



Teibi Torm: "Miks ei või õpilased olla heas mõttes keskpärased, tundmata sellepärast masendust? Kõikidest ei saa tipptegijaid või maailmakuulsusi, kuid see ei tee kedagi halvemaks."

Kas masendusest saab epideemia?

T e i b i T o r m

magistrant, Tallinna Ülikooli vahetusüliõpilane Jyväskylä Ülikoolis

Viimasel ajal on üha rohkem juttu õpilaste madalast koolirahulolust ja isegi masendusest. Mida ette võtta?

PISA-testi head tulemused annavad soomlastele põhjust rõõmustada, kuid tegelikult suurt rõõmu ei tunta. Probleem on selles, et nii PISA kui ka mitme teise uuringu andmetel ei meeldi soome lastele koolis käia. Ühed ei pea seda probleemiks – kool ei peagi olema meelelahutusasutus, vaid tõsise pingutamise koht. Teised hoiatavad, et koolirahulolu puudumine viib õpitulemused alla, seab ohtu õpilaste vaimse tervise ning võtab neilt tahtmise edasi õppida.

Mis on koolirahulolu? Arto Ahoneni uuringu andmetel kujundab õpilase koolirahulolu eelkõige koolis valitsev õhkkond. Kui õpilasel on tunne, et kool on tore koht, kus tal on häid sõpru ja innustajaid ning turvaline olla, pole tema koolirahuloluga probleeme. Ahonen toonitab, et hea õhkkonna loomiseks peavad kooli kõik töötajad järjekindlalt tegutsema, ei tohi piirduda õpetaja tegevusega klassis.

Koolirahulolu on nimetatud ka heaks meeleoluks, mille

tagab füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse keskkonna positiivne koosmõju. Näiteks head suhted kooli juhtkonna ja õpetajatega, sobiv temperatuur klassis, vajalike õppevahendite olemasolu, maitsev koolitoit jne.

Uusikylä vs Hiebert

2005. aasta novembris oli Jyväskyläs Soome kasvatus-eadlaste konverents, kus Soome kasvatusteadlaste assotsiatsiooni FERA asepresident Marjatta Lairio küsis, milline kasvatuskultuur aitab õpilaste koolirahulolu suurendada? Vastuseks esitati kaks vastandlikku visiooni.

Helsingi Ülikooli professor Kari Uusikylä väitis oma ettekandes, et koolirahulolu on madal sellepärast, et koolis valitseb konkurentsikultuur. Ta kritiseeris kasvatuskultuuri, kus igaüks pürib saavutama ülivõrret. Sellises keskkonnas tegeldakse peamiselt iseendaga ning sotsiaalsed suhted klassis ja koolis nõrgenevad, tekib suhtlemisvae-

gus, mis võib viia üksinduse ja külmuseni. Uusikylä väitis, et masendusest on saamas epideemia. Isiklikule edule orienteeritud ning võitjaid ja kaotajaid väljaselgitav koolikultuur ei toeta Soome koolitraditsiooni ega taga koolirahulolu. Uusikylä kutsus toetama ainulaadsete isiksuste kasvu. Inimesed võiksid olla endaga rahul sellistena, nagu nad on. Kõikidest ei saa tipptegijaid või maailmakuulsusi, kuid see ei tee neid inimestena halvemaks. Uusikylä tahtis, et kasvatuskultuur oleks maailmaparandajalik ega aluks ühiskonnas domineerivatele konkurentsiväärtustele. Sarnane vaatenurk paistis olevat Marjatta Lairiol, kes rõhutas, et rahulolu suurendamiseks tuleb luua õpilastele paremad võimalused omavahel suhtlemiseks. Konkurentsiväärtusi hinnates küsis ta, miks ei või me olla heas mõttes keskpärased.

Calgary Ülikooli professor Bryan Hiebert oli Uusikyläle ja Lairiole vastupidisel seisukohal. Ta toonitas, et kool peab ühiskonnas kehtivate väärtushinnangutega leppima ning õpetama õpilasi konkurentsivõimeliseks toime tulema. Ta rõhutas, et tänane kool peab olema väga paindlik, vastasel juhul ei suuda ta ühiskonna uutele väljakutsetele kiiresti reageerida. Konkureerimisega kaasneva stressi alanamiseks soovitas ta suurendada täiskasvanute ja õpilaste koostööd, teadvustada paremini juhtkonna ja õpetajate vastutust õpilaste koolirahulolu loomisel, õpetada õpilasi tagasilööke taluma.

Kas astuda konkurentsiväärtustele vastu või mugandu da nendega? Kumbki variant ei paista olevat hea: Uusikylä ennustab masenduse kasvamist epideemiaks, Hiebert hoiatab stressi eest. Masendus ja stress on ainult jäämäe nähtav osa. Ilmselt just masenduse mõjul on sooritanud 2005. aasta andmetel Euroopa Liidus igal aastal eneseta pu ligikaudu 58 000 inimest. Liiklusõnnetustes, mõrvade läbi ja HIV/AIDS-i tõttu hukub vähem. Muidugi ei ole kool masenduse ainus põhjustaja, suur osa on ka kodudel, kus ei osata laste vaimset tervist hoida, samas saab kool hea tahtmise korral kodude negatiivset mõju suurel määral pehmenada.

Kas masendus kasvab epideemiaks?

On uuringuid, mis soomlasi rahustavad. Näiteks Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) HBSC-uuring (*The Health Behavior of School-Aged Children*) näitab, et aastatel 1994–2002 on koolilaste masendus Soomes 11-, 13- ja 15-aastaste hulgas vähenenud. Ka Soome statistikaameti 2005. aastal koostatud uuringukokkuvõttest ilmneb, et masendus ei ole viimase kümne aasta jooksul üleüldiseks muutunud.

Samas viitab nimetatud uuringukokkuvõtte üks koostajaid Liisa Salekari rahvusvahelistele uuringutele, kus väidetakse, et viimase neljakümne aastaga on masendus

Soomes üha laiemalt levima hakanud ja masendusse haigestutakse aina nooremas eas. Millest nii vastuolulised seisukohad? Põhjust nähakse selles, et Soomes on varasemast tunduvalt rohkem hea haridusega tervisespetsialiste, kes õpilaste tervise teemal meedias sõna võtavad ja probleemi üle võimendavad.

Teiseks on märgitud, et eri maades defineeritakse masenduse mõistet erinevalt ning uuringuid on seepärast raske võrrelda. Masenduse all võib mõista psüühilist haigust, mille saab kindlaks määrata vaid erialaspetsialist. Samas kasutatakse sõna "masendus" ka igapäevakõnepruugis, samastades seda stressi, väsimuse, kurvameelsuse, tüdimuse, uinumiskraskuste, unehäirete ja aja survega. Asja muudab keeruliseks, et vaimset pinget või väsimust väljendavad paljud tunded.

WHO HBSC-uuringus on eraldi uuritud näiteks magamamineku aega. Soome tulemustest selgub, et aastatel 1994–2002 on olnud trend selles suunas, et 13- ja 15-aastased magavad praegu nädalalõppudel üks kuni kaks tundi kauem. Uuringu läbi viinud uurijad Tynjälä & Kannas järeldavad, et nädala sees kogunenud unevõlga püütakse vähendada endisest tihemini nädalalõppudel või vabadel päevadel. Samasuguseid ülemagamise nähtusid nädalavahetustel on täheldatud nii USA-s kui ka näiteks Prantsusmaal, Inglismaal, Saksamaal ja Itaalias.

Seega võib väidet masenduse üldistumise kohta ühelt poolt võtta ülepaisutatuse või trendikäitumisena. Samas võib tõusetunud probleemi mõista ka hoiatusena, sest ei ole selge, milline on vaimset tervist mõjutavate tegurite seos koolirahuloluga.

Heaolu ja masendus

Intervjueerisin ka mõningaid soome lapsevanemaid. Nemad väidavad, et tänapäeva laste koolielu on nende omast tunduvalt kergem, kuid laste koolirahulolu pole suurenenud. Paarkümmend aastat tagasi pidi enamik täna- test lapsevanematest minema mitme kilomeetri kaugusel olevasse kooli jalgsi ja koolitoitu kõigile ei jätkunud. Täna- sed lapsed ei taha bussiga kooli minna, vaid nõuavad autoga otse kooliukse ette sõitmist, ja koolitoit ei kõlba nende meelest kuhugi.

Üldine heaolu on Soomes ja ka Eestis kasvanud, kuid kindlusetustunne tuleviku ees on jäänud – siin võib olla koolirahulolu puudumise üks põhjus. Materiaalsed hüved ei taga veel rahulolu, kuigi neil on rahulolu juures oluline roll.

Soome statistikaameti eelmainitud kokkuvõtteartiklis probleemi kommenteerides tunneb Terhi-Anna Wilska muret selle üle, et elu on koolis liigagi lihtne ja lapsed ei pea seal enam piisavalt pingutama. Miks on koolil õpilaste

jaoks negatiivne tähendus? Võib-olla tundub neile, et õppimine segab nende lihtsat ja mugavat elu?

Uuringud näitavad, et arenenud riikides on inimeste stressitase kõige kõrgem. Kas konkurentsile suunatud ühiskonna probleemid peegelduvad ka koolis? Või tekitab õpilastes pingeid, et konservatiivne koolikeskkond ei ole suutnud minna kaasa ühiskonnas toimunud suurte muutustega – käärid koolis pakutava ning elus vaja mineva vahel on liiga suured?

Noorsoouuriija Thomas Ziehe peab peamiseks masenduse tekitajaks ebamäärasust tuleviku suhtes. Ta on kirjeldanud tänast kooli metafooriga “kummitustejaam”. Selles teab igaüks, et tuleb osta pilet rongile, kuid keegi ei tea kuhu rong läheb – igaüks peab omandama hariduse, kuid keegi ei tea, kuhu see viib. Haridus ei taga töökohta ega elus hakkama saamist. Sellised käärid suunavad noori väärtustama õppimist väljaspool kooli, sest siis saavad nad valida valdkonna, mida usuvad elus vaja minevat.

Masendus Eestis

WHO HBSC-uuringust ilmneb ka eesti laste rahulolematus kooliga. Eesti tulemuste kokkuvõtte koostaja Mai Maser kinnitab, et see on silmatorkavalt suur. Ta lisab, et teismelised ei ole koolikohustuse ja õpikoormusega kunagi täiesti rahul, samas suhtuvad niisama vanad õpilased paljudes teistes Euroopa riikides kooli positiivsemalt.

Kas ka Eestis võib üks põhjus olla konkurentsile suunatud väärtushinnangute domineerimine ning vähene suhtlemine? 2004. aastal toimunud üle-eestilist väärtuste temaatikat puudutavat noorte esseekonkurssi kokku võttes kirjutab professor Margit Sutrop oma artiklis “Noorte väärtustes peegeldub ühiskonna edukultus”, et noored tunnevad konkurentsi, teavad, et selleks tuleb pingutada, ning kardavad, et nad pole piisavalt läbilöögivõimelised. Noorte esseedest peegeldub, et konkurentsiväärtused on jõudnud ka Eesti kooli. Milline õhkkond valitseb koolis praegu? Kes mureseb eesti noore vaimse tervise pärast? Kas psühholoogi toomisest kooli piisab, kui igapäevane õhkkond, mitte ainult koolis, vaid ka kodus, teda ei toeta? Mida peaks ette võtma?

Kokkuvõtteks

Professor Kari Uusikylä hoiatab, et kui kooli tungivate konkurentsiväärtustega midagi ette ei võeta, saab õpilaste masendusest epideemia. Bryan Hiebert usub, et võitjaks tulevad need, kes suudavad uues olukorras muganduda. Arto Ahonen soovib pakkuda õpilastele rohkem sotsiaalset suhtlust, luua koolides õhkkond, kus õpilased leiaksid endale sõpru ja tunneksid end turvaliselt. Missuguse tee valivad soomlased, näitab aeg.

Kuid ka meie seisame valikute ees. Küsimus, kuidas luua tervet, vaimset tervist arvestavat õppimis- ja arengukeskkonda võiks kõlada ka Eesti koolis ja kodus.

Kirjandus

1. Ahonen, A. Kasvatustieteen päivien elektroninen julkaisu, 2005. <http://ebooks.jyu.fi/isbn9513923843.pdf>
2. Hiebert, B. 18.11.2005 key note – ettekande PowerPoint-slaidid. <http://www.kasvatus.net/kasvatustieteenpaivat2005/index.html>
3. Hiebert, B. 18.11.2005 key note – ettekande loengukonspekt.
4. Lairio, M. 18.11.2005 ettekande loengukonspekt.
5. Maser, M. Kooliõpilaste tervisekäitumine. Tervise Arengu Instituut, 2004. www.tai.ee/failid/Kooli_pilaste_tervisek_itumine.doc
6. Roheline raamat: Elanikkonna vaimse tervise parandamine – Euroopa Liidu vaimse tervise strateegia väljatöötamine. http://europa.eu.int/comm/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_et.pdf
7. Salekari, L. Kunnollinen sukupolvi tulee. Tilastokeskus, 2005. http://tilastokeskus.fi/tup/tietoaika/ta_06_05_nuoret.html
8. Sutrop, M. Noorte väärtustes peegeldub ühiskonna edukultus. Eesti Päevaleht, 2.04.2004.
9. Tynjälä, J., Kannas, L. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002. Koululaisten terveys ja terveystyötäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän Yliopisto, 2004. 141–179.
10. Uusikylä, K. 18.11.2005 ettekande loengukonspekt.
11. Välimaa, R. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu 1984–2002. Koululaisten terveys ja terveystyötäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän Yliopisto, 2004. 141–179.
12. Ziehe, T. Uusi nuoris. Tampere, Vastapaino, 1991.