelt paljude tegurite koosmõjul ning avaldub tavaliselt ajal, mil raskused on ületatud ja unustatud. Depressiooni põhitunnuseks on vähemalt kaks nädalat kestnud kurvameelsus või masendus, kui varem heameelt tekitanud asjad ei paku enam rõõmu ning kui vaevab pidev väsimus ja energiapuudus (Suija 2022). Kuigi viimasel ajal pööratakse rohkem tähelepanu serotoniinile, on tõestatud kõigi kolme virgatsaine osa depressiooni tekkes.

Stressiga toimetulekuks pöörduvad inimesed tihti söömise poole, tekitades sellega vale ja tasakaalustatud toitumise. See võib omakorda muutuda söömishäireteks, mida põhjustavad samuti virgatsained. Tuntumad söömishäired on *anorexia nervosa* ehk anoreksia ja *bulimia nervosa* ehk buliimia. Anoreksia tunnuseks on teadlik kehakaalu langetamine, süües vähe ja kalorivaest toitu ning end meeletult treenides. Sellele on iseloomulik kehataju häire, hirm paksuks minemise ees. Buliimia tunnuseks on pikka aega toitumise kontrolli all hoidmine kuni kontroll kaob ja hakatakse kontrollimatult sööma. Söömissööstudele järgnevad süümepiinad ja enesesüüdistus ning samuti püütakse söögist vabaneda okserefleksi esilekutsumise või lahtistite kasutamisega. (Paju jt 2007)

Stressi peetakse krooniliste unehäirete peamiseks põhjuseks, kuna olles päev läbi alalises pingeseisundis ei ole unefüsioloogial võimalik samal ajal normaalselt toimida. Öösel avaldub see alaline stress võimetusena uinuda või võimetusena keset ööd ärgates uuesti magama jääda. Samal ajal võivad unehäired olla ka stressi põhjuseks. On avastatud uus fenomen, mida kutsutakse ortosomniaks, mis kirjeldab kinnisideed magada “parimat” und, tekitades omakorda inimestes magamamineku juures nii suurt stressi, mille tõttu nad ei saa hästi magada. (Holtzman jt 2021)

2. Materjal ja metoodika

Uurimistöö eesmärgiks on:

Selgitada välja Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste stressi peamised põhjused ja ilmingud ning stressiga toimetuleku võimalused.

Eesmärgist lähtuvalt püstitasin järgmised uurimisküsimused:

1. Kui suur osa Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastest on kogenud stressi ning kas stressi on kogenud rohkem poisid või tüdrukud?
2. Kas Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastele põhjustab rohkem stressi kool või kooliväline keskkond?
3. Millised on Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste stressi peamised põhjused ja ilmingud?
4. Kuidas tulevad Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilased kõige enam toime stressiga?
5. Kas ja kuidas mõjutab stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste üldist tervist ehk heaolu?

Selleks, et saada vastused püstitatud uurimisküsimustele, koostasın küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas”, mis asub lisas (Lisa 1). Küsitluses oli 18 küsimust, mis süstematiseerisin erinevate teemaplokkide kaupa: stressi allikad, ilmingud, seos üldise tervise ja heaoluga, toimetulek ja abi otsimise võimalused. Küsitluse viisin läbi 2023. aasta veebruaris Kadrina Keskkooli 9. a, 9. b, 9. c, 9. d ning 10., 11. ja 12. klasside õpilaste seas. Kokku vastas küsitlusele 154 õpilast: 9. klassidest 68 õpilast, 10. klassist 32 õpilast, 11. klassist 34 õpilast ja 12. klassist 20 õpilast. Küsitlus oli anonüümne ning selles kasutasin nii avatud kui ka valikvastustega küsimusi. Küsitlus on vormistatud *Google Forms* 'is. Andmete analüüs ja diagrammide koostamine toimus programmis *Microsoft Excel*. Kuna küsitluses oli palju valikvastuseid, siis kõik andmed asuvad lisas olevatel joonistel (LISA 2, joonised 1-9). Need vastused, mis aitavad paremini illustreerida uurimisküsimusi ja hüpoteese, on tekstisisestel joonistel, mida on kokku 15.

3. Küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas” tulemused ja analüüs

3.1. Küsitluse teostamine ja hüpoteesid

Küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas” viisin läbi 2023. aasta veebruaris. Kokku vastas küsitlusele 154 Kadrina Keskkooli õpilast: põhikooli vanemast astmest 68 õpilast 9. a, 9. b, 9. c ja 9. d klassist ning gümnaasiumiastmest kokku 86 õpilast 10., 11. ja 12. klassist. Küsitluse eesmärgiks oli välja selgitada nende klasside õpilaste stressi peamised põhjused ja ilmingud ning stressiga toimetuleku võimalused. Valisin küsitluse läbiviimiseks põhikooli 9. klassi ja gümnaasiumi õpilased, sest neil on suurem õpikoormus ja rohkem pingeid, mistõttu nad mõistavad stressi teemat paremini ning nad on juba piisavalt kogenud, et end sellel alal hinnata ja analüüsida. Kuna 9. klass ja 12. klass on kooli lõpuklassid, siis on nende õpilaste stressi taset ja sellega toimetulekut hea võrrelda. Samuti võrdlesin eraldi stressi esinemist tüdrukutel ja poistel ning seda, kust nad on abi otsinud.

Tuginedes uurimisküsimustele ja teemakohastele allikatele püstitasin järgmised hüpoteesid:

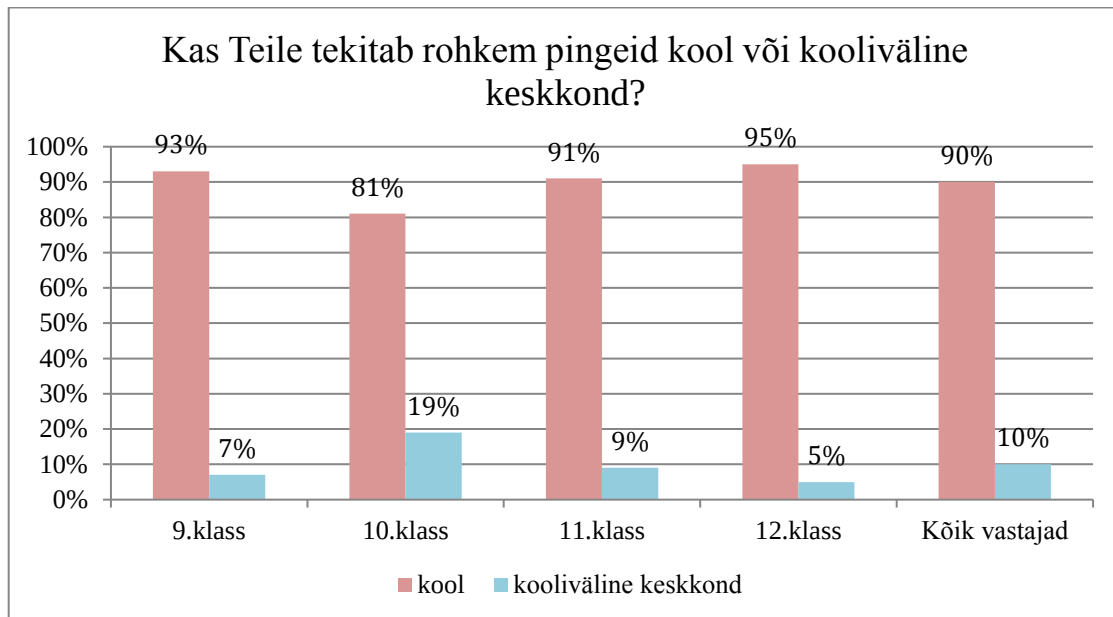
1. Peamiseks stressi põhjuseks peavad õpilased suurt töökoormust ja ebaõiglast hindamist.
2. Stress avaldub õpilastel kõige enam närvilisuse, väsimuse ja uneprobleemidena.
3. Rohkem on kogenud stressi tüdrukud kui poisid.
4. Kõige rohkem otsitakse vaimse tervise abi sõpradelt ja pereliikmetelt.

Minu küsitlus koosneb 18 küsimusest (LISA 1). Taustandmetena uurisin küsitluses vastajate sugu ja klassi. Kokku vastas küsitlusele 154 õpilast: 76 naist ja 78 meest. Küsitlusele vastas 9. klassidest 68 õpilast, 10. klassist 32 õpilast, 11. klassist 34 õpilast ja 12. klassist 20 õpilast.

3.2. Küsitluse analüüs

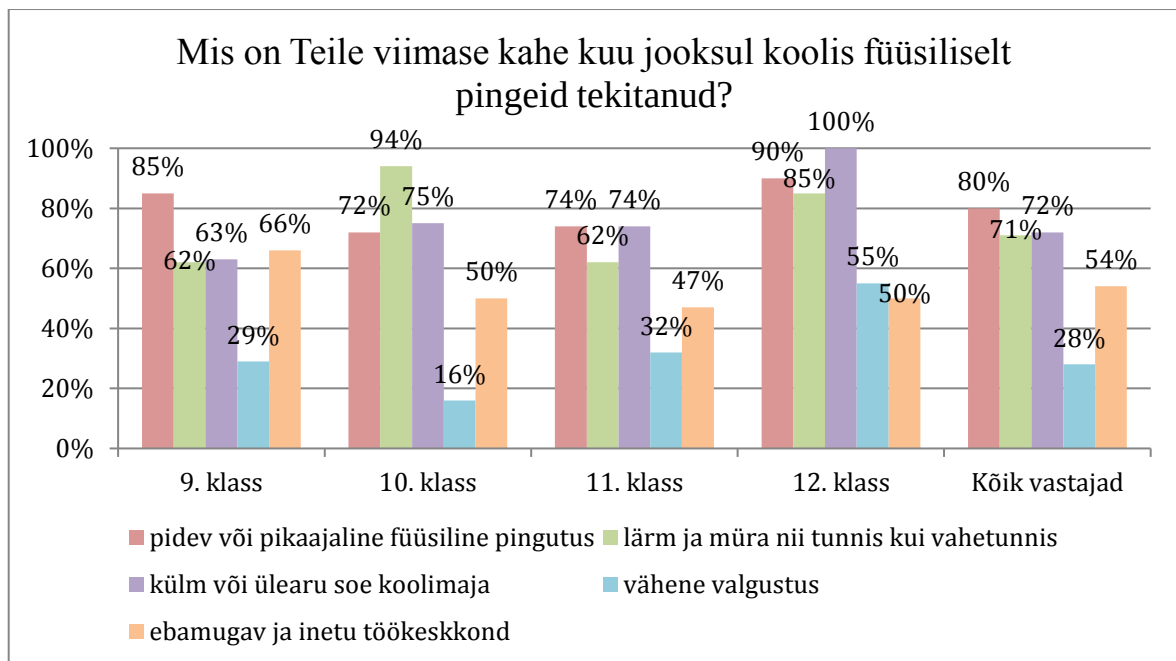
Esimese küsimuse eesmärk oli teada saada, kas õpilastele tekitab rohkem stressi kool või kooliväline keskkond. Selle küsimusega sain vastuse oma uurimisküsimusele, kas Kadrina Keskkooli üheksanda klassi ja gümnaasiumiastme õpilastele tekitab rohkem stressi kool või kooliväline keskkond. Selgub, et 90% vastanutest tunnevad, et neile tekitab rohkem stressi kool ja 10% õpilastest, et neile tekitab rohkem stressi kooliväline keskkond. (Joonis 1) Kõige

enam tekitab rohkem stressi kool 12. klassile (95%) ja kooliväline keskkond 10. klassile (19%).



Joonis 1. Kool ja kooliväline keskkond kui pingete tekitajad (1. küsimus)

Teise küsimusega uurisin, mis on õpilastele viimase kahe kuu jooksul koolis füüsiliselt pingeid tekitanud. Selgub, et kõige rohkem tekitab koolis füüsiliselt pingeid pidev või pikaajaline füüsiline pingutus, kuhu kuulub ka istumine (80%), ja kõige vähem vähene valgustus (28%). (Joonis 2, Lisa 2 Joonis 1) 9. klassi õpilastele tekitab kõige rohkem füüsiliselt pingeid pidev või pikaajaline füüsiline pingutus (85%) ning 10. klassi õpilastele lärm ja müra nii tunnis kui vahetunnis (90%). 11. klassi õpilastele tekitab kõige rohkem füüsiliselt pingeid nii pidev või pikaajaline füüsiline pingutus (74%) kui ka külm või ülearu soe koolimaja (74%), mis tekitab kõige rohkem füüsiliselt pingeid ka 12. klassi õpilastele (100%).

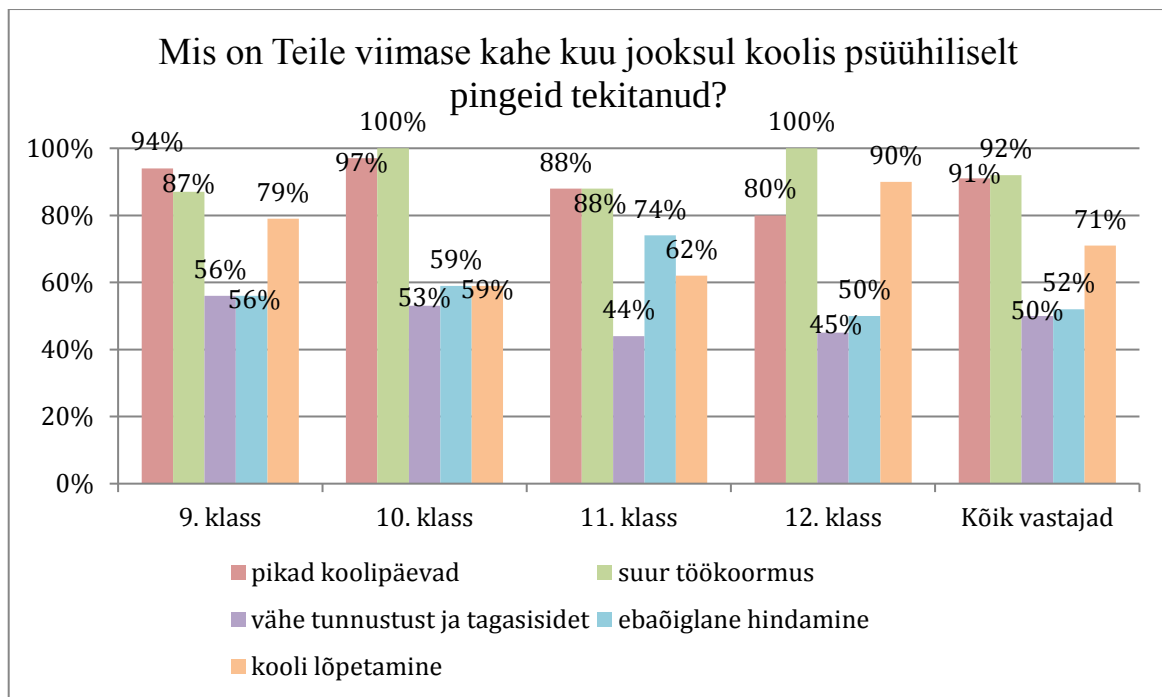


Joonis 2. Füüsilised pinged koolis (2. küsimus)

Kolmanda küsimuse eesmärgiks oli teada saada, mis on õpilastele viimase kahe kuu jooksul koolis psüühiliselt pingeid tekitanud. Selgub, et kõige rohkem tekitab koolis psüühiliselt pingeid suur töökoormus (92%) ja kõige vähem vähene tunnustuse ja tagasiside saamine (50%). (Joonis 3, Lisa 2 Joonis 2) Võrreldes põhikooli ja gümnaasiumi lõpetajaid selgub, et kooli lõpetamine on psüühiliselt pingeid tekitanud 79% 9. klassi õpilastele ja 90% 12. klassi õpilastele. Sellest võib järeldada, et 12. klassi õpilased tunnevad rohkem stressi kooli lõpetamise pärast kui 9. klassi õpilased. Veel saab välja tuua, et vastajatele on tekitanud rohkelt psüühiliselt pingeid ka hindelised tööd (90%) ja ebaselged tööülesanded (88%).

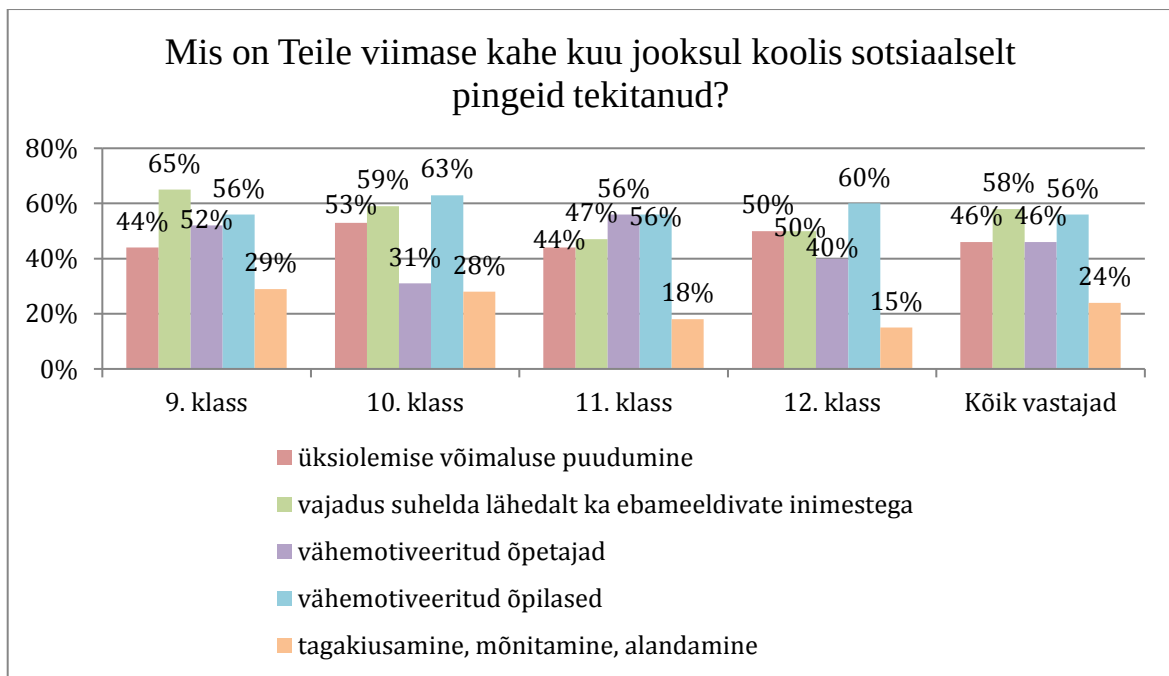
Selle küsimusega sain tõestuse esimesele hüpoteesile, et peamiseks stressi põhjuseks peavad õpilased suurt töökoormust ja ebaõiglast hindamist. Suurt töökoormust nimetasid 92% vastanutest (12. ja 10. klassi õpilaste puhul 100%); ebaõiglast hindamist nii oluliseks ei peetud, sest vaid 60% pidas vajalikuks seda märkida. Ebaõiglane hindamine on rohkem probleemiks 11. klassi õpilaste seas (74%).

Selle küsimusega sain ka vastuse oma uurimisküsimusele, millised on Kadrina Keskooli 9.-12. klassi õpilaste stressi peamised põhjused ja ilmingud. Selgub, et õpilaste stressi peamised viis põhjust on suur töökoormus (92%), pikad koolipäevad (91%), hindelised tööd (90%), ebaselged tööülesanded (88%) ning palju nõudmisi ja vastutust (82%).



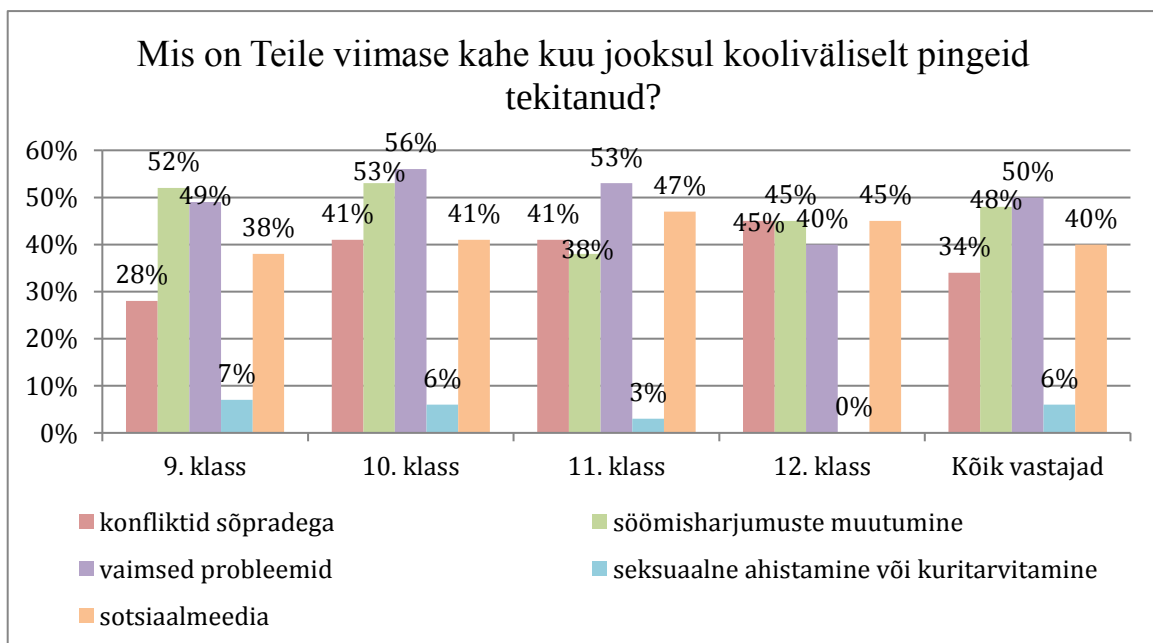
Joonis 3. Psüühilised pinged koolis (3. küsimus)

Neljanda küsimuse eesmärk oli teada saada, mis on õpilastele viimase kahe kuu jooksul sotsiaalselt pingeid tekitanud. Selgub, et kõige rohkem tekitab koolis sotsiaalselt pingeid vajadus suhelda lähedalt ka ebameeldivate inimestega (58%) ning kõige vähem tagakiusamine, mõnitamine ja alandamine (24%). (Joonis 4, Lisa 2 Joonis 3) Selgub ka, et õpilastele tekitavad rohkem sotsiaalselt pingeid vähemotiveeritud õpilased (56%) kui vähemotiveeritud õpetajad (46%). Positiivne on see, et tagakiusamine, mõnitamine ja alandamine ei ole väga suured pingete tekitajad: 29% 9. klassi õpilastele, 28% 10. klassi õpilastele, 18% 11. klassi õpilastele ja 15% 12. klassi õpilastele. Sellest võib järeldada, et mida vanemad õpilased on, seda vähem nad tunnetavad kiusamist. Kuid parem oleks, kui neid ilminguid üldse ei esineks.



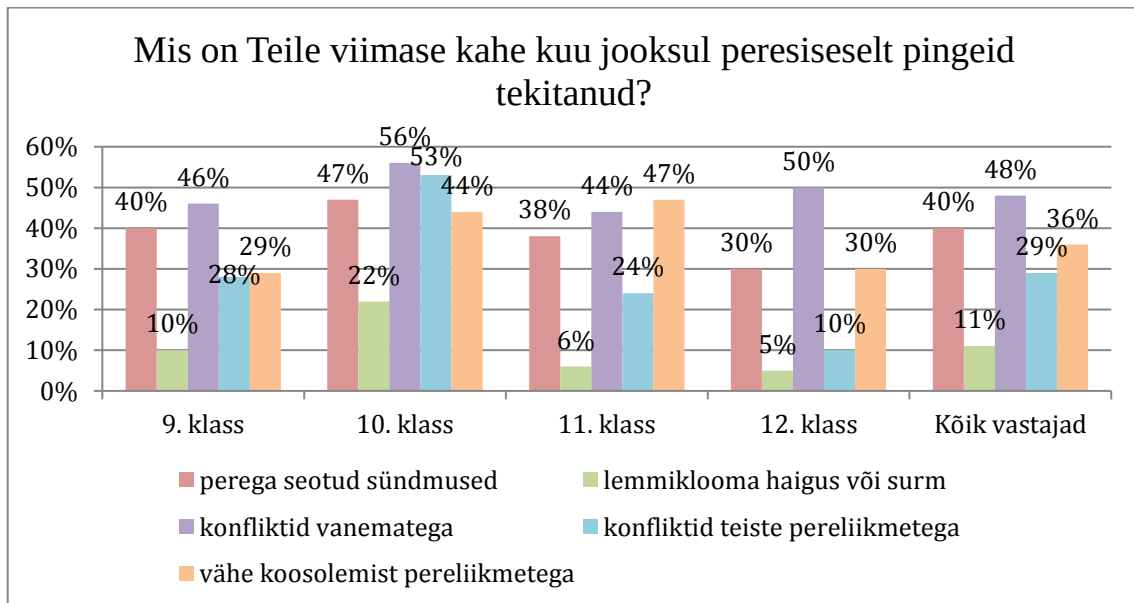
Joonis 4. Sotsiaalsed pinged koolis (4. küsimus)

Viienda küsimusega uurisin, mis on õpilastele viimase kahe kuu jooksul koolivälises keskkonnas pingeid tekitanud. Selgub, et kõige rohkem märgitakse vaimseid probleeme (50%) ja kõige vähem, kuid kahjuks siiski, seksuaalset ahistamist või kuritarvitamist (6%). (Joonis 5, Lisa 2 Joonis 4) Rohkelt pingeid tekitavad koolivälises keskkonnas 9. klassi ja gümnaasiumi õpilastele ka söömisharjumuste muutumine, kõige rohkem 10. klassi õpilastele (53%), ja sotsiaalmeedia, 11. klassi õpilastele (47%).



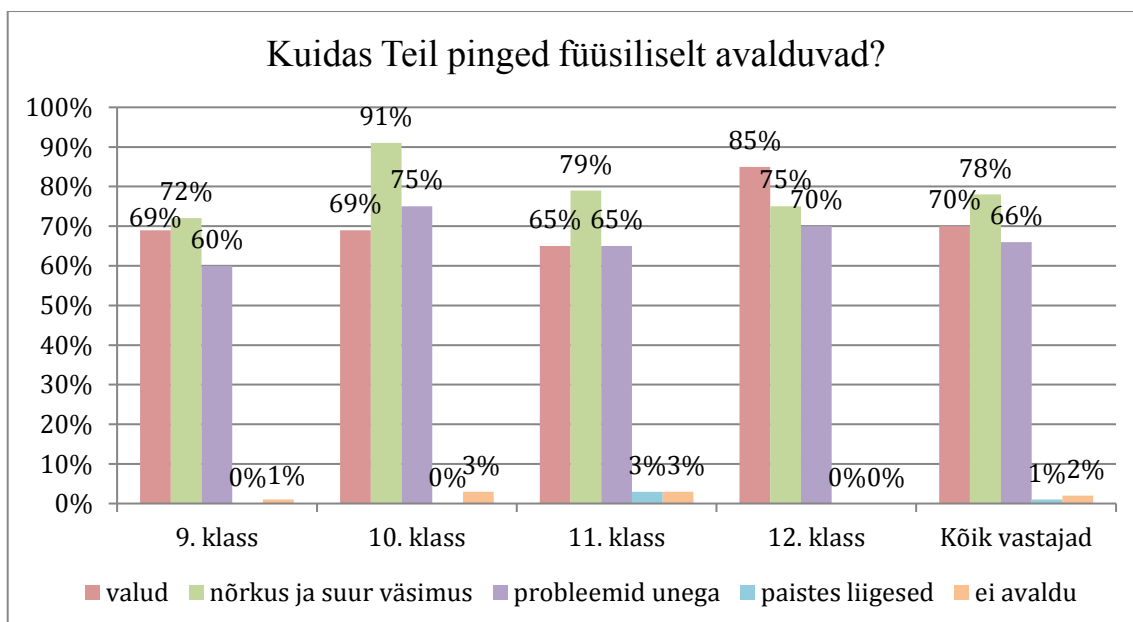
Joonis 5. Pinged koolivälises keskkonnas (5. küsimus)

Kuuenda küsimuse eesmärk oli teada saada, mis on õpilastele viimase kahe kuu jooksul peresisest pingeid tekitanud. Kõige rohkem tekitavad peresisest pingeid konfliktid vanematega (48%) ja kõige vähem lemmiklooma haigus või surm (11%). (Joonis 6, Lisa 2 Joonis 5) Vaadates kõikide vastanute tulemusi selgub, et peresiseste pingete tegurid valmistavad pingeid just 10. klassile, välja arvatud vähe koosolemist pereliikmetega, mis on suurim 11. klassi õpilaste seas (47%). Sellest võib järeldada, et kõige rohkem on periseseid pingeid 10. klassi õpilastel.



Joonis 6. Perisisesed pinged stressi allikana (6. küsimus)

Seitsmenda küsimusega uurisin, kuidas õpilastel pinged füüsiliselt avalduvad. Selgub, et kõige rohkem avalduvad füüsiliselt pinged nõrkuse ja suure väsimusena (78%) ning kõige vähem paistes liigestena (1%). (Joonis 7, Lisa 2 Joonis 6) Kuna õpilastel oli võimalus ka ise vastus kirjutada, siis 9. klassi õpilastest 1% ning 10. klassi ja 11. klassi õpilastest 3% mainisid, et neil ei avaldu füüsilisi pingeid. Kõigi vastanute seas tunnetavad paljud erinevaid valusid, kõige rohkem 12. klassis (85%), ja uneprobleeme, kõige rohkem 10. klassis (75%). Triinu Kalda (Kalda 2022) poolt 2022. aastal Kadrina Keskkoolis koostatud uurimistööst uneprobleemide kohta ilmnes, et kõige enam esineb unetust 9. klassi õpilaste seas – kuna küsitlus viidi läbi eelmisel aastal ja uuriti peamiselt samu õpilasi, siis olidki praeguse 10. klassi õpilaste seas ka eelmise aasta 9. klassi õpilased. Sellest võib järeldada, et praegusel 10. klassil on endiselt suured probleemid unega.

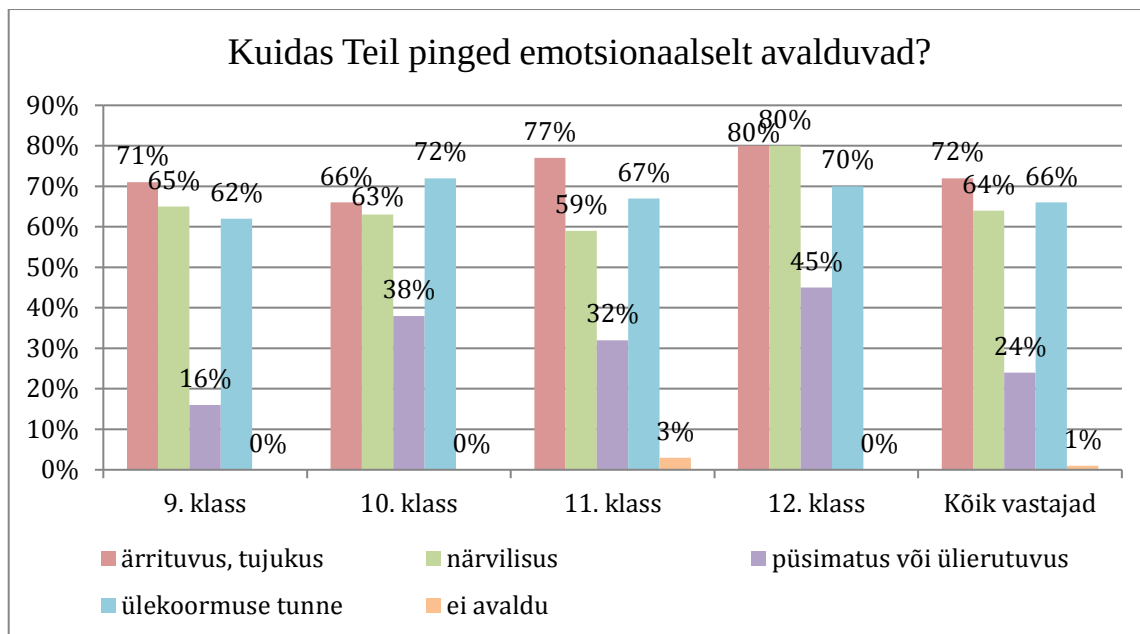


Joonis 7. Pingete füüsiline avaldumine (7. küsimus)

Kaheksanda küsimuse eesmärgiks oli teada saada, kuidas õpilastel pinged emotsionaalselt avalduvad. Selgub, et kõige rohkem avalduvad pinged emotsionaalselt ärrituvuse ja tujukusena (72%) ning kõige vähem püsimatuse või ülierituvusena (24%). (Joonis 8, Lisa 2 Joonis 7) Emotsionaalseid pingeid ei taju vaid 11. klassi õpilased, sest 3% nendest seda ise mainisid. Paljud vastanutest tajuvad emotsionaalseid pingeid ka närvilisusena, eriti 12. klassis (80%), ja ülekoormuse tundena, kõige rohkem 10. klassis (72%).

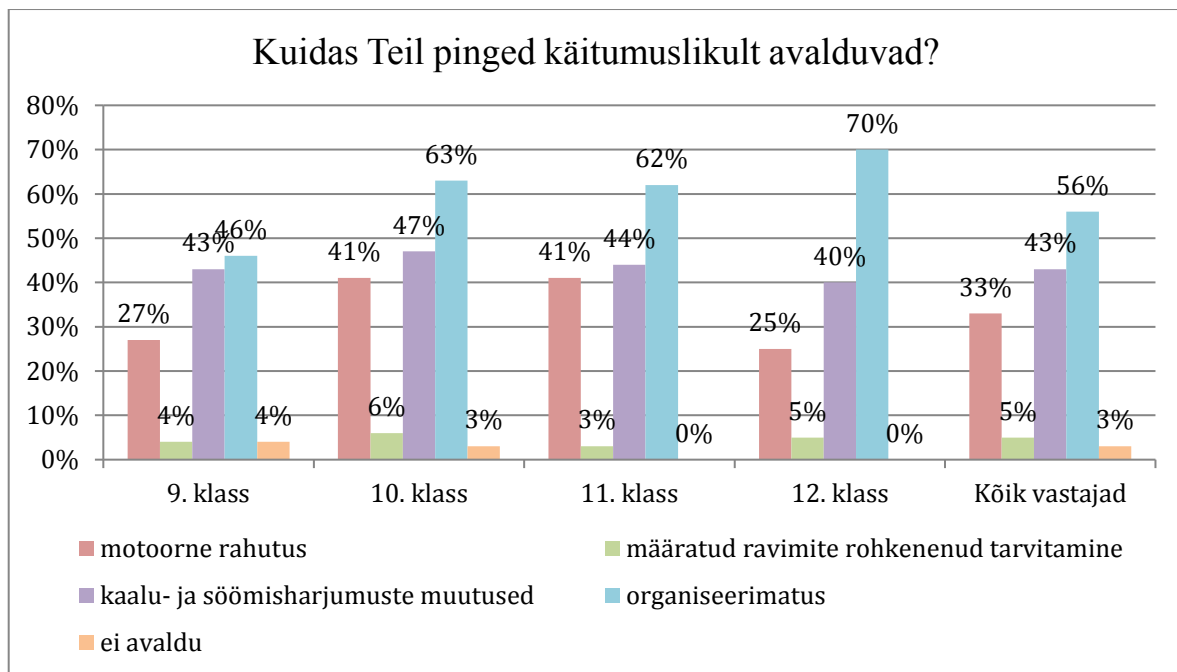
Selle küsimusega sain ka vastuse uurimisküsimusele Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste stressi peamiste ilmingute kohta. Selgub, et õpilaste stressi peamised viis ilmingut on nõrkus ja suur väsimus (78%), ärrituvus ja tujukus (72%), valud (70%), ülekoormuse tunne (66%) ning probleemid unega (66%). (Joonis 7, 8)

Kahe viimati mainitud küsimuse tulemused lükkasid enamjaolt ümber minu teise hüpoteesi, et stress avaldub õpilastel kõige enam närvilisuse, väsimuse ja uneprobleemidena. See on nii, kuna kuigi õpilaste suurim stressi ilming on nõrkus ja suur väsimus (78%), siis uneprobleemid (66%) ja närvilisus (64%) ei ole järgmised suurimad ilmingud.



Joonis 8. Pingete emotsionaalne avaldumine (8. küsimus)

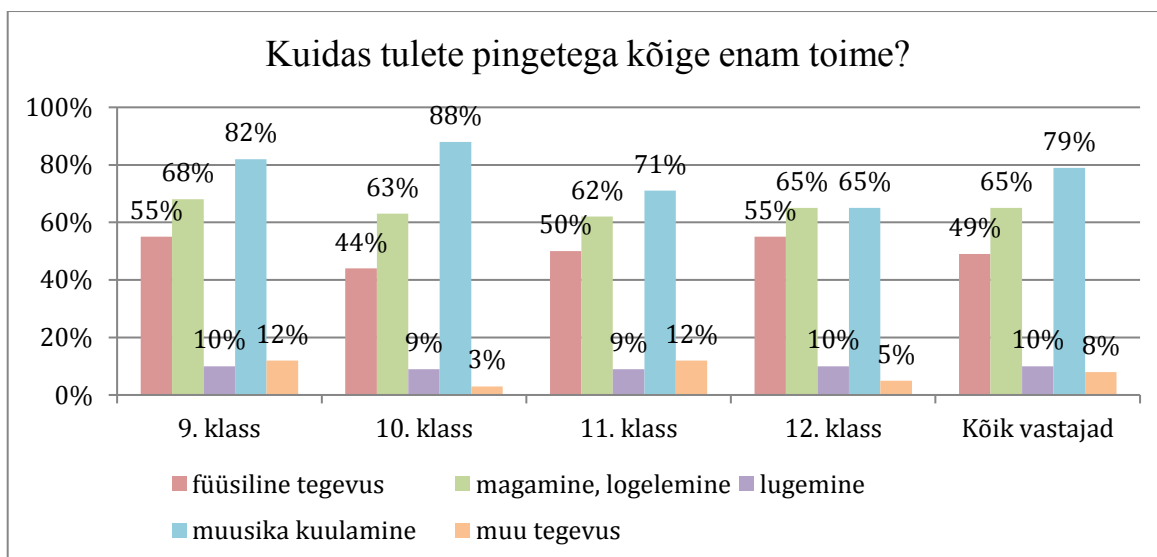
Üheksanda küsimusega uurisin, kuidas õpilastel pinged käitumuslikult avalduvad. Selgub, et kõige rohkem avalduvad pinged käitumuslikult organiseerimatusena (56%) ja kõige vähem määratud ravimite rohkenenud tarvitamisena (5%). (Joonis 9, Lisa 2 Joonis 8) Lisatud vastustes ei avaldu pinged käitumuslikult 9. klassi õpilastel 4% ja 10. klassi õpilastel 3%. Kõikidel vastanutest avalduvad käitumuslikult pinged ka motoorse rahutuse, kõige rohkem 10. ja 11. klassis (41%), ning kaalu- ja söömisharjumuste muutustena, kõige rohkem 10. klassis (47%). Võrreldes gümnaasiumi õpilasi ja 9. klassi õpilasi selgub kahjuks, et 9. klassi õpilastel (25%) avalduvad pinged käitumuslikult suurenenud suitsetamisvajadusena rohkem kui kõikidel gümnaasiumi õpilastel (23%). Balti Uuringute Instituudi (TAI 2023) 2023. aastal avaldatud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise uuringust selgus samuti, et 11-18 aastaste noorte seas on e-sigaretti proovinud kolmandik ja 7% tarvitab neid kahjuks iga päev või peaaegu iga päev.



Joonis 9. Pingete käitumuslik avaldumine (9. küsimus)

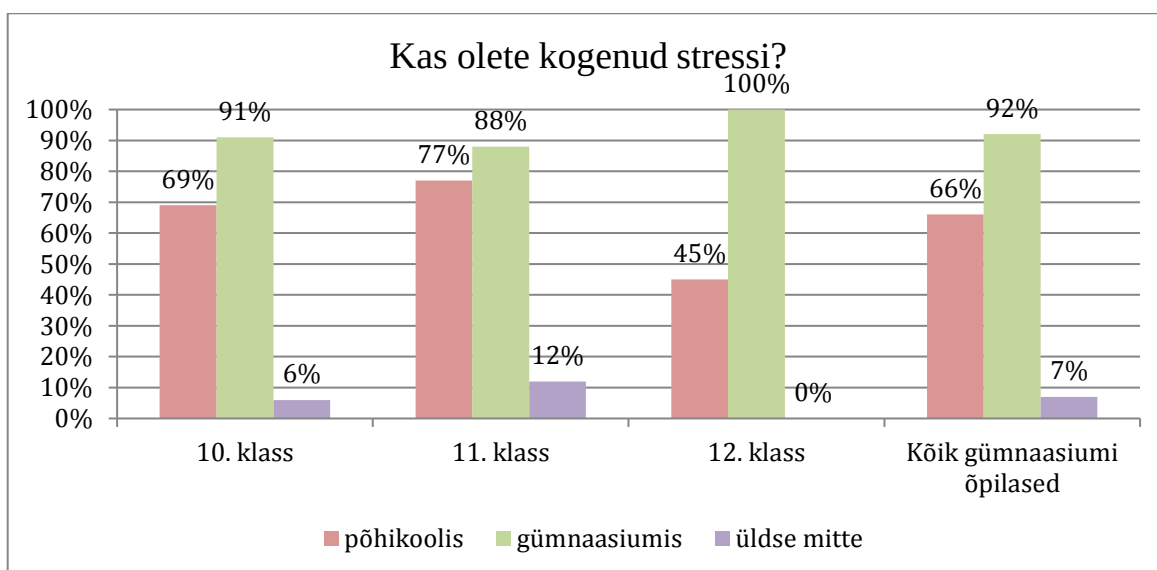
Kümnes küsimus annab vastuse, kuidas õpilased pingetega kõige enam toime tulevad. Selgub, et kõige rohkem tullakse pingetega toime muusikat kuulates (79%) ja kõige vähem lugedes (10%). (Joonis 10, Lisa 2 Joonis 9) Suur hulk õpilasi tulevad pingetega toime ka füüsilise tegevusega, kõige rohkem 9. ja 12. klassis (55%), ning magades ja logeledes, kõige enam 9. klassis (68%). Õpilastel oli võimalus kirjutada ka muid tegevusi, mida nad pingetega toimetulekuks teinud on. Mõned õpilased on näiteks arvutis mänginud, kunstiga tegelenud, üksinda olnud, kalastanud ja *TikTok*is aega veetnud.

Selle küsimusega sain ka vastuse oma uurimisküsimusele, kuidas tulevad Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilased kõige enam toime stressiga. Selgub, et õpilaste stressiga peamised viis toimetuleku võimalust on muusika kuulamine (79%), magamine ja logelemine (65%), füüsiline tegevus (49%), värskes õhus viibimine (47%) ja lähedastega koosviibimine (44%).



Joonis 10. Pingetega toimetuleku võimalused (10. küsimus)

Üheteistkümnenda küsimusega selgitasin välja, kas õpilased on stressi kogenud põhikoolis, gümnaasiumis, nii põhikoolis kui gümnaasiumis või üldse mitte. Selgub, et 141 õpilast 154-st ehk 92% vastanud õpilastest on kogenud stressi. 9. klassi õpilastest on stressi kogenud lausa 90%. Gümnaasiumi õpilased said ka valida, millal nad on stressi kogenud. Selgub, et gümnaasistidest on stressi kogenud põhikoolis 66% õpilastest ja gümnaasiumis 92% õpilastest. (Joonis 11) Sellest võib järeldada, et õpilastel on rohkem stressi gümnaasiumis kui põhikoolis õppides.

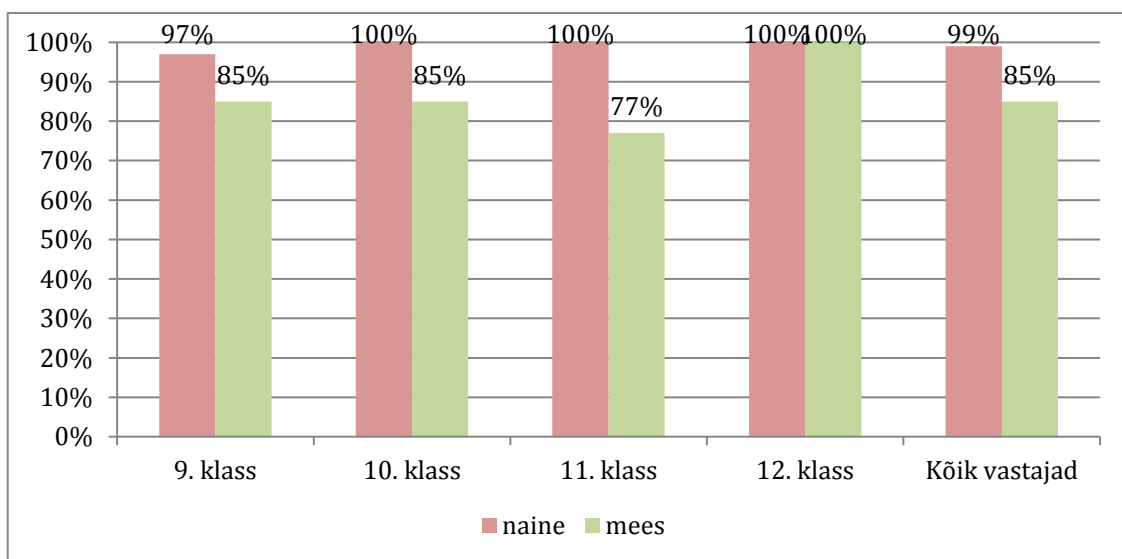


Joonis 11. Gümnaasiumi õpilaste stress (11. küsimus)

Keskkooli õpilasi võrreldes saab välja tuua, et kõige rohkem on kogenud põhikoolis stressi 11. klass (77%) ja gümnaasiumis 12. klass (100%). Üldse pole stressi kogenud 12% 11. klassi

õpilastest ja 6% 10. klassi õpilastest. Võrreldes tüdrukuid ja poisse selgub, et stressi on kogenud 99% tüdrukutest ja 85% poistest. (Joonis 12) Abiturientide seas on stressi esinemine tüdrukutel ja poistel võrdne (100%), kuid näiteks 11. klassis on see näitaja vastavalt 100% ja 77%. Siit järeldub, et tüdrukud kogevad stressi rohkem kui poisid. 2023. aasta Eesti inimarengu aruandest (Sisask 2023), mille teemaks on vaimne tervis ja heaolu, ilmnes, et kurbust ja masendust tundis uuringu läbiviimise ajal viimase kuue kuu jooksul sagedamini kui kord nädalas 11-15 aastaste õpilaste seas koguni 40% tüdrukutest ja 19% poistest, mis on sarnane minu uurimuse tulemustega.

Selle küsimusega sain vastuse oma uurimisküsimusele, kui suur osa Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastest on kogenud stressi ning kas stressi on kogenud rohkem poisid või tüdrukud. Selgub, et 141 õpilast ehk 92% õpilastest on kogenud stressi ning rohkem on kogenud stressi tüdrukud (99%) kui poisid (85%). Nendest andmetest selgus ka, et kolmas hüpotees, rohkem on kogenud stressi tüdrukud kui poisid, osutus tõseks. Suure stressi esinemise üheks suurimaks põhjuseks võib olla koroonapandeemia, mis sundis õpilasi iseseisvalt kodus õppima ja võttis neilt võimaluse sotsialiseeruda. Gümnaasiumi õpilastel võib suure stressi põhjuseks olla ka see, et nad peavad võtma ise suuremat vastutust enda õpingute eest ja ka üldiselt on keskkoolis suurem töökoormus kui põhikoolis. Kuna osad õpilased astuvad uude gümnaasiumisse, kus nad kedagi ei pruugi tunda, siis võib ka see stressi hulka oluliselt suurendada.

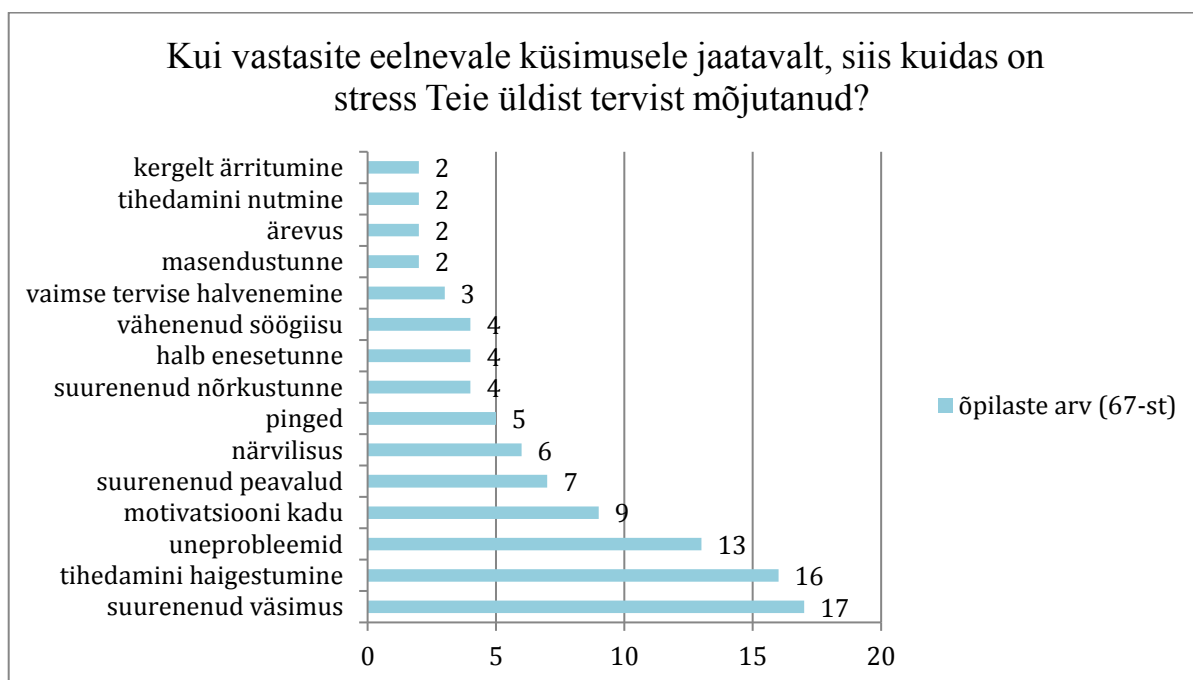


Joonis 12. Õpilaste stressi esinemine poiste ja tüdrukute seas (11. küsimus)

Kaheteiskümnendale küsimusele „Kui olete kogenud stressi, siis kas stress on mõjutanud Teie üldist tervist ehk heaolu?“ vastas jaatavalt 9. klassi õpilastest 52%, 10. klassi õpilastest 41%,

11. klassi õpilastest 38% ning 12. klassi õpilastest 60%. Selgub, et 47% vastanutest tunnevad, et stress on mõjutanud nende üldist tervist ehk heaolu. See küsimus andis vastuse minu uurimisküsimusele, kas stress mõjutab Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste üldist tervist ehk heaolu.

Kolmeteistkümnenda küsimusega uurisin, kuidas stress on mõjutanud õpilaste üldist tervist ehk heaolu. Sellele küsimusele sain 67 vastust. Kõige rohkem on välja toodud suurenenud väsimust (17 õpilast), tihedamini haigestumist (16 õpilast), uneprobleeme (13 õpilast) ja motivatsiooni kadu (9 õpilast). (Joonis 13) Samuti on 7 õpilast välja toonud suurenenud peavalud, 6 õpilast närvilisuse ja 5 õpilast pinged. Lisaks on mainitud suurenenud nõrkustunnet, vähenenud söögiisu, vaimse tervise halvenemist, masendustunnet ning ärevust. Seega sain vastuse uurimisküsimuse - kas ja kuidas mõjutab stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste üldist tervist ehk heaolu – ka küsimuse teisele poolele.

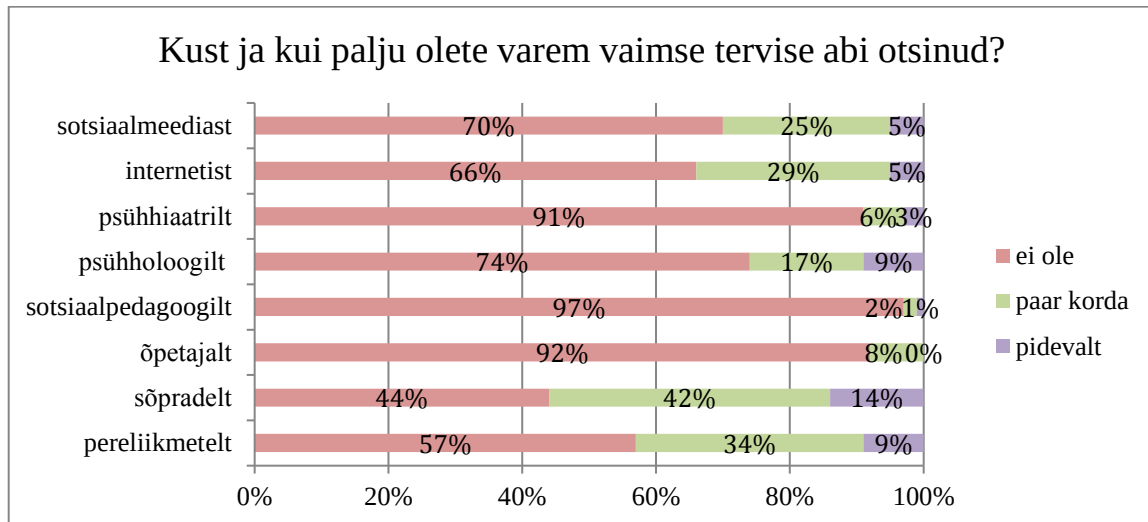


Joonis 13. Stressi mõju õpilaste üldisele tervisele ehk heaolule (13. küsimus)

Neljateistkümnendale küsimusele „Kas olete varem vaimse tervise abi otsinud?“ vastas jaatavalt 9. klassi ja 10. klassi õpilastest 38%, 11. klassist 32% ning 12. klassi õpilastest 35%. Siit järeldub, et kõige rohkem on vaimse tervise abi otsinud 9. ja 10. klassi õpilased.

Viieteistkümnenda küsimuse eesmärgiks oli teada saada, kust ja kui palju on õpilased vaimse tervise abi otsinud. Selgub, et pidevalt on kõige rohkem abi otsitud sõpradelt (14%), pereliikmetelt (9%) ja psühholoogilt (9%). (Joonis 14) Paar korda on kõige rohkem abi otsitud

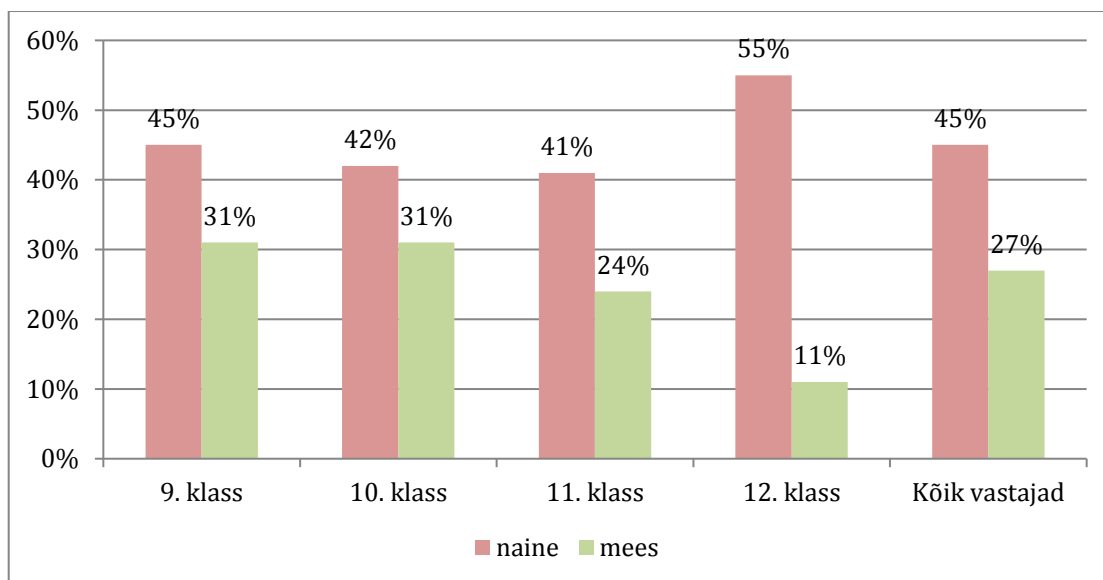
samuti sõpradelt (42%) ja pereliikmetelt (34%), aga ka internetist (29%) ja sotsiaalmeediast (25%). Kõige vähem on abi otsitud sotsiaalpedagoogilt (3%), õpetajalt (8%) ja psühhiaatril (9%).



Joonis 14. Vaimse tervise abi otsimise allikad ja sagedus (15. küsimus)

Võrreldes tüdrukuid ja poisse selgub, et tüdrukud (45%) on rohkem vaimse tervise abi otsinud kui poisid (27%). (Joonis 15) Tüdrukutest on kõige enam abi otsinud 12. klass (55%) ning poistest 9. klass ja 10. klass (31%). TÜ Pärnu kolledži poolt 2022. aastal läbi viidud Pärnumaa õpilaste vaimse tervise uuringust (Hinsberg 2022) ilmnas, et vaimse tervise probleemide puhul otsivad kõige enam abi Pärnu linna koolides õppivad gümnaasiumitüdrukud, mida näitab ka minu küsitluse tulemus, eriti 12. klassi seas.

Selle küsimusega sain kinnituse oma neljandale hüpoteesile, et kõige rohkem otsitakse vaimse tervise abi sõpradelt ja pereliikmetelt, vastavalt 56% ja 43%. See tulemus on muidugi hea, kuna näitab, et ilmselt ei ole vaimse tervise probleemid siis nii suured olnud, et tuleks otsida abi professionaalidelt. Samas võivad selle põhjusteks olla ka umbusaldus või hirm spetsialistide ees ning ka nende keeruline kättesaadavus.



Joonis 15. Vaimse tervise abi otsimine poiste ja tüdrukute seas (15. küsimus)

Kuueteistkümnenda küsimuse eesmärk oli teada saada, kas ja kust on õpilased veel vaimse tervise abi otsinud. Selgub, et 98% õpilastest ei ole mujalt vaimse tervise abi otsinud. 9. klassist on üks õpilane otsinud abi oma kogudusest, 10. klassist perearstilt ning 12. klassist raamatust.

Seitsmeteistkümnenda küsimusega soovisin teada saada, kas minu koostatud küsitlus aitas vastajaid kuidagi. Sellele küsimusele vastas jaatavalt 50 õpilast: 9. klassi ja 11. klassi õpilastest 32%, 10. klassist 25% ning 12. klassi õpilastest 45%.

Kaheksateistkümnenda küsimusega uurisin, kuidas minu koostatud küsitlus eelnevalt jaatavalt vastanud õpilasi aitas. Kõige rohkem on õpilased välja toonud selle, et nad said enda kohta rohkem teada ja õppisid end paremini tundma (12 õpilast) ning, et said stressist ja pingetest parema ülevaate (7 õpilast). Samuti said õpilased teada, et nad peavad midagi muutma ja abi otsima ning tekitas ka tunde, et nad pole ainsad, kellel on sellised probleemid.

Kokkuvõte

Pinged, mis võivad olla nii positiivsed kui ka negatiivsed, on iga päeva lahutamatud osad, kuid kui neid ei leevendata, siis reageerib keha stressiga. Stressi tekitavad pinged avalduvad nii füüsilises, emotsionaalses kui ka käitumuslikus dimensioonis ning nende tajumine ja nendega toimetulek on igal inimesel individuaalne. Kuigi sõna “stress” seostatakse tänapäeval sageli ainult negatiivsete emotsioonidega, on see jaotatud neljaks liigiks: eustress ehk positiivne stress, hüpostress ehk ebapiisav hulk stressi, hüperstress ehk üleliigne stress ja distress ehk negatiivne stress, mis on omakorda jaotatud ägedaks ja krooniliseks stressiks.

Stressil on omad seosed ka teiste vaimse tervise probleemidega, näiteks ärevuse, depressiooni ning söömis- ja unehäiretega. Kuna stress võib tuua kaasa tõsiseid tagajärgi füüsilisele ja vaimsele tervisele, siis on igal inimesel oluline aru saada, kuidas temal stress avaldub ja kuidas sellega edukalt toime tulla.

Minu uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste stressi peamised põhjused ja ilmingud ning stressiga toimetuleku võimalused.

Õpilaste stressi uurimiseks viisin läbi küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas“, millele vastas 154 õpilast 9. klassidest ja gümnaasiumi klassidest. Küsitluse analüüsist selgus, et peamiseks stressi põhjuseks on suur töökoormus (92%). Seega osutus osaliselt valeks hüpotees, et peamiseks stressi põhjuseks peavad õpilased suurt töökoormust ja ebaõiglast hindamist, kuna ebaõiglast hindamist (60%) nii oluliseks ei peetud. Küsitlusest selgus ka, et õpilastel avaldub stress kõige enam nõrkuse ja suure väsimusena (78%), ärrituvuse ja tujukusena (72%) ning valudena (70%). Seega osutus enamjaolt valeks püstitatud hüpotees, et stress avaldub õpilastel kõige enam närvilisuse, väsimuse ja uneprobleemidena, kuna närvilisus (64%) ja uneprobleemid (66%) ei ole peale nõrkust ja suurt väsimust järgmised suurimad stressi ilmingud. Küsitluse analüüsist selgus, et 99% tüdrukutest ja 85% poistest on kogenud stressi, seega osutus tõseks minu hüpotees, et rohkem on kogenud stressi tüdrukud kui poisid.

Uuringu tulemustest selgus, et kõige rohkem otsivad õpilased vaimse tervise abi sõpradelt (56%) ja pereliikmetelt (43%). Seega püstitatud hüpotees, et kõige rohkem otsitakse vaimse tervise abi sõpradelt ja pereliikmetelt, osutus õigeks. Lisaks selgus veel, et rohkem on vaimse tervise abi otsinud tüdrukud (45%) kui poisid (27%).

Läbiviidud uurimus andis püstitatud uurimisküsimustele järgmised vastused:

1. Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastest on kogenud stressi 141 õpilast ehk 92% ning rohkem on kogenud stressi tüdrukud (99%) kui poisid (85%).
2. 90% õpilastest tunnevad, et neile tekitab rohkem stressi kool ja 10% õpilastest, et neile tekitab rohkem stressi kooliväline keskkond.
3. Õpilaste stressi peamised viis põhjust on suur töökoormus, pikad koolipäevad, hindelised tööd, ebaselged tööülesanded ning palju nõudmisi ja vastutust. Õpilaste stressi peamised viis ilmingut on nõrkus ja suur väsimus, ärrituvus ja tujukus, valud, ülekoormuse tunne ning probleemid unega.
4. Õpilaste stressiga peamised viis toimetuleku võimalust on muusika kuulamine, magamine ja logelemine, füüsiline tegevus, värskes õhus viibimine ja lähedastega koosviibimine.
5. 47% õpilastest tunnevad, et stress on mõjutanud nende üldist tervist ehk heaolu, mis väljendub kõige enam suurenenud väsimusena, tihedamini haigestumisena, uneprobleemidena ja motivatsiooni kaona.

Uurimistöö on õppe- ja teabematerjaliks inimestele, kes on huvitatud stressist, selle liikidest, stressi seosest teiste vaimse tervise probleemidega ning stressi ennetamisest ja toimetuleku võimalustest. Käesolev uurimistöö annab ülevaate Kadrina Keskkooli 9. klassi ja gümnaasiumi õpilaste stressi põhjuste, ilmingute ja toimetuleku võimaluste kohta ning edaspidi oleks võimalik analoogset uuringut korrata, et võrrelda tulemusi praeguse uuringuga. Veel saaks põhjalikult uurida ka koroonapandeemia mõju õpilaste stressi kujunemisele ja vaimsele tervisele ning teha sarnane uuring õpetajate stressi kohta, kuna ka õpetajate vaimne tervis on väga oluline.

Leian, et stressist ja üleüldse vaimsest tervisest peab koolides rohkem rääkima, et õpilased saaksid toetust ning abi vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja nendega toimetulekuks. Lisaks sooviksin välja tuua seksuaalse ahistamise ja kuritarvitamise teema, mis on väga oluline nii naistele kui ka meestele, kuna seda ei esine ainult naiste ja tüdrukute seas. Kahjuks on 6% Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilastest seda kogenud, mis jätab kindlasti inimesele oma jälje. Leian, et ka sel teemal peab koolides rohkem teadlikkust tõstma, sest nii toetame ohvreid ning julgustame neid rääkima ja ka abi otsima.

Kasutatud allikad

- Aru, J. Jõgeda, T., Kask, Ü. (2021). Palju õnne!?. Tallinn: Eesti Tervisemuuseum.
- Carnegie, D. & Associates, Inc. (2015) Kuidas vabaneda stressist ja murestsemisest. Tallinn: Pilgrim.
- Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. (1997). Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest?. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.
- Haigused ja seisundid. Süda ja stress. (2023). Inimene.ee. [www] <http://bit.ly/3DD1pWO> (27.01.2023)
- Hindle, T. (2000). Toimetulek stressiga. Tallinn: Koolibri.
- Hinsberg, A. (2022). Vaimse tervise abi vajavad enim gümnasistid. – Õpetajate leht, 16. september. [www] <http://bit.ly/417p8IU> (26.01.2023)
- Holtzman, R., Lipman, F., Parikh, N. (2021). Parem uni, parem sina. Stressivaba tee vajaliku une ja soovitud eluni. Tallinn: AS Äripäev.
- Kalda, T. (2022). Une kvaliteet ja unehügieen Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas. [Uurimistöö] Käsikiri Kadrina Keskkooli uurimistööde arhiivis.
- Kirss, K. (1997). Hinded põhjustavad koolistressi: paljud õpetajad eelistaksid numbritele suulisi hinnanguid. – Eesti Päevaleht, 12. november. [www] <https://bit.ly/3xTrxtx> (26.01.2023)
- Laido, Z., Mark, L. (2011). Vaimne tervis kui vaimne heaolu. Infomaterjal noortele. [www] <https://bit.ly/3X8nior> (05.11.2022)
- Lister, T. (2012). Lihtne ja praktiline koolipsühholoogia. Tartu: AS Atlex.
- Paju, A., Raudsik, R. (2007). Stress kui asümmeetriline seisund. Loomulik Ravi. Tallinn: Maalehe Raamat.
- PM Tervis. (2022). 9 märki, mis viitavad kroonilisele stressile. – Postimees, 23.märts. [www] <https://bit.ly/3vGIki2> (04.01.2023)
- Servan-Schreiber, D. (2015). Stressist vabaks ilma ravimiteta. Tallinn: Varrak.
- Sisask, M. (toim). (2023). Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. [www] <https://2023.inimareng.ee/> (30.04.2023)

Soots, A. (2021). Mis on stress?. [www] <https://bit.ly/3QlNycz> (15.11.2022)

Stress. (2023). Opiq.ee. [www] <https://bit.ly/3CsNKBo> (04.01.2023)

Stress. (2022). Peaasi.ee. [www] <https://peaasi.ee/stress/> (05.11.2022)

Suija, K. (2022). Stress ja südame tervis. [www] <https://bit.ly/3jYm0xO> (05.11.2022)

Tervise Arengu Instituut (TAI). (2023) Uuring: Noorte e-sigarettide tarvitamist vähendaks maitsete kättesaadavuse piiramine. – Tervise Arengu Instituut, 14.veebruar. [www] <https://bit.ly/3n911ut> (30.04.2023)

Trull, S. (2017). Enam kui pooled eestlastest kogevad regulaarselt stressi. – Virtuaalkliinik, 27.oktoober. [www] <https://bit.ly/3Rz7QAc> (26.01.2023)

Vaimne tervis. (2022). Alkoinfo.ee. [www] <https://bit.ly/3X5nm8c> (05.11.2022)

LISA 1. Küsitlus: Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas

*Küsitlus on vormistatud *Google Forms*'is

Tere! Olen Marjetta-Armanda Martsik, 11. klassi õpilane, ning koostan uurimistööd Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste stressi kohta. Minu juhendajaks on õpetaja Siret Pung. Olen Teile väga tänulik, et leiate aega küsitlusele vastamiseks. Kõik vastused on anonüümsed ja neid kasutatakse ainult uurimistöös. Huvi korral saate vastustest teada minult (marjetta.martsik@kadrina.edu.ee) või uurimistööde kaitsmisel.

Klass: 9. klass 10. klass 11. klass 12. klass

Sugu: Naine Mees

1. Kas Teile tekitab rohkem pingeid kool või kooliväline keskkond?

Kool Kooliväline keskkond

2. Mis on Teile viimase kahe kuu jooksul koolis füüsiliselt pingeid tekitanud? (üldse mitte, mõnikord, sageli)

külm või ülearu soe koolimaja

vähene valgustus

lärm ja müra nii tunnis kui vahetunnis

pidev või pikaajaline füüsiline pingutus (k.a istumine)

ebamugav ja inetu töökeskkond

3. Mis on Teile viimase kahe kuu jooksul koolis psüühiliselt pingeid tekitanud? (üldse mitte, mõnikord, sageli)

pikad koolipäevad

suur töökoormus (k. a kodused tööd)

ebaselged tööülesanded

infopuudus

pidevad muutused ja vajadus kohaneda uuega

vähe tunnustust ja tagasisidet

hindelised tööd

ebaõiglane hindamine

halb õppeedukus

palju nõudmisi ja vastutust

vajadus pidevalt ennast ületada

kartus ebaõnnestuda

kooli lõpetamine

ebakindlus tuleviku suhtes

võimaluse puudumine väljendada ja arendada oma isiksust, võimeid ning oskusi

4. Mis on Teile viimase kahe kuu jooksul koolis sotsiaalselt pingeid tekitanud? (üldse mitte, mõnikord, sageli)

tiheliolek (liiga palju rahvast ühes ruumis)

üksiolemise võimaluse puudumine

vähene kaaslaste toetus

üksildus

tõrjutus kaaslaste poolt

vajadus suhelda lähedalt ka ebameeldivate inimestega

konflikt mõne õpetaja või õpilasega

vähemotiveeritud õpetajad

vähemotiveeritud õpilased

tagakiusamine, mõnitamine, alandamine

5. Mis on Teile viimase kahe kuu jooksul koolivälises keskkonnas pingeid tekitanud? (üldse mitte, mõnikord, sageli)

mittemeeldimine kaaslastele

raskused sõprade leidmise või hoidmisega

konfliktid sõpradega (k.a poiss- või tüdruksõbraga)

söömisharjumuste muutumine
käik arsti või hambaarsti juurde
tõsine haigus, trauma või haiglasolek
vaimsed probleemid
seksuaalne ahistamine või kuritarvitamine
psüühiliselt traumeerivad suhted
harrastuste muutumine
elukohamuutus
sotsiaalmeedia

6. Mis on Teile viimase kahe kuu jooksul peresiseselt pingeid tekitanud? (üldse mitte, mõnikord, sageli)

perega seotud sündmused
lemmiklooma haigus või surm
konfliktid vanematega
konfliktid teiste pereliikmetega
perekonna finantsprobleemid
vähe koosolemist pereliikmetega
pikk lahusolek perest

7. Kuidas Teil pinged füüsiliselt avalduvad?

Valud (pea, kukla, lihase, kõhu jne)
Peapööritus
Nõrkus ja suur väsimus
Neuralgilised tõmbused (silmaaug või nina)
Kuivav suu või kurk, keelehaavandid, neelamisraskused
Kõnelemisraskused
Iiveldus või oksendamine

Seedehäired, kõhukinnisus või kõhulahtisus

Probleemid unega

Nahalööbed

Paistes liigesed

Südamepekslemine

Temperatuuritundlikkus (pidev külmatunne, liighigistamine)

Kiirendatud või raskendatud hingamine

Suurenenud lärmi- ja valgusetundlikkus

Muu:

8. Kuidas Teil pinged emotsionaalselt avalduvad?

Ärrituvus, tujukus

Ebaharilik agressiivsus

Närvilisus

Masendustunne

Sagedased nutuhood

Vähenenud tähelepanu ja mälu

Huvikaotus endale oluliste asjade suhtes (nt välimus, harrastused)

Püsivus või ülierutuvus

Närveerimine tühistate asjade pärast

Sundmõtted tegemata töödest või eesseeisvatest ülesannetest

Abitustunne

Segadustunne

Ülekoormuse tunne

Üksinduse ja mahajäetuse tunne

Teistest inimestest eemalehoidmine

Muu:

9. Kuidas Teil pinged käitumuslikult avalduvad?

Hammaste krigistamine

Küünte närimine

Motoorne rahutus (nt põrandat mööda tammumine, trummeldamine)

Suurenenud suitsetamisvajadus

Suurenenud alkoholitarbimine

Määratud ravimite rohkenenud tarvitamine

Kaalu- ja söömisharjumuste muutused

Organiseerimatus (nt tööde edasilükkamine)

Konfliktsuse suurenemine

Võimetus kohaneda ootamatustega ja lisapingetega

Huumorimeele muutumine

Impulsiivne käitumine

Muu:

10. Kuidas tulete pingetega kõige enam toime? (vali 3-4 varianti)

Füüsiline tegevus (nt sportimine)

Värskes õhus viibimine

Magamine, logelemine

Lähedastega koosviibimine

Usaldatava inimesega probleemidest rääkimine

Millegi meeldiva söömine

Lugemine

Muusika kuulamine

Ostlemine

Koristamine

Muu:

11. Kas olete kogenud stressi?

Põhikoolis

Gümnaasiumis

Nii põhikoolis kui ka gümnaasiumis

Üldse mitte

12. Kui olete kogenud stressi, siis kas stress on mõjutanud Teie üldist tervist ehk heaolu?

Jah Ei

13. Kui vastasite eelnevale küsimusele jaatavalt, siis kuidas on stress Teie üldist tervist mõjutanud?

Vastus:

14. Kas olete varem vaimse tervise abi otsinud? Jah Ei

15. Kust ja kui palju olete varem vaimse tervise abi otsinud? (üldse mitte, mõnikord, sageli)

pereliikmetelt

sõpradelt

õpetajalt

sotsiaalpedagoogilt

psühholoogilt (k.a koolipsühholoog)

psühhiaatrilt

internetist (nt peaasi.ee)

sotsiaalmeediast

16. Kui olete otsinud abi ka mujalt, siis kust? Ei ole Muu:

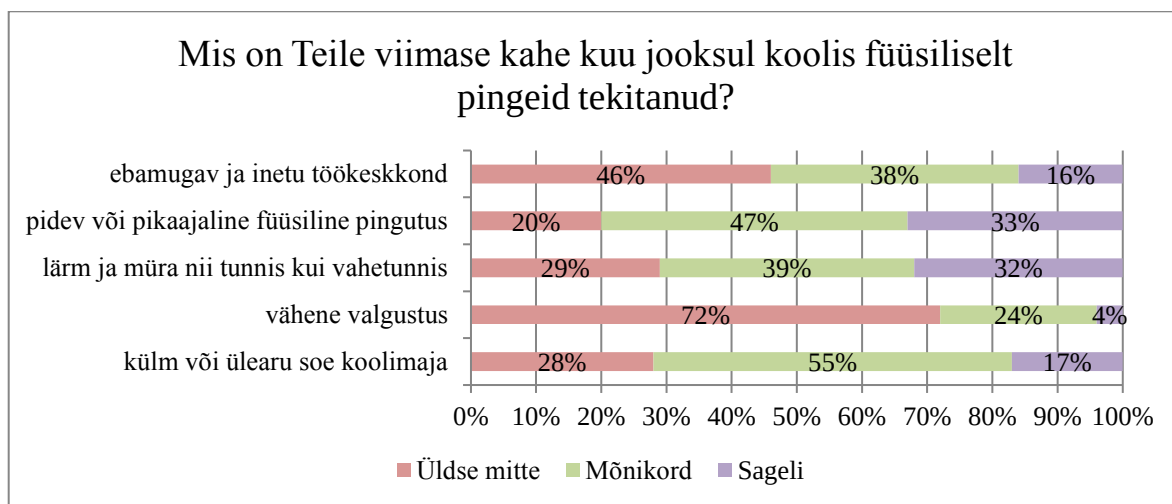
17. Kas see küsitlus aitas Teid kuidagi? Jah Ei

18. Kui vastasite eelmisele küsimusele jaatavalt, siis kuidas see küsitlus Teid aitas?

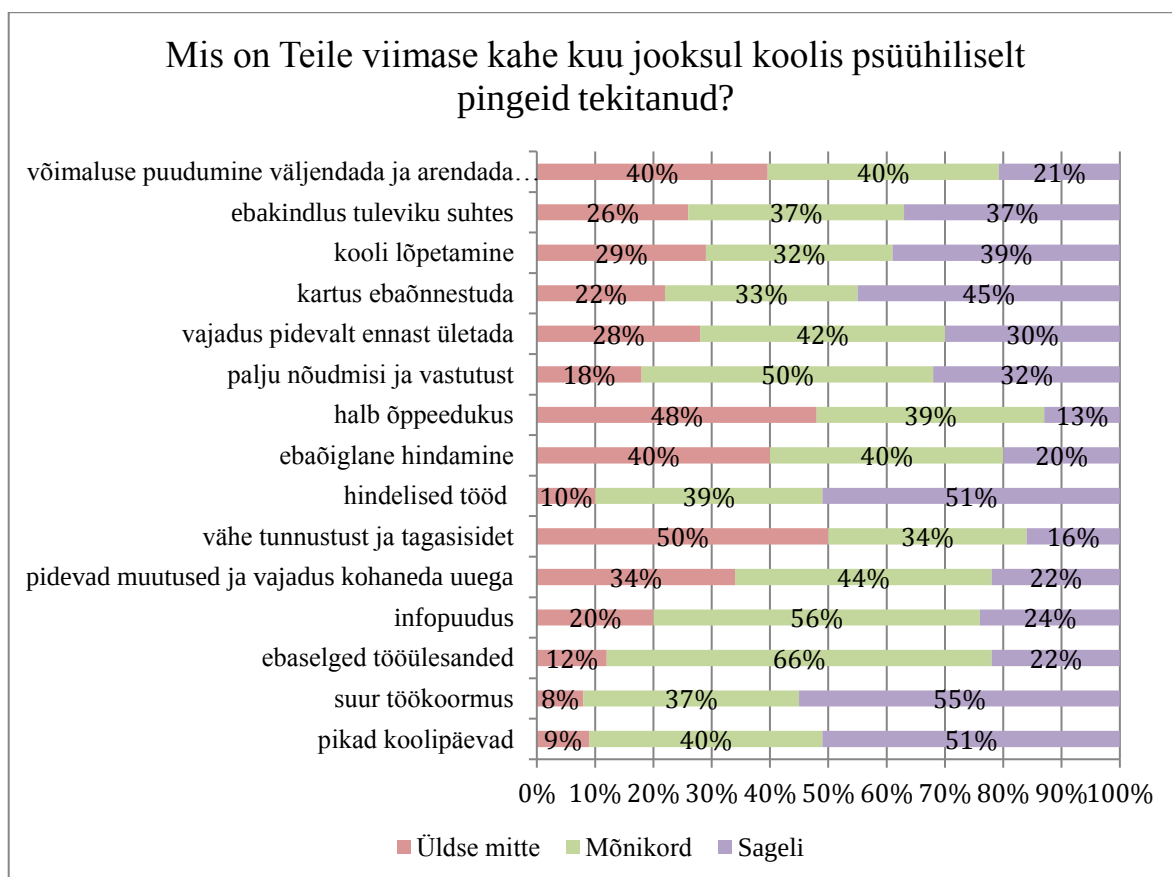
Vastus:

Aitäh, et vastasite küsitlusele!

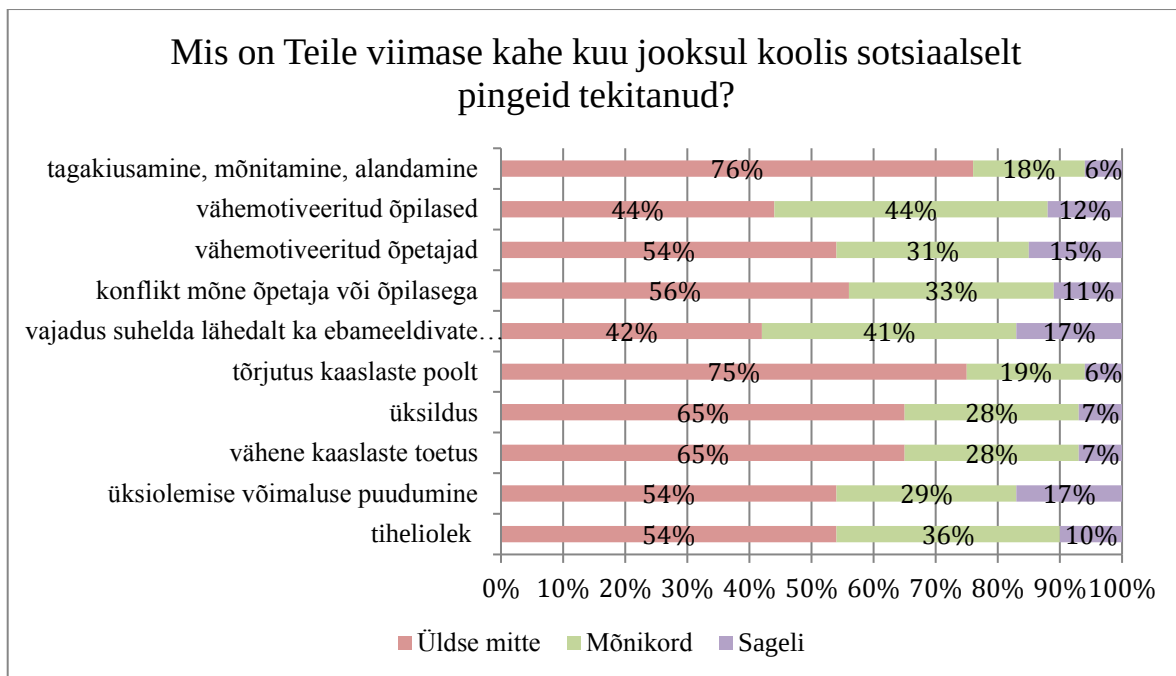
LISA 2. Küsitluse „Stress Kadrina Keskkooli 9.-12. klassi õpilaste seas“ andmed joonistena (joonis 1-9)



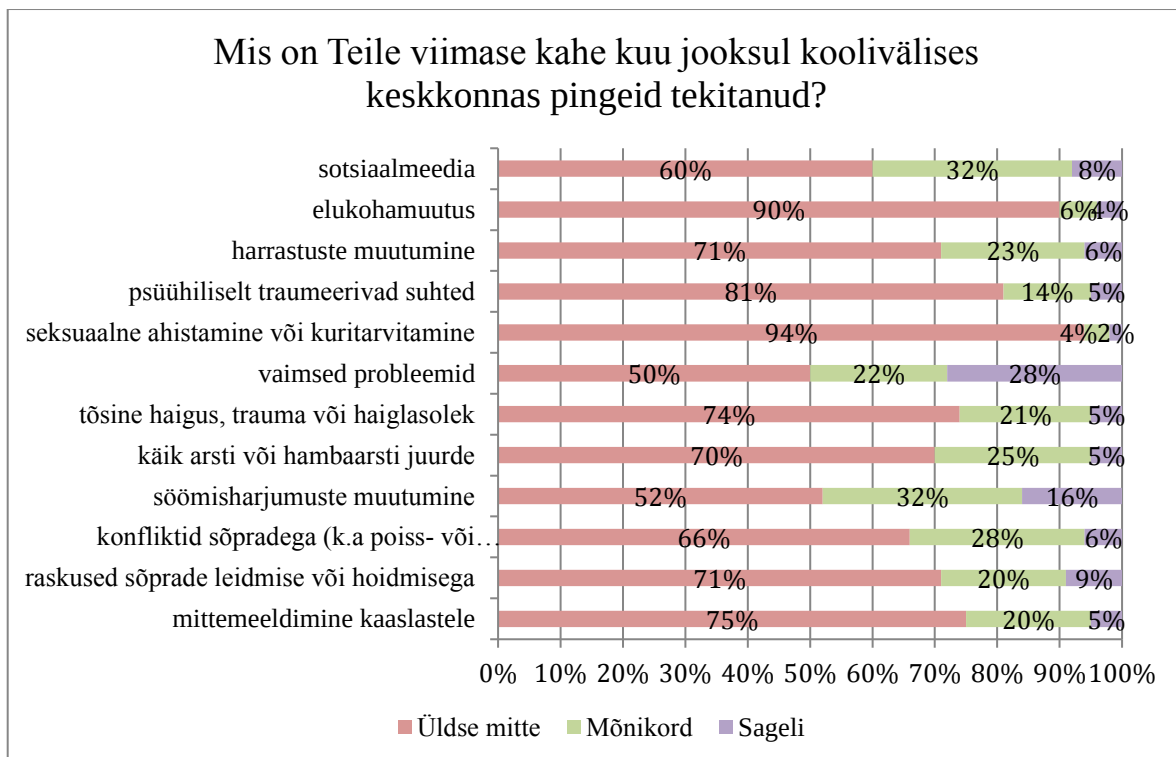
Joonis 1. Füüsilised pinged koolis



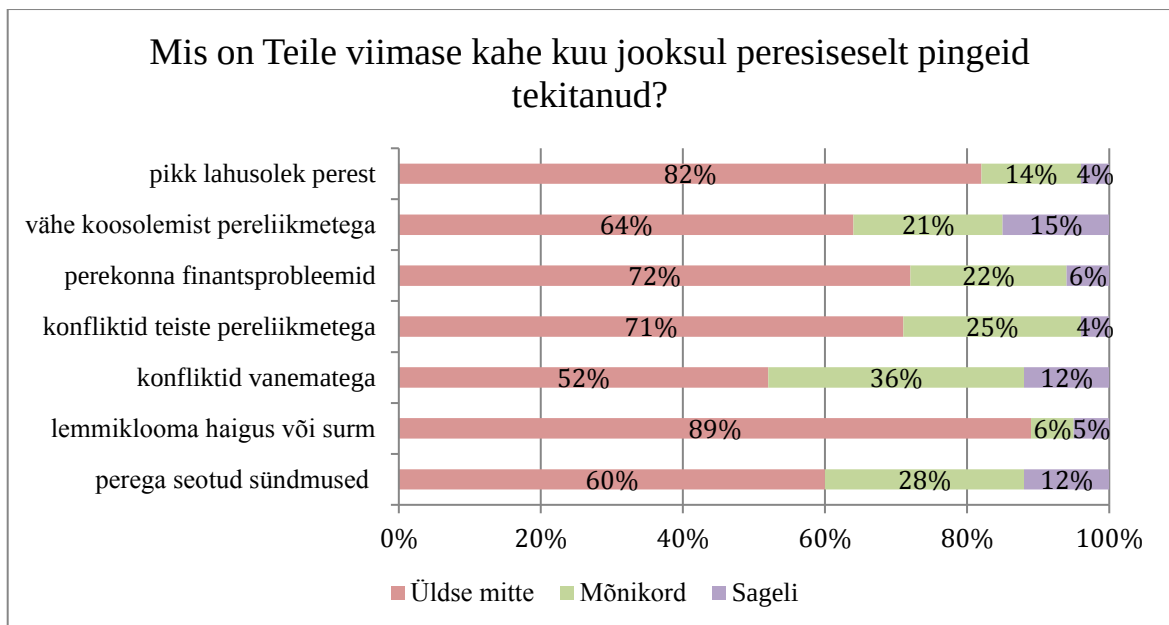
Joonis 2. Psüühilised pinged koolis



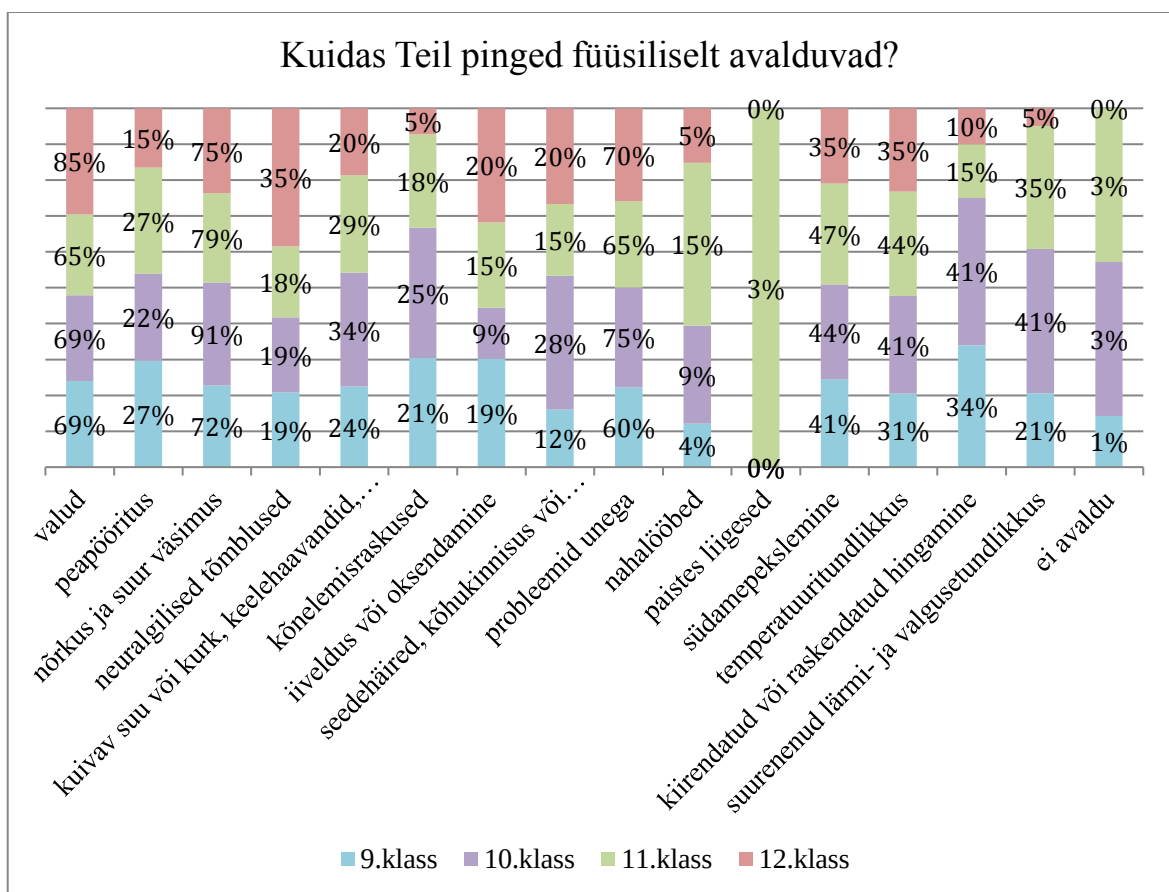
Joonis 3. Sotsiaalsed pinged koolis



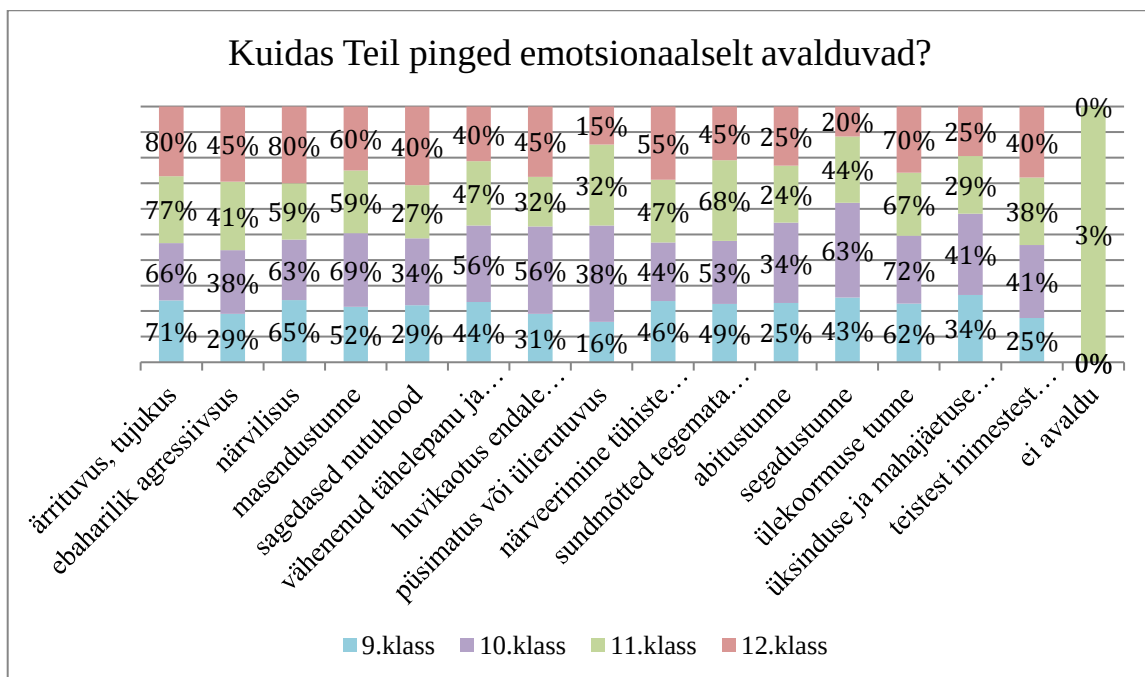
Joonis 4. Pinged koolivälises keskkonnas



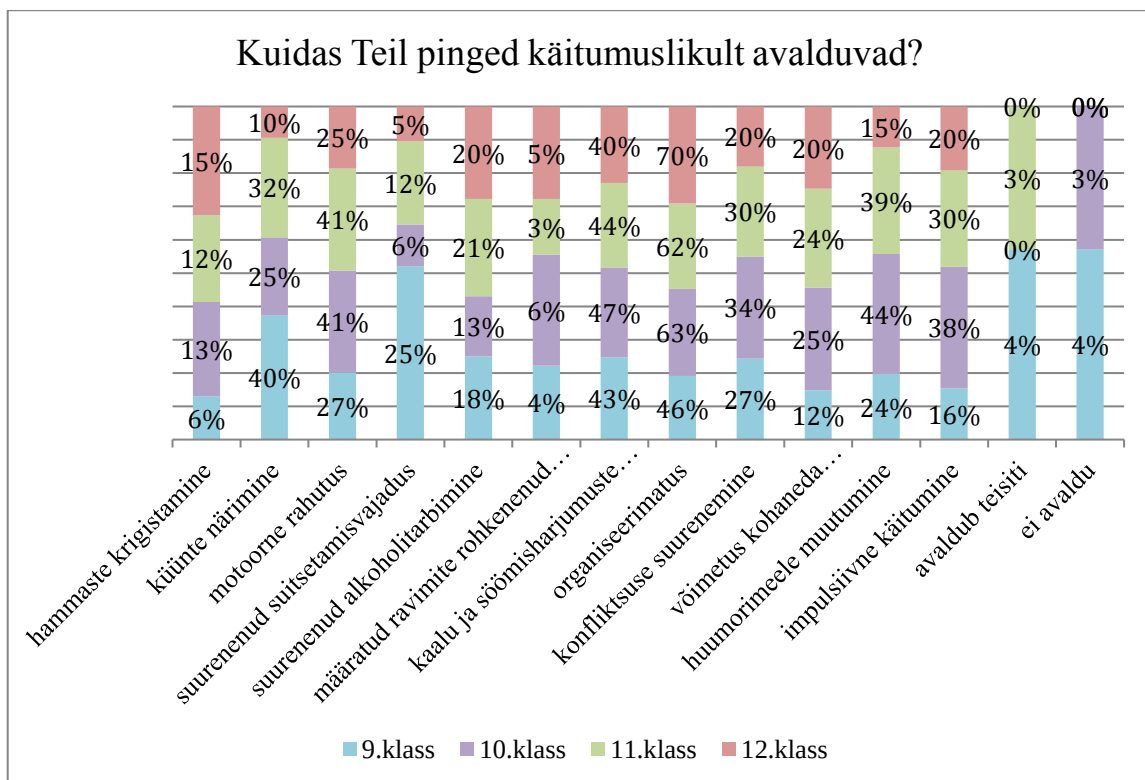
Joonis 5. Peresisesed pinged stressi allikana



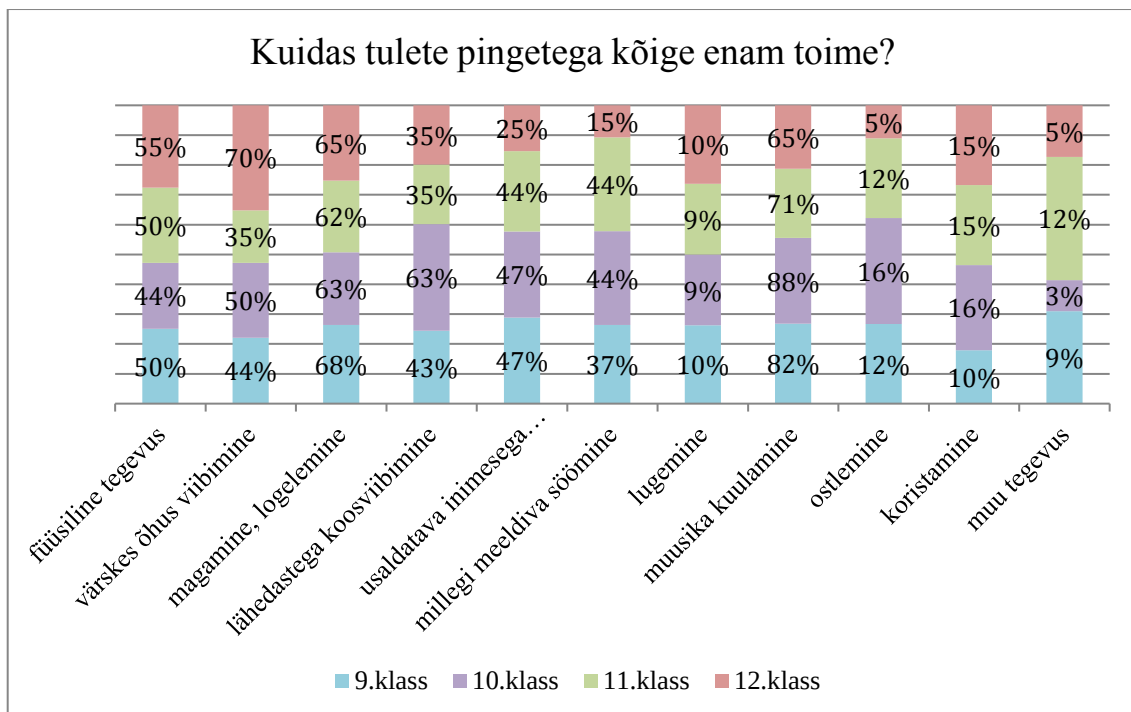
Joonis 6. Pingete füüsiline avaldumine



Joonis 7. Pingete emotsionaalne avaldumine



Joonis 8. Pingete käitumuslik avaldumine



Joonis 9. Pingetega toimetuleku võimalused