

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Anne Tullus

GRUPINÕUSTAMISE PROGRAMMI VÄLJATÖÖTAMINE JA PILOTEERIMINE  
TUDENGITE ÕPPEKESKKONNAS ESINEVA ÄREVUSEGA TOIMETULEKU  
TOETAMISEKS

Magistritöö

Juhendajad: Kaia Kastepõld-Tõrs, Tõnu Jürjen

Tartu 2022

## **Grupinõustamise programmi väljatöötamine ja piloteerimine tudengite õppekeskkonnas esineva ärevusega toimetuleku toetamiseks**

### **Kokkuvõte**

Tegevusuuringuga töötati välja õppekeskkonnas esineva ärevusega tudengite jaoks grupinõustamise programm, mis keskendus mõtete ja tähelepanuga tegelemisele läbi kognitiivkäitumuslike, teadveloleku ja loovteraapia tehnikate. Uuringus osalejad jagati sekkumis- (N = 10) ja ootenimekirjaga kontrollgrupiks (N = 10). Pilootsekkumine viidi läbi 2021. sügissemestril. Sekkumise tugevuseks on eelkõige paindlik raamistik ja võimalus kasutada mitmeid erinevaid kogemuslikke võtteid teemale lähenemiseks. Osalised väärtustasid nii interpersonaalseid, intrapersonaalseid tegureid kui ka pakutud eneseabivõtteid. Sekkumise järgselt vähenesid oluliselt sekkumisgrupi skoorid EEK-2 kõikidel alaskaaladel välja arvatud unehäired. Kognitiivsete emotsiooni reguleerimise strateegiate kasutamises olulisi muutusi ei esinenud.

Märksõnad: grupinõustamine, tegevusuuring, tudengid, õppekeskkonnas esinev ärevus

**Development and piloting of a group counseling program to support students' anxiety management in the studying environment**

**Abstract**

The action research developed a group counseling programme to support students' anxiety management in studying environment in the university, which focused mainly on dealing with thoughts and attention through cognitive-behavioral, mindfulness and creative therapy techniques. Subjects were divided into intervention (N = 10) and wait-list control groups (N = 10). The pilot intervention was conducted in the autumn semester of 2021. The strength of the intervention is, in particular, the flexible framework and the possibility of using a number of different approaches to the subject. The participants valued interpersonal, intrapersonal factors as well as the self-help practices offered. Following the intervention, intervention group scores on all EEK-2 subscales were significantly reduced except for sleep disturbances. There were no significant changes in the use of cognitive emotion regulation strategies.

Keywords: group counseling, action research, students, anxiety in the studying environment

## Sissejuhatus

Ligi kümnendik Eesti üliõpilastest tunnistab endal esinevat vaimse tervise probleeme (Koppel, 2020). 2018-2020 läbi viidud EUROSTUDENT VII uuringu järgi tõi 47% tudengitest vaimse tervise probleemidele viidata võivate emotsionaalsete seisunditena välja liigse muretsemise paljude asjade pärast. Samuti on väga levinud loidus või väsimustunne (45%) ning pingetunne või võimetus lõdvestuda (37%). Ülemäära ärevus- või hirmutunnet koges 26% tudengitest. Enim kogevad vaimse tervise probleeme bakalaureuseõppes mittetöötavad ilma lasteta nooremad ja madalama sissetulekurühmaga tudengid.

Ärevus on eluks vajalik ja tavapärane reaktsioon, mis aitab ohu korral kiiresti reageerida, kuid probleemiks kujuneb liigne ärevus või ärevus olukorras, kus tegelik oht puudub (Westbrook et al., 2011). Ärevus nagu teisedki emotsioonid tekib olukorras, kus indiviid märkab keskkonnas enda jaoks midagi olulist (Yih et al., 2019). Kui emotsionaalne vastus tundub mitte sobivat indiviidi käesolevatele eesmärkidele, valitakse sobivana tunduv viis emotsioonidega toimetulemiseks ning asutakse emotsiooni reguleerima (Sheppes et al., 2014). Emotsiooni reguleerimise viisid võib jagada adaptiivseteks ja düsfunktsionaalseteks. Adaptiivseteks ehk psüühikahäirete eest kaitsvateks loetakse ümberhindamist, probleemilahendust ja aktsepteerimist ning düsfunktsionaalseteks, mida arvatakse olevat psüühikahäirete riskifaktoriteks, loetakse mahasurumist, vältimist ja rumineerimist (Aldao et al., 2010). Düsfunktsionaalset emotsioonide regulatsiooni on seostatud ärevushäirete sümptomaatikaga (Cisler et al., 2010).

Levinud vaimse tervise probleemid nagu ärevus on tudengieas väljaarenemise tipus (Huang et al., 2018). Tudengite õpingutega otseselt seotud ärevus puudutab õppekava järgimist, eksamite sooritust, prokrastineerimist, aga ka esinemisärevust ja sotsiaalärevust (AlKandari, 2020). Ärevus tudengitel võib mõjutada nende tervist ja omakorda edaspidist tööelu (AlKandari, 2020). Ravimata ärevus võib viia tagajärgedeni nagu madalam enesehinnang, sotsiaalsest elust eemaletõmbumine, halvem akadeemiline edukus ning mõningatel juhtudel enesetapuni (Huang et al., 2018). Vaimse tervise probleemide tekkimist ja süvenemist saab ennetada, toetades sekkumistega inimese enesetoetuse ja eneseabi tegevusi, sealhulgas vaimse tervise oskuste ja harjumuste omandamist (Sotsiaalministeerium, 2020). Varasem sekkumine võib aidata

parandada häire kulgu (Cuijpers et al., 2021)

Tudengite ärevuse vähendamiseks on mitmeid erinevaid võimalusi. Kõige rohkem on uuritud ning kasu leitud kognitiiv-käitumuslikul teraapial (Conley et al., 2015; Huang et al., 2018; Lo et al., 2018; Worsley et al., 2020), lõdvestumisel (Conley et al., 2015; Lo et al., 2018; Worsley et al., 2020) ja teadvelolekul baseeruvatel tehnikatel (Bamber & Morpeth, 2019; Huang et al., 2018). Lisaks on uuritud näiteks tähelepanu ja taju muutmist (Huang et al., 2018), sotsiaalsete oskuste treeningut (Conley et al., 2015) ja stressoritest väljakutsete kujundamist (Stocker & Gallagher, 2019). On leitud, et psühhoedukatiivne lähenemine üksi pole nii tõhus kui teadvelolekul baseeruvad tehnikad (Worsley et al., 2020). Eestis on tudengite ärevuse teemal tehtud üksikuid uuringuid. Näiteks on uuritud tudengite eksamiärevusega toimetulemiseks teadvelolekust inspireeritud harjutuste ja lõõgastusharjutuste kasutamist ning leitud, et need iseseisvalt sooritatud harjutused ei avaldanud mõju (Rosenberg, 2015). Päeva jooksul kogetud kehaline aktiivsus tõstab küll meeleolu, kuid ei mõjuta ärevust (Nigulas, 2016). Uuritud on ka tudengite eelistusi sekkumisprogrammi vormile - Tartu Ülikooli tudengid eelistaksid prokrastineerimise vähendamise tegeleda lühiajalise (kuni 5 kohtumist) kord nädalas pärastlõunati või õhtuti toimuva sekkumisena (Joonas, 2014).

Sekkumisi võib läbi viia nii individuaalselt kui grupis. Grupinõustamise kasuks räägib kulutõhusus, aga ka võimalus osalejatel harjutada turvalises keskkonnas sotsiaalseid olukordi ning tunnetada kuuluvust ja tuge sarnases olukorras olevatelt kaasosajatel (Barkowski et al., 2016). Grupinõustamisel on mitmeid terapeutilisi tegureid. Ühe tunnustatuma lähenemise järgi on neid 11 – lootuse tekitamine, universaalsus, info jagamine, altruism, algse peresüsteemi korrektsioon, suhtlemisoskuste õppimine, imiteeriv käitumine, katarsis ja kognitiivne refleksioon, interpersonaalne õppimine ja grupi koheivsus (Yalom, 1995, viidatud Kivlighan Jr & Holmes, 2004: 24 kaudu). Kincade ja Kalodner (2004) järgi on grupisekkumiste tudengitel kasutamise eripäradeks ühelt poolt tudengite nii ealine, majanduslik kui huvide heterogeensus, teiselt poolt ülikooli suletud keskkond, millest võib tekkida tudengite suurendatud vajadus konfidentsiaalsuse järele. Võib tekkida topeltrolle nii osalistel omavahel kui osalistel grupijuhiga. Optimaalseks grupi suuruseks soovitatakse 6-8 osalist, kuid nende gruppide kokku saamine võib olla keeruline muuhulgas tudengite erinevate tunniplaanide tõttu.

Tudengitel on võimalus vaimse tervise murede korral saada abi kõrgkoolide

psühholoogidelt. Tartu Ülikooli nõustamiskeskuses toimus 2020. aastal 1058 nõustamist, millest 312 juhul oli üheks pöördumise põhjuseks ärevus (T. Jürjen, isiklik suhtlus, 22. märts 2021). Arvestades, et Tartu Ülikoolis on üle 13 600 tudengi (*TÜ statistika*, 2020) ning EUROSTUDENT VII järgi võiks pea pooltel olla probleemi liigse muretsemisega, aga nõustamiskeskuses on täistööajale taandatuna 4,1 psühholoogi ametikohta, on alust arvata, et nõudlus psühholoogilise toe järele on suurem kui pakkumine. Et nõustamiskeskuse psühholoogide töökoormust otstarbekamalt kasutada ning jõuda suuremale hulgale tudengitest abi pakkuda, on tekkinud vajadus ärevusega toimetuleku toetamise grupinõustamise programmi väljatöötamise järele. Lisaks nõustamiskeskuse ressursi kokkuhoiule annab grupisekkumisel osalemine tudengile võimaluse õppida teiste tudengite erinevatest vaatenurkadest, kogemusest ning eeskujust, eksponeerib sotsiaalsele suhtlemisele, võib suurendada kuuluvustunnet ning vähendada seeläbi sekkumisest väljakukkumist (Jonathan A. Guttmacher & Lee Birk, 1971).

Käesoleva uurimistöö eesmärk on välja töötada tudengitele suunatud õppekeskkonnas esineva ärevuse vähendamiseks grupinõustamise programm ja selle Tartu Ülikooli nõustamiskeskuses piloteerimise läbi anda esmahinnang välja töötatud sekkumise sobivusele ja teha järeldusi programmi arendamiseks.

Uuring viiakse läbi tegevusuuringuna, sest tegemist on sekkumise piloteerimisega ja on vajalik protsessi kvalitatiivne hindamine. Uurimistöö teostaja planeerib ja viib sekkumise läbi ning analüüsib kogemust tsükliliselt – iga kohtumise järgselt analüüsitakse toimunut ning arendatakse esialgset kohtumiste kava edasi. Uurimistöö analüüsiks kasutatakse ka kvantitatiivseid andmeid.

Käesoleva uurimistöö uurimisküsimused on:

K1 – Mida väärtustavad grupiliikmed väljatöötatava grupisekkumise juures?

K2 – Millised on piloteeritava sekkumise tugevused ning milliseid kohandusi on vaja teha esialgselt väljatöötatud programmi?

Käesoleva uurimistöö hüpoteesid on:

H1 – Grupinõustamise järgselt vähenevad sekkumisgrupi skoorid EEK-2 üldise ärevushäire, paanikahäire ja sotsiaalfoobia alaskaaladel rohkem kui kontrollgrupil.

H2 - Grupinõustamise järgselt ei vähene sekkumisgrupi skoorid EEK-2 depressiooni, asteenia ja

unehäirete alaskaaladel rohkem kui kontrollgrupil.

H3 – Grupinõustamise järgselt suureneb adaptiivsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate kasutamine (E-CERQ-short alaskaalad aktsepteerimine, positiivne refokusseerimine, planeerimine, perspektiivi asetamine ja positiivne ümberhindamine) ning väheneb düsfunktsionaalsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate (E-CERQ-short alaskaalad enesesüüdistamine, rumineerimine, katastrofiseerimine ja teiste süüdistamine) kasutamine sekkumisgrupil võrrelduna kontrollgrupiga.

## Meetod

### Valim

Uuringu valimiks olid Tartu Ülikooli tudengid, kes tundsid vajadust tegeleda oma ärevusega grupinõustamise formaadis. Uuringusse värbamise kanalitena kasutasin igapäevast üleülikoolilist tudengite infokirja, nõustamiskeskuse kodulehte, tuutoreid ja Tartu Ülikooli üliõpilasesinduse suhtluskeskkonda. Üleskutsele (lisa 1) küsitlus täita vastas 31 tudengit, kellest 22 tudengiga viisin läbi intervjuu (lisa 2). Uuringust välistamise kriteeriumiteks oli raske depressioon, obsessiiv-kompulsiivne häire, psühhootilised häired, kõrge soodumus paanikahäirele ja pidev hirm suhtlemisel võõraste inimestega, psüühikat mõjutavate ravimite (nt rahustid, antidepressandid) regulaarne kasutamine. Nende kriteeriumite alusel langes uuringust välja 9 tudengit: 2 psühhootilise häire esinemise, 3 liiga kõrge Beck depressiooniskaala skoori ja 1 paanikahäirele viitava skoori tõttu. 2 tudengit ei pannud intervjuu aega kirja ning 1 tühistas aja vahetult enne vestlust. Ühel tudengil oli veel paanikahäirele viitav skoor, kuid kuna ta motivatsioon oli kõrge ning ta oli psühhiaatri juures käinud, kes paanikahäiret ei diagnoosinud, kaasasin ta uuringusse. Vestluse lõpus allkirjastasid kõik 22 tudengit teadliku nõusoleku lehe ning valisid endale sobiva numbriga 1-24, millega teda uuringus tähistada. Numbreid oli valikus rohkem kui osalisi, et ka viimasel intervjuueeritaval oleks võimalik endale number valida. Sekkumisgrupi ja kontrollgrupi tekitamiseks lasin neist numbritest võtta loosi lahendus.net supervisioonil osalejatel. Sekkumis- ja kontrollgrupi osaliste võrdlus on esitatud tabelis 1. Nii sekkumis- kui kontrollgrupis osalejad täitsid ajavahemikul 16.-19.10.2021 ja 13.01.-31.01.2022 veebiküsitluse EEK-2 ja E-CERQ-short skaaladega. Üks kontrollgrupi liige ei täitnud esimest küsitlust, mistõttu jäi ta uuringust välja. Üks sekkumisgrupi liige loobus pärast 2. kohtumist osalemisest. Nii sekkumis- kui kontrollgrupi suuruseks jäi 10 inimest. Kõik uuringusse kaasatud olid naissoost.

**Tabel 1**

*Sekkumisgrupi ja kontrollgrupi osaliste võrdlus valdkonna, õppeastme ja vanuse järgi*

	Sekkumisgrupi liikmete arv	Kontrollgrupi liikmete arv
Valdkond		
Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond	2	2
Loodus- ja täppisteaduste valdkond	3	3
Meditšiiniteaduste valdkond	1	2
Sotsiaalteaduste valdkond	4	3
Õppeaste		
Bakalaureus	9	8
Sh 1. kursus	6	6
Magistratuur	1	
Doktorantuur		2
Vanusevahemik	19-27	19-55
Keskmine vanus	21	25

### **Protseduur**

Uuringu viisin läbi tegevusuuringuna. Töötasin kirjanduse ja õpitu põhjal välja esialgse pilootsekkumise ülesehituse. Sekkumisgrupi liikmed osalesid kuuel järjestikusel nädalal grupinõustamise seansil ning semestri lõpus jätkukohtumisel. Iga nõustamisseansi alguses ja lõpus täitsid nad seansi tagasisidelehe (lisa 5), kus küsiti Likerti skaalana meeleolu ning ärevuse taset ning vabavastusena tagasisidet seansi kohta. Pidasin uurijana uuringu ajal päevikut, kuhu reflekteerisin oma kogemust grupitöö läbiviimisel ning analüüsisin erinevate tehnikate sobivust antud grupile antud teema käsitlemisel. Tehnikate sobivuse analüüsimise all on mõeldud, kuidas erinevad harjutused ja ülesanded sellel seansil osalistele sobisid, mida saab läbiviimisest õppida

(nt vajalikud muudatused osalejatele antavates instruksioonides või töölehtedel) ja mida tuleks silmas pidada nende rakendamisel edaspidi. Iga kohtumise järgselt viisin sisse vajalikud muudatused järgmise kohtumise kavasse.

Kontrollgrupp jäi ootenimekirja ning läbis grupinõustamise järgmisel semestril. Kontrollgrupi sekkumine ei kuulu enam selle uuringu raamidesse, vaid viisin selle läbi nõustamispraktika aine raames.

Kohtumiste teemade (tabel 2) valiku aluseks võtsin Gross et al (2019) afekti reguleerimise strateegiad, mille järgi olukorrale reageerimise viisi valiku juures on oluline, millele tähelepanu pööratakse ning kuidas seda tõlgendatakse. Tähelepanule ja laiemalt mõtlemisele keskendumise kasuks rääkisid ka erinevatest allikatest leitud lähenemised nagu nt emotsiooniregulatsiooni teraapia (Renna et al., 2017) Kogusin kokku erinevad tehnikad, mida soovitatakse ärevuse puhul kasutada, ning nende analüüsil jõudsin samuti järeldusele, et võiks võtta fookuse tähelepanu suunamisele ja mõtlemisele. Liasin sekkumise algusesse loovmeetodil oma ärevuse tundmaõppimise, et osalised saaksid teadlikumaks just enda muustritest ja ärevuse väljendusest. Emotsiooni tundmaõppimine on oluline eeldus selle reguleerimiseks. Kuna mõtlemise muutmine vajab aega, siis järgnes ärevusega tutvumisele mõtete teadvustamine, seejärel tähelepanuga tegelemine ja 5. kohtumisel mõtetele vastamine. Viimasele kohtumisele planeerisin heaolu suurendamise võtete teema, et suurendada osalejate psühholoogilist vastupidavust ja kindlustunnet eksamisessiooni läbimiseks. Samuti soovisin, et osalised saaksid sekkumiselt kaasa just neid kõnetanud võtted, mistõttu kuulus 6. kohtumise hulka ka loovtöö “tööriistakohver”. Jätkukohtumine oli kavandatud eksamisessiooni ajale, et kinnistada sekkumisel omandatud.

Iga kohtumine kestis kaks tundi ja sisaldas järgnevaid komponente:

1. Tagasisidelehtede täitmine
2. Algusring
3. Teema arendus läbi erinevate harjutuste, käeliste tegevuste ja arutelude.
4. Lõpuring, oluliste mõtete ühine kirjapanemine
5. Tagasisidelehtede täitmine
6. Järelmaterjalide saatmine esimestel kordadel ainult puudujatele, hiljem kogu grupile.

**Tabel 2***Sekkumise kohtumiste kirjeldus*

Kohtumise kord	Toimumise kuupäev	Osaliste arv	Teema
1	19.10.2021	11	Sissejuhatus, tutvumine grupikaaslastega, reeglite kokku leppimine
2	26.10.2021	9	Minu ärevus
3	02.11.2021	6	Mõtete märkamine
4	09.11.2021	9	Tähelepanu reguleerimine
5	16.11.2021	7	Mõtetele vastamine
6	23.11.2021	7	Heaolu suurendamise võtted, „tööriistakohvri” koostamine ärevuse ohjamiseks eksamiperioodil
7	11.01.2022	8	Kokkuvõtted, saadud teadmiste ja kogemuste kinnistamine

Harjutused leidsin iga teema jaoks erinevatest allikatest (Ackerman, 2018; Galanti, 2021; *Greater Good in Action*, s.a.; *Peaasi.ee*, s.a.; Jakobson, 2014; Rüütel et al., 2001; Tartes-Babkina, 2018) ja valiku tegin lähtuvalt kohtumise jaoks püstitatud eesmärkidest. Vajadusel kohendasin harjutust. Näiteks muutsin sõnastust grupile ja läbiviijale sobivamaks, liitsin harjutusi kokku, koostasid töölehed ja valisin kättesaadavad töövahendid. Seansi ette valmistades arvestasin ka sellega, et osalised ei istuks kaks tundi järjest, vaid saaksid kasvõi korraks püsti tõusta.

**Hindamisvahendid**

Mõlemad grupid täitsid nädala jooksul enne sekkumisgrupi sekkumise algust ja nädala jooksul pärast sekkumisgrupi sekkumise lõppu LimeSurvey's E-CERQ-short ja EEK-2 küsimustiku.

Pärast sekkumise lõppu analüüsisin küsimustike vastuseid, võrreldes muutusi sekkumis- ja kontrollgrupi vahel ning grupisiselt. Lisaks analüüsisin seansi tagasisidelehtede vastuseid ja uurija päevikut. Analüüsi tulemusena kohendasin programmi järgmise grupinõustamise läbiviimiseks.

Uuringus kasutatud küsimustikud:

**Kognitiivse Emotsioonide Regulsiooni Küsimustiku eestikeelne lühiversioon (E-CERQ-short**, Garnefski & Kraaij, 2006; eestindanud Ilves, 2019) - Küsimustiku 18 väidet mõõdavad kognitiivseid emotsiooniregulatsiooni strateegiaid, mis jagunevad kaheks: düsfunktsionaalsed (enesesüüdistamine, rumineerimine, katastrofiseerimine ja teiste süüdistamine) ja adaptiivsed (aktsepteerimine, positiivne refokusseerimine, positiivne ümberhindamine, planeerimine, perspektiivi asetamine). Väidetele vastamisel märgitakse Likerti skaalal vastusevariante 1 - “mitte kunagi” kuni 5 – “alati”. Küsimustikku kasutati sekkumise mõju hindamiseks.

**EEK-2** (Aluoja et al., 1999) - Küsimustiku 28 väidet mõõdavad soodumust depressiooni või muu meeleoluhäire, üldise ärevushäire, paanikahäire, sotsiaalsoobia, asteenia ja kaasuvate unehäirete suhtes viimase kuu vältel. Väidetele vastamisel märgitakse Likerti skaalal vastusevariante 0 - “üldse mitte” kuni 4 – “pidevalt”. Küsimustikku kasutati nii osaliste uuringusse sobivuse hindamiseks kui sekkumise mõju hindamiseks.

**Beck'i depressiooni-küsimustik BDI-II (Beck Depression Inventory**, Beck et al., 1996) – Küsimustiku 21 väidet mõõdavad depressiooni raskusastet peaaegu kognitiivsetele ja käitumistunnustele. Väidetele vastamisel kasutatakse Likerti skaalat vastusevariantidega 0 kuni 3. Küsimustikku kasutati osaliste uuringusse sobivuse hindamiseks.

**Küsimused demograafiliste näitajate** (sugu, vanus, eriala, õppeaste) kohta.

**Seansi tagasisideleht** (lisa 5)

### **Uuringu eetilised aspektid**

Uuringu on kooskõlastanud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee 03.08.2021 otsusega 345/T-27. Uuringus osalemine oli vabatahtlik. Osalejad tutvusid teadliku nõusoleku lehega ja allkirjastasid selle ning esimesel kohtumisel rääkisime kogu grupiga läbi konfidentsiaalsuse, st et grupis räägitud eraelulisi näiteid väljaspool gruppi ei arutata. Magistritöös reflekteerin enda kogemust grupinõustamise läbiviimisel, klientide isiklikku informatsiooni käsitlen üldistatult ja konfidentsiaalselt. Pärast magistritöö kaitsmist hävitan paberandmed ja poolstruktureeritud värbamisintervjuude lindistused. Arvestasin ka mittekahjustamise printsiipi ehk töötasin superviseeritult ja olin valmis vajaduse korral grupinõustamises osalejat psühholoogilise abi saamiseks edasi suunama. Uuringu tulemusel

väljatöötatavast programmist tulenevat kasu hindasin suuremaks kui uuritavate riski ja koormust.

### **Andmete analüüs**

Uurimisküsimustele vastamiseks kasutasin induktiivset sisuanalüüsi ehk leidsin tekste analüüsides alakatergooriad ja nende järgi kategooriad, mille abil uurimisküsimustele vastata.

1. uurimisküsimusele vastamiseks kasutasin osaliste iga seansi järgselt täidetud tagasisidelehti.
2. uurimisküsimusele vastamiseks kasutasin lisaks neile tagasisidelehtedele ka uurija päevikut.

Olulisemad märkmed uurija päevikust on toodud lisas 3 kohtumiste kavade all.

Kvantitatiivsete analüüside tegemiseks kasutasin JASP versiooni 0.16.1. Hüpooteeside 1 - 3 kontrollimiseks kasutasin korduvmõõtmiste ANOVAt.

Andmed olid ligikaudu normaaljaotuslikud. Nii asümmeetriakordaja kui järsakusaste olid vahemikus -1 kuni 1. EEK-2 alaskaalade tulemused enne sekkumist olid gruppide vahel sarnased, välja arvatud paanikahäire alaskaala. Sellel alaskaalal oli kontrollgrupi keskmine tulemus ( $M = 1.4$ ,  $SD = 1.1$ ) oluliselt madalam kui sekkumisgrupi keskmine tulemus ( $M = 4.7$ ,  $SD = 3.2$ ),  $t(11.01) = -3.09$ ,  $p = .01$ ,  $d = -1.38$ . See tulemus oli ootuspärane, kuna sekkumisgruppi sattus erind - tudeng, kelle paanikahäire esialgne skoor oli kõrgem kui 6 ning ta sai uuringusse lubatud, kuna psühhiaater ei olnud tal paanikahäiret diagnoosinud.

Enne sekkumist mõõdetud E-CERQ-short tulemused olid sekkumis- ja kontrollgrupil sarnased. Erinesid vaid ümberhindamise ja perspektiivi asetamise alaskaalad. Ümberhindamise puhul oli kontrollgrupi keskmine tulemus ( $M = 7.2$ ,  $SD = 1.8$ ) oluliselt kõrgem kui sekkumisgrupil ( $M = 5.6$ ,  $SD = 1.1$ ),  $t(18) = 2.462$ ,  $p = .024$ ,  $d = 1.1$ . Perspektiivi asetamise alaskaalal oli kontrollgrupi keskmine tulemus ( $M = 6.6$ ,  $SD = 1.1$ ) oluliselt kõrgem kui sekkumisgrupil ( $M = 5.2$ ,  $SD = 0.8$ ),  $t(18) = 3.32$ ,  $p = .004$ ,  $d = 1.49$ .

Post Hoc testina kasutasin Tukey testi, sest rühmad olid sama suured ning dispersioonid homogeenised.

## Tulemused ja arutelu

### K1 – Mida väärtustavad grupiliikmed väljatöötatava grupisekkumise juures?

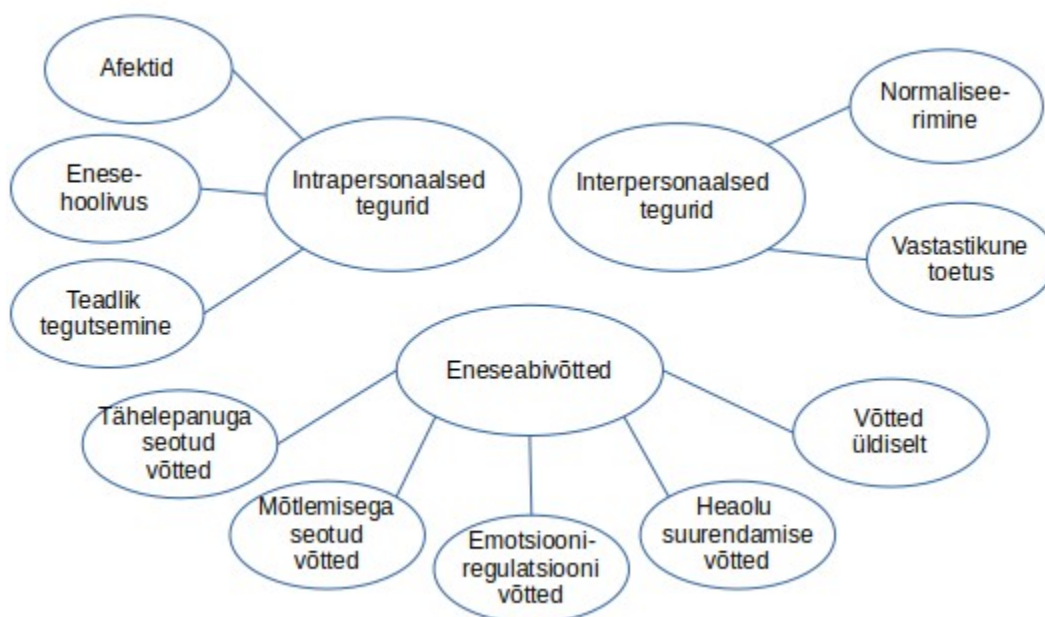
Osaliste tagasisidelehtede sisuanalüüsisist selgusid kolm kategooriat ja kümme alakategooriat, mida osalised pärast kohtumisi tagasisidelehtede vabavastustena välja tõid (joonis 1).

Interpersonaalsed tegurid jagunesid normaliseerimiseks ja vastastikuseks toetuseks. Normaliseerimine oli läbiv kõikide kohtumiste tagasisidelehtedel ning kohtumiste kohta kõige rohkem toodigi välja mõtet, et ei olda oma murega üksi (*Jätkuvalt tekitab väga head tunnet nägemine, et teised minusarnased inimesed eksisteerivad (sest ainult teadmised pole sama palju kasu)*). Esimestel kohtumistel märgiti lisaks sarnasustele ka erinevusi (*Kõigil omaette ärevus*), viimastel kohtumistel toodi välja teistelt toetuse küsimise julgus (*Võtan kaasa mõtte, et ma ei pea olema üksi – abi küsimine on okei. Ja ka see on okei, kui ma ei küsi abi ja proovin algul üksi*). Interpersoonaalsete tegurite kategooria ühtis Yalomi terapeutilistest teguritest (Yalom, 1995, viidatud Kivlighan Jr & Holmes, 2004: 24 kaudu) eelkõige universaalsuse, grupi kohesiivsuse ja interpersonaalse õppimisega.

Intrapersonaalsed tegurid jagunesid afektideks, enesehoolivuseks ja teadlikuks tegutsemiseks. Intrapersonaalsetest teguritest iseloomustasid esimest kohtumist afektid nagu kergendustunne (*Polnud nii hirmus, kui arvasin - tihti on nii*), turvalisus (*Järgmine kord on juba lihtsam, sest inimesed tuttavad*), lootus (*Mul on lootust, et saan kasulikku nõu teiste kogemusest*) ja ootus (*Ootan väga uut kohtumist*). Samuti toodi afekte rohkem välja 6. ja 7. kohtumisel. See on kooskõlas grupiprotsesside teooriaga, et grupi algusfaasile on iseloomulik sisemine pinge seoses grupi sobitumisega ning grupi lõpus tegeletakse eraldumisega, mis toob kaasa kaotusvalu ja muid intensiivsemaid afektiivseid reaktsioone (Brabender & Fallon, 2004). Grupiprotsessidega on seotud ka enesehoolivuse teemade käsitlemine. Enesehoolivuse teemad toodi välja 1., 2., 5. ja 6. kohtumisel. Esimesel kahel kohtumisel oli fookus enese jälgimisel (*Püüan mõtestada, miks mingid asjad mind hirmutavad*) ja tunnustamisel (*Julgusta end rohkem! Ütle endale ilusaid asju*), viiendal kohtumisel tõstati teemana enesekehtestamine (*See on minu elu, kõik otsused ja valikud, mis ma teen, on minu enda heaolu jaoks ning need kellele see ei meeldi peab leppima sellega või see on tema enda probleem*). Viimasel kohtumisel oli fookus enese aktsepteerimisel (*Oskan paremini oma ärevusega toime tulla ja mõistan ennast paremini*) ja tunnustamisel (*Tunnustan end, kui olen ärevast olukorrast läbi saanud*). 2. kohtumise teemaks

### Joonis 1.

*Sekkumisgrupi liikmete väärtustatud sekkumise tegurite kategooriad ja alakategooriad*



oli oma ärevusega sõbrunemine, mistõttu oli ootuspärane, et just seal toodi enese jälgimist ja tunnustamist välja. Teadlikku tegutsemist toodi välja alates 2. kohtumisest. Enim mainiti vastutuse võtmist (*Samuti meeldis mulle mõte, et elus ei ole võimalik läbi kukkuda*) – 3., 5., 6. ja 7. kohtumisel. See viitab, et osalised said grupinõustamisest julgustust ja hakkasid tunnetama rohkem kontrolli oma elu ja ärevuse üle.

Eneseabivõtete välja toomine tagasisidelehtedel ühtis suures jaos kohtumiste teemadega. Tähelepanuga seotud võtteid mainiti 4. kohtumisel, kui oligi tähelepanu juhtimise teema. Kõige rohkem mainiti viie meele harjutust ning seda just seoses uinumisega (*Keskendu oma meeltele kui uinumisega on raskusi*). Lisaks võeti kaasa tähelepanu juhtimise võimalikkus (*Tähelepanu juhtimise harjutus oli väga tore. Meeldis [grupis osaleja] mõte: kui sees on kaos, keskendu ilusale väljaspool. Kui väljas on kaos, keskendu ilusale enda sees*). Sellele grupile sobis juhendatud kujutlusmatk ning mitmed soovisid seda edaspidigi kasutada. Heaolu suurendamise võtteid toodi peamiselt välja 6. kohtumise tagasisides, kus kohtumise üks oluline teema oligi heaolu. Mõtlemisega seotud võtteid toodi välja alates 2. kohtumisest ning välja arvatud 4.

kohtumisel. 4. kohtumise tagasisides ei mainitud mõtlemisega seotud võtteid, kuna seal oli tähelepanu all tähelepanu juhtimise teema. 2. kohtumise tagasisides toodi mõtlemisega seoses välja sisemonoloog (*Kontrolli võtmine oma mõtete üle sisemonoloogi kaudu*) ja kirjutamine (*Kirjutamine aitab asju fookuses hoida ja endal kontrolli luua*). Seal seansil käsitlesime lisaks “minu ärevuse” loovtööle ka hirmuredelit ning see seostus mõtlemisega. 3. ja 5. kohtumine olidki otseselt suunatud mõtlemisele ning 6. kohtumise “tööriistakohvri” loovharjutuses tegelesid osalised samuti palju end toetavate mõtetega. Emotsiooniregulatsiooni võtete alamkategoriat oli kohtumisi läbiv. Toodi välja käeliste võtete (*Kunstiline tegevus aitab rahuneda. + aitab näha suuremat pilti*), toetavate lausete (*Kuula rahustavat muusikat enne ärevaid olukordi. Oleta vähem. Usalda end rohkem, ole julge*), kinnituse küsimise (*Lemmik: kui keegi kiidab, siis küsi täpsemalt, mida ta kiidab*) ja tunnete aktsepteerimise (*Hakkan aru saama, et emotsioonide tundmine on okei ja tunnete/mõtete sildistamine aitab, püüan oma emotsioone hetkeks kõrvalt jälgida*) kasu. Lisaks võeti 7. kohtumiselt kaasa võtted üldiselt (*Seda, et on veel nii palju meetodeid ja lahendusi, mida oma vaimse tervise edendamiseks kasutada, ja ka neid, mida ma pole veel proovinud*) ning nende kasutuselevõtt (*Kasutan päris mitmeid võtteid ja nende kasutamisoskus on ainult paremaks saanud. Üritan luua kalendrisse aja, mis kindlalt tegelen vaimse tervisega, sest võtted on teada, aga praktikasse need pole veel kiire elu pärast jõudnud*).

7. kohtumisel tuletasime meelde, milliseid võtteid kohtumistel käsitlesime ning koostasime kohapeal käega märku andmisega hääletades tabeli erinevate käsitletud võtete kasutamise kohta (lisa 4). Võrdlesin seda tabelit kohtumiste tagasisidelehtedega. Suurim erinevus esines selles, et kõik osalised kasutavad kõndimist enda mõtete selgeks saamiseks – me olime seda kohtumistel arutanud, kuid seda ei olnud keegi eelnevalt tagasisidelehtedel välja toonud. Kohtumisel lisandus minu väljatoodule ka lähedastele enda avamine. Minu üllatuseks jagunesid mõtete märkamise kujutusmatka kasutajad ja mittekasutajad võrdselt, samas emotsioonis olemise meditatsiooni ei soovinud vaid 1 osaline kasutada. Võimalik, et mõtteid märgatakse juba niigi ning selleks lisakeskendumise aja võtmine ei tundu otstarbekas. Võtted, mida juba kasutatakse või soovitakse kasutusele võtta, olid seotud mõtlemise alakategooriaga – mõttelõksude märkamine, mõtete ümberhindamine, toetava mõtte leidmine, samuti „tööriistakohver”. “Tööriistakohvri” teema juures selgus, et osalised ei olnud paberkujul loovtööd eriti välja võtnud, kuid nad hoidsid seal olnud võtteid ja mõtteid endaga mõttes kaasas.

Pärast 7. kohtumist otsustasid mitmed osalised teha loovtööst pildi mobiiltelefoni, et “tööriistakohver” oleks kergemini erinevatel hetkedel kättesaadav. Mõtlemise alakategooria võtete suurim kasutamine ühtib tagasisidelehtede analüüsiga, kus neid mainiti enamustel kohtumistel. Samuti on see tulemus ootuspärane, kuna sekkumisel oligi suur rõhk mõtete teadvustamisel ja muutmisel. Osalised tõid välja, et ei kasuta ärevuse mudeli teadvustamist ega “minu ärevus” loovtööd. See on seletatav sellega, et need võtted on olulised tausta kujundamiseks, kuid mitte igapäevaseks kasutamiseks.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et osalised väärtustasid nii interpersonaalseid, intrapersonaalseid tegureid kui ka pakutud eneseabivõtteid. Osalised said kinnitust, et nad pole oma mures üksi ning said läbi oma kogemuse läbi proovida erinevad võtted ärevusega paremaks toimetulekuks, mille hulgast said nad valida välja endale sobivaimad.

## **K2 – Millised on piloteeritava sekkumise tugevused ning milliseid kohandusi on vaja teha esialgselt väljatöötatud programmi?**

Analüüsides uurija päevikut ja tagasisideehti, selgusid piloteeritava sekkumise tugevustena kaks põhilist teemat: paindlikkus ja kogemuslikkus.

Paindlikkuse andis sekkumisele ülesehituse raamistik. Väljatöötatud programm pakub teemasid, mida läbida, soovituslikud ülesanded ning orienteeruvad ajaraamid. Pilootsekkumise läbiviimine näitas, et on keeruline ette ennustada erinevateks kohtumise osadeks kuluvat aega. Eriti muutlikuks osutus algusringi läbiviimine, mis oleneb sellest, kui palju osalisi kohale tuli ning kui palju nad end hetkel avada soovisid. Seetõttu oli suureks abiks kellaajaliselt eelnevalt üleskirjutatud orienteeruv ajakava, mis aitas kohtumise ajal järge hoida ja vajadusel erinevate ülesannete pikkust muuta, et mahtuda lubatud ajaraamidesse. Peamiselt sai kohtumise pikkuse reguleerimiseks kasutatud individuaal- või grupiharjutuste kestvuse muutmist.

Lisaks ajalisele paindlikkusele on piloteeritava sekkumise tugevuseks ka tegevuste paindlikkus. Ette on antud raamistik, milliseid teemasid millises järjekorras läbida võiks ning milliste harjutustega. Esimese kohtumise tutvumisülesanne võimaldab rohkem osaliste kohta teada saada infot, mida hiljem harjutuste läbiviimisel kasutada. Näiteks infot jagunemisest, kellele tekitab rohkem ärevust esinemine ja kellele eksami sooritamine, saab kasutada hirmuredeli harjutuse näite loomisel, et kõnetada võimalikult palju osalejaid. Kuna mul oli

algselt plaanis kasutada tähelepanu teema juures teadliku söömise harjutust rosinaga, siis lasin osalistel jaguneda selle järgi, kellele maitsevad rosinad ja kellele mitte. Nagu selgus, siis sellele grupile rosinaid pakkudes oleks pooled osalised end halvasti tundnud. Küll aga selgus, et kommi oleksid kõik hea meelega vastu võtnud.

Paindlikkus on ka läbiviimise kohaga seotud. Kuigi algselt planeerisin sekkumise kontaktkohtumistega toimuvana, arvestasin võimalusega vajadusel kohtumised läbi viia veebi teel. Jätkukohtumine saigi korraldatud hübriidvormis. See ei olnud grupi juhtimiseks kerge ülesanne, kuid siiski teostatav. Kahtlemata on kontaktkohtumised eelistatud, sest koos ühes ruumis viibimine soodustab arutelu ning usalduslikku keskkonda. Samuti on loovtehnicate kasutamiseks parem ühes ruumis viibida juba töövahendite valiku suurendamiseks – kodus ei pruugi osalistel nii palju võimalusi olla.

Paindlikkus seostub tudengite vajaduste arvestamisega. Et tudengitel oleks võimalik sekkumises osaleda, koostas in võimalikult lühiaegse sekkumise ja arvestasin läbiviimise ajaks kord nädalas kell 16-18. See kellaaeg oli nõustamiskeskuselt saadud kogemus, millal tudengitel võiks aega olla. Grupinõustamise alguseks plaanisin semestri keskpaiga, sest siis on juba õppetöö koormus tõusnud, kuid ärevus pole haripunkti saavutanud. Ehk tudengid võiks selleks ajaks tunnetada vajadust oma ärevusega tegeleda, samas saavad jooksvalt omandatud harjutada ning valmistuda ärevuse tipphooajaks eksamisessioonil. Jätkukohtumise aja leppisime osalistega eksamisessiooni ajaks kokku nii, et see aeg sobiks kõigile. Kohtumiste vahele ma kodutööd ei jätnud, sest see oleks olnud lisaärevuse tekitaja ning oli vähetõenäoline, et osalised neid teha jõuaksid. Küll aga sai iga kohtumise algusringis küsitud, mida nad eelneval nädalal enda ärevuse kohta märkasid.

Lisaks paindlikkusele toon sekkumise tugevusena välja kogemuslikkuse. Sekkumine on üles ehitatud arvestades osaliste individuaalseid vajadusi. Läbi erinevate praktiliste ülesannete läbi tegemise saavad osalised leida just enda jaoks sobivad vahendid oma ärevusega tegelemiseks. Kasutasin erinevaid töölehti, aga ka kujutlusmatkasid enda turvalise paiga leidmiseks ning emotsioonide talumiseks. Erinevaid tähelepanu suunamise võimalusi said osalised kogeda kõndides. Loovtehnikad toetasid kognitiivseid ja teadveloleku võtteid. Loovtöö “minu ärevus” aitas osalistel enda jaoks läbi mõelda ja mõtestada just nende ärevust iseloomustava. Samuti aitas oma ärevuse tundmaõppimine ärevuse aktsepteerimisele kaasa.

Teine loovtöö “tööriistakohver” aitas osalistel valida edaspidiseks kasutamiseks välja just neid toetavad võtted ning koos jätkukohtumisega kinnistada läbitöötatud materjale. “Tööriistakohvri” koostamise lihtsustamiseks olin iga kohtumise lõpus osalistelt kokku kogunud “nipid” ehk neid sel kohtumisel kõnetanud mõtted ja võtted, mille üheskoos pabertahvlile olime kirjutanud. Samuti olid neil “tööriistakohvri” koostamise ajal seintel meeldetuletuseks kohtumiste jooksul pabertahvlile kantud materjalid. Ehk läbi enda kogemuse ja grupiga loodud “tööriistariiuli” loomise said osalised kokku panna oma vajadustele vastava abivahendi edaspidiseks ärevusega tegelemiseks.

Sekkumise tugevusena võib välja tuua samuti selle, et kavas on välja toodud mõned näidispalad instrumentaalmuusikast, mis võiksid kogedes toetada nii grupinõustamise läbiviijat kui osalisi ja luua turvalisemat keskkonda. Samuti saab muusika valikuga vastavalt vajadusele osalisi aktiveerida või rahustada/aeglustada (Wigram & Bonde, 2019). Muusikavaliku puhul on oluline selle sobivus osalejatele, mistõttu küsisin neilt kohtumiste lõppedes, kuidas neile see muusika sobis. Üks osaline väljendas korra, et eelistaks muud kui kaubanduskeskuse tunnet tekitavat muusikat, mistõttu kasutasin järgmisel korral teistlaadset lõõgastavat muusikat. Eriti meeldis osalejatele kõndimismeditatsiooni taustal olnud muusikapala, mille linki nad palusid mul neile e-postile saata. Oluline leid minu jaoks oli see, et hübriidkohtumisel muutus muusika tähelepanule koormavaks, mistõttu jätsime sellel kohtumisel taustamuusika ära. Muusika kasutamine kohtumistel on võimalus, kuid mitte kohustus – kõigile grupijuhtidele ega osalistele ei pruugi see sobida.

Muudatused sekkumises olid põhiliselt seotud minu esialgse ootusega, et osalistele võiks anda võimalikult palju erinevaid ärevusega toimetulemise tehnikaid. Sain grupinõustamisi läbi viies aru, et kõike ei jõua ning pole ka vajalik. Oluline on peamised suunad kätte näidata ning lasta osalistel läbi kogemuse ja teistega arutelu enda jaoks teemad sügavamalt mõtestada. Grupis osalejad on ressurs (Brabender & Fallon, 2004) ning üksteiselt kogemustena kuulduna võivad erinevad tehnikad usutavamalt mõjuda. Et osalistel oleks mugavam ning kõik saaksid aktiivsemalt osaleda, soovitan edaspidiseks grupi suuruseks arvestada 6-8 inimest - 6 on optimaalne, 8 on arvestatud varuga, et iga kord võib olla mõni puuduja. Puudujatele võiks saata järelmaterjale (töölehed, kohapeal koostatud “nippide” leht, lühike tutvustus toimunust), et neil oleks parem võimalus püsida grupiga kaasas. Osalistele võiks anda ka võimalusi esinemisärevust

kogeda ja harjuda sellega toime tulemist – esimestel kordadel rohkem paarisarutelusid ja grupis järge mööda rääkimist, 6. kohtumisel lasta esitleda enda mõtteid ajurünnaku ülesande juures ning reflekteerida seda kogemust. Lisaks tegin mõned muudatused instruksioonide sõnastuses. Läbiviimise kogemus näitas, et loovtööd vajavad valmimiseks vähemalt pool tundi. Samuti tuleb anda rohkem aega ühiselt tahvlile kirjutamise harjutustele. Lisaks panin tähele, et on kasulik arvestada endale pärast grupinõustamist aega asjade kokkupanemiseks ning ühtlasi olla valmis osalejatega individuaalselt vestlema. Seda võimalust kasutasid üksikud, kuid jätkukohtumisel jäid mitmed inimesed veel rääkima. Need grupijärgsed vestlused mõjusid hästi terapeutilisele suhtele ja andsid mulle muuhulgas hea võimaluse nõustamisele tagasiside saamiseks.

Kokkuvõtteks võib öelda, et selle sekkumise tugevuseks on eelkõige paindlik raamistik ja võimalus kasutada mitmeid erinevaid kogemuslikke võtteid temale lähenemiseks.

Muudatustena jätan ära mõned algselt plaanitud ülesanded, mis keskendusid võimalikult paljude võtete leidmisele, samuti kohendasin mõnede instruksioonide sõnastusi.

### **H1 - grupinõustamise järgselt vähenevad sekkumisgrupi skoorid EEK-2 üldise ärevushäire, paanikahäire ja sotsiaalfobia alaskaaladel rohkem kui kontrollgrupil.**

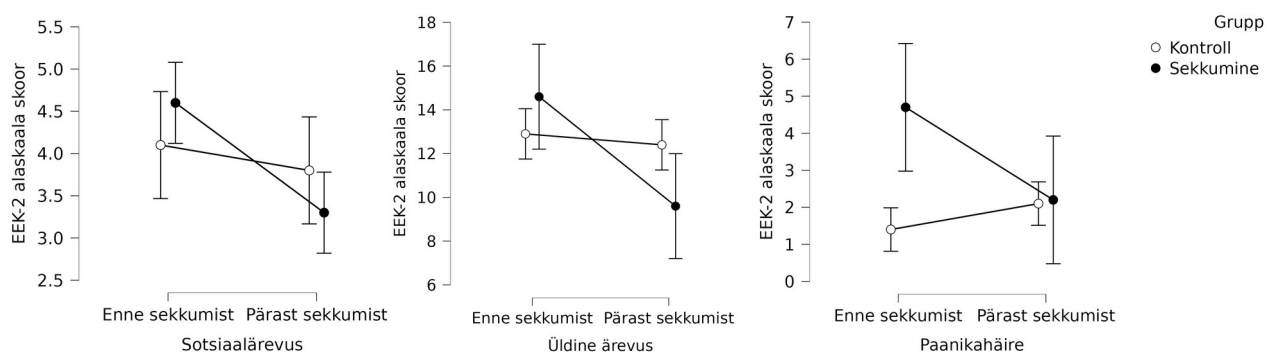
Hüpotees leidis kinnitust. Järgnevalt tulemused alaskaalade lõikes (joonis 2).

Sotsiaalärevuse alaskaala skoor muutus statistiliselt oluliselt ( $F(1;18) = 10.38$ ,  $p = .005$ ,  $\omega^2 = .06$ ). Efektisuuruse võib tõlgendada keskmiseks. Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel oli arvestatav, kuid mitte statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 4.05$ ,  $p = .059$ ,  $\omega^2 = .02$ ). Tukey testi järgi oli statistiliselt oluline erinevus sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p < .01$ ,  $d = .85$ ). Kontrollgrupi tulemustes statistiliselt olulist erinevust ei olnud ( $p = .83$ ).

Üldärevuse alaskaala skoor muutus statistiliselt oluliselt ( $F(1;18) = 75.63$ ,  $p = .004$ ,  $\omega^2 = .09$ ). Efektisuurus oli üle keskmise. Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 50.63$ ,  $p = .014$ ,  $\omega^2 = .06$ ). Efekti suurus oli keskmine. Tukey testi järgi oli statistiliselt oluline erinevus sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p < .01$ ,  $d = 1.2$ ). Kontrollgrupi tulemustes statistiliselt olulist erinevust ei olnud ( $p = .973$ ).

## Joonis 2.

*EEK-2 sotsiaalärevuse, üldärevuse ja paanikahäire alaskaala skoori muutus mõõdetuna enne ja pärast sekkumist sekkumis- ja kontrollgrupil.*



Paanikahäire alaskaala skoori muutus ei olnud statistiliselt oluline ( $p = .131$ ).

Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 7.9$ ,  $p = .012$ ,  $\omega^2 = .11$ ). Efekti suurus oli üle keskmise. Tukey testi järgi oli statistiliselt oluline erinevus sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p < .05$ ). Kontrollgrupi tulemustes statistiliselt olulist erinevust ei olnud ( $p = .820$ ).

Nagu ka jooniselt 2 näha, olid tulemused sotsiaalärevuse ja üldise ärevuse alaskaalades sarnased – sekkumisgrupp ja kontrollgrupp olid enne sekkumise algust sarnasel tasemel, kuid pärast sekkumist oli sekkumisgrupi sotsiaalärevus ja üldine ärevus vähenenud märgatavalt. Kontrollgrupil muutust ei toimunud. Tulemus võib olla seletatav sellega, et sekkumine oli suunatud sotsiaalärevuse ja üldise ärevuse vähendamisele ning kasutusel olid levinud võtted nendega tegelemiseks.

Paanikahäire alaskaala erines eelmainitud alaskaaladest. Sekkumisgrupp ja kontrollgrupp erinesid paanika alaskaalal üksteisest seetõttu, et sekkumisgrupis oli üks erind – osaleja, kes sai võetud gruppi, kuigi tema paanika alaskaala skoor oli kõrgem, kui uuringusse kaasamise kriteeriumid. Jooniselt on märgata, et sekkumisgrupil langes selle alaskaala skoor rohkem, mis on samuti seletatav erindiga – kui on eelnevalt kõrgem häiritus, siis on võimalus sellel rohkem alaneda (Morris et al., 2016).

## **H2 - grupinõustamise järgselt ei vähene sekkumisgrupi skoorid EEK-2 depressiooni, asteenia ja unehäirete alaskaaladel rohkem kui kontrollgrupil.**

Hüpotees leidis osalise kinnituse, sest unehäirete alaskaala skooris statistiliselt olulisi muutusi ei esinenud, küll aga depressiooni ja asteenia alaskaalade skoorid vähenesid sekkumisgrupil oluliselt rohkem kui kontrollgrupil (joonis 3).

Depressiooni alaskaala skoori muutus oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 8.82$ ,  $p = .008$ ,  $\omega^2 = .05$ ). Efekti suurus oli keskmine. Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 22.59$ ,  $p < .001$ ,  $\omega^2 = .12$ ). Efekti suurus võib lugeda suureks. Tukey testi järgi oli statistiliselt oluline erinevus sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p < .001$ ,  $d = 1.2$ ). Kontrollgrupi tulemustes statistiliselt olulist erinevust ei olnud ( $p = .598$ ).

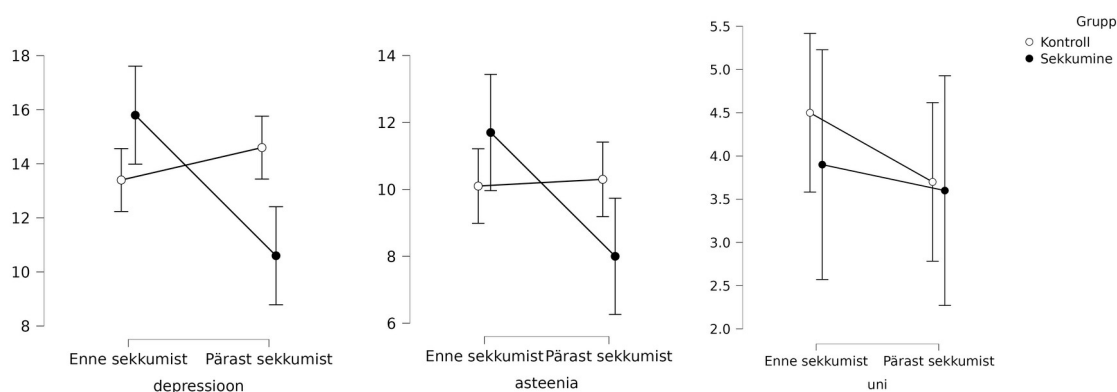
Asteenialaskaala skoori muutus oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 7.365$ ,  $p = .014$ ,  $\omega^2 = .06$ ). Efekti suurus oli keskmine. Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 9.144$ ,  $p = .007$ ,  $\omega^2 = .07$ ). Efekti suurus oli keskmine. Tukey testi järgi oli statistiliselt oluline erinevus sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p < .004$ ,  $d = 1.08$ ). Kontrollgrupi tulemustes statistiliselt olulist erinevust ei olnud ( $p = .996$ ).

Unehäirete alaskaala skoori muutus ei olnud statistiliselt oluline ( $p = .29$ ). Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel ei olnud statistiliselt oluline ( $p = 0.63$ ). Tukey testi järgi ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ei sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p = .974$ ) ega kontrollgrupi tulemustes ( $p = .682$ ).

Depressiooni alaskaala oluline muutus võib olla seletatav sellega, et depressioon on tihti komorbiidne ärevushäiretega (Gorman, 1996). Kuigi sekkumine otseselt ei fokusseerinud asteenia vähendamisele, oli see märgatav muutus sekkumisgrupil. Nagu kvalitatiivsest analüüsist selgus, oli osalistele oluline aru saamine, et nad ei ole oma murega ükski ning neil on lootust olukorra paranemisele. Lootus aitab tudengit motiveerida oma eesmärgile jõudma, mistõttu on lootus oluline faktor toetamaks akadeemilist edasijõudmist (Snyder et al., 2002). Võimalik, et sekkumine võis läbi lootuse ja teiste toe anda osalistele motivatsiooni tegutsemiseks ning oma elustiili parandamiseks, mistõttu vähenes nii depressiooni kui asteenia skoor. Teiseks asteenia

### Joonis 3.

EEK-2 depressiooni, asteenia ja unehäirete alaskaala skoori muutus mõõdetuna enne ja pärast sekkumist sekkumis- ja kontrollgrupil.

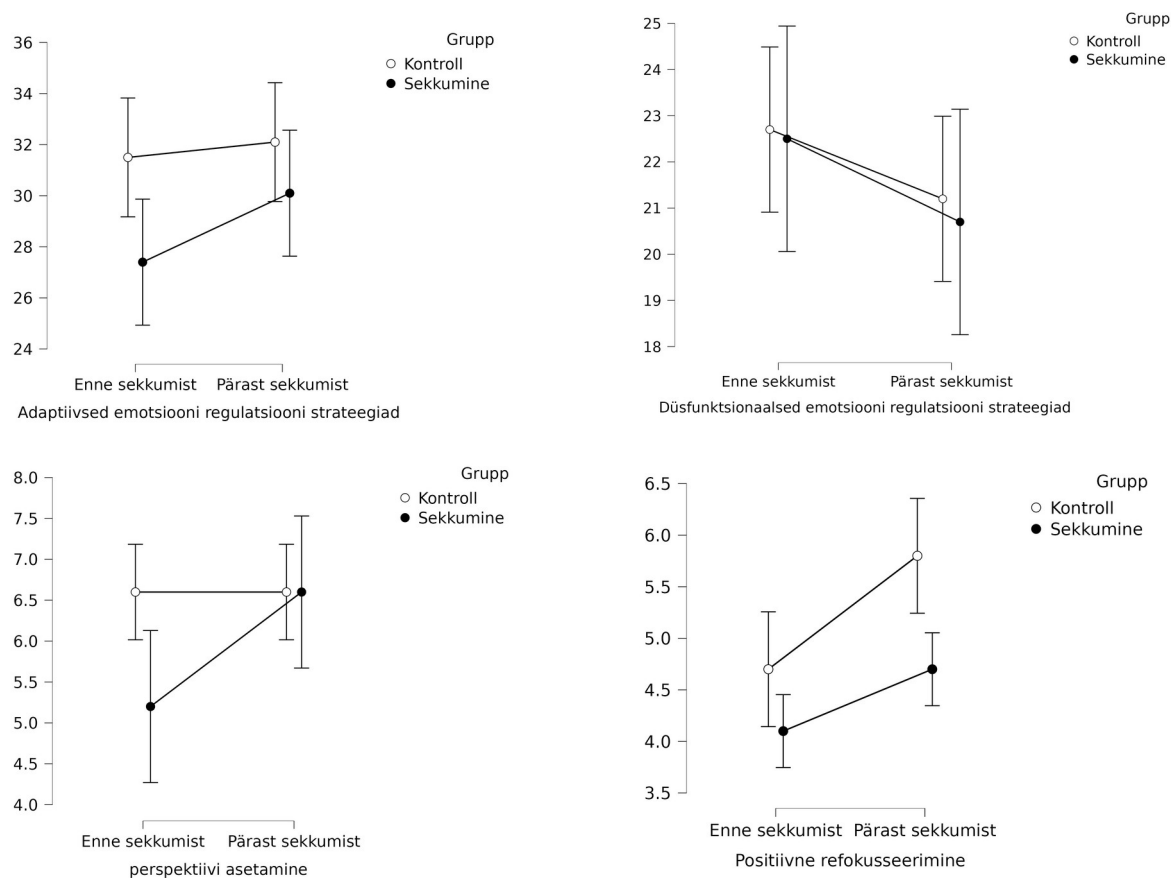


vähendamise põhjuseks võib olla mõõtmiste aeg. Esimene mõõtmine toimus semestri keskel, kus oli osalistel tõenäoliselt palju erinevaid kooliga seotud ülesandeid käsil ja ees, kuid teise mõõtmise ajaks eksamisesiooni keskel võis enamus kooliga seotud ülesandeid juba tehtud olla. Unehäirete alaskaala muutumatus oli ootuspärane, kuna sekkumine ei olnud sellele suunatud. Uinumisraskused tulid küll ühel kohtumisel arutlusele, kuid uinumisraskused moodustasid EEK-2 alaskaala skoorist vaid kolmandiku. Lisaks võib tuua välja, et kui asteenia skoor oli enne sekkumist kõigil osalistel üle äralõikepunkti, siis unehäiretele viitavat skoori oli vähestel. Ehk nagu hüpotees 1 puhul võib tulemus oleneda ka sellest, millisel häirituse tasemel on osalejad enne sekkumist – kui unehäireid ei esine, siis nad ei saa ka märgatavalt väheneda.

**H3 – grupinõustamise järgselt suureneb adaptiivsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate kasutamine (E-CERQ-short alaskaalad aktsepteerimine, positiivne refokusseerimine, planeerimine, perspektiivi asetamine ja positiivne ümberhindamine) ning väheneb düsfunktsionaalsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate (E-CERQ-short alaskaalad enesesüüdistamine, rumineerimine, katastrofiseerimine ja teiste süüdistamine) kasutamine sekkumisgrupil võrrelduna kontrollgrupiga.**

#### Joonis 4.

*E-CERQ-short* adaptiivsete, düsfunktsionaalsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate skoori ja perspektiivi asetamise alaskaala skoori muutus mõõdetuna enne ja pärast sekkumist sekkumis- ja kontrollgrupil.



Hüpotees kinnitust ei leidnud. Statistiliselt oluline oli kahe alaskaala skooride muutus, kuid sellest ei piisanud adaptiivsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate koondskoori statistiliselt oluliseks muutuseks (joonis 4).

Perspektiivi asetamise alaskaala skoori muutus oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 4.16$ ,  $p = .056$ ,  $\omega^2 = .05$ ). Efekti suurus oli keskmine. Interaktsioon aja ja grupikuuluvuse vahel oli statistiliselt oluline ( $F(1;18) = 4.16$ ,  $p = .056$ ,  $\omega^2 = .05$ ). Efekti suurus oli keskmine. Tukey testi

järgi oli statistiliselt oluline erinevus sekkumisgrupi enne ja pärast sekkumist mõõdetud tulemustes ( $p = .045$ ,  $d = -0.97$ ). Kontrollgrupi tulemustes statistiliselt olulist erinevust ei olnud ( $p = .598$ ).

Positiivse refokusseerimise alaskaala skoori ( $F(1;18) = 17$ ,  $p < .001$ ,  $\omega^2 = .13$ ) muudatuse olulisus tuli kontrollgrupi skoori olulisest muutusest (Tukey testi  $p = .007$ ). Puudub info, mis võis olla kontrollgrupi olulise muudatuse taga.

Kontrollimiseks, kas mudel kinnitub andmetele, ei õnnestunud kinnitavat faktoranalüüsi läbi viia, sest andmeid oli selleks liiga vähe. Perspektiivi asetamise alaskaala skoori oluline muutus võib olla seotav kvalitatiivsete tulemustega. Nimelt selle alaskaala väited “Ma arvan, et muuga võrreldes polegi eriti hullusti läinud” ja “Ma ütlen endale, et elus on hullematki” lähevad kokku osaliste jaoks olulise mõttega, et elu ei saa valesti elada.

### **Järeldused ja piirangud**

Nii kvalitatiivsetest kui kvantitatiivsetest andmetest joonistub välja lootuse olulisus. Osalistele oli väga oluline kaaslaste tugi ning nad mõistsid, et pole oma mures üksi ning sellega on võimalik tegeleda. Lootuse tekitamine on ka üks olulistest terapeutilistest teguritest (Yalom, 1995, viidatud Kivlighan Jr & Holmes, 2004: 24 kaudu). Muutused EEK-2 alaskaalade skoorides olid statistiliselt olulised, mis võib viidata sekkumise tõhususele, kuid tõenäoliselt on siin mitmeid erinevaid tegureid, mis võisid tulemust mõjutada. Nende väljaselgitamine ja programmi edasiarendamine võiks jääda edaspidiste uuringute teemaks. Käesolevas uuringus on võrreldud sekkumisgruppi ootenimekirjaga kontrollgrupiga, mistõttu ei saa järeldada, et just selline programm mõjus. Edaspidi võiks programmi võrrelda mõne muu sekkumisega. Samuti võiks uurida sekkumise kohandamist teistele sihtrühmadele, kuna programm kasutas levinud võtteid ärevuse vähendamiseks ning on paindlikult üles ehitatud, mistõttu võiks seda olla võimalik kasutada lisaks tudengitele ka teiste sihtrühmade korral.

Käesoleva uuringu piiranguks on kahtlemata väike valim ja ainult ühest soost osalised, mistõttu ei saa tulemusi kõigile tudengitele üldistada. Uuringuga ei ole mõõdetud pikaajalist mõju ärevusele. Kuna tegemist oli pilootsekkumisega, mille viisin läbi üksinda, ei ole võimalik eristada meetodi ja läbiviija mõju tulemusele. Iga grupp ning ka grupijuht on erinev, mistõttu on

väljatöötatud programm mõeldud inspiratsiooniks ning vajalik kohandada vastavalt osalistele.

Kokkuvõttes võib öelda, et uuringu raames väljatöötatud grupinõustamise programm lisas paindliku ja kogemusliku sekkumisviisi Eesti tudengite õppekeskkonnas esineva ärevuse vähendamiseks, mis on rakendatav mittekliinilise sihtgrupi nõustamises. Nagu osalised ise kohtumiste tagasisidelehtedel välja tõid, võtsid nad grupinõustamiselt kaasa:

*“Et ma saan end aidata. Tulevik ei ole tume.”*

*“Sellise grupinõustamise suurim pluss on minu arvates võimalus õppida teiste kogemusest ja mõista, et oma muredele on lahendused olemas ja üheskoos on võimalik oma ärevus välja naerda.”*

*“Rääkisime täna, kuidas ma pole kunagi pannud skaala äärmust enesetundeks, sest arvan, et alati saab paremini. Praegu tunnen end tõesti 10/10! Ma olen enda üle väga uhke, et siia tulin ja tunnen, et olen inimesena nii palju arenenud. Oskan paremini oma ärevusega toime tulla ja mõistan ennast paremini. Ei stressa enam nii palju väikeste kooli asjade pärast. Tekkinud keskkond on super toetav ja väga kurb on lahkuda. Terve kogemus on olnud kasuks, kõik nipid kasulikud ja inimesed imetoredad! AITÄH!”*

### **Tänuõnad**

Soovin südamest tänada oma juhendajaid Kaia Kaste põld-Tõrsi ja Tõnu Jürjenit hea koostöö ning kannatlikkuse eest. Teie tugi oli tunda kogu magistritöö tegemise protsessi jooksul. Samuti olen väga tänulik toetuse eest oma perekonnale ja kursusekaaslastele. Suur aitäh ka inspireerivatele tudengitele, kes uuringus osalesid!

**Kasutatud kirjandus:**

- Ackerman, C. E. (2018, veebruar 5). *21 Emotion Regulation Worksheets & Strategies*. PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- AlKandari, N. (2020). *Students Anxiety Experiences in Higher Education Institutions*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92079>
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry, 53*(6), 443–449. <https://doi.org/10.1080/080394899427692>
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: A Meta-Analysis. *Mindfulness, 10*(2), 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5>
- Barkowski, S., Schwartz, D., Strauss, B., Burlingame, G. M., Barth, J., & Rosendahl, J. (2016). Efficacy of group psychotherapy for social anxiety disorder: A meta-analysis of randomized-controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders, 39*, 44–64. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.005>
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in Psychiatric Outpatients. *Journal of Personality Assessment, 67*(3), 588–597. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13)
- Brabender, V. A., & Fallon, A. E. (2004). *Essentials of Group Therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- Cisler, J., Olatunji, B., Feldner, M., & Forsyth, J. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety

- Disorders: An Integrative Review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 68–82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A Meta-analysis of Universal Mental Health Prevention Programs for Higher Education Students. *Prevention Science*, 16(4), 487–507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>
- Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Aalten, P., Batelaan, N., Salemink, E., Spinhoven, P., Struijs, S., de Wit, L., Gentili, C., Ebert, D., Harrer, M., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., & Karyotaki, E. (2021). Prevention and treatment of mental health and psychosocial problems in college students: An umbrella review of meta-analyses. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 28(3), 229–244. <https://doi.org/10.1037/cps0000030>
- Galanti, R. (2021). *Kuidas ärevusega toime tulla: Abiks noortele: olulised kognitiiv-käitumuslikud tehnikad ja teadvelolekuharjutused ärevuse ja stressi leevendamiseks* (A. Seidla-Suitsu, Toim; A. Põlenik, Tõlk) [Võrguteavik]. Vesta.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Gorman, J. M. (1996). Comorbid depression and anxiety spectrum disorders. *Depression and Anxiety*, 4(4), 160–168. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1996\)4:4<160::AID-DA2>3.0.CO;2-J](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1996)4:4<160::AID-DA2>3.0.CO;2-J)
- Greater Good in Action*. (s.a.). Salvestatud 3. aprill 2022, <https://ggia.berkeley.edu/>
- Gross, J. J., Uusberg, H., & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: An affect regulation perspective. *World Psychiatry*, 18(2), 130–139. <https://doi.org/10.1002/wps.20618>
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic

- review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>
- Ilves, K. (2019). *Kognitiivse emotsioonide regulatsiooni seosed nutiseadmete kasutamisega lastel* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/65223>
- Jakobson, A. (2014). *Meelerahu kaardid*. Õnnevalem OÜ.  
<https://angelajakobson.wordpress.com/lausetel-lopitamise-kaardid/>
- Jonathan A. Guttmacher, M. d., & Lee Birk, M. d. (1971). Group therapy: What specific therapeutic advantages? *Comprehensive Psychiatry*, 12(6), 546–556.  
[https://doi.org/10.1016/0010-440X\(71\)90037-X](https://doi.org/10.1016/0010-440X(71)90037-X)
- Joonas, P. (2014). *Prokrastineeriva käitumise esinemissagedus ja huvi seda muuta sekkumisprogrammi kaudu TÜ filosoofia- ja matemaatika-informaatikateaduskonna tudengite näitel* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/41847>
- Jürjen, T. (2021, märts 22). *Autori intervjuu* [Isiklik suhtlus].
- Kincade, E. A., & Kalodner, C. R. (2004). The Use of Groups in College and University Counseling Centres. J. L. DeLucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Toim), *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy* (lk 368). Sage Publications, Inc.
- Kivlighan Jr, D. M., & Holmes, S. E. (2004). The Importance of Therapeutic Factors. *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy* (lk 23–36). Sage Publications, Inc.
- Koppel, K. (2020). *EUROSTUDENT VII: Eesti lühiülevaade*.
- Lo, K., Waterland, J., Todd, P., Gupta, T., Bearman, M., Hassed, C., & Keating, J. L. (2018). Group interventions to promote mental health in health professional education: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Advances in Health Sciences Education*, 23(2), 413–447. <https://doi.org/10.1007/s10459-017-9770-5>
- Morris, J., Firkins, A., Millings, A., Mohr, C., Redford, P., & Rowe, A. (2016). Internet-delivered

- cognitive behavior therapy for anxiety and insomnia in a higher education context. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(4), 415–431.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1058924>
- Nigulas, K. (2016). *Päeva jooksul kogetud kehalise aktiivsuse mõju tudengite ärevusele ja meeleolule* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/52302>
- Peaasi.ee. (s.a.). Peaasi.ee. Salvestatud 3. aprill 2022, <https://peaasi.ee/>
- Renna, M. E., Quintero, J. M., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2017). Emotion Regulation Therapy: A Mechanism-Targeted Treatment for Disorders of Distress. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00098>
- Rosenberg, E. E. (2015). *Erinevad sekkumised ja eksamiärevus*. 22.
- Rüütel, E., Elenurm, T., Pehk, A., Tomberg, M., & Visnapuu, P. (2001). *Loomismäng: Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rümatööks*. Tallinna Pedagoogikaülikooli kirjastus.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation Choice: A Conceptual Framework and Supporting Evidence. *Journal of Experimental Psychology. General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaime tervise roheline raamat*.  
[https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse\\_tervise\\_roheline\\_raamat\\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf)
- Stocker, S. L., & Gallagher, K. M. (2019). Alleviating Anxiety and Altering Appraisals: Social-Emotional Learning in the College Classroom. *College Teaching*, 67(1), 23–35.  
<https://doi.org/10.1080/87567555.2018.1515722>

- Tartes-Babkina, H. (2018). *Kunst abiks lapse ja noore mõistmisel: Kunstiteraapia põhimõtted abiks lapsevanemale ja lastega töötavale spetsialistile* (E. Rüütel, Toim; 2. tr). Stefart Books.
- TÜ statistika. (2020). [https://statistika.ut.ee/ut/?\\_inputs\\_&keel=%22ee%22](https://statistika.ut.ee/ut/?_inputs_&keel=%22ee%22)
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications*. SAGE.
- Wigram, T., & Bonde, L. O. (2019). Music Medicine and Music Therapy. *A Comprehensive Guide to Music Therapy* (2. tr, lk 204–208).
- Worsley, J., Pennington, A., & Corcoran, R. (2020). *What interventions improve college and university students' mental health and wellbeing? A review of review-level evidence*. 54.
- Yih, J., Uusberg, A., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Better together: A unified perspective on appraisal and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 33(1), 41–47.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1504749>

## Lisad

### Lisa 1. Kutse uuringusse

Hea tudeng

Mäletad veel kevadet, kui eksamipinge tõusis laeni? Kas tundsid siis, et Sulle kuluks ära abi oma ärevusega toimetulemisel? Kui nii, siis sel sügisel on Sul võimalus end järgmiseks sessiks valmis seada ning tegeleda kogemuslikult oma õppekeskkonnas esineva ärevuse ja sellega seonduvate emotsiooni reguleerimise strateegiate tundmaõppimisega.

Oktoobri keskpaigas alustab Tartu Ülikooli nõustamiskeskuses grupinõustamine, mis on osa minu magistritöö uuringust „Grupinõustamise manuaali väljatöötamine ja piloteerimine tudengite ärevusega toimetuleku toetamiseks”. Eesmärgiks on nõustamiskeskusele välja töötada grupinõustamise formaat, et suurem arv tudengeid saaks ärevusega toimetulemisel abi. Lisaks annab grupis teemaga tegelemine osalejatele toetuse kaaslaste näol.

Kokku toimub teisipäeva pärastlõunati kell 16-18 seitse kohtumist – esimesed 6 nädalaste vahedega, viimane kohtumine toimub jaanuaris.

Kuna tegemist on uuringuga, siis tuleb Sul lisaks kohtumistel osalemisele täita ka mõningaid küsitlusi ja anda tagasisidet.

See uuring ei sobi Sulle, kui Sul on raske depressioon, obsessiiv-kompulsiivne häire või psühhootiline häire ning kui kasutad regulaarselt psüühikat mõjutavaid ravimeid (nt rahustid, antidepressandid).

Et uuringusse leida osalejad, kellele sellest kasu oleks, tuleb kõigepealt täita uuringusse sobivuse küsimustik aadressil: <https://survey.ut.ee/index.php/963117?lang=et> (Küsimustiku täitmine võtab aega orienteeruvalt 15 minutit. Küsimustikku tuleb sisestada e-posti aadress. Kasutan seda vaid selle uuringuga seoses Sinuga ühenduse võtmiseks. E-posti aadressi sisestamist tõlgendan ka nõusolekuna Sinu isikuandmete töötlemiseks. E-posti aadresse säilitan Tartu Ülikooli serveris kuni magistritöö kaitsmiseni (eeldatavalt mais 2022) ning neile ei ole teistel ligipääsu.)

- Kui veebiküsitluse järgi selgub, et see uuring ei sobi Sulle, siis annan Sulle sellest e-kirja teel teada. Selleks hetkeks kogutud andmeid sel juhul uuringus ei kasutata ning hävitatakse pärast tagasiside kirja saatmist.
- Kui veebiküsitluse järgi selgub, et Sina ja see grupinõustamine võiksid üksteisega sobida, siis saadan Sulle e-kirja kutsega valikuintervjuule, kus räägime lahti ootused ning grupinõustamise formaadi. Vestluse tulemusena kaasame uuringusse tudengid, kelle jaoks võiks sellest grupinõustamisest kasu olla.

- Pärast valikuintervjuud loosin kuni 12 inimest, kes saavad osaleda grupinõustamisel sel sügissemestril. Teised jäävad ootelisi ning saavad võimaluse osaleda grupinõustamisel järgmisel ehk kevadsemestril.

Uuringusse mahub 24 osalist. Kui see teema Sind kõnetab ning aeg sobitub tunniplaaniga, siis täida küsitlus aadressil <https://survey.ut.ee/index.php/963117?lang=et> .

Uuringuga seotud küsimuste korral kirjuta mulle

Anne Tullus

TÜ psühholoogia instituudi magistrant

[anne.tullus@ut.ee](mailto:anne.tullus@ut.ee)

## **Lisa 2. Õppekeskkonnas esineva ärevuse vähendamise grupinõustamise uuringusse kaasamise valikuintervjuu kava**

Omavahel **tuttavaks saamine, ootused** (ootan avatust. minu huvi on, et see nõustamine päriselt ka toimiks.)

Teemad uuringus osaleja sobivuse hindamiseks:

Millised on uuringus osaleja õpingueesmärgid?

Millised on ootused grupis osalemise kohta? Mis sind paelus selle kutse juures?

Milline on grupis osalemise kogemus?

Millised on hirmud grupis osalemise suhtes?

Millised on teadmised ja info ärevuse ja emotsioonide reguleerimise teema kohta?

Milline on motivatsioon oma ärevusega tegelemiseks?

Kui tugev on vältimiskäitumine?

Kas on piisavalt aega osalemiseks?

Milline on psüühiline seisund? Kas on eelnevalt diagnoositud mõni psüühikahäire?

Toimuva hakkava **grupidõustamise tutvustamine** - ei ole õigeid ega valesid vastuseid, loome koos, konfidentsiaalsus, jagame kogemusi ja nippe. saab ennast analüüsida ja harjutada kohtumiste vahepeal.

informeerimise ja teadliku nõusoleku **vormi allkirjastamine**.

### Lisa 3. Grupinõustamise esialgne programm töölehtede ja läbiviimise märkmetega

#### 1. kohtumine - sissejuhatus, tutvumine, reeglite kokkuleppimine.

Kohtumise eesmärk: osalejate omavaheline tutvumine, grupitunde loomine, kokkulepete sõlmimine, ärevuse teemasse sissejuhatus.

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
5 min 16:00- 16:05	Kohalolekutunde loomine, teemale häälestumine	Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Kui kõik on saabunud - tervitus, grupi eesmärgi tutvustus. Algusring: nimi ja eriala.	Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, ese kõnekorra edasiandmiseks (nt kookospähkel)
20 min 16:05- 16:25	Üksteisega tutvumine, suhte loomine grupiliikmete vahel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kujuteldavale Eesti kaardile paigutumine päritolukoha järgi.</li> <li>Jagunemine ruumi erinevatesse servadesse, kellele meeldivad rohkem kassid ja kellele koerad. Kellel on koduloomi. Lähestikku asunud inimesed moodustavad paari järgmiseks ülesandeks.</li> <li>Igäüks valib ühe metafoorkaardi, mille abil end naabrile tutvustab, pannes tähele, mida ühist ja erinevat leiavad. Suures ringis mida ühist/erinevat avastasid naabriga.</li> <li>Rivi moodustamine: kellele maitsevad rosinad väga, kes ei salli rosinaid silmaotsaski; kes alustab koolist jäetud kodutööde tegemisega kohe, kes jätab viimasele minutile; kelle ärevus on pigem eksamitega seotud ja kellel</li> </ul>	Dixiti, Habitat vmt kaardid

		esinemisega.	
10 min 16:25- 16:45	Ootuste väljaselgitamine	Eelmise rivi järgi jagunemine paaridesse, kus rääkida, mis on ootused grupinõustamisele. Ootuste suurde ringi jagamine, grupijuht paneb kirja.	Pabertahvel, marker
15 min 16:45- 17:00	Kokkulepete sõlmimine	Reeglite kokku leppimine. „Mida peaksime omavahel kokku leppima, et meil oleks siin grupis mõnus ning saaksime ka ootused täidetud?” Kindlasti käsitleda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfidentsiaalsus</li> <li>• Kas kõik osalevad kõigis harjutustes? Kui keegi ei soovi osaleda, mis siis saab?</li> <li>• Teiste kuulamine/kordamööda rääkimine/teiste austamine ja aktsepteerimine</li> <li>• Enda austamine.</li> <li>• Emotsioonid on lubatud</li> <li>• Puudumised-hilinemised</li> <li>• Telefon sessiooni ajal</li> </ul>	Pabertahvel, marker
3 min 17:00- 17:03	Sirutuspaus, mudeldamine ja julgustamine oma nippide jagamiseks	Harjutus “kaltsunukk” - püsti olles nihelemine, sirutamine/ringutamine, kõrvalestade ja pea massaaž, ette kummardades end lõdvaks/rippu lasta nagu keedetud spagett. Aeglaselt üles tõusmine.	-
30 min 17:03- 17:33	Ühtlasema arusaama tekitamine ärevusest	Mis on kellegi jaoks ärevus? Kuidas sa ära tunned, et tegemist on ärevusega? Tutvustus, mida grupijuht mõistab ärevuse all. Nt. Tavapärane ja vajalik reaktsioon ohu korral. Näitab, et miski on sulle oluline. Probleemiks	Tahvel jooniste jaoks

		kujuneb, kui on liiga palju või olukorras, kus ohtu tegelikult pole. Ärevus on ebamugav tunne, mis suunab vältima. Mida rohkem väldid, seda suuremaks ärevus läheb - aju õpib, et järelkult ongi ohtlik. Mõtted-tunded-käitumine. Emotsioonid on eelnevate kogemustega seotud.	
2 min 17:33- 17:35	Lihtsa nipi õpetamine	Nipp: ohkamine/ümisemine	-
20 min 17:35- 17:55	Kohtumise kokku võtmine	Lõpuring: Mis on see, mida sa siia tulles kõige enam kartsid juhtuvat, aga seda ei juhtunud? Mida proovid järgmise nädala jooksul märgata?	Ese kõnekorra edasiandmiseks - kookospähkel
5 min 17:55- 18:00	Uuringu jaoks info kogumine	Tagasisidelehe täitmine	

#### Märkused läbiviimise kohta:

Üksteisega tutvumine võttis 10 minutit kauem aega. Ära jäi lihtsa nipi õpetamine. Kaks sirutuspausi/nippi ühel kohtumisel on liiga palju. Mina kui läbiviija tundsin puudust lõõgastavast taustamuusikast. Vaikusehetked kujunesid vahepeal pingeliseks. Hea mõte oli rosinat kohta küsida, sest selgus, et mitmetele ei meeldinud need üldse. Ehk esimene kohtumine on hea võimalus osaliste kohta rohkema info saamiseks, mis on edaspidi harjutuste läbiviimisel oluline. Hea oli ka lõpuringi küsimus mitterealiseerunud kartuste kohta. Selgus, et üks hilines seetõttu, et ei leidnud parkimiskohta. Edaspidi võiks kaaluda parkimise kohta eelinfo saatmist. Järgnevatel kordadel võiks hakata suurtele paberitele talletama, mis võtted ja mõtted osalistele olulised on ehk nõ nipid kirja. Kõnekorra edasi andmise eseme valikuks võiks olla mõni lugu, mida sobib osalistele jagada, seostuks grupinõustamise teemaga ja aitaks pingevabamat keskkonda luua. Kasutasin kookospähklist tehtud pilli metafoorina ärevusele kui parajale pähklile, mida lahendada asume.

## 2. Minu ärevus

Eesmärk: õppida tundma oma ärevust ja praeguseid toimetulekuviise

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
30 min 16:00- 16:30	Kohaloleku- tunde loomine, teemale häälestumine	Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Algusring: Mida märkasid eelmisel nädalal oma ärevuse ja/või emotsioonide kohta? Grupijuht tutvustab mõtet, et tekitada „tööriistade riulid” - kirjutame väärt nipid suurtele paberitele.	Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, kõlarid, arvuti, ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel), meeleolumuusika <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R6gpoMdSZsc">https:// www.youtube.co m/watch? v=R6gpoMdSZsc</a>
25 min 16:30- 16:55	Oma ärevusega tutvumine läbi käelise tegevuse	Loovtöö “Minu ärevus” - vahakriitide, plastiliini ja/või kollaazina oma ärevuse kujutamine. (15 min) Tutvustamine paarilisele, mis on selle tegelase lugu. (10 min)	Lauad, vahakriidid, plastiliin, ajakirjade väljalõiked, liim, käärid, värviline paber, A4 ja/või A3 paber
20 min 16:55- 17:15	Ärevusega sõbrunemine	Grupiarutelu, kuidas oli seda harjutust teha ja mida avastati oma ärevuse juures. Näidisküsimused arutelule: Millal on õppetööga seotud ärevus kõige suurem? Kust ta pärit võiks olla? Milline sa tahaksid, et su ärevus oleks? Mis peaks muutuma?	Pabertahvel, markerid

		<p>Millised konkreetsed sammud aitaksid sul muutuseni jõuda?</p> <p>Kuidas olen seni ärevusega hakkama saanud?</p> <p>Mis aitab lühiajaliselt? Mis võimalik kahju võib sellega kaasneda?</p> <p>Mis aitab pikaajaliselt?</p> <p>Grupijuht kirjutab nipid pabertahvlile.</p> <p>Korraks enne järgmist osa püsti tõusmine – ärevuse käest ära panemine. Hirmuredeli töölehe võtmine.</p> <p>Kui mahub, siis ohkamine.</p>	
20 min 17:15- 17:35	Toimetuleku- oskuste kasvatamine	<p>Koos näitliku hirmuredeli koostamine esinemisärevuse kohta vmt, mis enamust kõnetab.</p> <p>Seejärel saab igaüks ise töölehe abil oma hirmuredelit koostada.</p> <p>„Hirmuredel sobib olukorda, kus kipud midagi edasi lükkama või tegemata jätma.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mõtle hirmust, millest tahaksid üle saada.</li> <li>2. Püstita konkreetne eesmärk (mida, millal, kui palju, kui sageli)</li> <li>3. Jaota eesmärk 4 või enamaks sammuks</li> <li>4. Proovi. Kui liiga keeruline, leia lihtsam samm. Tunnusta ennast hakkamasaamise puhul.”</li> </ol>	(Paber)tahvel, marker, töölehed
15 min 17:35- 17:50	Kohtumise kokku võtmine	<p>Lõpuring: Mida tänasest kaasa võtan? Mida proovin järgmise nädala jooksul märgata/teha?</p> <p>„Järgmine kord märkame mõtteid, võite sellega juba algust teha.”</p>	Ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel)
10 min	Uuringu jaoks	Tagasisidelehe täitmine	

17:50-18:00	info kogumine		
-------------	---------------	--	--

Märkused läbiviimise kohta:

Algusring võttis tunduvalt vähem aega. Loovtööle tuleb rohkem aega anda. Lisaks läbi mõelda, mida teevad need, kes varem töö valmis saavad, ja kui mõni jääb väga kauaks viimistlema. Selles grupis kasutasid viimased veel kleepimiseks grupi arutelu aega. Tööde üksteisele tutvustamiseks ei kasutanud paare, vaid kolmikuid, sest kohal oli 9 inimest. Töövahendid nagu liim tuleb eelnevalt üle kontrollida, et oleksid kasutuskõlblikud. Enim kasutati kollaaži, plastiliini ei kasutatud. Hirmuredel aitas osalistel mõista väikeste sammude vajalikkust. Enda tunnustamise lisamine hirmuredeli juurde töötas samuti hästi – osalistel tõi selle teema lõpuringis välja. Inimesed olid ikka kinnisemad. Kasuta järgmisel korral rohkem nimepidi pöördumist. Lasin seekord vabatahlikkuse alusel oma loovtöid tutvustada, kuid selleks oli liiga vara. Edaspidi võiks lasta kõigil osalistel järgemööda tutvustada oma ärevuse tööd.

### 3. Mõtte märkamine

Eesmärk: Õppida märkama end toetavaid ja takistavaid mõtteid.

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
20 min 16:00 - 16:20	Kohaloleku- tunde loomine, teemale häälestumine	Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Algusring: Milliseid ärevusega seotud mõtteid märkasid eelmisel nädalal?	Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, kõlarid, arvuti, ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel), meeleolumuusi- ka <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-P6y16H28Is">https:// www.youtube.co m/watch?v=- P6y16H28Is</a>
10 min 16:20 – 16:30	Taustatead- miste tekitamine läbi emotsiooni	Ärevuse mudeli mõte-tunne-käitumine tutvustus. Emotsiooni komponentide leidmise töölehe	(Paber)tahvel, marker, töölehed

	komponentide tutvustamise	täitmine - Mingi situatsioon, millised mõtted, tunded, kehalised reaktsioonid ja käitumine esinevad. Näidissituatsiooni koos läbi tegemine. Töölehel 1 näide kohapeal, kahe näidise ruum. Kerkinud küsimuste arutelu.	
20 min 16:30 – 16:50	Mõtete märkamine	„Too tähelepanu oma hingamisele. Seejärel jälgi oma mõtteid nagu pilvi või õhupalle või mööduvaid ronge või hoopis istud ise rongis ja mõtted on näha aknast. Millised nad on? Tervita neid ja lase minna. Kui mõni mõte on väga segav, siis pane ta aardelaekasse hoiule ning võti kindlasse kohta. Sa saad vajadusel alati tema juurde tagasi minna, kuid praegu on ta kindlas kohas ning sul on ruumi jälgida teisi mõtteid. Jätka mõtete vaatlemist kuni muusikapala lõpuni.” Jagamisring: mida avastasid oma mõtete kohta? Milliseid toetavaid mõtteid märkasid? Milliseid mittetoetavaid mõtteid märkasid?	Kõlar, arvuti, muusikapala, mis soodustaks kujutlust, nt Secret Garden - Papillon <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RO62t6hFdE4">https://www.youtube.com/watch?v=RO62t6hFdE4</a>
20 min 16:50 – 17:20	Mõttelõksude märkamine	„Mittetoetavaid mõtteid võib kutsuda ka mõttelõksudeks. Millised mõtted tulevad tüüpilisel ärevusolukorral? Olen kirjutanud mõned neist suurtele paberitele, et saaksite neid oma näitelausetega täiendada, jaguneme kolmeks rühmaks. Iga 5 minuti tagant grupp liigub järgmise lehe juurde.” Katergooriad 3 lehel: 1) Ennatlikud järeldused - mõtete lugemine, tuleviku ennustamine; 2) Kas kõik või mitte midagi; Katastroofide kujutlemine; 3) Emotsionaalne argumenteerimine (ma tunnen	Markerid, 3 suurt paberit eelnevalt kirjutatud mõttelõksudega erinevatel laudadel, et osaliste grupid saaksid vahepeal liikuda

		<p>nii, järelkult see on tõsi); Hea ignoreerimine; “Peaks” väited.</p> <p>Ühises ringis lausete üle vaatamine, reflekteerimine. Kuhu tuli kõige kergemini? Kuhu raskemini? Miks oli kergem, kas mõtled tihti nii? Raske, kuna nii omane ja raske märgata?</p>	
<p>25 min 17:20 – 17:40</p>	<p>Mõttelõksudega tegelemine</p>	<p>Arutelu: Kui on selline mõte, siis kuidas sellele reageerid?</p> <p>Kui avastad, et lõksu astumas, kuidas sa saad sealt lõksust välja?</p> <p>Kui oled sabast kinni saanud, mida siis teed? Erinevad viisid, kuidas saada mõttel sabast kinni. Näiteks:</p> <p>Ümbersõnastamine - mul on mõte, et see ülesanne on jubeigav. Mina ei ole minu mõtted</p> <p><b>Ennatlikud järeldused</b> – on võimalus, et saan kontrolltöös halva hinde, kuid kuna olen eelnevalt hakkama saanud ning andsin endast parima, siis on tõenäolisem, et mul läheb hästi.</p> <p>See, et ta mind tõsise näoga vaatab, ei tähenda, et ma ei meeldi talle. Võibolla ta hoopis mõtleb millelegi muule.</p> <p><b>Kõik või mitte midagi</b> – mustvalge asemel halle ka.</p> <p><b>Katastroofi kujutlemine</b> – alati/kunagi &gt; mõnikord</p> <p><b>Emotsionaalne argumenteerimine</b> – minu ärevus ei tähenda, et õppejõud oleks ohtlik. Tegelikult on ta päris tore inimene.</p> <p><b>Hea ignoreerimine</b> – mu hea töö loeb</p> <p><b>Peaks väited</b> – asjad ei kulge alati minu</p>	<p>Lumekuul</p>

		tahtmist mööda, kuid tulen toime rohkemaga kui ise arvan. Lumekuuli harjutus (juhul, kui jõuab) – jälgi lumekuuli helbeid hõljudes justkui oleksid need sinu mõtted. Kui sa kuuli vahepeal ei liiguta, siis nad vaikselt settivad.	
15 min 17:40 – 17:55	Kohtumise kokku võtmine	Lõpuring: Mida ma täna märkasin? Järgmisel korral märkame tähelepanu	Ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel)
5 min 17:55 - 18:00	Uuringu jaoks info kogumine	Tagasisidelehe täitmine	

Märkused läbiviimise kohta:

Seekord läks algusring pikemalt kui planeeritud. Seetõttu lühendasin mõttelõksudega tegelemise aega. Kohal oli 6 inimest ning õhkkond avatum, jõuti sügavamate jagamisteni. Edaspidi võiks grupi suurus olla 6-8 inimest – 6 on optimaalne, 8 on arvestatud varuga, et iga kord võib olla mõni puuduja. Rahulik muusika mõtete märkamise harjutuse juures ei läinud mõtete virr-varriga kokku, kuid viis osalised avastuseni, et mõtteid võibki rahulikumas olukorras vaadelda ning hea on selleks kasutada abivahendina muusikat. Mõttelõksude paberitele tasub kirjutada ka mõni näitelause, et osalistel oleks kergem mõtet liikuma saada. Samuti kasutada tempokamat muusikatausta, et osalisi aktiveerida.

#### 4. Tähelepanu reguleerimine

Eesmärk: õppida märkama, kuhu tähelepanu liigub, ning tähelepanu suunama, emotsioone aktsepteerima.

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
20 min 16:00 - 16:20	Kohaloleku- tunde loomine, teemale häälestumine	Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Algusring: Millele ma eelmisel nädalal tähelepanu pöörasin? „Täna tegeleme tähelepanuga. Ärevusega kipume teinekord enda sisse ära kaduma, siis on	Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, kõlarid, arvuti, ese kõnekorra

		<p>hea end tuua hetke. Samuti tegeleme tunnetega. Võivad esile tulla tugevamad tunded. Mida me teeme, kui nt kellelgi nutt tuleb peale? Minu jaoks on pisarad ilusad. Mu silmad võivad ka reageerima hakata, aga see ei tähenda, et ma sisemiselt kurb oleksin. Ehk siis võib nii juhtuda, aga võib ka mitte.”</p>	<p>edasiandmiseks (kookospähkel), meeleolumuusi-ka,  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R6gpoMdSZsc">https://www.youtube.com/watch?v=R6gpoMdSZsc</a></p>
<p>20 min 16:20 - 16:40</p>	<p>Tähelepanu toomine hetkele</p>	<p>Kõndimismeditatsioon, endas toimuva ja ümbruse märkamine.      „Tõuse püsti. Tunnetä oma jalataldade ühendust põrandaga. Alusta kõndimist, tunnetades iga sammu. Mõttele tänasele päevale, kuidas jõudsid täna siia. Mis sinu kehas praegu toimub? Kas on kuskil pingeid? Või tunded end hoopis lõdvestunult? Mida su keha praegu teha tahab? Hakka märkama oma ümbrust. Ehk paned ruumis tähele midagi, mida sa varem pole märganud?      Märka ka grupikaaslast. Naerata ja tervita neid. Võta liikumise hoogu maha. Seisata hetkeks. Tunnetä taas taldade kokkupuudet põrandaga. Ja nüüd võid minna oma kohale.”      Arutelu, kuidas end tundsid ning milliseid hetke märkamise viise veel tead/kasutad. Grupijuht kirjutab tahvlile.</p>	<p>Tahvel, marker      Kowalski And we walk after  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ohhWRkcdGM&amp;list=PLQoTq9g5sLmlHAFowmws3-4d1InKFcnv5">https://www.youtube.com/watch?v=ohhWRkcdGM&amp;list=PLQoTq9g5sLmlHAFowmws3-4d1InKFcnv5</a></p>
<p>30 min 16:40 - 17:10</p>	<p>Tähelepanu suunamise võtete teadvustamine</p>	<p>Aruteluring, milliseid tähelepanu suunamise viise teavad/kasutavad. Kirjutatakse pabertahvlile, kleebitavate värviliste täpikestega hääletus, mida läbi proovida. 2-3 läbi tegemine.      Nt teadlik kommisöömine, 5-meele harjutus,</p>	<p>Pabertahvel, marker, täpikesed</p>

		<p>kujutlused (kuum šokolaad, suure mäe rahu, rahulik paik, tugev puu), teadlik hetk argitoimetustes (nt nõude pesemine), tooli vahetus, peotäis tänu, lihaste pingutamine, lõdvestamine. Mõni hingamisharjutus, nt ruutu hingamine, värvihingamine, pikem väljahingamine.</p> <p>Millal on hea tuua tähelepanu oma sisemusse? (kui väljaspool on ebakindel, saad ankurdata endasse)</p> <p>Millal on hea keskenduda ümbritsevale keskkonnale? (kui on sisemine torm, vaja pea selgemaks saada)</p>	
30 min 17:10 - 17:40	Emotsiooni aktsepteerimine	<p>Emotsioonis olemise meditatsioon (tekst tabeli all).</p> <p>Enesesse süübitamise hetk - Vali värviline paber, mis kõige paremini kirjeldab su meeleolu, visanda sinna oma kogetut minuti jooksul.</p> <p>Jagamisring: mida kogesid harjutust tehes?</p> <p>Milliseid võimalusi tugevate tunnetega tegelemiseks veel tead/oled kasutanud? (nt keha jahutamine, lohutav kallistus)</p>	<p>Muusikapala, kölarid, arvuti, emotsiooni jäädvustamiseks vahendid: vahakriidid, liim, käärid, värviline paber, A4 ja/või A3 paber, Satie</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KyZFEvRaRiU">https://www.youtube.com/watch?v=KyZFEvRaRiU</a></p> <p>6 - 9 minutit</p>
15 min 17:40 - 17:55	Kohtumise kokku võtmine	<p>Lõpuring: Mida tänasest kaasa võtan? Mida järgmisel nädalal proovida tahan?</p> <p>Korralduslik: Mis aeg sobib jätkukohtumiseks?</p>	Ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel)
5 min 17:55 - 18:00	Uuringu jaoks info kogumine	Tagasisidelehe täitmine	

Emotsioonis olemise meditatsiooni tekst: *Leia endale mugav asend. Kui saad, siis sulge silmad. Kui mitte, leia ruumis punkt, kus oma fookust hoiad. Pane tähele oma hingamist. Lase tal olla nagu ta on. Märka oma tundeid praegusel hetkel, oma sisemist ilma. Võibolla paned tähele, et oled ärevil, võibolla veidi kurb. Tunne võib olla ka positiivne. Mõnikord on tunded suured, mõnikord pisikesed. (paus) Mõtle mõne oma hiljutise kogemuse peale, mis tekitas sinus emotsioone. Vaata, ehk õnnestub sul selle tundega kontakti saada. Mõnikord annavad tunded endast märku kehaaistingutena. Kus sa teda oma kehas tunned? Milline see tunne on? Uuri teda uudishimulikult. Kujuta ette, et see tunne on kui merelaine, mis sinust üle uhub, kuid ei aja sind pikali. Emotsioonid ei ole head ega halvad. Nad lihtsalt on. Ja kui pisarad tahavad tulla, siis ka see on täiesti ok.*

*Lase lihtsalt tundel olla nii nagu ta on praeguses hetkes. Tunne võib lõpuks lahtuda nagu lainegi taanduda.(paus) Sa ei ole sinu tunne. Tunne on osa sinust, kuid sa oled enam kui su tunne. Sa ei pea tunde ajal tegutsema. Tunded ei pruugi sulle meeldida, kuid nad on siin. Proovi oma tunnet aktsepteerima õppida. Tunnete aktsepteerimine parandab sinu enesetunnet. Sa võid endale öelda näiteks “Ma tunnen seda tunnet ja see on täiesti normaalne. Tunnete tundmine on inimlik.”*

*Ole veel veidi oma tunnetega. Luba olla oma kogemusel, mis tekkis. Ükskõik milline see oli. (paus)*

*On aeg tasapisi siia ruumi tagasi tulla. Kui tunned, et oled valmis, liiguta sõrmi ja varbaid ning ava silmad.*

(kohendatud: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/>)

Märkused läbiviimise kohta:

Kõndimismeditatsiooni juures tuleb arvestada maskide kandmist – instruktsioonis „naerata ja tervita” asendada „tervita neid mittesõnaliselt”. Tähelepanu suunamise viiside hääletuse ja läbiproovimise võib vahele jätta, kuna grupis on mõistlik fookus hoida teema läbimõtestamisel. Erinevaid tehnikaid on internetis palju leida. Emotsioonis olemise meditatsiooni sõnastusse „Mõtle mõne oma hiljutise kogemuse peale, mis tekitas sinus emotsioone” tuleb lisada enne „emotsioone” sõna „ebameeldivaid”. Sest kui osaleja võtab mõne meeldiva emotsiooni ette, siis

on keerukas selle harjutusega edasi minna. Osalistele väga sobis seekordne muusika, mistõttu saatsin hiljem kogu grupile järelmaterjalid nippide ja kõlanud muusika linkidega. Ka 9 inimesega annab aktiivseid arutelusid teha – grupis on tekkinud usaldus, millele on kaasa aidanud eelmisel korral väikses ringis avanemine ja samuti sihipäraselt nimepidi osalejate poole pöördumine.

## 5. Mõtetele vastamine

Eesmärk: õppida mõtteid ümberhindama või muutma.

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
30 min 16:00 - 16:30	Kohalolekutunde loomine, teemale häälestumine	Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Algusring: Mida eelmisel nädalal märkasid oma tähelepanu ja tunnete kohta? Üleelmisel korral märkasime mõtteid ja mõttelõksusid. Milliseid mõttelõkse oled vahepealsel ajal tähele pannud?	Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, seintel mõttelõksude paberid üleelmisest korrast seintel, kõlarid, arvuti, meeleolumuusika (Peder P. Helland) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM">https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM</a> Ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel)
20 min 16:30 - 16:50	Mõtete ümberhindamine	„Meenuta mõnda hiljutist ebameeldivat olukorda või võta ette mõni praegune ärevust tegev/segav mõte ning hakka muretsema. Kirjuta muretsemine üles. Kui muretsemisest on küllalt, uuri oma	Kirjutusvahend, paber, küsimused mõtete uurimiseks tahvlipaberil, taustamuusika. <a href="https://">https://</a>

		<p>mõtteid. Vaata selle pilguga, kas mõni mõte neist ei ole tõene. Vali neist mõni, mida lähemalt uurida.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas see mõte on tõene?</li> <li>2. Kuidas see mõte mind aitab?</li> <li>3. Kuidas ma sellises olukorras veel saan mõelda?</li> <li>4. Mida ma selle mõttega teha tahan? (nt katki rebida, laekasse hoiule panna) ja tee seda, kui võimalik.</li> </ol>	<p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=k9ts6p63ns0">www.youtube.com/watch?v=k9ts6p63ns0</a> (fokuseerimist soodustav, pigem energiline ja ärevam instrumentaalpala, mõtete ümberhindamise ajaks esimene muusika tagasi)</p>
50 min 16:50 - 17:15	Toetava mõtte leidmine	<p>„Kui me millestki loobume, siis on vajalik selle asemele midagi tekitada, sest nagu öeldakse, loodus tühja kohta ei salli. Ehk kasulik on leida ennast toetavad mõtted, mida saab kasutada rasketel hetkedel. Üks viis on rääkida endaga nagu sõbraga. Võib ka keskenduda nt oma väärtustele. Hea toetav mõte on võimalusel mina-vormis, kindlas kõneviisis ja positiivselt sõnastatud (ehk ei sisalda sõna “ei”). Näiteks: “Ma olen piisav”, “Mul on keeruline seda praegu teha, kuid olen ennegi hakkama saanud”, “Ka see läheb mööda”, “Minu jaoks on oluline ülikool lõpetada”.</p> <p>Tulge kirjutage tahvlile enda kogemusest toetavaid mõtteid. Endale sobivad kirjutab igäüks oma eelmises ülesandes kasutatud paberile.”</p> <p>Arutelu, kuidas saaks neid häid mõtteid kaasas kanda?</p>	Tahvel, mitu markerit
25 min	Lisanipid	Proovisime täna muretsemise aega,	

17:15 - 17:40	mõtetega tegelemiseks	<p>ümberrhindamist ja toetava mõtte leidmist.</p> <p>Milliseid nippe veel teate / olete kogenud? (näiteks muretsemise päevik, päeva vahefinišid, enda kui sõbraga rääkimine, lumekuul)</p> <p>Kui on aega rohkem, lasta kõigepealt kolmikutes arutada.</p>	
15 min 17:40 - 17:55	Kohtumise kokku võtmine	<p>Lõpuring: Millise mõtte tänasest kaasa võtan?</p> <p>Järgmisel korral tegeleme heaolu suurendamisega.</p>	Ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel)
5 min 17:55 - 18:00	Uuringu jaoks info kogumine	Tagasisidelehe täitmine	

Märkused läbiviimise kohta:

Algusring läks ootamatult pikemaks, mistõttu vähendasin muretsemise aega. Selle grupiga oli 5 minutit muretsemiseks piisav. Mõtete ümberrhindamise juurde tuleb lisada lause - „Kui sinu mõte on küsimuse vormis, siis sõnasta ta ümber lihtlauseks”. Tahvlile toetavate mõtete kirjutamine võib võtta oodatust rohkem aega, kuna kõik ei mahu korraga kirjutama. Samas on hea, et kõik korraga ei saa kirjutada, sest see aitab arvestada osaliste erinevate tempodega. Osaliste tõdemus, et väga sügavate probleemide puhul ei pruugi toetavatest lausetest abi olla, tasub võtta edaspidiste gruppide juurde kaasa. Jätsin ära lisanipid mõtetega tegelemiseks – see oleks liigselt killustanud kohtumist ning andnud vähem aega arutelude kaudu teema mõtestamiseks.

## 6. Heaolu suurendamise võtted. Tööriistakohver ärevuse ohjamiseks eksamiperioodil.

Eesmärk: läbi heaolu suurendamise säilenõtkuse suurendamine. Teemade kokkuvõte.

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
20 min 16:00 - 16:20	Kohalolekutunde loomine, teemale häälestumine	Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Algusring: Kuidas ma eelmisel nädalal oma mõtetega tegelesin?	Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, ese kõnekorra edasiandmiseks (kookospähkel), seintel eelmiste kordade suured lehed nippide ja muude materjalidega. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kVLwC1XPADM">https://www.youtube.com/watch?v=kVLwC1XPADM</a>
20 min 16:20 - 16:40	Praeguse seisu kaardistamine	„Vaimse tervise vitamiinid ehk tegevused, mis aitavad meid tasakaalus olla, on head suhted, tasakaalustatud toitumine, uni ja puhkus, meeldivad emotsioonid, liikumine. Need aitavad meil paremini tasakaalus püsida. Turgutavad vaimset tervist. Et saada elust terviklikku ülevaadet, on peaasi.ee välja töötanud hea töölehe, mida nüüd täitma asume. Märki iga valdkonna kohta, kui rahul sa sellega oled. Kui ei tea, jäta märkimata see koht. Kui on märgitud, siis ühenda ristikesed	Tasakaaluratta töölehed, tahvlile joonistatud vaimse tervise vitamiinid

		ja vaata, kui ühtlane ring tuli.” Jagamine naabriga/suurde ringi, mida avastasid.	
10 min 16:40 - 16:50	Toetavate tegevuste leidmine	Mis võiks turgutada vähem kaetud alasid? Ajurünnak, mis võib heaolu suurendada. Osaleja kirjutab märkmepaberitele ja tuleb kleebib pabertahvlile tema meelest sobivasse kohta. Arutelu.	Tahvel, marker, suuremad märkmepaberid, vildikad.
40 min 16:50 - 17:30	Tööriistakohvri loomine enda ärevusega toimetulekuks	„Oleme 6 kohtumise jooksul õppinud üksteist ja oma ärevust tundma, mõtteid märkama, tähelepanu ja mõtetega tegelema. Nagu öeldakse - rege rauta suvel ja sõjaks valmistu rahu ajal. Nüüd on aeg enda jaoks kujundada kokkuvõttev tööriistakohver, et kindlamini sessile vastu minna. Pane kohvrissse vajalikud märksõnad/meeldetuletused/abistavad mõtted, mida tahad siit kaasa võtta ja millest sulle võiks edaspidi abi olla. Aega on selleks pool tundi. Kui kõike valmis ei jõua, saad hiljem ka lisada.” Jagamisring: Mis on sinu kohvris?	Lauad, vahakriidid, plastiliin, ajakirjade väljalõiked, liim, käärid, värviline paber, A3 paber, post-it märkmepaberid, pigem tempokam loomingulisust ja mõtlemist toetav muusikapala, nt Air - Alone in Kyoto <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ED8lBhcqkAE">https://www.youtube.com/watch?v=ED8lBhcqkAE</a> Jagamisringi ajaks tagasi rahulikum muusikapala.
25 min 17:30 - 17:55	Kohtumise kokku võtmine	Toetavate mõtete karbist loosi võtmine. Välja ütlemine, jagamine. Kui soovid, siis ütle, mida tahad veel kaaslastele öelda?	Karp toetavate mõtetega (töölehel toodud + “nippidest” kõnekamad), ese kõnekorra edasiandmiseks

			(kookospähkel)
5 min 17:55 - 18:00	Uuringu jaoks info kogumine	Tagasisidelehe täitmine	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ki2MMDMFBK">https:// www.youtube.com/ watch? v=Ki2MMDMFBK</a> <u>M</u> (lõpetatuse tekitamiseks positiivne edasiminev muusika, nt Megan Wofford- Beginning)

Märkused läbiviimise kohta:

Oli märgata, et osalised on ärevuse teemat enda jaoks rohkem lahti mõtestanud ning tunnevad end kindlamini. Näiteks kui üks osaleja väljendas muret, et tasakaaluratta järgi võiks elus nagu kõik hästi olla, kuid ikka on ärevus, soovitas teine osaline leppida oma ärevusega ja aktsepteerida seda. Post-it märkmepaberitega ajurünnakut tehes võiks pastapliiatsite asemel kasutada viltpliiatseid, et oleks tekst kaugemale näha. Samuti võiks osalisi eksponeerida esinemisärevusele ehk laskma neil enda kirjutatut esitleda ja seejärel seda kogemust reflekteerida. Ajurünnakuks võiks ka rohkem aega planeerida, näiteks tasakaaluratta ülesanne veidi lühemalt teha. Seekord jäi loovtöö jaoks vähem aega, mistõttu kõik ei jõudnud tööd lõpetada. Kuigi pakkusin välja, et võivad ka pärast kohtumist grupinõustamise ruumis seda jätkata, seda võimalust ei kasutatud. Võiks enne aja lõppemist 2 korda teavitada (nt jäänud on 5 minutit töö lõpetamiseks, jäänud on minut töö lõpetamiseks ja ühisesse ringi tagasitulemiseks). Toetavate mõtete karbist võetud laused enamus osalisi kõnetasid. Lasin võtta kaks lauset just selle mõttega, et siis on suurem võimalus sobiv võtta. Minu väljapakutud teemale kaaslastele midagi head öelda kujunes hoopis peamiselt tagasisidestamine mulle, et grupinõustamises osaleda meeldis ja oli kasulik.

## 7. Jätkukohtumine – kokkuvõtted, saadud teadmiste ja kogemuste kinnistamine.

Eesmärk: kogemuse põhine teadmiste ja oskuste kinnistamine.

Eelinfona koguda teemasid, mida oleks vaja käsitleda. Vastavalt sellele ülesehitus.

Hübridvormis, kuna üks osaleja ei saaks muidu osaleda.

Aeg	Eesmärk	Teema, sisu tegevused	Vahendid
30 min 16:15- 16:45	Kohalolekutunde loomine, teemale häälestumine	<p>Tagasisidelehtede kätte jagamine saabudes. Veebis osalejatele materjalid e-mailile.</p> <p>„Tänane kohtumine on omandatu kinnistamiseks. Vahepeal on olnud aeg praktiseerimiseks. Täna vaatame üle, kuidas teil läinud on. Kordame, mis võiks ärevuse puhul aidata ja arutame, kuidas edaspidi ärevusega tegeleda.”</p> <p>Algusring: Kuidas mul vahepeal läinud on? Mida tänaselt ootan? (Kirjutan ootused üles. Kui on ootuseid, tegeleme nendega kõigepealt ja siis lühemalt järgmise osaga. Ühe ettesaadetud ootuse, kuidas ärevusega edasi tegeleda, võtaks viimaseks teemaks)</p>	<p>Toolid ringis, tagasisidelehed, varupastakad, ese kõnekorra edasiandmiseks (mänguloom, mis parajast pähklist koorunud), arvuti, kaamera, mikrofon, kõlarid, lootusrikas muusikapala</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WUXEeAXywcY">https://www.youtube.com/watch?v=WUXEeAXywcY</a></p>
15 min 16:45- 17:00	Eelnevatel kohtumistel käsitletud ärevuse maandamise võtete meeldetuletamine	<p>Igaüks märgib oma töölehele ärevusega toimetulemise võtted 3 lahtrisse:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasutan</li> <li>2. Ei kasuta ega soovi kasutada</li> <li>3. Ei kasuta, tahan kasutusele võtta</li> <li>4. lahtrisse kirjutab viimase kohta, kuidas saan aru, et nüüd oleks hea hetk seda võtet kasutada? Mida peaksin tegema, et hakkaksin</li> </ol>	Töölehed

		<p>seda võtet kasutama?</p> <p>Kes varem valmis saab, liigub ringi.</p> <p>Veebisolijad annavad chatis märku, kui valmis.</p>	
<p>35 min 17:00- 17:35</p>	<p>Kogemuste vahetamine, tagasiside käsitletud võtete kohta</p>	<p>(sirutuseks ja vaatenurga muutmiseks istekohtade vahetamine.) Kätega hääletamise teel ühise tabeli täitmine. Igaühelt info, mis ta veel märkis ning mida avastas tabelit täites.</p> <p>Arutelu.</p>	<p>Arvuti, projektor, tabel</p>
<p>10 min 17:35- 17:45</p>	<p>Edaspidiste abivõimaluste kaardistamine</p>	<p>„Mulle saadetud ootustest tuli välja, et võiks rääkida ka edaspidistest võimalustest oma ärevusega tegeleda. Kirjutasin mõned võimalused üles. Vaatame need koos üle ja siis täiendame ühiselt.”</p> <p>Ekraanil nimekiri „Ärevusega edasi tegelemiseks”</p> <p>Arutelu, mida osalised lisaksid.</p> <p>Grupijuht märgib üles ühise nimekirja lõppu.</p> <p>Kui on rohkem aega, siis lasta osalistel kõigepealt ise pakkuda ja lisada hiljem enda nimekirjast võimalusi.</p>	
<p>25 min 17:45- 18:10</p>	<p>Kohtumise kokku võtmine</p>	<p>Lõpuring: 1 lause, mida tänasest kaasa võtan?</p> <p>Mida kogu sellest protsessist kaasa võtan?</p>	<p>Ese kõnekorra edasiandmiseks</p>
<p>5 min 18:10- 18:15</p>	<p>Uuringu jaoks info kogumine</p>	<p>Meeldetuletus, et osalejad nädala jooksul veebiküsitluse täidaksid. Tagasisidelehe täitmine</p>	

Märkused läbiviimise kohta:

Hea, et otsustasin jätkukohtumise hübriidipõhiselt ette valmistada. Kokku osales zoomi kaudu 3 osalejat, kes muidu oleksid tervislikel põhjustel sellest olulisest kohtumisest ilma jäänud. Kuigi

kasutasin 180-kraadist kaamerat, oli heli kuulmine veebis olijatel raskendatud. Edapsiidi võiks võimalusel kasutada juhtmevaba mikrofoni. Sel korral olin ka valmistunud kasutama taustamuusikat, kuid see pigem segas tähelepanu jagamist ning osaliste kõne kuulmist, mistõttu loobusin taustamuusikast grupinõustamise ajal. Küll aga mängis meeleolumuusika alguses ning ka kohtumise lõpus, kui inimesed hakkasid ära minema. Muusikavaliku mõte oli anda kerguse tunne edasiminekuks. Algusring läks seekord oodatust oluliselt pikemaks – poole tunni asemel kulus selleks tund. Küll aga sai juba selle ajal käsitletud mõndasid teemasid, mis osalistel olid vahepealsel ajal üles kerkinud. Algusringi pikkuse tõttu jätsin võtete meeldetuletamiseks individuaalse töö ajaks 5 minutit ning seejärel hakkasime ühiselt hääletades läbi arutama erinevaid käsitletud võtteid. Tuleb tunnistada, et päris keeruline oli korraga jälgida nii kohalolijaid kui zoomi kaudu liitunuid, mistõttu esimeste võtete juurde ei saanud tabelisse kõikide hääli. Ärevusega edasi tegelemiseks olin koostanud nimekirja, mida osalised täiendada said. Kui oleks rohkem aega olnud, siis oleksin kõigepealt küsinud erinevaid võimalusi osalistelt ning seejärel täiendanud seda enda variantidega. Lõpuringiks olin juba arvestanud lühemat aega ning selle jaoks küsimusepüstitust „üks lause”. Kuna oli teada, et üks osalistest peab täpselt õigel ajal lahkuma, siis andsin temale võimaluse teise küsimusega alustada, et ta saaks vahepeal ära minna. Ta siiski kuulas ka teised ära. On kasulik jätta endale pärast grupinõustamist aega asjade kokkupanemiseks ning ühtlasi olla valmis osalejatega individuaalselt vestlema. Üksikud olid seda ennegi kasutanud, kuid nüüd jäi rohkem inimesi veel rääkima. Mul oli selle üle hea meel, sest muidu oleks ununenud üks ette saadetud teema käsitlemata jätta. Samuti soojendas mu südant osaliste kohapeal sündinud otsus oma facebooki grupp teha, kus ärevuse teemaga edasi tegeleda ning üksteist toetada.

**Tööleht: Hirmuredel**

Hirm:

	<i>Konkreetne eesmärk, kuhu tahan jõuda</i>	Hirmuhinne 0-10 10 – kõige ärevusttekitavam /keerulisem
	<i>Samm, mis on veidi vähem hirmutav kui eesmärk</i>	
	<i>Samm, mis on veidi vähem hirmutavam kui eelmine</i>	
	<i>Samm, mis on veidi vähem hirmutavam kui eelmine</i>	
	<i>Samm, mis on veidi vähem hirmutavam kui eelmine</i>	
	<i>Samm, mis on veidi vähem hirmutavam kui eelmine</i>	
	<i>Samm, mis pole hirmutav</i>	0 – ei tekita üldse ärevust

Kuidas end tunnustan?

### Tööleht: emotsiooni komponendid

Situatsioon	Mõtted	Tunded	Kehalised reaktsioonid	Käitumine

### Tööleht: võtete kasutamise inventuur

Võtted, mida <b>kasutan</b> ärevusega toimetulemiseks.	Võtted, mida ma <b>ei kasuta ning ei soovigi</b> kasutada	Võtted, mida ma veel ei kasuta, aga <b>tahan kasutada</b>	Vt 3. veergu <b>Kuidas</b> saan aru, et nüüd oleks hea hetk seda võtet kasutada? Mida peaksin tegema, et hakkaksin seda võtet kasutama?

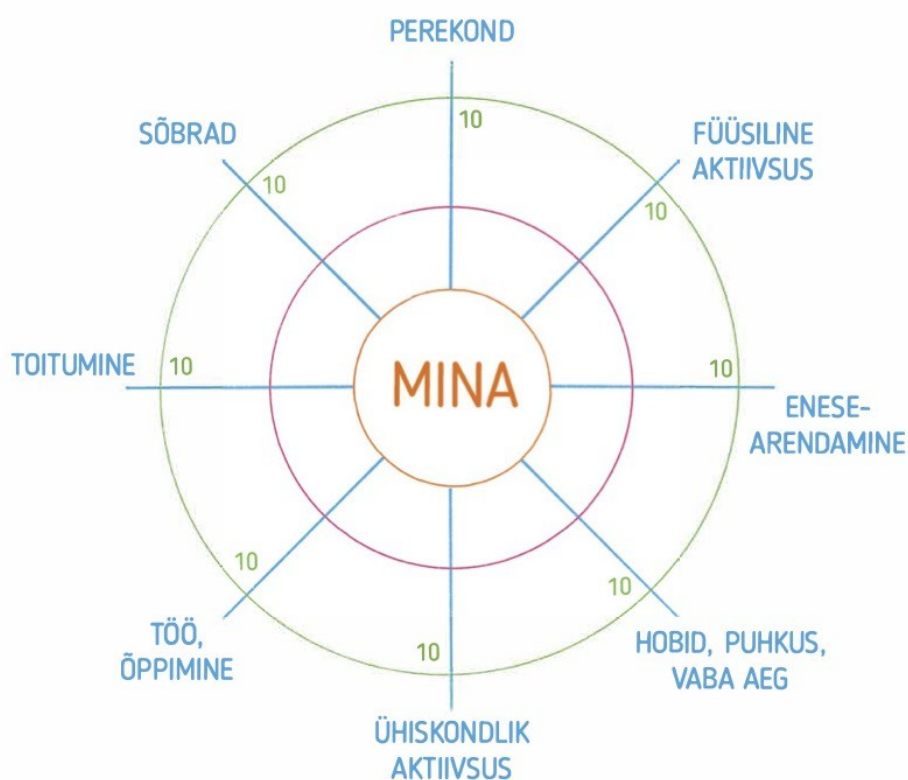


## TASAKAALURATAS

Alustame sellest, et saada oma elust võimalikult terviklik ülevaade.

Selleks märgi ristikesega skaalal 1-st 10ni oma rahulolu tänasel päeval ühes või teises elu aspektis.

1 - pole üldse rahul, asub skaala Mina ringi poolses otsas  
10 - olen väga rahul



Nüüd ühenda palun ristikesed!

Mida suurem ja ringikujulisem on tulemus seda rohkem peaksid olema rahul oma eluga.

Pea meeles, et iga valdkonna arenguks ja parandamiseks on palju asju, mida saad ise ette võtta.

## Lisa 4 – Järelkohtumise järelmaterjal

### Grupinõustamises käsitletud võtted

Võte	Jah, kasutan	Ei kasuta, ei vaja	Ei kasuta, aga tahan kasutada	Kuidas saan seda kasutama hakata?
Kaltsunukk	2		1	
Ärevuse mudel, teadvustamine		7	1	Kui oleks ees mudel
Loovtöö „minu ärevus”, meeleolu paberile visandamine	1	6	1	Meelde tuletada
Hirmuredel	5	2	1	
Emotsiooni komponentide tööleht				
Kujutusmatk mõtete märkamiseks	3	4		
Mõttelõksude märkamine	6		2	Meelde tuletada
Kõndimismeditatsioon (hetkes olemine)	2	2	4	Pealehakkamist, meeles oleks
Emotsioonis olemise meditatsioon	3	1	4	Harjutamist, aega
Muretsemise aeg	3	2	3	Aega
Mõtete ümberhindamine	4		4	Meelde tuletada, seinale, harjumus tekitada, otsides, mis tavalised negatiivsed mõtted on ja kuidas neile vastata
Toetava mõtte leidmine	7		1	Tõestus oluline (faktid, mis tõestavad kasulikku mõtet)
Tasakaaluratas	1	2	5	Kuus korra vaadata
Vaimse tervise vitamiinid	1		7	Peaasi.ee jälgimine, õppeaine „tervislik liikumine”, motivatsiooni, väljakutsed, kellegagi koos
Tööriistakohver ärevusega toimetulemiseks	6		2	Oleks vaja koostada, nähtavale kohale,

				pildistada telefoni
Liikumine/kõndimine mõttete selgeks saamiseks	8			
Lähedastega rääkimine/enda avamine	7		1	Julgust, usaldust, turvalist keskkonda
Kirjutamine	6	1	1	

### Nipid:

- Väikeste sammude tegemine
- Enda tunnustamine
- fookus positiivsele
- toetav sisekõne
- kontrolli saavutamiseks kirjutada/skeem joonistada
- peaks -> tahan, saan
- vähem oletamist
- küsi sõbralt, mis konkreetset hästi läks
- mõttele kategooria andmine
- mõte ei pruugi tõsi olla
- ära keskendu sellele, mis teised sinust mõelda võivad
- keskendu enda meeltele
- vaikuseminutite app, Anni Kuusiku soundcloud
- astu tunnetest korraks välja ja vaatle kõrvalt
- loetle 5 (... värvi) asja
- emotsioonid on normaalsed
- pane emotsioonile silt
- loo kontakt endaga, keskkonnaga, teistega. Vaata, mis sulle praegu paremini sobiks.
- Kui sees on kaos, keskendu väljas ilusale, kui väljas on kaos, keskendu enda sees ilusale
- kas nina on veel vee peal?
- Julge abi küsida
- see on minu elu, mina tean kõige paremini, kuidas seda elada.
- Otsi endale toetavaid mõtteid, tee need endale kättesaadavaks (nt silt tasku)
- asenda halb mõte toetavaga
- kirjuta mured välja

### Ärevusega edasi tegelemiseks:

- 1 Peaasi.ee
- 2 Greater Good in Action <https://ggia.berkeley.edu/>

- 3 Raamat "Kuidas ärevusega toime tulla. Abiks noortele"
- 4 Stressi teejuht, kuidas saada lahti liigsest pingest? (veebis [http://raulpage.org/stress/teejuht\\_sisu.html](http://raulpage.org/stress/teejuht_sisu.html))
- 5 Vaikuseminutid <https://vaikuseminutid.ee/>
- 6 Anni Kuusiku juhendatud teadvelolekuharjutused: <https://soundcloud.com/anni-kuusik>
- 7 Inglisekeelsed juhendatud meditatsioonid <https://chrisgermer.com/meditations/>
- 8 Psühholoog
- 9 Lahendus.net veebinõustamine
- 10 Psühholoogiline esmaabi kriisiinfotelefonil 1247
- 11 Veebivestluse võimalus [www.palunabi.ee](http://www.palunabi.ee) kaudu ohvriabi kriisitelefoni spetsialistidega (vestlusaken lehe all paremas nurgas)
- 12 Vaimse tervise tugiliin + 372 660 4500 (liin avatud 10-24)
- 13 Vaimse tervise nõustamistelefon (E-R 9.00 - 10.00 telefon 6787422)
- 14 Hingehoiutelefoni telefoninõustamine tel 116 123 (avatud ööpäevaringselt) <https://hingehoid.ee/>
- 15 [www.enesetunne.ee](http://www.enesetunne.ee) (depressiooniga toimetuleku võrgustik)
- 16 kalendrisse iseendale aeg

### Lisa 5. Õppekeskkonnas esineva ärevuse vähendamise grupinõustamise seansi tagasisideleht

Osaleja kood:

Kuupäev:

Minu enesetunne enne seanssi:

Mul on väga halb olla

Tunnen end ülihästi

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Minu ärevus enne seanssi:

Tunnen end rahulikuna

Olen suures ärevuses

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Minu enesetunne pärast seanssi:

Mul on väga halb olla

Tunnen end ülihästi

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Minu ärevus pärast seanssi:

Tunnen end rahulikuna

Olen suures ärevuses

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

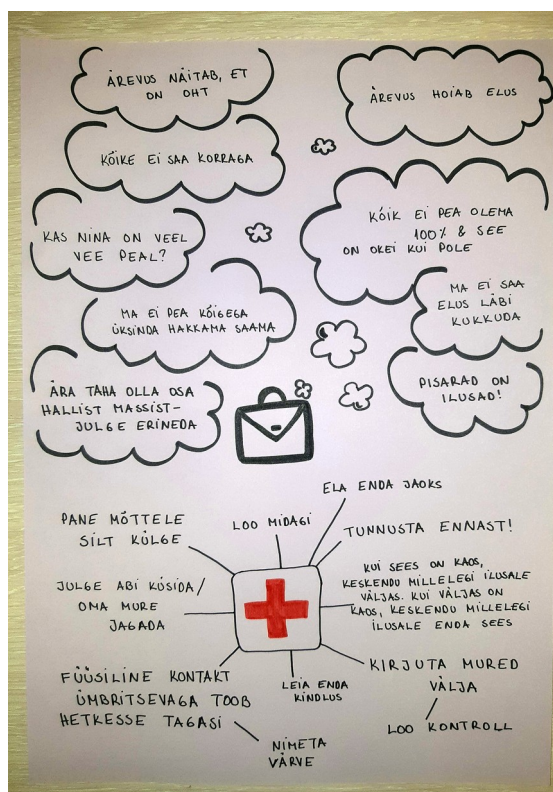
Mida tänasest seansist kaasa võtan:

## Lisa 6. Loovtöö näidised

### Loovtöö “Minu ärevus”



### Loovtöö “Tööriistakohver”



## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Anne Tullus,

1 annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Grupinõustamise programmi väljatöötamine ja piloteerimine tudengite õppekeskkonnas esineva ärevusega toimetuleku toetamiseks”,

mille juhendajad on Kaia Kastepõld-Tõrs ja Tõnu Jürjen,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2 Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3 Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4 Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Anne Tullus*

**15.05.2022**