

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Marvi Pristavka-Taal

**ÜLEMÄÄRASE ÄREVUSEGA ÕPILASE
MÄRKAMINE JA TOETAMINE KOOLIS
ÕPETAJA JA TUGISPETSIALISTI POOLT
ÜHEKSA TARTU PÕHIKOOLI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Kandela Õun, MA

Pärnu 2024

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Kandela Õun

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Marvi Pristavka-Taal

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade õpilaste ärevusest, sellega seotud probleemidest ja lahendustest.....	7
1.1. Ärevuse mõiste ja selle seos õpilaste heaolu ja hakkamasaamisega koolis	7
1.2. Õpetajate ja kooli tugispetsialistide roll ärevuse märkamisel	10
1.3. Kooli roll õpilaste vaimse tervise toetamisel	14
2. Uuring ärevusega õpilase märkamisest ja toetamisest üheksas Tartu põhikoolis	17
2.1. Ülevaade õpetajate ja kooli tugispetsialistide pädevustest ärevusega õpilaste märkamisel ja toetamisel.....	17
2.2. Uurimismeetodi ja valimi kirjeldus.....	19
2.3. Uuringu tulemused	21
2.3.1. Õpetajate ja tugispetsialistide teadlikkus ülemäärasest ärevusest.....	21
2.3.2. Võimalused ja ressursid teadlikkuse ja pädevuse tõstmiseks.....	24
2.3.3. Toetusmeetmed ja võimalused koolis	26
2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud	28
Kokkuvõte	32
Viidatud allikad.....	34
Lisad.....	41
Lisa 1. E-kiri kooli juhile	41
Lisa 2. Intervjuude läbiviimise aeg ja kestus	42
Lisa 3. Intervjuu küsimustiku kava	43
Lisa 4. Sõnapilv respondentide poolt enimmimetatud ülemäärase ärevuse sümptomitest ja tunnustest.....	45
Summary	46

SISSEJUHATUS

Viimastel aastatel on tuntavalt suurenenud psühholoogilise stressi tase üle maailma. Eriti murettekitavaks asjaoluks peetakse nii meeleolu- kui ka ärevushäirete sagenemist laste, noorukite ja noorte täiskasvanute seas ning avaldatakse kartust, et nende ravimata jätmisel võivad tagajärjed kesta aastakümneid. Oluline on teadvustada depressiooni, aga ka teiste meeleolu- ja ärevushäirete ravitavust ning asjaolu, et ennetustöö, varase raviga alustamine ja elustiili muutmine on selle juures võtmetähtsusega. (Akil & Nestler, 2023, lk 2) See teeb õpilaste vaimsele tervisele tähelepanu pööramise ning keskendumise nende ärevusele aktuaalseks, sest olukorra eiramine võib soodustada nii depressiooni kui ka teistesse tõsistesse meeleoluhäiretesse haigestumist.

Kõrge ärevustase on murettekitav. Just see on kooliõpilaste seas üks sagedasemaid vaimse tervise probleeme, mis võib avaldada mõju nende akadeemilisele edukusele, sotsiaalsele suhtlusele ja üldisele heaolule (Leinan, 2021, lk V). Valk jt (2023, lk 199) juhivad tähelepanu asjaolule, et Euroopas on Eesti koolilaste heaolu langus üks kõrgemaid. Ameerika psühholoogide assotsiatsioon (American Psychiatric Association, 2013, lk 189) toob välja, et kui hirm on emotsionaalne reaktsioon reaalsele või tajutud otsesele ohule, siis ärevus on pigem tulevase ohu ootamine, sellest kasvavad välja meeleoluhäired, millel on sarnased tunnused ülemäärase hirmu ja ärevusega ning sellega seotud käitumishäiretega.

Mõiste „problemaatiline või ülemäärane ärevus“ viitab kõrgele ärevusele, mis on antud olukorras oodatust sümptomaatilisem, põhjustab märkimisväärset isiklikku stressi ja/või häirib igapäevast toimetulekut (Clark & Beck, 2023, lk 62). Vaimse tervise rohelises raamatus (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 11) tuuakse välja, et suurem osa vaimse tervise probleeme algab lapsepõlves või noorukieas, millest pooled saavad alguse enne 14. eluaastat ja võivad olla takistuseks täiskasvanueas tervisliku eluviisi säilitamisel.

2020. aastal teostati Hiinas alg- ja keskkooliõpilaste hulgas läbilõikeline veebiküsitlus, kus hinnati nende psühholoogilist stressi (sh depressiooni, ärevust ja stressi), eluga rahulolu, koduse karantiini tajutud mõju ning vanemate arutelusid lastega COVID-19 kohta, kus kolme kõige levinuma vaimse tervisega seotud sümptomina olid välja toodud ärevus, depressioon ja stress (Tang *et al.*, 2021, lk 353). Lampinen ja Maasilta (2023, lk 70) leidsid oma uuringus, et õpetajad kogevad õpilaste ärevuse märkamisel ning sellele reageerimisel pädevuse puudumist, mistõttu ei ole neil ka vajalikke oskuseid õpilaste toetamiseks. Haugas ja Kendrali (2022, lk 39) nendivad aga, et endiselt on märke sellest, et koolides ei ole vaimse tervise probleeme täielikult tunnistanud.

Le jt (2021, lk 2) uurisid, kas ja kuidas psüühikahäirete või vaimse tervise, heaolu edendamine ja ennetamine tasuvad end majanduslikult ära, ning jõudsid järeldusele, et laste ja noorukite puhul on nii sõeluuringud kui ka psühholoogilised sekkumised kõige kulutasuvamad tegevused psüühikahäirete ennetamiseks koolis. Eesti inimarengu aruandes ja Vaimse tervise rohelises raamatus toonitatakse samuti, et vaimse tervise probleemide ennetamine on kulutõhusam kui nende ravimine, ning ravimine on omakorda mitteravimisest kulutõhusam. Kahjuks on Eestis juurdepääs nii ennetusele kui ka ravile piiratud ning vaimse tervise probleemide stigmatiseerimine ning häbimärgistamine on takistuseks abi saamisel. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 3; Valk *et al.*, 2023, lk 36)

Eelnevatele allikatele tuginedes on selle lõputöö uurimisprobleemiks õpetajate vähene teadlikkus ärevate õpilaste märkamisel ning sellest tulenevalt oskamatus luua koolis tundlikemate õpilaste heaolu ja akadeemilist arengut toetav keskkond.

Seega on käesoleva lõputöö eesmärk välja selgitada Tartu põhikoolide õpetajate ja kooli tugispetsialistide tunnetatud teadlikkus ärevate õpilaste märkamisel ning ettepanekute tegemine Tartu põhikoolide ja kohaliku omavalitsuse seotud osapooltele paremaks vaimse tervise ennetustööks ning meetmete rakendamiseks õpilaste toetamisel.

Järgnevalt on sõnastatud uurimisküsimused eesmärgi saavutamiseks:

- Milline on õpetajate ja tugispetsialistide tunnetatud teadlikkus märkamaks Tartu põhikoolide õpilaste ülemäärast ärevust ning sellest tuleneva toe pakkumine?

- Kuidas saab tõsta õpetajate teadlikkust ja pädevust ülemäärase ärevusega õpilaste toetamisel koolikeskkonnas?
- Milliste tegevustega saab kool ülemäärase ärevusega õpilasi toetada?

Lõputöö koosneb kahest peatükist. Esimeses neist annab töö autor erinevate teadusartiklite ja erialakirjanduse põhjal ülevaate ärevusest, aga ka sellest, kuidas see mõjutab õpilaste heaolu ning toimetulekut, milline roll on õpetajatel ja kooli tugispetsialistidel tundlike õpilaste toetamisel ja mida saab teha kool, et toetada meeleoluhäirete tekkimisel õpilaste hakkamasaamist koolikeskkonnas. Peamiselt kasutati allikate leidmiseks elektroonilisi andmebaase EBSCO, Elseiver, Google Scholar PubMed, ResearchGate ning ScienceDirect.

Töö teises osas tutvustatakse uuringu läbiviimist Tartu põhikoolide õpetajate ja kooli tugispetsialistide hulgas, uuringu meetodit ning valimi koostamist. Uurimistulemuste põhjal tehakse järeldused ja ettepanekud üheksale Tartu põhikooli juhile ning kohaliku omavalitsuse osakondade juhtidele, kuidas tõsta ülemäärast ärevust õpilaste heaolu ja akadeemilist suutlikkust koolikeskkonnas.

Lõputöös kasutatakse alljärgnevat lühendeid, sõnu ja märgistust järgmises tähenduses:

- HEVKO – haridusliku erivajadusega õpilaste õppe koordineerija (Innove, 2020, lk 8);
- meeleoluhäire – emotsionaalne häire, mille puhul on pikema aja jooksul avaldunud intensiivistunud meeleolu spektri muutus: kas alanemine või kõrgenemine (Paat-Ahi *et al.*, 2022, lk 7);
- pädevus – asjakohased teadmised ja oskused ning võimekus tegutseda tulemuslikult mingil alal; sünonüümid: kompetents, kompetentsus, teadlikkus, asjatundmine, asjatundlikkus jms (Pädevus, 2024);
- teadlikkus – teadlik-olek, informeeritus; sünonüümid: informeeritus, teadmine, teadmised, kursisolek jms (Teadlikkus, 2024);
- tunnetuslik – tunnetusega seotud, tunnetusse puutuv; tunnetega seonduv; sünonüümid: emotsionaalne, seesmine, sisemine, intuiitiivne, vaistlik jms (Tunnetuslik, 2024);
- /.../ – respondentide tsitaatides esinev märgistus, tähistab intervjuust välja jäetud osa.

Uurimistöö lõpus on kokkuvõtte ja viidatud allikate loetelu.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE ÕPILASTE ÄREVUSEST, SELLEGA SEOTUD PROBLEEMIDEST JA LAHENDUSTEST

1.1. Ärevuse mõiste ja selle seos õpilaste heaolu ja hakkamasaamisega koolis

Üks tähtsam, aga ka vastutustundlikum ülesanne ühiskonnas on töö laste ja noortega, sest vaimne tervis ning emotsionaalne heaolu mõjutavad otseselt nende arengut. Just seetõttu on hea vaimne tervis oluline tegur, kuna see loob tugeva aluse tulevikule, võimaldab neil kogeda elu rõõme, väljakutseid ning toetab laste ja noorte võimet õppida toime tulema stressiga, arendada empaatiavõimet ja kujundada tervislikku eluviisi.

Vaimne tervis on iga inimese põhiõigus, see on oluline nii isiklikule, kogukonna kui sotsiaalmajanduslikule arengule. Maailma Terviseorganisatsiooni vaimse tervise raportis täheldatakse, et noorukiiga on inimese vaimse tervise seisukohalt oluline periood, mil arendatakse nii sotsiaalseid kui ka emotsionaalseid oskusi ning toimetulekustrateegiaid. Sel eluperioodil tekivad harjumused, õpitakse suhtlema ja probleeme lahendama. See on oluline aeg ka seetõttu, et paljud riskikäitumised algavad just noorukieas ning võivad täiskasvanuna kahjustada vaimset tervist. (World Health Organization, 2022, lk 14) Õpilaste hea vaimne tervis ja üldine heaolu on seotud parema kaasatuse, õpitulemuste, sotsiaalsete, aga ka emotsionaalsete oskuste ning depressiooni ja ärevuse sümptomite vähenemisega (World Health Organization, 2023, lk 2).

Kogu maailmas seisavad pedagoogid ja nõustajad silmitsi probleemiga, mis on vaimse tervise probleemidest esikohal – ärevusega (Miner, 2021, lk ii). Alates 2000. aastast on nii depressioon kui ka ärevushäired olnud pidevalt kümne juhtiva põhjuse hulgas invaliidsuse, töövõimetuse või puude tõttu kaotatud tervena elatud eluaastate kategoorias (kategooria YLD – ingl *Years of healthy Life lost to Disability* – töövõimetuse tõttu

kaotatud tervena elatud eluaastad) (World Health Organization, 2022, lk 49). Vaimse tervise probleemid ei ole mitte ainult kõige levinumad terviseprobleemid, vaid neil on ka kõige tõsisem mõju nii inimese elukvaliteedile kui ka toimetulekule. Seetõttu on varajane diagnoosimine, õigeaegne ravi ning teadlikkuse tõstmine vaimse tervise häirete ennetamisel ja leevendamisel tervishoiusüsteemi, aga ka kogu ühiskonna jaoks väga oluline. (Lõokene & Luik, 2022, lk 5)

Pandeemia-aastad on suurendanud õpilaste vaimse tervise probleeme sellisel määral, et riskihindamine ja sekkumine tuleb lisada kriisiohjamise plaanidesse. Veel mõned aastad tagasi neid küsimusi ei olnud. (Haridus- ja Teadusministeerium, 2022, lk 157) Peaaegu kõik Eesti noorte valdkonna tulevikustsenaariumi lõpparuande tarvis intervjueritud noored ja eksperdid rõhutasid, et vaimse tervise probleemid on Eesti noorte jaoks suur probleem (Haugas & Kendrali, 2022, lk 38).

Vaimne tervis ja ärevus on omavahel tihedalt seotud. Nii Maailma Terviseorganisatsiooni vaimse tervise aruandes kui ka vaimse tervise uue määratluse ettepanekus kirjeldatakse vaimset tervist kui seisundit, mis on kõigi inimeste elu lahutamatu osa – see mõjutab mõtlemist, tundeid, tegutsemist, otsustusvõimet, suhete loomist ja maailmapilti (World Health Organization, 2022, lk 11; Galderisi *et al.*, 2015, lk 231). Noorte meeleoluhäiretest annavad märku muutused käitumises, neil tekib trots, tõrksus, mässumeelsus või ükskõiksus – selliseid käitumisviise pannakse sageli teismelise ealiste iseärasuste arvele. Kui aga sellise käitumisega kaasnevad toimetulekuraskused või kui noor käitub ennasthävitatavalt ning tal tekivad probleemid, siis on see juba selge ohumärk, kus tuleb astuda otsustavaid samme olukorra lahendamiseks. (Lõokene & Luik, 2022, lk 35)

Selleks, et tulla toime keskkonnaga, on ärevus kohanemisreaktsioonina loomulik emotsioon, mis tekib vastuseks ohule ja mängib olulist rolli organismi ettevalmistamisel ning ellujäämisel (Gutiérrez-García & Contreras, 2013, lk 21). Fitzpatrick (2015, lk 11–12) kirjeldab ärevust kui midagi, mis on kõigile teada – sellel on oluline roll inimkonna ellujäämisel, hõlmates osa normaalsetest igapäevastest inimlikest tunnetest nagu õnn, kurbus, põnevus või pettumus. Ärevustunne on seotud aju kõrgendatud erutuse tasemega, südametöö ning lihaseid varustavate närvide suurenenud aktiivsusega, mis valmistavad inimest ette ohuolukorras tegutsemiseks. Selline organismi käitumine mõjutab inimesi

mitmel viisil ja ei piirdu ainult ebameeldivate tunnetega – häiritud on ka mõtlemisprotsessid, hingamine, südametöö, seedeelundkond jms.

Bourne (2020, lk 24–28) selgitab, et psühholoogiliselt on ärevus halva tundmuse ja segaduse subjektiivne seisund, mis on tänapäeva ühiskonnas elu vältimatu osa. Iga päev tuleb ette olukordi, kus on kohane reageerida mõnetise ärevusega. See võib ulatuda kergest rahutushoost kõikehõlmava paanikahooni. Kui selle teke on seotud ainult teatud olukordadega, siis on see normaalne ärevus. Kui aga pinge peale ärevust tekitavate olukordade ei kao või hakatakse neid situatsioone vältima, võib seda nimetada ärevushäirele eelnevaks seisundiks. Ärevushäirete erinevus normaalsest ärevusest seisneb selles, et taolised olukorrad on pingerohked, kestavad kauem ja võivad viia elu häirivate sündmuste tekkimiseni. (Bourne, 2020, lk 24–28)

Robinson jt (2019, lk 1353) täpsustavad samuti, et nii hirm kui ka ärevus on normaalsed kohanemis- ja kaitsereaktsioonid igasuguse ohu suhtes. Kuid kui hirmu puhul on oht otsene ning ühemõtteline, mille korral rakendab organism kõik ressursid viivitamatuks tegutsemiseks, siis ärevuse puhul on oht hajusam ja ebamäärasem. Ülemäärase ärevuse sümptomid on sarnased generaliseerunud ehk üldistunud ärevus- ja paanikahäirega, mille puhul muretsetakse mitmete sündmuste või tegevuste pärast pikema aja jooksul, ning seetõttu on raskendatud inimese tegutsemine ja hakkamasaamine tervikuna. Ärevus on kohanemisreaktsioon, mis soodustab kahju vältimist, samas on liigne ärevus kõige levinum psühhiaatriline kaebus. (Robinson *et al.*, 2019, lk 1353) Ärevust kogetakse kui vastust laiaulatuslikele või ebamäärastele ohtudele, mis hõlmavad muutusi inimese isiklikus hinnangulises seisundis, iseseisvates reaktsioonides ja käitumises (Kenwood *et al.*, 2022, lk 260).

Ärevad õpilased ei pruugi saavutada oma tegelikku võimekust, sest nad jäävad sageli kooli hiljaks või puuduvad (Allmäe & Sild, 2022, lk 17). Nii õpetajad kui ka lapsevanemad kipuvad sageli õpilaste hirme ja ärevust alahindama ega tunnista neid. Õpetajad peaksid olema teadlikud võimalikest ärevushäirete tunnustest, sest ärevusel ei pruugi olla vaid üks tunnus – see väljendub nii meeleolu kui ka mõtlemise, käitumise ja füsioloogilise aktiivsuse häirena. (Adwas *et al.*, 2019, lk 580) On oluline teada, et kui stress võib olla nii positiivne kui ka negatiivne, siis ärevus on ainult negatiivne reaktsioon (Howard, 2020, lk 7).

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringus tuuakse välja, et võrreldes samaealiste poistega on 15–17aastastel tüdrukutel vaimse tervise häirete kahju suur. Ligi pooled selles eas tüdrukutest on depressiooni- ja üldistunud ärevushäire ohus (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022, lk 35). Arusaam, et tüdrukutel on suurem risk meeleolu- ja ärevushäirete tekkeks, võib olla tingitud sellest, et tüdrukud räägivad oma tunnetest rohkem kui poisid. Lisaks õpetatakse poistele „poisid ei nuta“-käitumist, mis raskendab nende puhul vaimse tervise probleemide tuvastamist ning diagnoosimist. Nii ei ole tõene väita, nagu esineksid vaimse tervise probleemid tüdrukute ja naiste seas sagedamini. (Ester *et al.*, 2023, lk 57)

Seega on ennetustöö ja noorte toetamine olulise tähtsusega. Kui õpilase ärevus muutub probleemseks või ülemääraseks, võib see avaldada märkimisväärset negatiivset mõju tema igapäevasele toimetulekule, õpitulemustele ning üldisele heaolule.

1.2. Õpetajate ja kooli tugispetsialistide roll ärevuse märkamisel

Vaimsele tervisele suunatud lähenemisviisid keskenduvad peamiselt häiretele ja nende ravile, pöörates vähem tähelepanu ennetamisele, st haavatavuse vähendamisele ning probleemide varajasele tuvastamisele (Ester *et al.*, 2023, lk 8). Kuna vaimse tervise teemat koolides väga palju ei teadvustata, ei oska õpetajad alati probleeme märgata. Samuti napib koolides tugispetsialiste – nii ei ole õppeasutustes loodud alati sellist õhkkonda, kus noored julgeksid vaimse tervise probleemidest avalikult rääkida ja võivad oma probleemidega üksi jääda. (Haugas & Kendrali, 2022, lk 39) Samas veedavad noored õppeasutustes olulise osa päevast, mis annab koolidele suurepärase võimaluse hoolitseda õpilaste sotsiaalsete, emotsionaalsete ning vaimse tervise vajaduste eest. Koolidel on ennetustöös eriti tähtis osa, sest seal on võimalik jõuda kõigi lasteni, sealhulgas nende õpilasteni, kellel on kalduvus vaimse tervise probleemidele. (Buckner, 2022, lk 2; Streimann, 2021, lk 146)

Arvestades aega, mida noorukid koolis veedavad, mõistavad õpetajad enda rolli olulisust õpilaste vaimse tervise probleemide tuvastamisel ja nendega tegelemisel (MacLean & Law, 2022, lk 2371; Missenden & Campbell, 2019, lk 52). Kuigi õpetajate ülesanne ei ole diagnoosida ärevusega õpilasi (Moran, 2016, lk 28), on õpilaste ning nende õpetajate

igapäevasel suhtlusel hindamatu jõud – usalduslik suhe õpetaja ja õpilaste vahel võib positiivselt mõjutada õpilaste vaimse tervise arengut (Díaz, 2020, lk 7). Müller ja Kenney (2021, lk 1243) tõid oma uuringus välja, et just tänu koolitustele muutub kooli töötajate suhtumine õpilaste teguviisidesse – saadud teadmistega mõtestatakse ümber õpilase häiriv käitumine ning seda ei peeta enam tahtlikuks korda rikkuvaks ülalpidamiseks, vaid mõistetakse, et õpilane pole võimeline klassiruumis asjakohaselt käituma, kuna tal puuduvad väljakujunenud oskused eneseregulatsiooniks stressirohketes olukordades. Peale algkooli, kus õpetajad veedavad õpilastega rohkem aega ning suudavad muutusi õpilase soorituses ja käitumises paremini märgata, muutub vanemates kooliastmetes õpetajate võimekus ärevate õpilaste tuvastamisel, aga ka neile toetuse suunamisel oluliselt halvemaks (Missenden & Campbell, 2019, lk 52). O’Farrell jt (2023, lk 275) uurisid õpetajatelt, mis võivad takistada õpilaste vaimse tervise hindamist koolis, ja said teada kaks peamist põhjust: vastavate koolituste puudumine ning hirm, et pädevuse puudumise tõttu võib olukord hoopis halveneda.

Missenden ja Campbell (2019, lk 52) tõid oma uuringus välja, et ülemäärase ärevuse negatiivsed tagajärjed ning kõrge levimusmäär noorukite seas rõhutab vajadust vaimse tervise muutuste tuvastamise järele ja õpilaste suunamist tugispetsialistide poole. Samas toonitavad MacLean ja Law (2022, lk 2369), et õpetajad, kes ei olnud saanud vastavat koolitust, nägid statistiliselt oluliselt vähem nii märkamise kui ka suunamisega seotud tegevusi õpetaja ülesannetena, mis omakorda viitab vajadusele suurema erialase arengu järele. Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) õpetamise ja õppimise rahvusvahelisest uuringust selgub, et õpetajatele ja koolijuhtidele lisandub järjest enam uusi ülesandeid, mistõttu pole õpetajate ning koolijuhtide jaoks professionaalsus mitte ainult see, et nad teevad oma tööd tõhusalt, vaid ka see, et nad töötavad oma oskuste täiustamiseks, teevad koostööd nii kolleegide kui ka lapsevanematega ning mõtlevad loovalt väljakutsetele, millega nad silmitsi seisavad (OECD, 2020, lk 3).

Soome õpetajate seas läbiviidud uuringu intervjuudest vaimse terviseprobleemidega põhikooli õpilaste toetamise kohta selgus, et enamik õpilastele mõeldud individuaalsetest tugiressurssidest on mõeldud õpiraskuste uurimiseks ja toetamiseks, mille tulemuseks on sageli see, et vaimsete terviseprobleemidega õpilased jäetakse tähelepanuta või nad peavad toetust liiga kaua ootama (Pohjonen, 2021, lk 64). Üheks ebapiisava märkamise

põhjuseks toodi ka erinevust õpetajakoolituses: peale algkooli on õppimine ja õpetamine seotud rohkem õppekava sisuga, mitte õpilaste arenguga, samuti näevad õpetajad õpilasi ainetundides väga vähe – vaid mõned korrad nädalas (Missenden & Campbell, 2019, lk 52). Sanchez ja tema kolleegid (2017, lk 162) jõudsid koolipõhiste vaimse tervise teenuste tõhusust uurides järeldusele, et kui kooli personal, sealhulgas õpetajad, kaasavad vaimse tervise sekkumised akadeemilisse õppetöösse, vähendab see küll õpilaste vaimse tervise probleeme, aga õpetajad võivad sel juhul vajada täiendavat toetust ja ressursse. Õpetajate koolitusvajadust toonitatakse ka järgnevas uuringus, kus rõhutatakse, et peamine takistus positiivse vaimse tervise edendamiseks on nii õpetajate teadmiste kui ka piisava koolituse ning konkreetsete oskuste puudumine (Lampinen & Maasilta, 2023, lk 73). Vähesed vaimse tervise probleemide märkamise lahenduseks võiksid pedagoogid saada rohkem koolitust antud valdkonnas, sealhulgas õppekavaväliselt, et nad oskaksid paremini tuvastada õpilaste ärevust ning kasutada tõenduspõhiseid strateegiaid sellega tegelemiseks klassiruumis. (MacLean & Law, 2022, lk 2371; Ginsburg *et al.*, 2022, lk 182) Seetõttu võiks ellu kutsuda regulaarsed toetused õpetajatele, kellel on suurim potentsiaal positiivse mõju avaldamiseks vaimse tervise probleemidega lastele ja noorukitele (Nelson, 2019, lk 15).

Ameerika Ühendriikides läbiviidud uuringus õpetajate teadmistest ärevuse kohta ja nende valmisolekust õpetada ärevusega õpilasi jõuti järeldusele, et õpetajate teadmistel ning oskustel on otsene mõju ärevusega võitlevate õpilaste heaolule (Minahan, 2023, lk 81). Samas uurimuses tõdeti, et õpetajatel võib puududa vajalik koolitus ärevusega õpilaste abistamiseks, mistõttu võivad õpilased jääda tähelepanuta – neid ei suunata spetsialistide poole ega toetata klassiruumis piisavalt. Samas on just ärevuse märkamine, sekkumine ning toetamine see, mis võib parandada õppijate elukvaliteeti. (Minahan, 2023, lk 155) Ka Ginsburg jt (2022, lk 182) toovad oma töös välja laste ärevushäirete suurt levimust ja selle märkimisväärt mõju, mistõttu nähakse vajadust parandada õpetajate teadmisi laste ärevushäirete kohta. Leitakse, et on vaja koolitusmeetodeid, mis lähevad info jagamisest või õpetuslikust vormist kaugemale ning on pigem praktilist laadi, keskendudes eelkõige oskuste kasutamisele klassiruumi kontekstis ja õpetajate toetamisele nende oskuste esmakordsel rakendamisel. Pakutakse välja, et koolinõustajad (kooliõed) ja/või psühholoogid on oma vaimse tervise alase koolituse tõttu ideaalses rollis ja saavad

pakkuda õpetajatele haridust, aga ka tuge ärevusega õpilaste tuvastamisel. (Ginsburg *et al.*, 2022, lk 182)

Nii 2017. aastal Ameerikas korraldatud pedagoogide anonüümses veebiuuringus kui ka 2021. aastal Norras läbiviidud uuringus pidasid õpetajad õpilaste vaimse tervise küsimusi tõsisteks ja vaimse tervise teemasid oma töö seisukohalt olulisteks. Siiski väitsid peaaegu pooled osalejatest, et nad ei ole saanud piisavat koolitust ning sooviksid rohkem teadmisi nii ärevuse kohta kui ka vaimse tervise valdkonnas üldiselt. (Moon *et al.*, 2017, lk 387–388; Leinan, 2021, lk V) Ühendkuningriigis õpetajate hulgas läbiviidud uuringus laste ärevuse ja õpetajate omaduste seose kohta jõuti järeldusele, et kõige rohkem koolitust, aga ka tuge laste ärevusega toimetulekuks vajavad meessoost õpetajad ning vanemad ja kogenumad pedagoogid (Allen & Lerman, 2018, lk 164). Aitamaks õpetajatel ära tunda ning käsitleda nende õpetatavate laste ja noorte vaimse tervise probleeme, peaksid ka arstid tegema koostööd koolide sotsiaaltöötajate ja psühholoogidega. Nõnda saaks stressitegureid varakult tuvastada ning algatada nii vajalikud meetmed kui ka sekkumised. (Schulte-Körne, 2016, lk 183)

Eestis on tervisekäitumise tugispetsialistina oluline roll kooliõel – kui kooliõde märkab õpilase käitumises või meeleolus viiteid vaimse tervise häirele, on tema esimene kohustus noorega rääkida ja uurida probleemi lähemalt (Eesti Haigekassa, 2020, lk 10). Kooliõe roll on mitmekülgne ning oluline, kuna tema vastutusalasse kuulub nii kooli tervisedendus kui ka õpilaste vaimse tervise toetamine. Ta teeb koostööd õpilaste, lapsevanemate ja teiste kolleegidega koolis, et luua tervist soosiv õpikeskkond ning kujundada õpilaste tervisekäitumist. Samuti on kooliõel oluline osa hindamaks nii õpilaste vaimset tervist kui ka koolikeskkonda ja nõustamaks õpilasi, nende vanemaid ning osalemaks vaimse tervise ennetustöös koostöös teiste kolleegidega koolis. (Eesti Haigekassa, 2020, lk 11; Tervisekassa 2022, lk 13) Erinevalt õpetajatest on kooli tugispetsialistid vaimse tervise küsimustes koolitatud, samuti on nad teadlikud ärevussümptomitega õpilastele koolikeskkonnas kättesaadavatest vahenditest (Moran, 2016, lk 29). Kasekamp jt (2023, lk 139) rõhutavad, et koolidel on kohustus pakkuda laste vaimse tervise toetamiseks mitmesuguseid teenuseid, sealhulgas koolipsühholoogi, kooliõe ja hariduslike erivajaduste toetamist, kuid nii nende teenuste kvaliteet kui ka kättesaadavus on ebapiisav.

Kokkuvõtvalt tõdeb autor, et õpetajate ja kooli tugispetsialistide roll on õpilaste vaimse tervise toetamisel väga tähtis. Kuigi õpetajad mõistavad oma rolli olulisust ärevuse märkamisel ja sellele reageerimisel, pole neil sageli selles valdkonnas piisavat koolitust ning puuduvad konkreetsed oskused. Samuti napib koolides tihti tugispetsialiste, mis võib omakorda olla takistuseks õpilaste avatud suhtlemisel vaimse tervise küsimustes, jättes nad oma probleemidega üksi. Seega on koostöö õpetajate, kooli tugispetsialistide ning teiste spetsialistide vahel hädavajalik selleks, et luua koolikeskkond, mis toetab õpilaste emotsionaalset heaolu ja pakub neile vaimse tervise probleemide korral nii õigeaegset kui ka vajalikku abi.

1.3. Kooli roll õpilaste vaimse tervise toetamisel

Maailma Terviseorganisatsiooni 2023. aasta dokumendis koolisüsteemide tervise ja heaolu parandamise võimaluste kohta (World Health Organization, 2023, lk 1) tuuakse välja, et enamik lapsi ja noorukeid veedab suurema osa oma ajast koolis eluperioodil, mil inimene areneb kiiresti, mistõttu kogevad lapsed ja noorukid suuri füüsilisi, sotsiaalseid, aga ka psühholoogilisi muutusi ning nende küpsev aju on väga tundlik keskkonna mõjudele. Samas dokumendis märgitakse, et koolid saavad kasutada mitmeid konkreetseid strateegiaid vaimse tervise ja heaolu edendamiseks õppijate seas. Näiteks hõlmab tervist edendavate koolide programm nii tervislikku koolipoliitikat, õppekavasid kui ka -keskkonda, kogukondi ja tervishoiuteenused. Koolid saavad kasutada mitmeid konkreetseid plaane vaimse tervise, aga ka heaolu edendamiseks õppijate seas, nagu toetava sotsiaal-emotsionaalse keskkonna loomine ning kooli füüsilise keskkonna kujundamine. (World Health Organization, 2023, lk 5–6)

Koolidel on võtmeroll turvalise ja toetava õpikeskkonna loomisel, mis paneb aluse õppijate kasvamisele, õppimisele ning tervislikuks, haritud ja aktiivseks kodanikuks saamisele (World Health Organization, 2022, lk 1). Positiivne koolikeskkond on oluline tegur õpilaste vaimse tervise toetamisel, aga ka nende üldise heaolu tagamisel koolis. Selle all peetakse silmas nii kooli sotsiaalseid kui ka füüsilisi aspekte, mis võivad mõjutada ning edendada positiivselt õpilaste käitumist, õpitulemusi kui ka nende sotsiaalset ja emotsionaalset arengut. (Lester & Cross, 2015, lk 1) Rathmann jt (2018, lk 1012) nendivad, et ennetamiseks pikaajalisi terviseprobleeme, peaksid tervise edendamise

algatused koolides toetama õpilaste akadeemilist heaolu. Samas tuleb silmas pidada, et koolipõhised sekkumised ärevuse maandamisel oleksid tõenduspõhised ning koolikeskkonnas kättesaadavad, sest ravimata jäetud vaimse tervise probleemid võivad avaldada negatiivset mõju õpilaste õppeedukusele ja käitumisele (Minahan, 2023, lk 43, 27).

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise ülevaates (Oja *et al.*, 2023, lk 62) on pööratud tähelepanu sellele, et vaimse tervisega seotud kaebuste esinemine on võrreldes 2018. aastaga suurenenud. Seega muutub üha aktuaalsemaks vaimse tervise probleemide ennetamine ja positiivse vaimse tervise edendamine (Oja *et al.*, 2023, lk 59). Isegi kui ennetustegevuseks napib raha ning puudub koostöö erinevate ametkondade vahel (Ester *et al.*, 2023, lk 45), saab nii hea tahtmise kui ka ettevõtlikkusega siiski igaüks algust teha. Sellise sekkumisena on võimalus luua koolis õpilase privaatsust austav vaikne ruum (erinevates allikates kirjeldatud ka kui *zen room, calm room, be brave room, peace space, reset room, chill out room, self-regulation room etc.* – zen-ruum, lõõgastumisruum, rahunemisruum, vaikne ruum, vapruse kogumise ruum, julgete tuba jms) ülemäärase ärevusega õpilastele, kus nad saavad rahulikult olla ilma eneseväarikust kaotamata. Ärevust kogevale inimesele võib tunduda, et ümbritsevate isikute tähelepanu on intensiivselt suunatud talle ja tema sümptomitele, seetõttu võib olla toetavaks abivahendiks pigem keskendumine neutraalsele ümbritsevatele keskkonnale, mitte ärevuse tunnustele (Lampinen & Maasilta, 2023, lk 27).

Alerby (2019, lk 538) võtab oma uuringu vaikse ruumi tähtsusest koolis kokku mõttega, et nii tänapäeva ühiskonnas kui ka koolis ei ole (peaaegu) kunagi vaikne, mistõttu on oluline küsida, mil määral saavad õpilased koolipäeva jooksul olla vaiksuses kohas ning mil määral osatakse koolides hinnata vaikust ja vaiksusi kohti. Allmäe ja Sild (2022, lk 40) töid oma töös välja, et õpilased peavad saama koolis ka üksi olla, isegi kui see on vaid viis minutit, ning seda kinnitasid ka sama uuringu raames küsitletud õpilased, kes ütlesid, et said siis oma ärevusega paremini hakkama. Sama mõtet toetab ka Moran (2016, lk 30), nentides, et ärevustunde taandumiseks tuleb anda õpilasele võimalus klassist 5–10 minutiks lahkuda kas turvalise inimese juurde või turvalisse kohta. Taylor (2020, lk 33) mõeldab oma uurimuses keskmiseks rahunemisajaks kümme minutit. Uurimusrühma hirm, et rahunemise ruumi hakatakse kuritarvitama ja sellest saab õpilaste

„hängimisaik“, ei osutunud tõeks – õpilased kasutasid seda perioodiliselt vastavalt vajadusele (Taylor, 2020, lk 38).

2021. aastal Soomes tehtud uuringus selle kohta, kuidas õpetajad kohanevad uute avatud koolikujunduste ja õppekava raamistikega, jõuti järeldusele, et nii avatud kui ka paindlike õpikeskkondadele üleminekuga kaasnevad väljakutsed, sest suur lahtine ruum võib põhjustada õpilaste ja õpetajate jaoks keskendumisraskusi ning segavaid tegureid, nagu müra ja muud häirivad tegevused (Niemi, 2021, lk 296). Samas uuringus toob üks intervjuueeritav välja, et (avatud planeeringuga) koolis on väikesed ruumid, mida nimetatakse telefonikastideks ning lapsed kasutavad neid, kui nad tahavad puhata ja rahuneda (Niemi, 2021, lk 291).

Selleks, et toetada kõigi õpilaste sotsiaalset, emotsionaalset ja vaimset heaolu, peaks kool pakkuma rahustavaid ruume osana terviklikust tegevuskavast. Rahulikud ruumid koolides on vaid üks selline võimalus – see on koolis koht, mis võimaldab õpilastel, kes tunnevad end stressis või emotsionaalselt ebastabiilsena, harjutada eneseregulatsiooni ja toimetulekuoskusi ning seejärel naasta õppimise juurde. (Buckner, 2022, lk 2) 2018. aastal Ameerika Ühendriikides Minnesotas läbiviidud uuringust rahulike ruumide mõju kohta koolis saadi teada, et rahulik ruum on tõhus emotsioonide reguleerimisel, kui põhjuseks on ärevus, hirm jms. Sel juhul märkisid õpilased ruumis oldud aja lõppemisel oma emotsionaalseks olekuks rahulik või õnnelik. (Taylor, 2020, lk 30) Ka soovitatakse ruumide loomise ja sisustamise osas teha õpilastega koostööd, sest ühistöö käigus loodud rahulikud kohad annavad täiskasvanutele väärtusliku pildi nii noorte ees seisvatest probleemidest kui ka nende toetusvajadustest ning usutavalt suurendab noorte kaasamine loomisprotsessi nende ruumide edaspidist kasutamist, kuna need on kohandatud vastavalt õppijate vajadustele ja eelistustele (Buckner, 2022, lk 6). Hariduspoliitika seisukohast on oluline mitte ainult see, kui palju aega õpilased võivad koolipäeva jooksul veeta rahulikes ja vaiksetes keskkondades, vaid ka see, kuidas selliseid keskkondi tänapäeva koolides hinnatakse ning toetatakse (Alerby, 2019, lk 530).

Kuivõrd mitmed uuringud on leidnud rahulike ruumide efektiivsust õpilastel esineva ärevuse maandamiseks, võiks taoliste ruumide loomine õppeasutustesse olla kiire ja käepärane moodus leevendamaks tundlike laste olukorda ärevusega toimetulekuks ning nende eneseväärikuse säilitamiseks koolikeskkonnas.

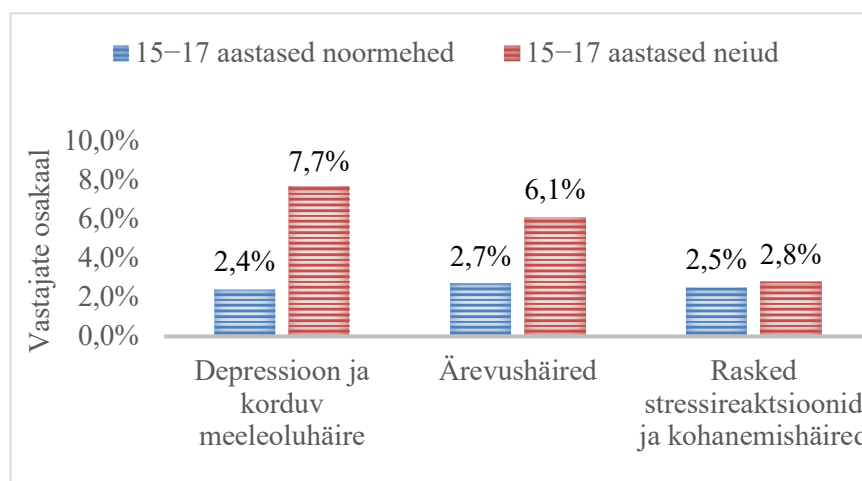
2. UURING ÄREVUSEGA ÕPILASE MÄRKAMISEST JA TOETAMISEST ÜHEKSAS TARTU PÕHIKOO LIS

2.1. Ülevaade õpetajate ja kooli tugispetsialistide pädevustest ärevusega õpilaste märkamisel ja toetamisel

Nii Eesti inimarengu aruandes kui ka vaimse tervise ja hariduse valdkonna probleemide ning lahenduste lõpparuandes toonitatakse, et vaimse tervise probleeme on odavam ennetada kui ravida, ent Eestis puudub vaimse tervise probleemide koordineeritud ennetamine, korraldus ja varajane sekkumine. Mõningaid ennetustegevusi küll tehakse, aga need pole süsteemsed. (Valk *et al.*, 2023, lk 86; Ester *et al.*, 2023, lk 45) Samale järeldusele kesise ennetustöö osas on jõutud ka kogumikus „Lapsed Eesti ühiskonnas“, kus nenditakse, et Eestis kasutatakse vaid väheseid tõenduspõhiseid ennetusprogramme, mis on mujal maailmas hinnatud mitmete uuringutega ning mille mõju nii noorte vaimse tervise ja heaolu toetamisele kui ka sotsiaalsete oskuste arendamisele on andnud positiivseid tulemusi (Pertel *et al.*, 2021, lk 53).

Veebiportaali peaasi.ee haridusvaldkonna juht kirjutab Õpetajate Lehes, et vaimse tervise mured, akadeemiline edukus ja hoiakud on seotud paljude eelduste ning kriteeriumitega noori ümbritsevates olustikes või situatsioonides, millest heaolu ja kaitstus on otseselt seotud õpimotivatsiooni ja -saavutustega. Nii oskus seda ära tunda kui ka asjakohaselt sekkuda peaks olema kõigi täiskasvanute pädevuses. Koolide kollektiivne siht peaks olema, et vaimse tervise esmaabi oskaks anda vähemalt 10% kooli personalist. Kuna eduka õppimise alus on õpetaja ja õpilase hea vahekord ning sotsiaal-emotsionaalsed pädevused, mis toetavad inimestevahelisi suhteid, tähendab see õpetajate puhul eelkõige oskusi, mis on vajalikud stressiga toimetulekuks, aga ka turvalise ja koostööl põhineva klassikliima loomiseks. (Kannelmäe-Geerts, 2023)

Eesti Koolipsühholoogide Ühingu juht avaldas samuti Õpetajate Lehes Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuande põhjal muret Eesti noorte vaimse tervise üle. Ta tõi välja, et noorte depressiooni ja ärevushäirete risk on kuni kaks korda suurem kui elanikkonna üldine keskmine, ning manitses antud olukorda väga tõsiselt võtma, sügavamalt mõistma ja kiirelt sekkuma (Maikal, 2023). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringus kirjeldati kõigi küsitluses kasutatavate enesekohastel mõõdikutel põhinevate indikaatorite hulgas 15–17aastaste valimisse kuulunud noorukite vaimset tervist ka raviarvete ja retseptide andmete põhjal. Kuigi sihtrühma esindajaid oli antud uuringus vähe, tehti järeldus, et see kajastab siiski olukorda piisavalt. Enimesinenud häired olid depressioon, ärevushäired, rasked stressireaktsioonid jt häired (vt joonis 1) (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022, lk 36).



Joonis 1. Noorukite vaimse tervise probleemide esinemine diagnooside kaupa perioodil 2016–2021, osakaal uuringu valimisse kuulunud noorukitest. Allikas: Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022, lk 36

Tartu haridusteenuste haldamise süsteemi ARNO andmetel õpib Tartu 16 munitsipaalkoolis ja kuues erakoolis 7.–9. klassides kokku 4130 õpilast (Tartu haridusteenuste haldamise süsteem, s. a.). Kui võtta aluseks Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu tulemused (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022, lk 36), siis üldistatult õpib Tartu põhikooliastmes praegu 209 noort, kellel juba on diagnoositud depressioon või korduv meeleoluhäire, 182 ärevushäirega õpilast ning 109 noort, kellel on nii rasked stressireaktsioonid kui ka kohanemishäired. Põhikooli- ja gümnaasiumiseadusega (2010, § 26) võib põhikooliastme klassis olla õppijaid kuni 24,

mis neid uurimistulemusi aluseks võttes teeb seitse ja pool klassitait ärevushäiret kogevat Tartu põhikooli õpilast.

Seega võib öelda, et õpetajate ja kooli tugispetsialistide teadlikkus, pädevus ärevusega õpilaste toetamisel, vaimsete probleemide ennetamisel ning koostöö on haridussüsteemis oluline ja vajalik. Kuigi õpetajate teadmised ärevuse vähendamiseks võivad olla puudulikud, on kooli tugispetsialistid vaimse tervise vallas rohkem koolitatud, nad on ärevuse sümptomitest teadlikumad ning saavad paremini aidata õpilasi professionaalse toe saamisel. Lisaks näitavad eelpool viidatud uuringud, et õppijate vaimse tervise probleeme võivad vähendada nii muutused tõenduspõhistel koolitustel käinud õpetajate suhtumises õpilastesse kui ka vaimse tervise sekkumised, mis on integreeritud akadeemilisse õppetöösse.

2.2. Uurimismeetodi ja valimi kirjeldus

Antud lõputöö uurimisküsimustele vastuste saamiseks kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit, kuna see aitab paremini selgusele jõuda üksikisikute ja rühmade uskumustes, kogemustes, arusaamises ning mõjus konkreetsetele, nii sotsiaalsetele kui ka inimlikele, probleemidele (Mohajan, 2018, lk 24; Creswell & Creswell, 2018, lk 41), samuti on täheldatud selle abi uurijale olukorra keerukuse paremaks mõistmiseks (Mohajan, 2018, lk 42). Üheks iseloomulikumaks andmekogumise meetodiks käesoleva uuringu teostamisel on poolstruktureeritud intervjuu läbiviimine (Õunapuu, 2014, lk 52), kus küsimuste järjekorra määrab intervjuu läbiviija, sõnastab vajadusel küsimusi ümber või lisab neid (Õunapuu, 2014, lk 171), ning mis sisaldab struktureerimata ehk avatud küsimusi, mille eesmärk on välja selgitada osalejate seisukohad ja arvamused (Creswell & Creswell, 2018, lk 263). Intervjuu võimaldab süüvida valdkondadesse, mis on rohkem varjatud, ning aitab uurida nii tundlikke kui ka delikaatseid teemasid, millele ei ole võimalik vaatluse või küsitluse kaudu ligineda, samuti on info kogumist võimalik läbi viia piiratud arvu vastajate ja väheste vahenditega. (Õunapuu, 2014, lk 170; Mohajan, 2018, lk 39) Nii on poolstruktureeritud intervjuu sobiv meetod uuringuks, mille eesmärk on avastada varjatud nähtusi ja nende omadusi, sest tegelikud teemad ja küsimused pannakse kirja intervjuu plaanimise käigus ning uurija saab neid vastavalt vajadusele reaalajas muuta (Õunapuu, 2014, lk 171; Mohajan, 2018, lk 41).

Käesolevas lõputöös kasutati valimit, mille moodustamisel lähtus autor töös püstitatud probleemidest ja uurimisküsimustest. Intervjueeritavateks on inimesed, kes on käsitletava valdkonna kõige sobivamad esindusfiguurid ehk Tartu linna põhikoolide õpetajad ning tugispetsialistid. Uuringu läbiviimisel kasutas autor eesmärgist lähtuvat valimit (ingl *purposive sample*), mille tarbeks selekteeritakse liikmed, toetudes uurija teadmistele või kogemustele mingi grupi kohta (Õunapuu, 2014, lk 143).

Tartu linna kodulehe andmetel on põhihariduse omandamiseks Tartus 16 munitsipaalkooli, kuus erakooli ja kuus kooli hariduslike erivajadustega lastele (Tartu linn, s. a.). Autor jättis valimist välja erivajadustega lastele mõeldud koolid, sest seal juba tehakse õpilaste individuaalse arengu toetamiseks muudatusi või kohandusi, muu hulgas ka õpikeskkonnas (Rajaleidja, 2020, lk 22), täiskasvanute gümnaasiumi, kus õppijate iga ületab põhikooli õpilaste vanuse, kaks venekeelse õppega kooli ning kooli, kus õppetöö toimub inglise keeles.

Selleks, et saavutada võimalikult esinduslik ning tasakaalustatud valim Tartu põhikoolide õpetajatest ja tugispetsialistidest ning koguda võimalikult mitmekesine spekter arvamustest nii üleliigse ärevuse märkamise, teadlikkuse kui ka pädevuse kohta, jäi lõppvalimisse 18 haridusasutust. Silmas pidades, et esindatud oleksid nii munitsipaal- kui ka erakoolid, saatis töö autor kümnele Tartu kõige suurema õpilaste arvuga munitsipaalkoolile ja kahele erakoolile, kokku 12 kooli juhile (2/3 lõppvalimist), nõusoleku saamiseks e-kirjad (vt lisa 1). Kui kolme päeva jooksul sellele ei reageeritud, helistas uuringu korraldaja kooli ning tundis huvi vastuse viibimise põhjuse vastu. Nõusoleku küsitluste läbiviimiseks andis üheksa koolijuhti, kaks vastasid eitavalt ja üks jättis vastamata. Intervjueeritavate valim moodustus seega uuringu läbiviimiseks nõusoleku andnud Tartu põhikoolide õpetajatest ning nendega sama kooli tugispetsialistidest, kes puutuvad oma igapäevatoös kokku 7.–9. klasside õpilastega.

Uuringu läbiviimise järgmises etapis valis töö autor juhuslikkuse alusel koolide kodulehtede kontaktandmetest igast koolist ühe III kooliastme klassi- või aineõpetaja ja tugispetsialisti ning intervjuu läbiviimine lepitati kõigiga kokku individuaalselt: esmalt saadeti potentsiaalsetele respondentidele e-kiri, millele oodati vastust kaks päeva, kui seda ei tulnud, saadeti korduskiri. Kui ka sellele ei vastatud, valiti uus kontakt. E-kirjas selgitas uuringu autor, et saadud vastuseid analüüsitakse üldistatud viisil, mis tähendab

vastuste konfidentsiaalsust, ja neid kasutatakse ainult akadeemiliseks otstarbeks. Küsitlused viidi läbi 4. märtsist kuni 16. aprillini 2024. aastal kokkulepitud ajal ja kohas, milleks olid kõikidel juhtudel koolid, kus respondendid töötasid. Kokku võeti uuringu kavandamise etapis kontakti 23 õpetajaga, kellest üheksa andsid nõusoleku, ning 12 tugispetsialistiga, kellest üheksa olid nõus andma uuringu tarbeks intervjuud. Keskmiselt vältas üks intervjuu 50 minutit, millest kõige lühem kestis 27 minutit ja kõige pikem 1 tund 14 minutit (vt lisa 2). Konfidentsiaalsuse tagamiseks kasutab autor koodi – õpetajad on märgistatud koodidega Õ1–Õ9 ning tugispetsialistid T1–T9.

Intervjuud salvestati respondentide nõusolekul, need on autori valduses ning kustutatakse pärast lõputöö kaitsmist. Küsitluste läbiviimiseks kasutati ettevalmistatud kava, mille koostamisel on tuginetud antud töö teoreetilises osas käsitletud kirjandusele (vt lisa 3). Intervjuud transkribeeriti TTÜ kõnetehnoloogia labori avaliku kõnetuvastuse teenuse tekstiks.ee abil (Olev & Alumäe, 2022). Uurimisküsimusi ja -teemat silmas pidades tehti tekstidele sisuanalüüs, mis aitas välja tuua saadud vastustest olulisema, mida omakorda analüüsiti ning võrreldi teoorias osas kirjeldatud andmetega.

2.3. Uuringu tulemused

2.3.1. Õpetajate ja tugispetsialistide teadlikkus ülemäärasesst ärevusest

Käesolevas peatükis antakse ülevaade intervjuude käigus saadud tulemustest respondentide tunnetuslikust teadlikkusest ülemäärases ärevusega õpilaste märkamisel. Usutluse esimeses pooles paluti õpetajatel ning tugispetsialistidel kirjeldada meeleoluhäireid ja seda, mida nad mõistavad ärevuse all, mille poolest erineb ülemäärane ärevus normaalsest ärevusest, kuidas ülemäärane ärevus mõjutab õpilaste igapäevast toimetulekut ning akadeemilist suutlikkust, aga ka seda, millest on aru saada, kui õpilane on ärev. Selles teemaplokis paluti intervjuueeritavatel tunnetuslikult hinnata õpilaste ärevusega seotud vaimse tervise olukorda praegu koroonapandeemia eelse ajaga võrreldes.

Meeleoluhäiretena nimetasid pooled vastajatest ärevust, pisut alla poole depressiooni või depressiivsust, aga ka aktiivsuse- ja tähelepanuhäiret (Õ1, Õ2, Õ6), samuti meeleolumuutust – nii meeleolu langust kui ka ülemäärast lõbusust (Õ8, Õ9, T4, T6),

lähedase kaotust, leina (Õ1, T5), nuttu (Õ2, T4), kõhklemist (Õ4), ebakindlust (Õ4, Õ9, T4), aga toodi välja ka stressi (T2, T7), ülekoormust (T2, T7), pirtsakust (Õ8), viha (T4), koolitõrget (T5), kurvameelsust (T9) ja sõltuvusi (T5). Mõlemas grupis rõhutati, et kuna ei olda spetsialistid, ei teata ka täpseid meeleoluhäirete termineid.

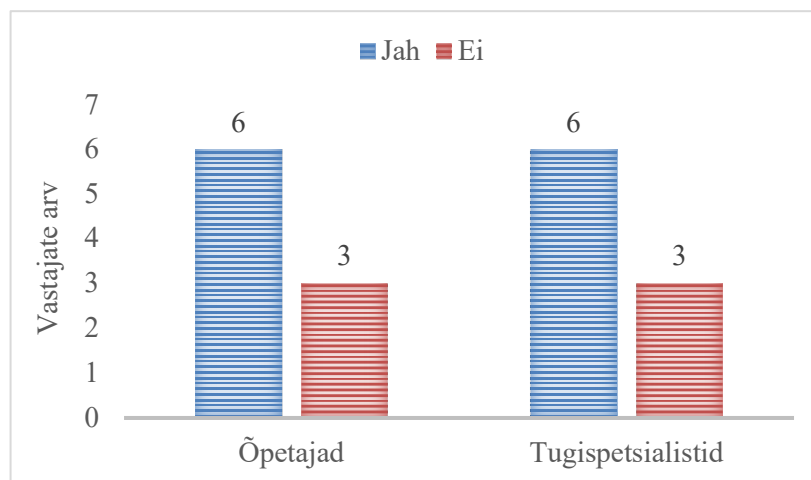
Kui respondentidel paluti nimetada ülemäärase ärevuse sümptomeid, mis annavad mõista õpilase ärevast seisundist, siis oli palju sarnaseid vastuseid. Läbivaks tunnuseks oli tavapärasest erinev käitumine ning järsud meeleolumuutused. Pooled vastajatest tõid ühe tunnusena välja selle, et õpilane ei taha vastata. Pisut alla poole respondentidest nimetas kõige enam rahutuid liigutusi – õpilane ei suuda käsi või jalgu paigal hoida, klõpsib pidevalt pastakat või näpib ja näperdab midagi ning ei suuda rahulikult istuda. Kolmandik vastajatest tõi esile silmside vältimist, vilavat, rahutut või äraolevat pilku, tähele on pandud nii verbaalset kui ka füüsilist agressiivset käitumist, aga ka esinemisärevust ja -kartust (Õ6, T4, T6, T7, T9), kurvameelsust, nutmist ning solvumist (Õ1–Õ3, Õ5, T1, T2, T4). Kolmandik vastajatest nimetas veel apaatsust, huvipuudust, hajameelsust ja demotiveeritust, aga ka sooritusärevust, kus õpilane muretseb juba ette tulemise pärast, samuti on märgatud nii käte ja lõua värisemist (Õ2, Õ6, T6, T9) kui ka sotsiaalse suhtluse vältimist (Õ9, T5–T8). Kui õpetajad nimetasid ärevuse tundemärgina ülevoolavat käitumist (Õ1, Õ4, Õ7, Õ9), siis tugispetsialistid, enamasti kooliõed, tõid välja ka erinevaid füüsilisi vaevuseid, millega on nende poole enim pöördunud, nt kõhuvalu, peavalu, südamekloppimine, iiveldus (T2, T3) – „/.../ ma pidin kolm vahetundi ühe õpilase valuga vaeva nägema, kuni lõpuks jõudsi selle, et flööt oli koju jäänud ja muusikatund oli tulemas. Ma oleksin juba peaaegu kiirabi kutsunud /.../“ (T4), aga ka liigset muretsemist (T3, T6, T9). Ärevuse märkidena leidsid mainimist veel vältiv käitumine ja koolihirm, kui jäetakse kooli üldse tulemata (Õ3, T1, T9), juustega mängimine (Õ3), katkendlik kõne (T9), katkised (narmendavad) küüneümbrused (T8), tikid e tahtmatud kiired lihasetõmblused (Õ2), pidev üldine väsimus ning loidus.

/.../ ärevuse sisu on üldine pingeseisund, see on füüsiline reaktsioon selleks, et inimene oleks valmis füüsiliselt tegutsema. Aga koolis ei ole vaja füüsiliselt tegutseda, siin tuleb paigal püsida ja teha matemaatikat. Ja kui sa juba eelmisel õhtul mõtled matemaatika peale, hommikul mõtled matemaatika peale, siis oled pidevalt samas seisundis, kus sa tegelikult ei peaks olema – see kurnab ära /.../ (T6).

Õpetajad ja tugispetsialistid olid ühte meelt, et nii halb vaimne tervis kui ka ülemäärane ärevus mõjuvad õpilaste akadeemilisele suutlikkusele pärssivalt: nad ei suuda mingit infot vastu võtta (Õ1, Õ9, T1, T4), tööjõudlus on palju väiksem (Õ2, Õ5, T4), peaaegu pooled ütlesid, et neil on keskendumisraskused, fookus kaob ära, motivatsioonilangus, asjad kuhjuvad ja tekivad võlad (Õ4, Õ5, Õ8, T9), negatiivsed hinded (Õ6, T5, T9).

Töö autor palus respondentidel 10 palli skaalal hinnata oma tunnetuslikku pädevust õpilaste vaimse tervise olukorra määramisel. Keskmine punktisumma õpetajatel oli 7,38, kus kõige madalam hinnang enda pädevusele oli 5 ja kõrgeim 8,5. Tugispetsialistide keskmiseks tulemuseks oli 7,27 palli, kus madalaim oli samuti 5 ning kõrgeim 8,5 palli – „/.../ need olukorrad on väga erinevad. Mõne õpilase suhtes ma panen kohe täppi, mõne suhtes ma ei oska midagi öelda, pean konsulteerima, aru saama /.../“ (Õ3).

Uuringu läbiviimisel paluti õpetajatel ja tugispetsialistidel tunnetuslikult hinnata õpilaste vaimse tervise olukorda seoses ärevusega – kas see on nende arvates aja jooksul muutunud või mitte. Kaks kolmandikku vastajatest leidsid, et see on kasvanud. Kõiki vastuseid näeb alljärgneval joonisel 2.



Joonis 2. Respondentide tunnetuslik hinnang õpilaste ärevuse aja jooksul kasvamise kohta

Õpetajate keskmine tööstaaž oli 25,2 aastat – kõige pikem töötamise aeg oli 43 ja kõige lühem kaheksa aastat. Tugispetsialistid olid keskmiselt töötanud selles valdkonnas 10,4

aastat, millest kõige pikemalt oli seda tööd tehtud 28 ning kõige lühemalt kolm aastat. Respondentidest viis olid mehed ja 13 naised.

Käesoleva teemaploki kokkuvõtteks võib öelda, et meeleoluhäiretest ollakse teadlikud, osatakse märgata erinevaid ärevuse tunnuseid ja aru saada, millal see muutub ülemääraseks. Enamik vastanutest leidis, et õpilaste vaimse tervise olukord on aja jooksul halvenenud ning nii õpetajad kui ka tugispetsialistid nõustusid sellega, et halb vaimne tervis ja ülemäärane ärevus mõjutavad õpilaste akadeemilist edukust negatiivselt.

2.3.2. Võimalused ja ressursid teadlikkuse ja pädevuse tõstmiseks

Uuringu alljärgnevas teemaplokis tuuakse välja õpetajate ja tugispetsialistide teadlikkuse ja pädevuse tõstmisega seonduv. Intervjuu käigus uuriti nii õpetaja kui ka tugispetsialisti rolli tähtsust õpilaste toetamisel, kuidas sujub koostöö koolis erinevate üksuste vahel, mil moel saaks oma teadmisi täiendada, aga ka pädevust tõsta ning millist ressursi ja kellelt oleks vaja, et ülemäärase ärevusega õpilased saaksid asjakohast abi.

Tänapäeva õpetaja rollist rääkides oli erinevaid arvamusi. Kõlama jäi mõte, et on kahte tüüpi õpetajaid: ühed, kes arvavad, et õpetaja roll on ainult õpetamine ja kasvatamine, ning teised, kes on seisukohal, et õpetaja ainult õppeaine andjana ei tohiks koolis töötada. Õpetaja töö on õpilast mõista, mitte ainult ainet õpetada (Õ2, Õ3, Õ8, Õ9, T7), samas arvasid mitmed vastajad, et õpetaja ei saa ja ei peagi kõike tegema, sest tal pole vastavat haridust ega väljaõpet (Õ1, Õ4, Õ6, Õ8, T1, T6, T9), aga tuntakse ka hirmu – kui õpilase toetamine ongi mõistlik, siis tuleb ennast pidevalt jälgida, et sõnu ei saaks mitmeti tõlgendada (Õ5). Leiti, et õpetaja peab olema usaldusisik või ka lihtsalt sõber (Õ4, Õ7, Õ9). Üks vastaja arvas, et õpetaja märkamisoskus ja -võime oleneb tema vanusest (T2). Kui õpetaja rolli võib sisu poolest mitmeti tõlgendada, siis tugispetsialisti ülesanne koolis ongi õpilaste, lapsevanemate ja õpetajate toetamine. Peamiselt saadakse info abivajavast õpilasest mõnelt pedagoogilt, olgu selleks siis klassijuhataja või aineõpetaja. Aga pöördujaks võib olla ka laps ise, teine õpilane, sõber või vanem.

Kui õpetajate ning tugispetsialistide vahel on hea koostöö, info liigub ja fookuses on abivajav laps, siis leitakse enamasti sellised lahendused, mis sobivad kõigile osapooltele. Koolide tugimeeskonda kuuluvad erinevad spetsialistid, nt sotsiaalpedagoog(id) (Õ2,

Õ4–Õ9, T9), psühholoog (Õ1–Õ8, T9), eripedagoog (Õ2, T4–T6, T9), HEVKO (Õ1, Õ3, Õ7, Õ9, T7, T9), kooliõde (Õ1, T2) ja õppe(õpilas)nõustaja (Õ2, T6, T9). Samas tuuakse välja, et kui tugispetsialist annab lisaks ka mingeid ainetunde, siis see on häiriv, sest teda pole kohal kui vaja (T2), või kui õppetöö toimub mitmes erinevas kohas, siis spetsialistid on enamasti ühes kohas paiksel või käivad koolis vaid kord nädalas ja see pole piisav (Õ1).

Küsimusele, mis aitaks tõsta õpetajate pädevust ärevuse märkamisel ja sellega toimetulekul, andsid mitmed respondendid vastuseks koolitusvajaduse. Samas öeldi välja oluline seisukoht, et sel juhul peaksid koolitused olema huvitavad ning pigem praktilist laadi, mis annaksid õpetajale tööriistu ärevate õpilaste toetamiseks, ennetustööks, mitte ei oleks teoreetilised ja ainult infot jagavad (Õ1, Õ4, Õ5) – „/.../ kindlasti oleks hea selline koolitus, mis tugineks näiteks kogemuslugudele, mitte ainult teooriale, seda teooriat ma võin ise ka lugeda /.../“ (Õ6). Kurdeti ka selle üle, et sageli on koolitused ülehinnatud ja nende jaoks pole koolidel raha (Õ6) ning et enamik koolitustest on justkui poolenisti raha pärast tehtud (Õ8). Üks respondent tõi seoses koolitustega välja olulise vaatenurga, öeldes, et need võiksid olla nii motiveerivad kui ka õpetajate enda akusid laadivad (Õ7). Kolmandik vastanutest pidas teadmiste vahetamise mõttes heaks võimaluseks idee- ja infovahetust kolleegidega, aga kõrgelt hinnatakse ka sisekoolitusi, mida viivad läbi oma kooli tugispetsialistid (Õ5, Õ8, T1).

Käesoleva teemaploki üks küsimusi oli toe või ressursi kohta, mis juba on või mida oleks vaja, et õpetajad ja tugispetsialistid saaksid ülemäärase ärevusega õpilasi paremini toetada. Vaid neli vastajat ei nimetanud olemasoleva võimekusena elukogemust, samas puudevaks ressursiks nimetati tugipersonali nappust ning kümme vastajat pakkus välja, et olukorda leevendaks, kui tugipersonal ja erinevad spetsialistid oleksid igas kooliastmes eraldi. Mitmed respondendid leidsid, et kooli tugimeeskonda peaks kuuluma kindlasti vaimse tervise õde (T2, T4, T9) ja põhikooliastmes võiks olla psühholoogilise ettevalmistusega abiõpetaja (Õ2). Murekohaks olid spetsialistide puudus ka väljaspool kooli ning pikad ooteajad nende vastuvõtule, mõnel juhul isegi pool aastat, aga samuti koostöö puudumine kooli tugimeeskonna ja spetsialistide vahel koolist väljaspool (Õ5, T5, T6, T8). Veel peeti ressursiks, kui õpilasi oleks klassis vähem seadusega lubatust (Õ7), – „/.../ aasta-aastalt järjest rohkem pean tegelema n-ö eriliste õpilastega kui tavaliste

õpilastega, /.../ lisaks on veel Ukraina õpilased klassis, mis on hoopis omaette seltskond. Kuidas ennast jagada, et tublid ei tunneks ennast puudutatuna? /.../ kes kaitseb seda tublit tavalist last /.../“ (Õ4) ja aega võiks olla rohkem ning tunnikoormus väiksem (Õ8, Õ9, T2, T7). Kindlasti aitaks õpilasi paremini toetada tihedam koostöö vanematega ning kogukonnatunnetus (võrgustikutöö) (Õ7, Õ8). Õpetajad leidsid, et abiks oleks ka see, kui õpilase terviseinfot jagataks nendega (Õ8).

Kaks respondenti soovisid, et koolis oleks lisaks tugimeeskonna teenustele võimalus õpetada õpilastele toimetulekut ja õpistrateegiaid (Õ6, T7), aga leiti ka, et koos lapsega tuleb toetada vanemaid (Õ5, T6). Suureks toeks peeti kooli juhtkonda (Õ5, T1, T2).

/.../ koolis sõltub kõik ikkagi kõige rohkem kooli juhtkonnast. /.../ Tänapäeva maailmas peaks igas koolis suutma juhtkond oma õpetajate eest seista ja kui vaja, siis probleemid lahendada. Muidugi, probleeme ei saa peita, aga lastevanemate või ametnike poolt välja mõeldud lollusi ei tasu ka kohe uksest ja aknast sisse lasta /.../ (Õ4).

Ressurssidena leidis nimetamist veel tugisüsteemide tunnustamine – „/.../ Mitte ainult ühiskonnas, aga ka koolisiselt. Kõik võtavad endastmõistetavalt, et küll ta aitab, küll ta teeb. Ja teen ka. Aga see annaks mulle hea enesetunde, sest ma tegelen iga päeva ainult probleemidega /.../“ (T1), aga ka seda, et õpetaja vajab rõõmu ja vaba aega (Õ5) või elementaarset koostööd oma kooli õpetajate vahel, mis praegu sootuks puudub (Õ8).

Käesoleva teemaploki kokkuvõtteks võib öelda, et hea koostöö nii õpetajate, tugispetsialistide kui ka lapsevanemate vahel on tuge vajavate õpilaste jaoks ülioluline. Sama oluline on õpetajate pädevuse tõstmine praktiliste oskuste õppimise kaudu koolitustel ja koostöö ning tugi kooli juhtkonnalt. Murekohaks on tugipersonali, aga ka spetsialistide nappus nii koolis kui ka väljaspool haridusasutust.

2.3.3. Toetusmeetmed ja võimalused koolis

Järgnevas teemaplokis vastasid respondendid küsimustele oma kooli praegustest võimalustest ja mis aitaks kaasa sellele, et füüsiline kooliruum toetaks ülemäärase ärevusega õpilasi, ning milline abi võiks olla õpilastele rahulikust ruumist koolimajas.

Ülemäärase ärevusega õpilasi toetatakse kooli võimaluste piires erinevalt. Valdavalt on esmane ja oluline abi märkamine ning kuulamine. Peaaegu kõik respondendid õpetajate hulgast ütlesid, et nii palju kui osatakse, räägitakse õpilasega, kolmandik vastas, et kui on eelnev teave õpilase ärevusest või kui laps on silmnähtavalt ärev, lubatakse ta tunni ajal klassist välja rahunema, aga tolereeritakse ka tunni ajal helisummutavate kõrvaklappide kasutamist (Õ4, T5). Pooled vastajad pidasid õpilase abistamisel järgmiseks sammuks toe ja abi otsimist kooli tugipersonalilt ning sealt järgmise meetmena kohtumist spetsialistiga väljaspoolt kooli, nt Rajaleidjast, noorte nõustamiskeskusest vms. Samuti on mõnedes koolides loodud väiksemad rühmad klassi sees või tasemerühmad, aga neil õpilastel, kes ärevuse tõttu ei saa tavapärasest koolipäevast osa võtta, on võimaldatud õppida ka eritunniplaani alusel (Õ1, T3, T4, T8).

Kõik intervjuueeritavad ütlesid, et kuna füüsiline ruum koolis on piiratud, siis vaiksete paikade või spetsiaalselt rahunemiseks loodud kohtadeks pole ruumi. Küsimusele, kus on ülemäärase ärevusega õpilastel praegu võimalik ennast väärikalt koguda, vastas üle poole respondentidest, et selleks on tugispetsialistide kabinetid (kui seal kedagi ees pole) – „/.../ õpilased tulevad nende ruumide järjekorda või käivad kõik /.../ ruumid läbi, äkki ühte ikka saab /.../“ (Õ8). Järgmise pelgupaigana nimetasid pooled vastajatest, et vaikne ja privaatne koht rahunemiseks on tualett – „/.../ mind häirib see, et nad peavad vetsus olema, see on õudne /.../, õnneks on meil üks tualett, kus ta saab olla täiesti üksinda, ei ole kabiinisüsteem /.../“ (T7). Aga vaiksemateks kohtadeks nimetati veel raamatukogu (Õ4, Õ5, Õ8, T1, T4), väiksed pesad, puhkenurgad, vaikusenurgad (Õ7, T1, T4, T9) või ka isetekkelised väikesed nurgatagused (Õ8, Õ9). Samuti on vaiksem ning rahulikum kõrgemate korruste koridorides põrandal, seina ääres vaiba peal (Õ5, Õ6, T4), garderoobis (Õ1, T2), oma koduklassis (Õ2) või õpetajate toas (Õ9). Vaid ühes koolis olid 2- ja 6-kohalised boksid e spetsiaalsed klaasseintega kinnised vaikusekabiinid (Õ1, T3), kuhu õpilased saavad tõmbuda üldisest koolimelust rahunema.

Intervjuu käigus räägiti ennetustööst just positiivse vaimse tervise valdkonnas ning kuidas see on kooliti korraldatud. Pisut alla poolte vastajatest nimetas tugispetsialistide poolt jagatud teemakohaseid linke Stuudiumis e e-koolis, nt südamekuu või vaimse tervise kuu ajal, peasi.ee loenguid, aga ka õpetajate ning tugispetsialistide poolt läbiviidavaid teemakohaseid tunde ja grupitöid, nt stressi või ärevuse maandamise tehnikatest,

õnnetundi, teabepäevi loovtöö raames, projektinädalal kuulatakse spetsialistide loenguid. Aga toimuvad ka loengud klassides või kooliastmeti, nt korgijoogist, kuritegevuse ennetusest, suitsetamisest ja veipimisest. Välja toodi ka stressi ning ärevuse loeng 9. klassidele enne eksameid, kus õpetatakse rahunemistehnikaid (Õ2). Õppekavas on inimese- ja terviseõpetuse tunnid, kus käsitletakse vaimset tervist (Õ1, Õ2, Õ6, T4, T6, T8, T9), ka tugispetsialistid jagavad erinevaid jaotusmaterjale meeleoluhäirete kohta nii õpetajatele kui ka õpilastele (T2, T7, T9). Kiusamisvaba kooli programmiga KiVa on liitunud kuus kooli ning kahes koolis toimuvad sotsiaalsete probleemide lahendamise oskuse (SPLO) tunnid (T1, T8). Ühes koolis hinnati kõrgelt klassisiseste suhete arendamiseks mõeldud programmi KLAPP (T1) ja koolis, kus põhikooliastme õppekavas on valikained, nimetati neist viit, mis on seotud vaimse tervisega (T5).

Teemaploki lõpuküsimusele, mida ollakse kuulnud vaiksetest või rahulikest ruumidest koolis, vastas peaaegu enamik respondente: kuulnud olen, meie koolis seda pole või muidugi võiks olla (Õ4, Õ5, T3) – „/.../ tõesti ideaalis võiks selline koht olla, kus õpilane saaks vajadusel 15 minutit istuda ja seal oleks vaikne /.../“ (Õ5). Aga midagi on siiski võimaluste piires ka tehtud. Mõnes koolis on olemas nn vaikusenurk, vaikne koht, kus on pehmed istmed, diivan, padjad (Õ2, Õ3, Õ9) – „/.../ füüsiline keskkond koolis on väga oluline. Need lapsed, kes meie koolis õpivad, neil on palju suurem eelis nende õnnetute koolide ees, kellel selliseid võimalusi ei ole /.../“ (Õ3).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et koolides toetatakse ülemäärase ärevusega õpilasi eelkõige märkamise ja kuulamisega ning otsitakse abivõimalusi tugispetsialistidelt nii koolis kui ka väljaspool kooli. Ollakse teadlikud vaiksetest ruumidest, ent nendes koolides, kus respondendid töötavad, selliseid pole – vaid üksikutes on loodud nn vaikusenurgad või vaiksed kohad. Samas pööratakse ennetustöös mitmekülgset tähelepanu positiivsele vaimsele tervisele.

2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud

Püstitatud uurimisküsimuste kaudu sooviti selgust saada nii õpetajate kui ka kooli tugispetsialistide tunnetuslikust teadlikkusest, sellest tuleneva toe pakkumisest õpilastele, aga ka sellest, mis aitaks kaasa teadlikkuse tõstmisele, millised on vajalikud ressursid

ning mida saab koolis selle heaks teha, et ülemäärase ärevusega õpilased oleksid paremini märgatud ja toetatud.

Varasemad uuringud on välja toonud, et noorukiiga on inimese vaimse tervise seisukohalt oluline periood (World Health Organization, 2022, lk 14) ja ärevus vaimse tervise probleemidest maailmas esikohal (Miner, 2021, lk ii), sestap on teadlikkuse tõstmine vaimse tervise häiretest, nende ennetamine ning leevendamine nii tervishoiusüsteemi kui ka kogu ühiskonna jaoks väga oluline (Lõokene & Luik, 2022, lk 5). Käesolevast uuringust selgus, et Tartu põhikoolide õpetajate ja tugispetsialistide tunnetuslik teadlikkus ülemäärasest ärevusest on hea – osati nimetada ülemäärase ärevuse sümptomeid ja tunnuseid (vt lisa 4), aga nõustuti ka varasemate uuringutega, mis tõid välja, et ärevust ei ole alati lihtne märgata, mistõttu võib see jääda tähelepanuta (Adwas *et al.*, 2019, lk 580). Seda kinnitas ka respondentide tunnetuslik hinnang ning kommentaarid oma pädevusele.

Eelnevates uuringutes on leitud seos paremate õpitulemuste ja hea vaimse tervise ning üldise heaolu vahel (World Health Organization, 2023, lk 2). Ka käesolevas uuringus osalenud pidasid seda vastavust oluliseks. Kui ülemäärase ärevusega õpilast toetada, saab ta koolis hakkama, samamoodi tõid kõik intervjuueeritavad välja asjaolu, et väga oluline on nii lapsevanemate kui ka kodu tugi. Kool toetab õppimises ja sellega seotud toimingutes, aga laps vajab abi ka peale kooli.

Õpetajad mõistavad oma rolli tähtsust (MacLean & Law, 2022, lk 2371; Missenden & Campbell, 2019, lk 52), samas leidsid mitmed pedagoogid, et õpetaja esmane töö on ikkagi õpetamine. Ebakindlust tuntakse vaimse tervise teemadega seoses seetõttu, et puudub vastav väljaõpe. Kuna koolidel napib täiendkoolitusteks vahendeid, siis pigem jäetakse sekkumine tugimeeskonna spetsialistidele. Samas ollakse nõus, et omavaheline koostöö tugispetsialistide ning õpetajate vahel peab olema tihe ja mõlema osapoole vajadusi arvestav. Koolituste puhul toodi välja, et sobivate koolituste puhul on turg üsna ammendunud – praktilisi näpunäiteid andvaid kursuseid peaaegu polegi või toimuvad need ebasobival ajal (nädala sees, koolipäevadel) või on ülehinnatud.

Vanemates uuringutes on välja pakutud, et kooliõed ja/või -psühholoogid võiksid tänu väljaõppele jagada õpetajatega oma vaimse tervise alaseid teadmisi (Ginsburg *et al.*,

2022, lk 182). Seda kinnitasid ka käesolevas uuringus osalenud: kui tegemist on sisekoolitusega, mida viib läbi kooli tugispetsialist, saab kokku leppida sobiva aja ja koha, samuti tuuakse sel juhul kursusel näited omast koolist, millega on lihtne samastuda ning need jäävad paremini meelde. Kuigi ühes eelnevas uuringus on välja toodud, et enam vajavad koolitust ja tuge ärevate laste toetamisel nii meessoost õpetajad kui ka vanemad pedagoogid (Allen & Lerman, 2018, lk 164), siis käesolev uuring seda tendentsi ei kinnitanud. Pigem vastupidi – enamik pedagooge ning tugispetsialiste nimetasid oma tugevusena just pikka staaži ja elukogemust.

Koolid mõistavad oma tähtsust turvalise ja toetava õpikeskkonna loomisel (World Health Organization, 2022, lk 1), kuid intervjuudest selgus, et ainult tahtmisest koolikeskkonda ülemäärase ärevusega hädas olevate laste jaoks toetavamaks muuta üksi ei piisa. Kui ühes eelnevas uuringus leiti vaimse tervise probleemide ennetamise ning positiivse vaimse tervise edendamise aktuaalseks muutmise vajalikkust (Oja *et al.*, 2023, lk 59), siis intervjuudest nähtus, et koolides tegeldakse sellega aktiivselt, aga nii nagu ühes varasemas uuringus pakuti võimaliku sekkumisena õpilase privaatsust austavat vaikset ruumi (Lampinen & Maasilta, 2023, lk 27), siis enamik respondentidest leidis, et tegelikkuses pole vanades koolimajades õpilaste arvukuse tõttu taolise ruumi loomiseks füüsilist pinda. Selle olukorra muutmiseks on võtmeroll pigem kohalikul omavalitsusel, sest kõikides uuringus osalenud koolide õpetajate ning tugispetsialistide jutust ilmnis, et nii ülemäärase ärevusega õpilaste märkamise kui ka sekkumise abi saamiseks toimub võimaluste ja võimekuse piires juba niigi.

Uurimistulemustele toetudes joonistub välja vajadus tugimeeskonna liikmelisuse suurendamise järele, kus spetsialistid oleksid kõigis kooliastmetes eraldi. Samuti peaks igas koolis töötama vähemalt üks vaimse tervise õde. Ka ennetustöö vaimse tervise valdkonnas peab kindlasti jätkuma. Vastajate arvates tuleb riigigümnaasiumite rajamise kõrval mõelda, kuidas saaks ehitada uusi põhikoole või olemasolevaid ümber ehitada nii, et oleks arvestatud ka õpilaste vaimse tervise vajadustega ning juba eos planeeritud vaigse või rahuliku ruumiga, kus ärevad õpilased saaksid end väärikalt koguda, et naasta parema enesetundega õppimise juurde.

Kuivõrd ülemäärane ärevus on õpilaste hulgas kasvutrendis, siis intervjuude käigus toodi välja mitmeid mõtteid, millest töö autor teeb uurimistulemustest lähtuvalt ülemäärase

ärevusega õpilaste paremaks märkamiseks ja toetamiseks ning nii koolide kui ka kohaliku omavalitsuse koostöö veelgi paremaks tõhustamiseks järgmised ettepanekud:

- leida võimalusi ja korraldada õpetajatele vaimse tervise alaseid praktilisi koolitusi (uuringus osalenud üheksa Tartu põhikooli juhid, Tartu linna haridusosakonna juhataja);
- suurendada koolides tugispetsialistide arvu vastavalt seal õppivate õpilaste hulgale nii, et spetsialistid oleksid kõigis kooliastmetes eraldi (uuringus osalenud Tartu üheksa põhikooli juhid, Tartu linna sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhataja);
- lisada kooli tugimeeskonda vaimse tervise õde (uuringus osalenud Tartu üheksa põhikooli juhid, Tartu linna sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhataja);
- sisse seada või luua igasse kooli vaikne või rahulik ruum ülemäärase ärevusega ja tundlikematele õpilastele (uuringus osalenud Tartu üheksa põhikooli juhid, Tartu linna arhitektuuri ja ehituse osakonna juhataja);
- planeerides ja ehitades uusi põhikooli, arvestada tänapäeva õpilaste ja õpetajate, ka positiivse vaimse tervise vajadustega (Tartu linna arhitektuuri ja ehituse osakonna juhataja).

Uuringu analüüsi tulemusel leidsid vastuse püstitatud uurimisküsimused. Esimese kahe uurimisküsimuse vastustest saadi teada, et kuigi õpetajad ning tugispetsialistid hindavad oma teadlikkust ülemäärase ärevuse märkamisel heaks, puudub õpetajatel abivajavate õpilaste toetamiseks praktiline tõenduspõhine väljaõpe. Samuti tunti vajadust rohkemate tugispetsialistide, eriti vaimse tervise õe teenuse järele. Kolmas uurimisküsimus andis tagasiside kooli füüsilise keskkonna kohta, millest selgus, et uuritavates koolides üheski pole spetsiaalset vaikset ehk rahulikku ruumi, mis on õpilastele ülemäärase ärevusega toimetulekuks ning rahunemiseks või üldisest melust eemaldumiseks vajalik. Samas toimub koolides positiivse vaimse tervise ennetus- ja teavitustöö vastavalt iga kooli võimalustele.

Kokkuvõtteks saab öelda, et uuringu eesmärk sai täidetud ja uurimisküsimused leidsid vastuse.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö teemavalik on ajendatud tõsiasiast, et viimastel aastatel on psühholoogilise stressi tase kogu maailmas märkimisväärselt tõusnud. Eriti murettekitav on meeleolu- ja ärevushäirete sagenemine nii laste, noorukite kui ka noorte täiskasvanute seas. Hea vaimne tervis on lapse ja nooruki arengu alus, mis võimaldab neil toime tulla stressiga, arendada empaatiavõimet, aga ka kujundada tervislikku eluviisi. Samas võib probleemide õigeaegse märkamise puudumine ning ravimata jätmise avaldada negatiivset mõju noorte akadeemilisele edukusele, sotsiaalsele suhtlusele ja üldisele heaolule. Kool, kus noored veedavad suure osa oma ajast, on suurepärane võimalus ennetustöö korraldamiseks ja kohaks, kus saab pöörata tähelepanu nii õpilaste vaimsele tervisele kui ka keskenduda muu hulgas just ärevusele, mis võib jääda sageli märkamata. Töö teooriaosas sai varasemalt tehtud uuringute põhjal kinnitust asjaolu, et õpetajatel, kooli tugipersonalil, aga ka füüsilisel koolikeskkonnal on oluline ja tähtis roll õpilaste toetamisel vaimse tervise probleemide tekkimisel ning vajaduse korral ka sekkumisel.

Töö empiirilises osas tutvustati uuringu teostamiseks kasutatud kvalitatiivset meetodit, mis on erinevatele allikatele toetudes autori arvates parim viis mõistmaks uuritava sihtrühma seisukohti, kogemusi ja arusaamist antud valdkonnas. Selleks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud, mille küsimused olid koostatud teooriast ja uurimiseesmärgist lähtuvalt ning kus kriteeriumile vastava valimi moodustasid üheksa 7.–9. klasside õpetajat ja samapalju tugispetsialiste Tartu üheksast põhikoolist. Transkribeeritud intervjuu tekstidele tehti sisuanalüüs ning saadud tulemusi võrreldi teooriaosas kirjeldatud andmetega.

Uuringu tulemustest selgus, et Tartu põhikoolide õpetajad ning tugispetsialistid on teadlikud nii ärevusega õpilastest kui ka nende probleemidest, kuid oma pädevuse tõstmiseks ja laste toetamiseks vajatakse lisaressursse. Kuivõrd praegu pole piisaval määral praktilisi oskuseid, et ärevusele või teistele vaimse tervise probleemidele

tõenduspõhiselt reageerida, võib see viia selleni, et ärevust ei märgata või ei osata õigeaegselt sekkuda, samuti pole piisavalt ajaressurssi abivajajatega tegelemiseks. Seetõttu tuntakse vajadust praktiliste vaimse tervise alaste täiendkoolituste ning enama tugipersonali järele koolides, sh võiks meeskonda kuuluda ka vaimse tervise õde. Samuti selgus uuringu käigus läbiviidud intervjuudest fakt, et üheski koolis polnud spetsiaalset rahulikku ruumi ärevust tundvate või tundlikemate õpilaste jaoks ega ka vaba pinda selle loomiseks.

Ülemäärane ärevus on tõsine probleem, mis mõjutab negatiivselt paljude õpilaste akadeemilist võimekust ja elus hakkamasaamist, seega on töö autor seisukohal, et käesolevat lõputööd võiks edasi arendada ning analüüsida põhjalikumalt nii Tartu kui ka teiste Eesti põhikoolide õpetajate, tugispetsialistide ja õpilaste vajadusi noorte paremaks toetamiseks vaimse tervise probleemide puhul ning tõhustada ennetustööd ka ärevuse tekkimise põhjuste osas. Kuivõrd uurimistulemustest ilmnes õpetajate ja tugispetsialistide praktiliste oskuste arendamise vajadus, võiks olla abiks juhendite või koolitusmaterjalide koostamine ärevusega õpilaste toetamiseks, kaasates nii lapsi kui ka noori kaardistamaks nende vajadusi paremaks hakkamasaamiseks õppimises ja igapäevaelu toimingutes. Lõputöö edasiarendamine aitaks kaasa ülemäärase ärevusega õpilaste kogemuste ja vajaduste paremaks mõistmiseks ning aitaks luua tõhusamaid sekkumisi nende toetamiseks. Samuti soodustaks see positiivseid muutuseid haridussüsteemis, mis tagaksid kõigile õpilastele, olenemata nende vaimse tervise seisundist, soodsa keskkonna edukaks õppimiseks ja heaoluks.

On oluline, et nii koolide kui ka kohaliku omavalitsuse juhid teeksid koostööd, seega tehakse käesoleva uurimistöö tulemusena kooliõpilaste akadeemilise edukuse, sotsiaalse suhtluse, aga ka üldise heaolu parendamiseks ettepanekud uuringus osalenud Tartu põhikoolide ja Tartu linna haridusosakonna juhtidele korraldamaks õpetajatele ning tugispetsialistidele praktilisi koolitusi vaimse tervise teemadel, Tartu linna sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhile tugispetsialistide arvu suurendamiseks vastavalt õpilaste arvule koolis ning vähemalt ühe vaimse tervise õe palkamiseks igasse kooli, Tartu linna arhitektuuri ja ehitusosakonna juhile vaikse või rahuliku ruumi loomiseks koolidesse ning võtta plaani uute gümnaasiumide kõrval ka põhikoolide ehitamise, mis on planeeritud muu hulgas nii õpilaste kui ka õpetajate vaimse tervise vajadusi arvestades.

VIIDATUD ALLIKAD

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580–591. <https://www.easpublisher.com/get-articles/1363>
- Akil, H., & Nestler, E. J. (2023). The neurobiology of stress: Vulnerability, resilience, and major depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(49), Article e2312662120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2312662120>
- Alerby, E. (2019). Places for silence and stillness in schools of today: A matter for educational policy. *Policy Futures in Education*, 17(4), 530–540. <https://doi.org/10.1177/1478210318780034>
- Allen, J. L., & Lerman, R. (2018). Teacher Responses to Anxiety in Children Questionnaire (TRAC): psychometric properties and relationship with teaching staff characteristics. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 23(2), 154–168. <https://doi.org/10.1080/13632752.2017.1376974>
- Allmäe, H., & Sild, E. (2022). *Ärevusega õpilaste toetamine õppetöös* [Magistritöö, Tallinna Ülikool]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/198609/view>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition (DSM-5-TR)*. American Psychological Association.
- Bourne, E. J. (2020). *The Anxiety & Phobia Workbook* (7th ed.). New Harbinger Publications.
- Buckner, L. (2022). *Calming Spaces in School and Classrooms*. WestEd. <https://www.wested.org/resources/calming-spaces-in-schools-and-classrooms/#>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2023). *Anxiety and Worry Workbook* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Díaz, C. N. (2020). Students' Mental Health: The importance of the teacher's role and training. *Revista Educación las Américas*, 10(2), 277–287. <https://doi.org/10.35811/rea.v10i2.125>
- Eesti Haigekassa. (2020). *Kooliõenduse tegevusjuhend*. https://www.tervisekassa.ee/sites/default/files/koolitervishoid/Koolitervishoiu_tegevusjuhend_HK2020.pdf
- Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne*. Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuring-lopparuanne>
- Ester, J., Haugas, S., Allemann, M., Haan, E., Kender, E., Teidla-Kunitsõn, G., & Mürk, A., (2023). *Vaimse tervise ja hariduse valdkonna probleemid ning lahendused*. Mõttekoda Praxis. <https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2023/08/Vaimse-tervise-ja-hariduse-valdkonna-probleemid-ning-lahendused.-lopparuanne.pdf>
- Fitzpatrick, C. (2015). *A Short Introduction to Helping Young People Manage Anxiety*. Jessica Kingsley Publishers.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Ginsburg, G. S., Pella, J. E., Ogle, R. R., DeVito, A., Raguin, K., & Chan, G. (2022). Teacher knowledge of anxiety and use of anxiety reduction strategies in the classroom. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 32(2), 174–184, <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.26>
- Gutiérrez-García, A. G., & Contreras, C. M. (2013). Anxiety: an adaptive emotion. In F. Durban (Ed.), *New insights into anxiety disorders* (pp. 21–37). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/53223>
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2022). *Ülevaade haridussüsteemi välishindamisest 2021/2022. õppeaastal*. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/HTM_Aastaraamat-2022.pdf
- Haugas, S., & Kendrali, E. (2022). *Eesti noortevaldkonna tulevikustsenaariumid. Lõpparuanne*. Mõttekoda Praxis. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2022/02/Noortevaldkonna_tulevikustsenaariumid_Lopparuanne.pdf

- Howard, E. (2020). *A review of the literature concerning anxiety for educational assessments*. Ofqual. <https://www.gov.uk/government/publications/a-review-of-the-literature-on-anxiety-for-educational-assessments>
- Innove. (2020). *Juhendmaterjal õpilase toetamiseks koolis*. <https://rajaleidja.ee/wp-content/uploads/2020/02/Juhendmaterjal-%C3%B5pilase-toetamiseks-koolides-07.02.2020.pdf>
- Kannelmäe-Geerts, M. (2023, 12. mai). Õpilaste heaolu ja vaimne tervis – milline on olukord praegu ja kuidas saame seda parandada? *Õpetajate Leht*. <https://opleht.ee/2023/05/opilaste-heaolu-ja-vaimne-tervis-milline-on-olukord-praegu-ja-kuidas-saame-seda-parandada/>
- Kasekamp, K., Habicht, T., Vörk, A., Köhler, K., Reinap, M., Kahur, K., Laarmann, H., & Litvinova, Y. (2023). Estonia: Health system review. *Health Systems in Transition*, 25(5), 1–236. <https://eurohealthobservatory.who.int/publications/i/estonia-health-system-review-2023>
- Kenwood, M. M., Kalin, N. H., & Barbas, H. (2022). The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 47, 260–275. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01109-z>
- Lampinen, S., & Maasilta, P. (2023). *Ahdistusoireilevan oppilaan tunnistaminen ja tukeminen opettajien kokemana* [Õpetajate poolt kogetud ärevusega õpilaste tuvastamine ja toetamine] [Pro Gradu Itä-Suomen yliopisto, filosofinen tiedekunta] UEF eRepository. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/29146>
- Le, L. K. D., Esturas, A. C., Mihalopoulos, C., Chiotelis, O., Bucholz, J., Chatterton, M. L., & Engel, L. (2021). Cost-effectiveness evidence of mental health prevention and promotion interventions: A systematic review of economic evaluations. *PLoS Medicine*, 18(5), Article e1003606. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003606>
- Leinan, H. V. (2021). *Angst i skolen: En kvalitativ studie av læreres opplevelser og erfaringer med elever med angst og lærerrollen på mellomtrinnet (5. –7.trinn) – basert på intervju med lærere* [Ärevus koolis: Kvalitatiivne uuring õpetajate arusaamade ja kogemuste kohta ärevusega õpilastega ja õpetaja roll keskkoolis (5.–7. klassid) – põhineb õpetajatega tehtud intervjuudel] [Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2784762>

- Lester, L., & Cross, D. (2015). The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary to secondary school. *Psychology of Well-Being*, 5(1), Article 9. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0037-8>
- Lõokene, M., & Luik, K. (2022). *Ärevus ja meeleoluhäired*. Varrak.
- MacLean, S., & Law, J. M. (2022). Supporting primary school students' mental health needs: Teachers' perceptions of roles, barriers, and abilities. *Psychology in the Schools*, 59(11), 2359–2377. <https://doi.org/10.1002/pits.22648>
- Maikalu, K. (2023, 14. november). Noorte vaimse tervisega on üha rohkem muret. *Õpetajate Leht*. <https://opleht.ee/2023/11/noorte-vaimse-tervisega-on-uha-rohkem-muret/>
- Minahan, J. (2023). *A Qualitative Study of Teachers' Knowledge of Anxiety and Their Feelings of Preparedness to Support Students with Anxiety* [Doctoral dissertation, Lesley University]. https://digitalcommons.lesley.edu/education_dissertations/209
- Miner, M. W. (2021). *Mental health literacy: Addressing anxiety and depression in the classroom* [Doctoral dissertation, University of Pittsburgh]. <http://d-scholarship.pitt.edu/id/eprint/41477>
- Missenden, N., & Campbell, M. (2019). Secondary school teachers' ability to recognise and refer students with differing levels of anxiety. *The Educational and Developmental Psychologist*, 36(2), 51–59. <https://doi.org/10.1017/edp.2019.12>
- Mohajan, H. K. (2018). Qualitative research methodology in social sciences and related subjects. *Journal of Economic Development, Environment and People*, 7(1), 23–48. <https://doi.org/10.26458/jedep.v7i1.571>
- Moon, J., Williford, A., & Mendenhall, A. (2017). Educators' perceptions of youth mental health: Implications for training and the promotion of mental health services in schools. *Children and Youth Services Review*, 73, 384–391. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.01.006>
- Moran, K. (2016). Anxiety in the classroom: Implications for middle school teachers. *Middle School Journal*, 47(1), 27–32, <https://doi.org/10.1080/00940771.2016.1059727>
- Müller, R., & Kenney, M. (2021). A science of hope? Tracing emergent entanglements between the biology of early life adversity, trauma-informed care, and restorative

- justice. *Science, Technology, & Human Values*, 46(6), 1230–1260.
<https://doi.org/10.1177/0162243920974095>
- Nelson, M. M. (2019). *Educator literacy concerning elementary students' anxiety and depressive disorders* [Doctoral dissertation, University of Pittsburgh]. <http://d-scholarship.pitt.edu/id/eprint/37059>
- Niemi, K. (2021). 'The best guess for the future?' Teachers' adaptation to open and flexible learning environments in Finland. *Education Inquiry*, 12(3), 282–300.
<https://doi.org/10.1080/20004508.2020.1816371>
- O'Farrell, P., Wilson, C., & Shiel, G. (2023). Teachers' perceptions of the barriers to assessment of mental health in schools with implications for educational policy: A systematic review. *British Journal of Educational Psychology*, 93(1), 262–282.
<https://doi.org/10.1111/bjep.12553>
- OECD. (2020). *TALIS 2018 Results (Volume II): Teachers and School Leaders as Valued Professionals*, Paris. <https://doi.org/10.1787/19cf08df-en>
- Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A., & Vorobjov, S. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022. õppeaasta raport*. Tervise Arengu Instituut. <https://tai.ee/et/valjaanded/eestikooliõpilaste-tervisekaitumine>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic Journal of Modern Computing*, 10(3), 409–421.
<https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>
- Paat-Ahi, G., Laido, Z., Kurmiste, A., Öeren, M. (2022). *Meeleoluhäiretega täiskasvanute rehabilitatsioonijuhise koostamise teenus Sotsiaalkindlustusametile: LISA 1: Rehabilitatsioonijuhis meeleoluhäiretega täiskasvanud rehabilitatsiooniteenuse saajale*. Mõttekoda Praxis. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2022/07/LISA1_FINAL.pdf
- Pertel, T., Idavain, J., Varava, L., Haav, A., Streimann, K., Paron, K., Sepp, H., Sillamaa, K., Gurjanova, O., Kõiv, T., Karelson, K., & Sügis, A. (2021). Lapse tervis. D. Kutsar (toim), *Lapsed Eesti ühiskonnas* (lk 47–72). Õiguskantsleri kantselei. https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/Lapsed-Eesti-Uhiskonnas_kogumik%202021.pdf

- Pohjonen, E. (2021). *Psükkisesti oireilevan oppilaan tukeminen peruskoulussa: laaja-alaisen erityisopettajan näkökulma* [Vaimsete terviseprobleemidega õpilaste toetamine põhikoolis: üldhariduskooli eripedagoogi vaatenurk] [Pro Gradu Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta] OuluREPO. <https://oulurepo.oulu.fi/handle/10024/18652>
- Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus. (2010). *Riigi Teataja I* 2010, 41, 240; *Riigi Teataja I*, 11.03.2023, 76. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13332410?leiaKehtiv>
- Pädevus. (2024). *EKI Ühendsõnastik*. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/p%C3%A4devus/1>
- Rajaleidja. (2020). *Juhendmaterjal õpilase toetamiseks koolis*. SA Innove. <https://rajaleidja.ee/wp-content/uploads/2020/02/Juhendmaterjal-õpilase-toetamiseks-koolides-07.02.2020.pdf>
- Rathmann, K., Herke, M., Heilmann, K., Kinnunen, J. M., Rimpelä, A., Hurrelmann, K., & Richter, M. (2018). Perceived school climate, academic well-being and school-aged children's self-rated health: a mediator analysis. *European Journal of Public Health*, 28(6), 1012–1018. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky089>
- Robinson, O. J., Pike, A. C., Cercignani, M., & Guitart-Masip, M. (2019). The translational neural circuitry of anxiety. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 90(12), 1353–1360. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2019-321400>
- Sanchez, A. L., Cornacchio, D., Poznanski, B., Golik, A. M., Chou, T., & Comer, J. S. (2018). The effectiveness of school-based mental health services for elementary-aged children: A meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(3), 153–165. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.11.022>
- Schulte-Körne, G. (2016). Mental health problems in a school setting in children and adolescents. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113(11), 183–190. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0183>
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf
- Streimann, K. (2021). *Preventing mental health problems in elementary schools: effectiveness of a universal classroom-based preventive intervention (PAX GBG) in*

- Estonia* [Doctoral thesis, Tallinn University]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/168892/view>
- Zygomatic. (n.d.). WordClouds.com. <https://www.wordclouds.com/>
- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y.-T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279, 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>
- Tartu haridusteenuste haldamise süsteem. (s. a.). *Koolid*. <https://arno.tartu.ee/koolid/>
- Tartu linn. (s. a.). *Koolid põhihariduse omandamiseks*. <https://www.tartu.ee/et/pohikoolid>
- Taylor, L. L. (2020). *Self-Regulation Rooms within the School: The Impact on Behavioral Referrals and Self-Regulating Emotions* [Master's thesis, St. Cloud State University]. https://repository.stcloudstate.edu/ed_etds/43/
- Teadlikkus. (2024). *EKI Ühendsõnastik*. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/teadlikkus/1>
- Tervisekassa. (2022). *Eesti koolitervishoiu kvaliteedijuhis*. <https://www.tervisekassa.ee/sites/default/files/koolitervishoid/K6KS/K%C3%95KS%20kvaliteedijuhis.pdf>
- Tunnetuslik. (2024). *EKI Ühendsõnastik*. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/tunnetuslik/1>
- Valk, A., Soo, K., & Beilmann, M. (2023). Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas. M. Sisask (toim), *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu* (lk 197–209). SA Eesti Koostöö Kogu. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2023). *How school systems can improve health and well-being. Topic brief: mental health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064751>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/36419>

Lisa 1. E-kiri kooli juhile

Lugupeetud koolijuht (nimi)!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsioonikorralduse viimase kursuse üliõpilane Marvi Pristavka-Taal ja pöördun Teie poole nõusoleku saamiseks ning intervjuu aja kokkuleppimiseks ühe Teie kooli õpetaja ja kooliõe või tugispetsialistiga perioodil 2024. aasta märts–aprill.

Lõputöö käsitleb ülemäärase ärevuse seost 7.–9. klasside õpilaste heaolu ja akadeemilise suutlikkusega ning selle eesmärgiks on paremini mõista õpetaja, tugispetsialisti/kooliõe, aga ka kooli rolli ning väljakutseid seoses õppijate ülemäärase ärevusega.

Intervjuu on konfidentsiaalne, selle hinnanguline kestus on 1–1,5 tundi, saadud teavet kasutatakse ainult akadeemiliseks otstarbeks. Usun, et Teie kooli panus on väga väärtuslik ja see aitab kaasa laiemal arusaamise tekkimisele ülemäärasest ärevusest põhikooli õpilaste hulgas ning neid toetavate sekkumiste väljatöötamisele selles valdkonnas.

Tänan Teid koostöövalmiduse eest! Soovi korral jagan oma lõputöö uuringu tulemusi ka Teiega.

Heade soovidega

Marvi Pristavka-Taal

Lisa 2. Intervjuude läbiviimise aeg ja kestus

Respondendi kood	Läbiviimise aeg	Intervjuu kestus tundides
Õ1	04.03.2024	1.18
T1	05.03.2024	0.54
T2	05.03.2024	0.27
Õ2	06.03.2024	1.04
Õ3	07.03.2024	0.56
T3	08.03.2024	0.31
T4	08.03.2024	0.42
T5	11.03.2024	1.00
Õ4	12.03.2024	0.50
T6	13.03.2024	0.47
Õ5	13.03.2024	1.14
T7	15.03.2024	0.50
Õ6	20.03.2024	0.29
Õ7	21.03.2024	1.07
T8	22.03.2024	0.40
T9	22.03.2024	0.41
Õ8	03.04.2024	0.51
Õ9	16.04.2024	0.50

Lisa 3. Intervjuu küsimustiku kava

1. Milline on õpetajate ja tugispetsialistide tunnetatud teadlikkus märkamaks Tartu põhikoolide õpilaste ülemäärast ärevust ja sellest tuleneva toe pakkumine?

Küsimused õpetajale	Küsimused tugispetsialistile	Allikad
1. Kui pikk on Teie staaž õpetajana?	1. Kui pikk on Teie staaž tugispetsialistina koolis?	Allen & Lerman, 2018, lk 164
2. Palun hinnake skaalal 1–10 oma tunnetuslikku pädevust õpilase vaimse tervise olukorra määramisel.	2. Palun hinnake skaalal 1–10 oma tunnetuslikku pädevust õpilaste vaimse tervise olukorra määramisel.	O’Farrell <i>et al.</i> , 2023, lk 275
3. Mis on Teie arvates enimlevinud meeleoluhäired maailmas? Palun selgitage oma sõnadega, mis on Teie arvates ärevus. Millest Te saate aru, kui õpilane on ärev? Nimetage palun mõned ärevuse sümptomid.	3. Mis on Teie arvates enimlevinud meeleoluhäired maailmas? Palun selgitage oma sõnadega, mis on Teie arvates ärevus. Millest on aru saada, et õpilane on ärev?	World Health Organization, 2022, lk 49; Gutiérrez-García & Contreras, 2013, lk 21; Lõokene & Luik, 2022, lk 35
4. Kuidas Teie arvates mõjutab ülemäärane ärevus õpilasi? Kuidas mõjutab Teie arvates ärevus õpilaste igapäevast toimetulekut ja akadeemilist edukust?	4. Kuidas Teie arvates mõjutab ülemäärane ärevus õpilasi? Kuidas mõjutab Teie arvates ärevus õpilaste igapäevast toimetulekut ja akadeemilist edukust?	Allmäe & Sild, 2022, lk 17; World Health, Organization, 2023, lk 2

2. Kuidas saab tõsta õpetajate/ tugispetsialistide teadlikkust ja pädevust ülemäärase ärevusega õpilaste toetamisel koolikeskkonnas?

Küsimused õpetajale	Küsimused tugispetsialistile	Allikad
1. Milline on Teie arvates õpetaja roll ärevate õpilaste toetamisel koolikeskkonnas?	1. Milline on Teie arvates õpetaja roll ärevate õpilaste toetamisel koolikeskkonnas?	MacLean & Law, 2022, lk 2371
2. Kuidas saab aidata õpetajatel arendada pädevusi ärevuse märkamisel ja sellega toimetulekul?	2. Mis aitab Teie arvates tõsta õpetajate pädevust õpilase ärevuse märkamisel ja sekkumisel?	MacLean & Law, 2022, lk 2371; Ginsburg <i>et al.</i> , 2022, lk 182
3. Kui kõrgeks Te hindate ülemäärast ärevust õpilaste seas?	3. Kui kõrgeks Te hindate ülemäärast ärevust õpilaste seas?	Ginsburg <i>et al.</i> , 2022, lk 182

Lisa 3 järg

Küsimused õpetajale	Küsimused tugispetsialistile	Allikad
4. Kuidas hindate enda kompetentsust ärevuse teemal ja millist täiendkoolitust või juhendamist vajadusel sooviksite? Millist tuge või ressursi (kelle poolt) peate vajalikuks ärevusega õpilaste toetamisel?	4. Millist tuge või ressursi (kelle poolt) peate vajalikuks ärevusega õpilaste toetamisel?	MacLean & Law, 2022, lk 2371; Ginsburg <i>et al.</i> , 2022, lk 182
5. Millised oleksid Teie soovid ja ootused seoses täiendõppega vaimse tervise teemadel või et paremini toetada ärevusega kimpus olevaid õpilasi?		Moon <i>et al.</i> , 2017, lk 387–388; Leinan, 2021, lk V

3. Milliste tegevustega/ kuidas saab kool ülemäärase ärevusega õpilasi toetada?

Küsimused õpetajale	Küsimused tugispetsialistile	Allikad
1. Milline on Teie kooli strateegia ülemäärase ärevusega õpilaste toetamiseks? Kuidas Teie koolis toetatakse ülemäärase ärevusega õpilasi?	1. Kuidas Teie koolis toetatakse ülemäärase ärevusega õpilasi?	World Health Organization, 2023, lk 5–6
2. Mida on tehtud ja tehakse Teie koolis positiivse vaimse tervise edendamiseks?	2. Mida on tehtud ja tehakse Teie koolis positiivse vaimse tervise edendamiseks?	Oja <i>et al.</i> , 2023, lk 59
3. Mida Te olete kuulnud vaiksetest või rahulikest ruumidest koolis? Millised võimalused on sellise ruumi loomiseks Teie koolis?	3. Mida Te olete kuulnud vaiksetest või rahulikest ruumidest koolis?	Moran, 2016, lk 30

SUMMARY

RECOGNIZING AND SUPPORTING STUDENTS WITH EXCESSIVE ANXIETY IN SCHOOLS BY TEACHERS AND SUPPORT SPECIALISTS BASED ON NINE PRIMARY SCHOOLS IN TARTU

Marvi Pristavka-Taal

In recent years, levels of psychological stress have risen significantly worldwide. Of particular concern is the rise in mood and anxiety disorders among children, adolescents and young adults. Good mental health is the basis for the development of children and adolescents, enabling them to cope with stress, develop empathy and also a healthy lifestyle. At the same time, failure to identify problems in time and to treat them can have a negative impact on young people's academic performance, social interaction and general well-being.

Anxiety is a daily and necessary part of our lives. It arises in times of stress, helps to avoid danger and subsides when the threat is over. Excessive anxiety can occur for no reason. It is a constant state of tension, without a definite beginning or end, a vague fear of some future event, in which thought processes, breathing, heartbeat, etc. are disturbed.

Young people spend a large part of their time at school, and it is therefore an excellent place to focus attention on the mental health of students, focusing among other things on anxiety, which may otherwise go unnoticed. Unfortunately, teachers and support professionals lack the knowledge and skills to support students with excessive anxiety. Nor are schools adequately resourced to address and prevent mental health problems. Since the research problem of this thesis is the lack of awareness of teachers on identifying anxious students and the consequent failure to create an environment at school that supports the well-being and academic development of more vulnerable students, the aim of this thesis is to identify the perceived awareness of teachers and school support professionals in primary schools in Tartu on identifying anxious students and to make

recommendations to stakeholders in primary schools in Tartu and the local government for better mental health prevention in schools and for the implementation of measures for supporting students. Therefore, the author posed the following research questions: what is the perceived awareness of teachers and support professionals on noticing and providing support for students with excessive anxiety in primary schools in Tartu; how to raise teachers' awareness and competence in supporting students with excessive anxiety in the school environment; what activities can schools do to support students with excessive anxiety?

The theoretical part will provide an overview of mental health issues, where anxiety is a major concern for young people major concern worldwide and also in Estonia. As anxiety is often underestimated as a problem, the potential of anxious students often remains unrealised. As children spend most of the day at school, it is a good place to spot, intervene and work on prevention. The lack of knowledge and specific skills of teachers on the subject is seen as a major barrier to promoting mental health in schools. At the same time, it has been found that students cope better with anxiety if there is a calm or quiet space in school where more sensitive students can calm down and collect themselves.

This study used a qualitative research approach. The respondents were teachers and support specialists of grades 7–9 in municipal and private schools in Tartu. The sample consisted of 9 teachers and 9 support specialists from 9 schools with the largest number of students in Tartu (18 interviewees in total). Data was collected through semi-structured interviews.

The study found that although teachers and support professionals rate their awareness on recognizing excessive anxiety as good, teachers lack practical evidence-based training to support students in need. There was also a need for more support professionals. Regarding the physical environment of the school, none of the schools surveyed was found to have a dedicated quiet or calm space for students to cope with and calm down from excessive anxiety. At the same time, positive mental health prevention and awareness-raising activities are carried out in schools according to the capabilities.

The objective set by the author was achieved. The results of the study showed that there is a need for evidence-based in-service training for teachers and support professionals, and that the training should be more practical, providing the skills needed to support students with anxiety and other mental health problems. The size of school support teams should be increased so that specialists are available for all school levels. There should also be at least one mental health nurse in each school. Prevention work in the field of mental health must also continue. In addition to the construction of state secondary schools, respondents believe that thought should be given to the construction of new primary schools or the renovation of existing ones, taking the mental health needs of students into account, and to the planning of quiet or calm spaces.

On this basis, the author makes the following proposals: To the heads of the nine primary schools surveyed in Tartu and the Department of Education in Tartu to organise practical training on mental health for teachers and support professionals; to the heads of the nine primary schools surveyed in Tartu and the Department of Social Welfare and Health Care in Tartu to increase the number of support professionals according to the number of students in the school and to employ at least one mental health nurse in each school; to the head of the Department of Architecture and Building in Tartu to create quiet or calm spaces in schools and to plan the construction of primary schools alongside new gymnasiums.

In the author's opinion this thesis could be further developed with a more in-depth analysis focusing on the needs of teachers, support professionals, and students in Tartu, as well as in other primary schools across Estonia, to enhance mental health support for young people. As the results of the research reveal the need for improving practical skills of teachers and support professionals, it could be helpful to develop guidelines or training materials to support students with anxiety, involving both children and young people to identify their needs to better cope with learning and everyday life. The author also believes that further development of this work would help to better understand the experiences and needs of students with excessive anxiety and help to create more effective interventions to support them, which would promote positive changes in the education system and ensure that all students, regardless of their mental health status, have a supportive environment for successful learning and well-being.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marvi Pristavka-Taal,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose *Ülemäärase ärevusega õpilase märkamine ja toetamine koolis õpetaja ja tugispetsialisti poolt üheksa Tartu põhikooli näitel*, mille juhendaja on Kandela Õun, 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'i 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.

Marvi Pristavka-Taal

17.05.2024