

**Stress ja eluga toimetulek erinevas elueas (sotsioloogiline aspekt)**  
**Virve-Ines Laidmäe, Aili Kelam** – Tallinna Pedagoogikaülikooli rahvusvaheliste ja  
sotsiaaluuringute instituut

stress, vanus, perekond, töö, majanduslik olukord

**Eesti ühiskonnas toimunud murrangulised sotsiaal-majanduslikud muutused on mõjutanud inimeste toimetulekut ja sellega seoses ka terviseseisundit. On suurenenud vaimne pinge. Stressi suhtes kriitiliseks rühmaks on naised, eriti vanemaealised. Selle põhjuseks ei ole ainuüksi naiste suurem emotsionaalsus ja tundlikkus, vaid objektiivsed mõjurid nii pereelus, töösfääris kui majanduslikus olukorras, kus naistel on meestest enam stressi tekitavaid asjaolusid. Artikli aluseks on elanikkonnaküsitluse “Eesti 98” ja küsitluse “Naine, perekond ja töö 2000” materjalid.**

Terviseseisundit võib käsitleda lõpptulemina, mis koondavalt iseloomustab inimese elujõu ja toimetuleku ressursi. Andes hinnangut elu tähtsamate aspektide kohta, on tervis kõikides sellealastes küsitlustes tõstetud indiviidi olulisimaks väärtuseks. Tervist peetakse tähtsamaks isegi jõukusest, majanduslikust heaolust (1). Ent hea tervise olulisusest hoolimata ilmneb siinkohal vastuolu, sest eluväärtused ja hoiakud ei realiseeru alati reaalses elus. Vajakajäämised tänase Eesti majandus- ja sotsiaalprobleemide lahendamisel on esile kutsunud hulga negatiivseid tendentse elanikkonna taastootmises. Nagu mitmed sotsioloogilised küsitlused viitavad, pole Eesti rahva terviseseisund sugugi hea: kaks põhilist probleemi, mis Eesti inimestele enim muret teevad, on majanduslik toimetulek ja enda või lähedase inimese tervis (2, 3). Lisaks kinnitavad elanikkonna küsitlused, et palju inimesi on tugevas vaimses pinges. Olukorra tõsidus tuleb eriti esile võrreldes Eestit Euroopa teiste riikidega, kus majandus ja ühiskonnakord on stabiilsem, näiteks Soomega. Eesti täiskasvanud elanikkonna hulgas 2000. aastal korraldatud terviseuuringu andmetel andis küsimusele – kas viimase kuu vältel on teid vaevanud depressioon? – Eesti uuringus jaatava vastuse iga kolmas, Soomes seevastu iga kuues vastaja (4, 5). Probleemi kaalukust suurendab veelgi Eesti terviseuuringust ilmnenu asjaolu, et vastajate hinnangul märgiti tähtsamate haigestumispõhjuste seas – stress, olme, vale toitumine ja vähene liikumine – kõige sagedamini stressi (40%).

Millest sõltub rahva terviseseisund? Võttes tähelepanusõõri tervisehinnangutes ja -käitumises erinevusi tekitavad sotsiaalsed mõjurid, võib nende hulgas eristada kaht suuremat blokki. Esimeseks blokiks on inimesest endast lähtuvad tegurid – sotsiaal-demograafilised ja isiksusest tulenevad näitajad (enesehinnang, hoiakud jmt). Eestis tehtud uurimustes on ilmnenu, et neid, kes on oma tervisega rahul, on kõige vähem

naiste, eriti mitte-eesti naiste, vanemaealiste ja maal elavate meeste hulgas; negatiivses suunas mõjutab tervist madal enesehinnang (5–9). Ühe olulisema põhjusena, mis tingib ebavõrdsust inimeste toimetulekus ja tervises seisundis, on uurimuste kohaselt sotsiaal-majanduslik olukord, kuna tervisenäitajad on halvemad madalama hariduse, sissetuleku ja tööalase seisundiga (amet) inimestel (3, 10).

Teine blokk vaatleb suhteid liinil isiksus–ühiskond. Need aspektid kajastuvad indiviidi reageeringutes välise keskkonna toimele, kus eriti oluliseks mõjuriks on kõige lähem sotsiaalne ümbrus (pere, töökeskkond jne). Mitmetes sotsioloogilistes küsitlustes on saadud ühelaadne tulemus: tervisega rahulolu on vastastikusel seoses rahuloluga oma pereelu, töö, sõprussuhete, vaba aja veetmise ja majandusliku olukorraga (3). Ent just sellele aspektile – kuidas toimivad tervises seisundile eluolu erinevad küljed? – on Eestis tervise sotsiaalseid determinante analüüsides mõnevõrra vähem tähelepanu pööratud.

Töö eesmärgiks oli vaadelda, kuidas tervises seisundi üks näitajatest – stressitaseme – muutub vanuse suurenemisega, ja selgitada, millised sotsiaalse keskkonna iseloomustajad põhjustavad elu erinevatel etappidel kõrge stressitaseme kujunemist.

### **Uurimismaterjal ja -meetodid**

**Lähtematerjaliks** oli TPÜ rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituudi perekonnasotsioloogia osakonna tehtud küsitlused.

1. Üle-eestiline representatiivne küsitlus “Eesti 98”, kus küsitleti 2317 isikut vanuses 18–70 a. Uuringu valim telliti rahvastikuregistrist ja meetodina kasutati postiküsitlust. Inimestele saadeti posti teel koju ankeet koos makstud vastuseümbrikuga. Tagasi saadi 72% ankeetidest.

2. Väikeste lastega naiste stressiprobleemide paremaks avamiseks kasutasime 2000. aastal tehtud küsitluse “Naine, perekond ja töö” materjale. Küsitlus hõlmas Tallinnas elavaid naisi, kellel oli vähemalt üks alla 10aastane laps (1142 naist vanuses 20–39 a). Juhuvaliku teel valiti välja lasteaiad ja koolide algklassid, kus lapsed said emale edasiandmiseks kinnises ümbrikus ankeedi, mis nädala aja jooksul täidetult uurijatele tagastati. Vastas 68%.

**Terviseseisundi iseloomustajana** on kirjutises toetunud stressi(pinge)seisundi näitajatele. Küsitluses “Eesti 98” kasutati vaimse pinge, psühho-emotsionaalse seisundi kirjeldamiseks üheksat stressisümptomit: (üle)väsimus, unehäired, masendus, peavalu, kõhuvalu ja seedehäired, ärritus, peapööritus, südamevaevused ja tunne, et kõik käib üle jõu. Metoodika pärineb Soome teadlastelt A.-L. Elolt, A. Leppänenilt jt (11). Vastajail paluti märkida, kui tihti on neid vaevusi kogunud. Allpool käsitletakse stressiseisundist rääkides juhtumeid, kus nimekirjas väljapakutud üheksast vaevusest oli nimetatud kolme ja enama esinemist vähemalt kord-paar nädalas.

Küsitluses “Naine, perekond ja töö 2000” kasutati pingeseisundi iseloomustajana subjektiivset enesehinnangut: viimasel paaril kuul närvilisuse ja sisemise pinge olemasolu (väga sageli – küllaltki sageli – harva – üldse mitte). Lisainfot pakub näitaja “rahulolu oma tervisega” (viie palli skaalal, täiesti rahul kuni üldse mitte).

Materjali statistilisel analüüsil kasutati rühmadevaheliste erinevuste võrdlemiseks hii-ruut testi. Tekstis ja joonistel on rühmadevahelisi erinevusi nimetatud oluliseks juhul kui  $p < 0,05$ .

## **Tulemused**

**Stress ja eluga rahulolu.** Terviseseisundit mõjutab kogu makro- ja mikrokeskkond ning stressinäitaja iseloomustab väga ilmekalt, kuidas on inimene erinevates eluvaldkondades hakkama saanud. Kuigi kõikides elusfäärides peitub tugev stressialge, võib joonise 1 alusel viidata, et suurim tõenäosus psühho-emotsionaalset seisundit negatiivses või positiivses suunas mõjutada lähtub perekonnast, töösfäärist ja majanduslikust olukorrast. Ja siit küsimus, millele allpool vastust otsime: mis asjaolud võivad neis eluvaldkondades olla stressi kujunemise põhjustajaks?

### **Joonis 1(eraldi fail)**

**Stressitase erinevas elueas: mehed ja naised.** Elanikkonnast nimetavad väga paljud (iga neljas), et neil on viimase aasta jooksul vähemalt kord nädalas esinenud kolm või enam stressisümptomit (masendust, (üle)väsimust, unehäireid, tunne, et kõik käib üle jõu jt). Sarnaselt paljude teiste uurimustega (5, 7) ilmnes ka meie andmestikust, et naised kannatavad rohkem stressivaevuste all kui mehed. Meestest

esines 1998. aasta elanikkonnaküsitluses igal nädalal kolm ja enam vaevust igal kuuendal, naistest seevastu igal kolmandal. Üldiselt meeste stressitase elu jooksul palju ei muutu, see kõigub 17–18% piirist natuke alla- või ülespoole (vt jn 2). Mõnevõrra enam tõuseb esile vanus 18–24 ja aeg pärast 40.–45. eluaastat. Ent naiste grupis tõi andmestik välja neli stressi suhtes kriitilist perioodi.

### **Joonis 2 (eraldi fail)**

**18–24aastased.** Täisea saabumist iseloomustab nii meeste kui naiste rühmas keskmisest kõrgem stressitase. Pingete põhjused on seotud kooli lõpetamise, haridustee jätkamise ja tööellu lülitumisega. 1990ndate lõpuaastateks olid need probleemid võrreldes kümnendi algusajaga isegi teravnunud, sellega on kooskõlas tulemus, et 18–24aastaste seas kasvas elanikkonnaküsitluste andmetel perioodil 1993–1998 kõrge stressitasemega inimeste osakaal 18%-lt 24%-ni (14). Üheks tulemuse selgituseks on fakt, et noorte hulgas on suurenenud raskus oma plaane ja soove realiseerida. Nii oli kümnendi lõpus ja on ka praegu tööpuudus küllaltki terav ning see pole jätnud ka noori puudutamata: 15–24aastaste töötuse määr oli 2001. aastal 22% (12). Lähitulevikus on noorte hulgas olukorra paranemine isegi raskendatud, sest paljudel töökohtadel on ees eakaaslased. Samas on suur osa alla 25aastastest noortest veendunud, et neil on “head” või “keskmised” võimalused (uut) töökohta saada: nii väidab neidudest 87% ja noormeestest 82%, seevastu elanikkonna keskmine on 65%. Ilmselt ei oska noored, eriti kooli lõpetamise hetkel oma kõrgete ideaalide, ühiskonna kiirete nihete, õpitavate erialade ühiskonnavajalikkuse muutumise jpm asjaolude tõttu arvestada reaalselt olukorda ning see võibki olla stressivaevuste avaldumise eelsoodumuseks.

**25–34aastased.** Järgmistes vanuserühmades stressitaset vaadates toob meeste-naiste võrdlus esile juba märgatavamad erinevused. Pärast 25. eluaastat on meestel pikka aega mõneti tasakaalukam periood: töökoht on olemas, karjäär läheb tõusujoones, kõrval on lapse ja mehe eest hoolitsev abikaasa või ollakse hoopis lasteta, nähtavasti on ka pere majanduslikult suhteliselt kindlustatud. Naistel aga ilmneb vanuses 25–34 teine stressitaseme tõus. See on aeg, kui abiellutakse või alustatakse kooselu, kus lapsed on veel väikesed ja kus raskused igapäevaelus võivad kaasa tuua lahkhelisid abikaasaga. Naistel on pereelus meestega võrreldes palju enam pingeallikaid (vt tabel 1): iseloomude sobimatus, abikaasa vähene toetus kodustes töödes, tema ebamajanduslikkus ja alkoholitarbimine. Samas tunnistavad ka naised, ilmselt

emade tööga hõivatuse ja koduse kasvatus puudujäägina, enda oskamatust majandada, mis on põhjustanud pingeid pereelus. Andmetest selgub, et osa mehi on jätnud rahuldamata abikaasa kui naise kaks väga olulist vajadust: esiteks vajaduse tähelepanu järele ja teiseks on naistel rahulolematuse-probleeme seksuaalelus.

### **Tabel 1 (eraldi fail)**

Siinkohal on paljurääkiv kõrvutada noorte ja vanemate meeste hoiakuid. Vanematele meestele tekitab pereelus pingeid suurel määral temast endast lähtuvad asjaolud: *minu* tähelepanematus abikaasa suhtes (korrelatsioonikoefitsient  $r=0,11$ ;  $p<0,001$ ), *minu* alkoholi sagedane tarbimine (0,16;  $p<0,001$ ) ja *minu* ebamajanduslikkus (0,12;  $p<0,001$ ). Seevastu nooremad mehed hoolimata naiste kriitilistest hinnangutest iseenda käitumises taolist laadi vajakajäämisi ei näe ega endale etteheiteid ei tee. Ja seda eluetapil, kus naistel on töölkäimise, lapse ja pere eest hoolitsemise tõttu palju stressiajendeid. 25–34aastaste meeste jaoks on pereelus põhiliseks pingevallikaks eriarvamused abikaasaga laste kasvatamise ja koolitamise küsimustes ning see, et naised pole mehele piisavalt tunnustust ja tähelepanu jaganud (vt tabel 1).

Naistele üldiselt, aga eriti 25–34aastastele naistele on üks tõsisemaid perelakkehelide ja seega stressi põhjustaja abikaasa tõrjuv suhtumine kodutööde tegemisse. Keskmisest kõrgema stressimäära toob meeste rühmas kaasa veendumus, mille kohaselt meestele peaksid jääma “meestetööd” ja naistele “naistetööd” (stressis 21%), ja naiste puhul hoiak, et kodutööde jaotus peaks abikaasade vahel olema ajaliselt võrdne (42%). Taolised eriarvamused esinevad kõige sagedamini perekondades, kus mõlemad abikaasad on kõrgharidusega. Haritud naistele on kutsetöö ja iseenda realiseerimisvajaduste rahuldamine eriti oluline ning see hoiak ei lase neil keetja-koristaja rolliga piirduda. Isegi heade materiaalsete tingimuste korral lõpetaks töölkäimise ja jääks koju kuni 35aastastest kõrgharidusega naistest üksnes iga kümnes, alla keskharidusega naistest juba rohkem kui iga neljas.

Küsitlusest “Naine, perekond ja töö 2000” lisandus veel mitmeid stressi suurendavaid asjaolusid, mis puudutavad laste kasvatamist. Üllatavalt ei seostunud laste arv naiste puhul pingeseisundi kujunemisega, küll aga laste vanus. Selgus, et mida suuremad on lapsed, seda suuremad on ka nendega seotud mured, sest võrreldes emade rahulolu oma tervise ja juhul, kui laps on koolieelik või kooliealine, oli esimesel juhul rahulolijate osakaal tunduvalt suurem kui teisel, vastavalt 60% ja 43%.

Pinge kujunemise seisukohalt on naiste jaoks eriti tähtis lastele pühendatud aeg. Seos tervisega ilmneb järgmisel moel: mida rohkem tunde ema tegeleb lapsega ja seejuures on selle ajahulgaga ka rahul, nimetades seda piisavaks, seda väiksem on pingetase ja närvilisus ning seda kõrgem on rahuloluhinnang oma tervisega. Vastandolukordades, kus lapsega koosolemise aega on hinnatud “täiesti piisavaks” / “kindlasti liiga väheseks”, on pingetaset iseloomustavate osakaalu erinevus ligi kahekordne – vastavalt 46% ja 81%. Naistele ei tekita pinget mitte ainult see, kui nad ise ei ole küllaldaselt oma lapsega, vaid stressi põhjustab ka abikaasa passiivsus: ka siin on vastuste ”täiesti piisavalt” / ”kindlasti liiga vähe” protsentide lahkumine naiste enda pingeseisundi kohta väga suur, vastavalt 45% ja 71%. Kahjuks väidab üksnes iga kuues-seitsmes küsitatud naine oma abikaasa kohta, et too tegeleb lapsega täiesti piisavalt.

Sel eluetapil on naiste jaoks üheks olulisemaks raskuseks probleemi perekond *contra* töö lahendamine. 25–34aastastest naistest peab iga kolmas pere-töö võrdluses kõige tähtsamaks perekonda, ent ülejäänud kaks kolmandikku nimetavad mõlemat võrdselt tähtsaks. Ja just viimase hoiakuga võivad kaasneda kodused konfliktid, mis juba otseselt mõjutavad naiste tervist. Nii halvendab küsitluse “Naine, perekond ja töö 2000” andmetel lastega naiste rahulolu tervisega see, kui abikaasaga on tekkinud “sageli” sõnavahetus kutsetöö tõttu tegemata jäänud kodutööde pärast, sest naine on teinud ületunde või pikemaid tööpäevi, ja ka see, kui naine toob ametitööd koju kaasa (vt tabel 2). Tundub, et kriitika asemel võiksid mehed mõelda, kuidas naist sellises olukorras abistada.

### **Tabel 2 (eraldi fail)**

**45–54aastased.** Meeste puhul algab pärast 40. eluaastat stressi teine tõus ja aastad 40–44 on nende jaoks üks pingelisemaid eluetappe, mis vältab umbes 54. eluaastani. Naiste hulgas tuleb pärast 45. eluaastat esile juba kolmas stressi tõusuperiood ja see jääb kestma kuni pensionieani. Vaatleksime allpool mõningaid fakte 45.–54. eluaasta kohta.

On alust väita, et ehkki paljudel selleaastastel inimestel on raskusi, on mehed suutnud pingelistes olukordades paremini hakkama saada kui naised. Naistele on selles vanuses üheks pinges allikaks abielulahutus/lahkumine või leseks jäämine, sest vastates ankeedi küsimusele oma perekonnaseisu kohta, nimetas naistest neid

asjaolusid iga viies, meestest kaks korda vähem. Ent lahutatud ja leseks jäänud naiste hulgas on võrreldes (vaba)abielus olijatega tunduvalt enam stressis olijaid, vastavalt 38% ja 28%. Meeste rühmas see fakt stressinäitajaga ei seostunud. Ja ehkki meestele võib tingida stressi nn “teine noorus”, kus minnakse lahku oma praegusest abikaasast ja abiellutakse uuesti, tihti endast noorema naisega, on see nende jaoks positiivne lahendus. Naistel on selles vanuses raskem leida uut abikaasat (elukaaslast), mistõttu koos abikaasaga (elukaaslasega) elab vaadeldavas eagrupid 72% naistest, meestest seevastu 84%.

Tõsiseks mureks on selles eas majanduslik toimetulek, kusjuures sagedamini naistele. Vastajatelt küsiti, kas ja kui tihti on nad viimase 12 kuu jooksul pidanud majanduslikel põhjustel loobuma liha- ja lihatoodete ning puu- ja köögivilja ostmisest, teatris ja kinos käimisest, raamatute ostmisest, külaliste vastuvõtmist ja sugulaste küllastamisest. 45–54aastaste naiste hulgas oli nende osakaal, kes olid sunnitud viimase aasta jooksul kuuest nimekirjas esitatud asjast/ettevõtmisest vähemalt ühest sageli loobuma, märgatavalt kõrgem kui meeste hulgas (vt jn 3). Ent vastuse “loobunud 4–6 asjast/ettevõtmisest” puhul oli tugevas stressis 41% vastanutest, seevastu “pole pidanud ühestki loobuma” 16%.

Materiaalsed probleemid võivad olla seotud ka töötuks jäämise, töökoha kaotamise ohuga. Annavad ju sellealised vastajatest, nii meestest kui naistest küsimusele – mis Te arvate, kas Teid ähvardab lähemal ajal töötuks jäämine? – 65–67% vastuse “ka see on võimalik” või “see on väga tõenäoline”. Samas on meestel enesekindlust naistest enam ja võimalikud lahendusedki läbi mõeldud, sest küsides, et kui peaks otsima uut töökohta, siis millised on nende endi hinnangul selle leidmise võimalused, jagavad meestest seisukohta “head” või “keskmised” poolteist korda rohkem vastajaid kui naiste seas (vt jn 3). Seejuures on vastuse “head” puhul tugevas stressis 15%, “halvad” korral juba 33% vastajatest. Konkurentsivõimet tööturul vähendab sellealistel naistel tegutsemisjulguse või kogemuse puudumine, hoiak, kus ei nähta iseendas ettevõtlikkuse võimeid. Nii peavad 45–54aastastest naistest meestega võrreldes ennast vähemal määral seda tüüpi inimeseks, kes võiks tegeleda (või juba tegeleb) isikliku ettevõtluse, äritegevusega (vt jn 3).

### **Joonis 3(eraldi fail)**

Veel on selles elueas naistele tugevaks stressiallikaks palju aega ja energiat

nõudev hoolitseja ning hooldaja roll/kohustus. Seejuures loodavad neilt abi saada nii noored kui ka eakamad pereliikmed ja sugulased. Viimase 12 kuu jooksul on neist 39% aidanud oma lapsi jt sugulasi lastehoidmisel ning 59% on abistanud sugulasi, sõpru jt nende halva tervise tõttu. Eelnevad protsendid meeste kohta on üle kahe korra väiksemad. Eesti ühiskonnas on kinnistunud hoiak, et ennekõike on naine see, kes hoolitseb oma või abikaasa ema/isa, poja- või tütrepere majapidamise või siis lastelaste eest.

**Eluperiood üle 60.** Alates 55. eluaastast meeste stressitase ei muutu (stressivaevustega on 14–15%) ja isegi pensionile jäämise fakt ei tõsta seda oluliselt. Ent naiste hulgas on pärast 60. eluaastat jälgitav stressivaevustega vastajate osakaalu järsk suurenemine – s.o neljas stressitaseme tõus. Sel perioodil on meeste-naiste stressitaseme erinevused teiste vanuserühmadega võrreldes kõige suuremad (vt jn 2).

Paljud siin nimetatud probleemid ilmnevad juba 45–54aastaste rühmas, ent pärast 60. eluaastat tulevad need eriti teravalt esile ja seda just meeste-naiste võrdluses. Eakamate naiste toimetulekuprobleemid lähtuvad osaliselt sellest, et neist paljudel pole kõrval toetavat inimest: 60–70aastastest naistest elab koos abikaasaga üksnes iga teine, meestest suurem osa; kusjuures kolmandik naistest elab täiesti üksi, meestest kaks korda vähem (vt jn 4). Siinkohal tuleb aga rõhutada, et meestel, kes on selles elueas üksi jäänud, on eriti raske oma igapäevaeluga hakkama saada. Olukorra pingelisusele viitab äärmiselt suur stressis olijate osakaal: neist, kes elavad koos abikaasa või lastega, on stressis 13%, seevastu üksi elavatest meestest 32%. Aga nagu nimetatud, pärast 60. eluaastat on üksindus ja sellest lähtuvad eluraskused ennekõike naiste probleem.

#### **Joonis 4 (eraldi fail)**

Kõik öeldu on ka põhjuseks, miks vanemaealised naised on keskmisest sagedamini materiaalses raskustes ja on sunnitud oma soove/vajadusi tublisti piirama: viimase aasta jooksul on materiaalsel põhjustel vähemalt ühest asjast/ettevõtmisest “sageli” loobunud 77% naistest, seevastu meestest 57%. Eeltoodud andmed seletavad ka asjaolu, miks sellealised naised on meestest enam vajanud sugulaste, töökaaslaste, tuttavate ja naabrite abi, seda nii emotsionaalses mõttes oma muresid südameilt ära rääkides kui ka materiaalses raskustes, paludes väikest laenu (vt jn 4).



Materiaalseid erinevusi tingib meeste/naiste võrdluses kindlasti ka asjaolu, et üle 60aastastest meestest töötab 37%, naistest aga 22%. Vanemaealiste jaoks on aga töөлkäimine väga oluline ka tervise seisukohalt, kuna stressitase on tunduvalt madalam siis, kui on olemas töökoht (stressivaevustega on neist 18%, mitte-töötajate hulgas juba 30%). Võib öelda, et töötamine annab vanematele inimestele materiaalse vabaduse, kindlustunde tulevikuks, eneseväarikuse, prestiiži sõprade ja laste silmis, mis omakorda toob kaasa parema terviseseisundi ja vähendab vaimset pinget, stressitaset. Tegelikult on seos kahepoolne, sest tööd suudavad leida ja töökohta säilitada parema tervisega vanemaealised.

Pinge ajendajatena saab veel viidata otsestele tervisehädadele. Mehed, kes selle vanuseni on elanud, on enesehinnangute kohaselt naistest mõnevõrra tervemad. Hinnangu oma tervisele “väga hea” või “hea” annavad meestest 31%, naistest 20%. Stressi põhjuste otsimisel tuleks kindlasti arvestada, et naiste töökoormus võib selles elueas tublisti kasvada, juhul kui järelevalvet ja hooldamist vajavad põduraks jäänud ema-isa või ka abikaasa. Üle 60aastastest naistest nimetab 44%, et abistab sugulasi tervisega seotud küsimustes, kusjuures neil juhtudel on stressis olijate osakaal eriti suur – 45%.

### **Kokkuvõte**

Analüüsides meditsiinilise ja demograafilise statistika andmeid möödunud kümnendi algusest kuni tänapäevani, on teadlased jõudnud järeldusele, et Eesti rahva tervis on halb ning ka rahva järjekestvus on hiiliva kidunemise tõttu suuresti ohus (13). Statistika andmeid kinnitavad ka elanikkonnaküsitluse “Eesti 98” tulemused, mis näitavad, et iga neljas Eesti inimene on tugevas vaimses pinges (s.o igal nädalal esineb kolm või enam stressivaevust). Vanusega stressitase tõuseb ja kriitiliseks murdepiiriks on eluaastad 40–45. Naistel esineb stressivaevusi meestest sagedamini. Meeste stressitase elu erinevatel etappidel oluliselt ei muutu (stressis olijate osakaal on 18%), mõnevõrra enam tõuseb esile vanus 18–24 ning aeg pärast 40.–45. eluaastat. Seevastu naistel on elu jooksul neli perioodi, mida iseloomustab keskmisest kõrgem stressitase (35–39%).

Stressinäitaja iseloomustab ilmekalt, kuidas inimesed on erinevates eluvaldkondades hakkama saanud. Viimase kümnendi jooksul on alla 25aastaste

rühmas stressis inimeste osakaal tõusnud, sest kuigi elu on üldiselt läinud paremaks, on noortel pinge- ja stressiallikaid juurde tulnud (tööpuudus, hariduse saamise raskus, konkurents jm). 25–34aastaste hulgas tõstis küsitlus “Naine, perekond ja töö 2000” esile perekonnaelu valukohad: naiste hinnangul paljud mehed ei mõista abikaasade vastastikuse arvestamise vajalikkust (koduste tööde võrdsem jaotamine, alkoholi tarvitamine, seksuaalharmoonia puudumine jm) ning ei näe isaduse tähendust, tegeledes vähe lapsega. Tööandjad peaksid rohkem teadvustama väikeste lastega naistöötajate püüet kokku sobitada perekonna- ja tööelu, vastasel korral võib esineda ületöötamist ja läbipõlemist ning tööpinged kanduvad üle pereellu.

Pärast 45. eluaastat on suureks pingesallikaks töötus, mure töökoha kaotamise pärast ja majandusraskused. Eriti teravalt puudutab see aspekt naisi. Kuna töötavad vanemaealised saavad oma eluga paremini hakkama, on oluline tõsta vastava väljaõppe kaudu vanemate inimeste konkurentsivõimet tööturul (15). Eakamate naiste toimetuleku- ja terviseprobleemid lähtuvad suures osas sellest, et paljudel pole abikaasat kõrval või nad elavad täiesti üksi.

Kesk- ja vanemas eas naistele on tugevaks stressiallikaks asjaolu, et neist paljud hoolitsevad oma vanemate, abikaasa, tütre- või pojapere majapidamise või siis lastelaste eest. Ühiskonna oluliseks eesmärgiks peaks olema muuta vanurite hooldamissüsteem tunduvalt efektiivsemaks.

Koondavalt, rääkides naiste kõrgemast stressitasemest, viidatakse põhjendusena naiste emotsionaalsusele ja suuremale tundlikkusele elu valukohtadele reageerimisel. Kuigi eelnev andmestik ei katnud probleemistikku ammendavalt, tõstis see esile stressi kujunemise objektiivsed lähteallikad ning kinnitas, et tegelikus elus pole naiste õigused alati realiseerunud, mis lõpptulemusena võibki leida väljenduse tervises seisundis.

Artikkel on valminud Eesti Teadusfondi (grant nr 5107) toetusel.

## **Kirjandus**

1. Narusk A, Hansson L, Kelam A, Laidmäe V.-I. Väärtushinnangute ja hoiakute muutumine Eestis 1985–1998. Eesti inimarengu aruanne 1999. Tallinn: ÜRO; 1999. lk 30–5.
2. Eesti pere majandus 1999. Tallinn: Eesti Konjukturiinstituut; 2000.
3. Narusk A, toim. Argielu Eesti 1990ndatel aastatel. Elanikkonnaküsitlustel "Eesti 93" ja "Eesti 98" põhinev sotsioloogiline ülevaade. Tallinn: TPÜ RASI; 1999.
4. Helakorpi S, Uutela A, Prättälä R, Puska P. Health behaviour and health among finnish adult population. Spring 2000. Publications of the National Public Health Institute B8/2000. Helsinki: National Public Health Institute; 2001.
5. Kasmel A, Lipand A, Kasmel K, Markina A. Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise uuring, kevad 2000. Health behaviour among adult population, spring 2000. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus; 2001.
6. Einasto M. Health. In: Grøgaard JB, ed. Estonia in the grip of change. The Norbalt Living Conditions Project. Oslo: Fafo; 1996. p.49–68.
7. Elutingimuste uuring Eestis 1999. aastal. Põhianndmed. Norbalt II. EV Sotsiaalministeerium, EV Statistikaamet, Tartu Ülikool, Rakenduslike Sotsiaaluuringute Instituut FAFO (Norra). Tartu: TÜ kirjastus; 2000.
8. Kasmel A, Lipand A, Markina A. Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise suundumused aastatel 1990 kuni 2000. Eesti Arst 2002;81(5):262–8.
9. Kutsar D. Social change and stress in Estonia. Scand J Soc Welfare 1995;4:94–107.
10. Kunst A, Leinsalu M, Kasmel A, Habicht J. Social inequalities in health in Estonia. Main report. Tallinn: The World Bank, Ministry of Social Affairs of Estonia; 2002.
11. Elo AL, Leppänen A, Lindström K, Ropponen T. Occupational Stress Questionnaire. Users' Instructions. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health; 1992.
12. Tööjõud 2001. ESA aastakogumik. Tallinn: ESA; 2002.
13. Uibu J. Eesti rahvastiku tervis XXI sajandi künnisel. (2. täiend. väljaanne). Tallinn: Ilo Print; 1998/1999.
14. Laidmäe V.-I. Socio-economic changes and health status of Estonian population. In: Visions and divisions. Papers presented to the 5<sup>th</sup> Conference of the European Sociological Association. Helsinki; 2001. Perekonnasotsioloogia osakonna uurimused 2. Tallinn: TPÜ RASI; 2002. lk 5–15.
15. Laidmäe V.-I. Vanemaealised ja eluga toimetulek. Rmt.: Hansson L, toim. Mitte ainult võitjatest. Tallinn: TPÜ RASI; 2001. lk 67–91.

## **Summary**

### **Stress and life management in different life periods (sociological aspect)**

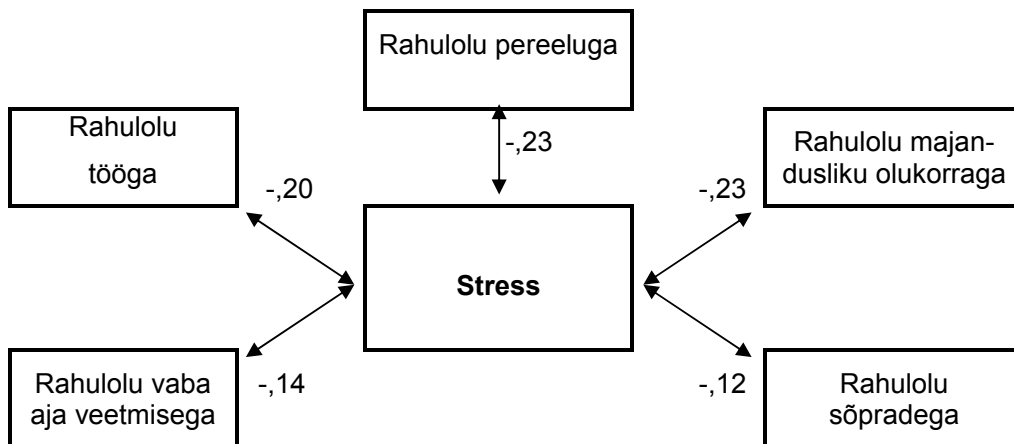
The article addresses the correlation between stress and life management as well as the characteristics of the social environment which cause high stress level in different life periods. The study is based on the population survey “Estonia 98” carried out at the department of

family sociology of the Institute of the International and Social Studies at Tallinn Pedagogical University (2317 respondents aged 18–70) and on a survey of women with small children in Tallinn “Woman, Family and Work 2000” (1142 women aged 20–39). The response rates were between 68–72.

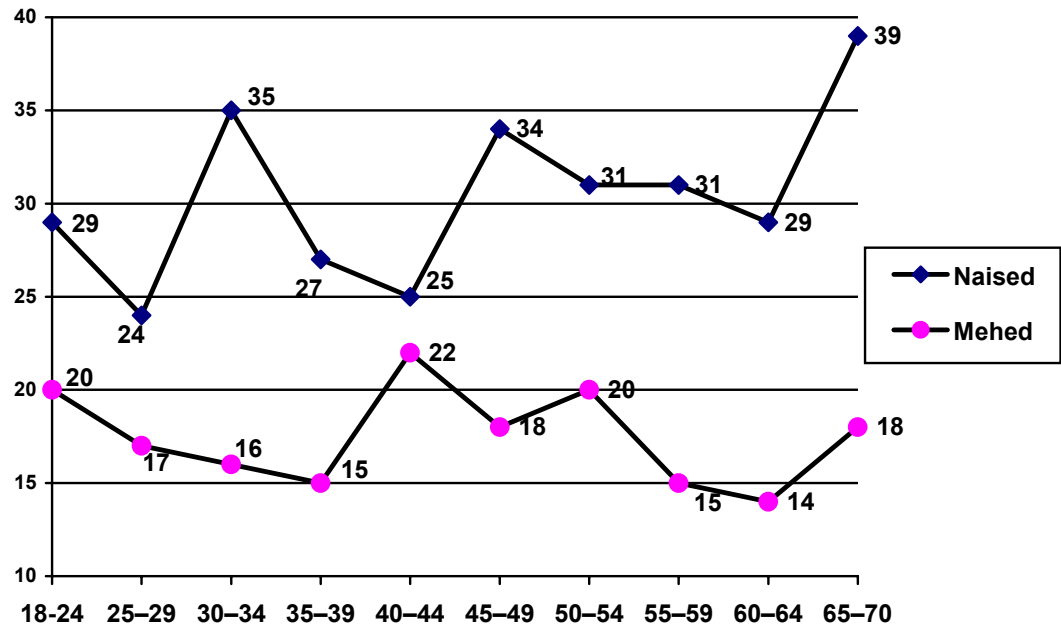
Results. The vital socio-economic changes in the Estonian society of the last decade have influenced the nation’s health state. Every fourth person confessed having had at least once a week three or more stress symptoms (depression, (over)fatigue, insomnia, the feeling of not coping, etc.) during the last year. Women suffer from stress symptoms more than men. Men’s stress level does not change significantly throughout life (18 percent of men have stress symptoms), more critical are the age groups 18–24 and years after 40–45. Women undergo four periods of higher stress level (35-39 percent have stress symptoms). The main factors of the social environmental are family conflicts, insecurity about job and restrictions in nutrition and spare time because of financial reasons. These life spheres cause stress more in women than in men.

Conclusions. In discussing women’s higher stress level we should not refer only to their higher emotionality and sensitivity – sociological data reveal also objective reasons originating from daily life.

[laidmae@iiss.ee](mailto:laidmae@iiss.ee)



Joonis 1. "Rahuloluratas" – stressinäitaja (kolm ja enam stressivaevust vähemalt kord-paar nädalas) seosed rahuloluga erinevates eluvaldkondades (viiepillilise hindamissüsteemi kaks esimest väidet "täiesti" või "põhiliselt" rahul). Pearsoni korrelatsioonikoefitsiendid,  $p < 0,001$ .  
 Allikas: Elanikkonnaküsitlus "Eesti 98".



Joonis 2. Erinevas vanuses meeste ja naiste stressiseisund (kolm ja enam stressivaevust vähemalt kord-paar nädalas, protsentides).  
 Allikas: Elanikkonnaküsitlus "Eesti 98".

Tabel 1. Perelahkhelide seosed stressitasemega (kolm ja enam stressivaevust vähemalt kord-paar nädalas; Pearsoni korrelatsioonikoefitsient,  $p$ ), 25–34aastased. Allikas: Elanikkonnaküsitlus “Eesti 98”

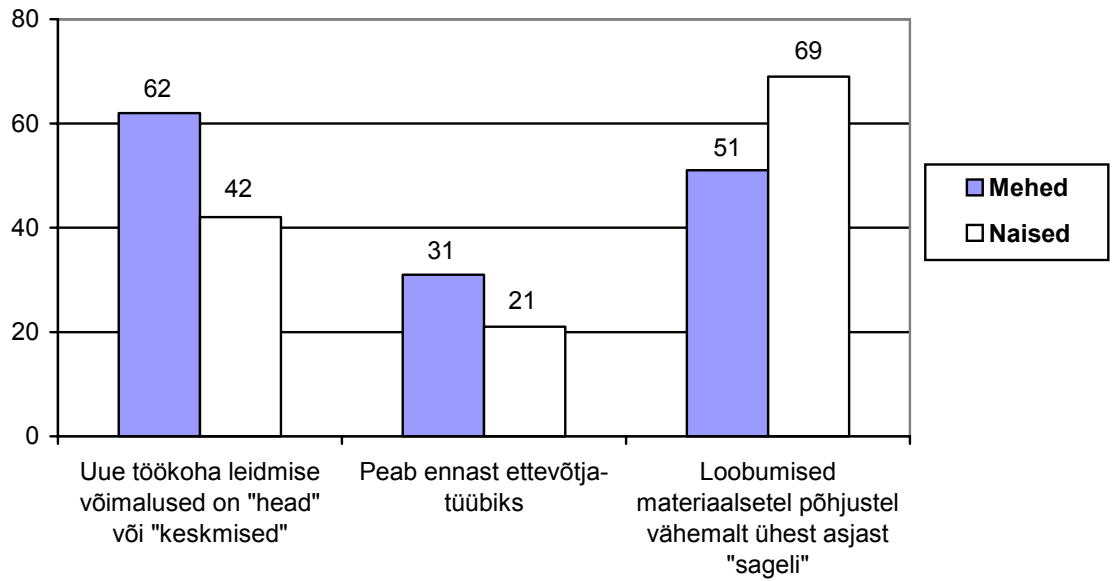
Pereelus põhjustab “sageli” lahkhelisid ja rahulolematust	Mehed	Naised
Minu tähelepanematus	–	–
Abikaasa tähelepanematus	0,19*	0,19**
Minu ebamajanduslikkus	–	0,20***
Abikaasa ebamajanduslikkus	–	0,23***
Laste kasvatamine ja koolitamine	0,27***	–
Minu alkoholitavitamine	–	–
Abikaasa alkoholitavitamine	–	0,19**
Iseloomude sobimatus	–	0,31***
Seksuaalharmoonia puudumine	–	0,29***
Kodused tööd-toimetused	–	0,31***

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

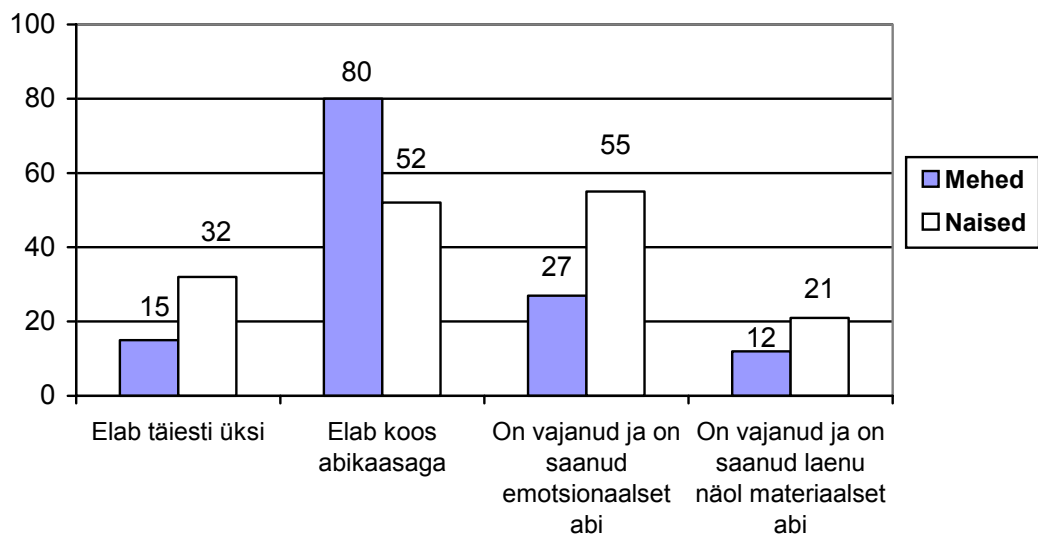
Tabel 2. Väikeste lastega naiste hinnangud oma tervisele ja lahkkelide esinemisele perekonnas (protsentides). Allikas: Küsitlus "Naine, perekond ja töö 2000", 20–39aastased

Abikaasaga on tekkinud lahkkelisid ja sõnavahetusi ...	Tervisega täiesti või põhiliselt rahul	Viimasel paaril kuul on pinge vaevanud väga või küllaltki sageli
Töö tõttu tegemata jäänud kodutööde pärast		
sageli	44	92
harva	55	67
üldse mitte	62	51
Ületundide, pikemate tööpäevade pärast		
sageli	48	87
harva	56	66
üldse mitte	65	53
Ametialase töö koju võtmise pärast		
sageli	55	96
harva	58	67
üldse mitte	61	58





Joonis 3. 45–54aastaste hinnangud mõnele oma tööd ja majanduslikku olukorda puudutavatele küsimusele (protsentides).  
 Allikas: Elanikkonnaküsitlus "Eesti 98".



Joonis 4. Üle 60aastaste hinnangud oma pereseisule ja teistelt abi vajamisele ning saamisele (protsentides).

Allikas: Elanikkonnaküsitlus "Eesti 98".