Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Mikk Sikemäe

Spetsialistide hinnang emotsiooniregulatsiooni oskuste toetamise vajadusele Eesti 9. ja 12. klassi õpilaste seas

Uurimistöö

Juhendaja: Ada Urm

Läbiv pealkiri: Emotsiooniregulatsiooni toetamise vajadus noorukitel

Tartu 2025

Spetsialistide hinnang emotsiooniregulatsiooni oskuste toetamise vajadusele Eesti 9. ja 12. klassi õpilaste seas

Kokkuvõte

Viimastel aastatel on teismeliste vaimse tervise probleemid, sealhulgas ärevus, depressioon ja raskused stressiga toimetulekul, näidanud kasvutrendi. Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida spetsialistide hinnanguid POD-TEAMS ennetusprogrammi sobivuse kohta Eesti 9. ja 12. klassi õpilaste jaoks. Uuringus viidi läbi struktureeritud intervjuud 14 haridusvaldkonna ja vaimse tervise spetsialistiga. Kvalitatiivse temaatilise analüüsi tulemusel selgus, et spetsialistid peavad emotsioonide regulatsiooni oskuste õpetamist koolikeskkonnas väga oluliseks. Samuti analüüsiti ennetusprogrammi tulemuslikkust mõjutavaid tegureid nagu turvaline keskkond, grupi suurus ning grupijuhi kompetents. Selleks, et psühhohariv info ja oskused kinnistuksid, soovitasid spetsialistid vähemalt sama palju oskuseid praktiseerida. Kuigi POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamine Eestis on sisu poolest paljulubav, tõid spetsialistid välja mitmed väljakutsed, sealhulgas õpilaste motiveeritus ja ennetusprogrammi ressursimahukus. Tulemused osutavad emotsioonidega toimetuleku ja regulatsiooni õpetamise vajadusele Eesti haridussüsteemis.

Märksõnad: emotsioonide regulatsioon, ennetusprogramm, noorte vaimne tervis, POD-TEAMS, koolipõhine ennetusprogramm

Experts' Opinions on the Need to Support Emotion Regulation Skills Among 9th and 12th Grade Students in Estonia

Abstract

In recent years, mental health issues among adolescents, like anxiety, depression, and stress, have been on the rise. The aim of this study was to assess experts' opinions about the emotion regulation prevention programme POD-TEAMS on Estonian schoolchildren in grades 9 and 12. Structured interviews were conducted with 14 professionals from the fields of education and mental health. Qualitative thematic analysis showed that professionals consider the teaching of emotion regulation skills in school settings to be essential. Successful implementation was seen to depend on creating a safe environment, maintaining appropriate group size and ensuring a qualified group leader. Additionally, to ensure that the psychoeducational content is internalized it is necessary to allocate at least equal time to practical skill-building. While the POD-TEAMS program appears promising, experts brought out several challenges related to the programme in Estonia, including student motivation and resource constraints. The findings highlight a strong need for emotion regulation education in Estonian schools.

Key-words: emotion regulation, prevention program, adolescent mental health, POD-TEAMS, school-based prevention programme

Spetsialistide hinnang emotsiooniregulatsiooni oskuste toetamise vajadusele Eesti 9. ja 12. klassi õpilaste seas

Teismeliste vaimne tervis on peale ülemaailmset COVID-19 pandeemiat sattunud suure tähelepanu alla, seda ka Eestis. Õun ja Einberg (2022) leidsid Eestis tehtud uuringus, et üle poole uuringus osalenud õpilastest tundis, et COVID-19 pandeemia on mõjutanud nende vaimset tervist harva või mõnikord. Suurem mõju oli koolitööga kaasnevatel raskustel, kus negatiivset mõju vaimsele heaolule tundis 12% õpilastest pidevalt, 19% enamasti ja 30% mõnikord. Hinsbergi (2022) Pärnu kooliõpilaste peal läbi viidud uuring näitas, et kolmandik õpilasi puutuvad sageli kokku vaimse tervise probleemidega ning sarnane statistika kajastub ka mujal Eestis. Samas uuringus selgus, et negatiivsete tunnete tundmine, meelemürkide tarbimine ja igapäevaste negatiivsete sündmuste kahjulik mõju ning negatiivsed hinnangud une kvaliteedile, tunnetele ja meeleolule sagenesid järsult 9. klassis ning jätkasid tõusu kuni gümnaasiumi lõpuni.

Õun ja Einberg (2022) kinnitavad, et teismeliste vaimse tervise kriis on jätkuvalt kriitiline ning selle põhjused ei piirdu üksnes COVID-19 pandeemiaga seotud ebakindluse ja raskustega. Laste Vaimse Tervise Uuringu tulemusel leiti, et Eesti noorte vanuserühmades 11-14 ja 15+ seas, suureneb depressiooni esinemine vanusega (Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024). Uuring näitas, et depressioon oli positiivses seoses tajutud stressi, ärevuse sümptomite, käitumisprobleemide ning peresiseste konfliktide esinemisega. Samas ilmnes negatiivne seos elu ja kooli rahulolu ning subjektiivselt hinnatud une kvaliteediga. Ärevuse juures mängis kõige olulisemat rolli emotsioonide reguleerimine ($\beta = 0{,}46$), lisaks ka tajutud stress ja madal säilenõtkus. Uuringu tulemusel tehtud järelduste hulgas toodi välja ka soovitus panna enam rõhku laste sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste arendamisele (Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024.)

Teismeiga on üks kõige kriitilisem aeg vaimse tervise heaolu vaatepunktist. See on periood, mil kogetakse mitmeid erinevaid bioloogilisi muutusi ja emotsioone ning üritatakse nendega toime tulla. On leitud, et teismeeas esineb kõige rohkem esmaseid vaimse tervise häireid. Vastandlikult füüsilistele kroonilistele haigustele, mille puhul kasvab tõenäosus vanusega, arenevad enamus esmaseid pikaajalisi psüühikahäireid välja teismeeas (Kessler jt., 2005). Kessleri ja kolleegide (2005) uuringu tulemused ühtivad Eesti noorte valimil läbiviidud Sotsiaalministeeriumi (2022) uuring. Pooled eluaegsed häired algavad enne 14-aastaseks saamist ning kolm neljandiku häiretest enne 24-aastaseks saamist (Bull World Health Organ, 2000; Kessler jt., 2005; The WHO World Mental Health Survey Consortium, 2004). Kessler ja

kolleegid (2005) tõid välja põhjused, miks arvatakse, et reaalsuses algavad psüühikahäired varem ning psüühikahäiretega inimesi on rohkem, kui eelnevad uuringud on näidanud. Põhjused on: vaimse tervise probleemidega inimesed võisid väiksema tõenäosusega uuringust osa võtta (näiteks kodutuse pärast), inimeste eluaegseid häireid alaraporteeritakse, kuna inimesed tunnevad psüühikahäire pärast piinlikkust ja kui häire algusaega täpselt ei mäletata, siis uuringus registreeriti kõige hilisem kinnitatav aeg, mis võis tõsta keskmist vanust.

Eesti koolisüsteem, mis nõuab eksamite sooritamist põhikooli, gümnaasiumi ja kutsekoolide lõppastmes ning sageli ka edasisi sisseastumiskatseid, kujutab endast täiendavat stressiallikat, mis seab teismeliste eneseregulatsioonivõime tõsise proovilepaneku ette. Uuringud näitavad, et suure kaaluga eksamid tekitavad palju stressi ja potentsiaalselt laiemaid vaimse tervise probleeme. Autorid toovad välja, et suur rõhk on tulemustel, mitte sooritustel. Tugevam mõju on just õpilastel, kelle ootused tulemuste suhtes olid kõrgemad kui nende tegelik sooritus. (Beck jt., 2024; Subramani ja Kadhiravan, 2017). Beck jt. (2024) leidis, et kui eksam läbi kukkuda, tõuseb psüühikahäire diagnoosi saamise tõenäosus 21%. Lisaks taandub pika õppetöö koguväärtus ühte ajaperioodi, mis on väga koormav ja omakorda tõstab psüühikahäirete kujunemise riski. Isegi kui arvestada järeleksami võimalusi, on esimese eksami soorituse mõju piisav, et tõsta psüühikahäire diagnoosi saamise tõenäosust, olenemata järeleksami edukusest. Uurijad tõid ka välja, et eksamitulemusi võrreldakse sõprade, koolide ja riikide vahel ning kajastatakse sotsiaalmeedias, mis seob inimese sotsiaalse väärtuse eksamitulemusega.

Arguedas jt. (2016) leidsid, et negatiivsete emotsioonide kogemise korral olid emotsioonidest teadlikud õpilased rohkem motiveeritud ülesannet lõpule viima ning nende negatiivsed tunded ei arenenud edasi vihaks, igavuseks ega pettumuseks samal määral kui emotsioonidest mitteteadlikel õpilastel. Kui õpilane suudab reguleerida oma emotsioone, siis nad mõistavad neid varem, on kiiremini valmis neid muutma, mille tõttu taastatakse positiivne suhtumine, mis võimaldab täie tähelepanuga ülesande juurde tagasi tulla. Lisaks kaasneb sellega positiivsem ja ühtsem eakaaslaste grupp, mis arendab nende tugivõrgustikku. Tugivõrgustik toetab nii ülesanneteks õppimist kui ka nende läbikukkumisel vaimsete probleemide vastupanuvõimet ehk säilenõtkust. Emotsioonide teadlikkus ja regulatsiooni oskused toetavad paremate õpitulemuste saavutamist, kuna selliste oskustega õpilased kuuluvad ühtsematesse õppegruppidesse, suudavad keskenduda ülesannetele tõhusamalt ning on motiveeritumad õppima. See omakorda suurendab eksami positiivse soorituse tõenäosust ning vähendab läbikukkumisega kaasnevaid negatiivseid tagajärgi (Arguedas jt., 2016).

Iga inimese säilenõtkus on erinev ega ole sünnipäraselt püsivalt määratud; seda on võimalik teadlikult arendada, mis omakorda vähendab psühholoogiliste probleemide tekkimise tõenäosust. Säilenõtkust saab parandada näiteks emotsioonide mõistmise ja reguleerimise õpetamise kaudu. Emotsioonide mõistmine ei ole iseenesest piisav oskus säilenõtkuse suurendamiseks, kuid see on vajalik emotsioonide reguleerimiseks, mis omakorda on tihedalt seotud vaimse tervise vastupidavusega (Berenbaum jt., 2003; Jia-Yuan jt., 2022; Mennin ja Farach, 2007). On mitmeid efektiivseid viise, kuidas emotsioone reguleerida. Üks neist on ümberhindamine (*cognitive appraisal*), mis koosneb sammu tagasi astumisest, olukorra ümber mõtestamisest ja uue vaatepunkti loomisest. (Jia-Yuan jt., 2022; Mennin ja Farach, 2007; Montfort ja Sondheim, 2024). Teiseks viisiks on teadvelolekul (*mindfulness*) baseeruvad kognitiiv-käitumisteraapia tehnikad, mis on empiiriliselt tõestatud viisid, kuidas emotsioonide regulatsiooni arendada (Allen jt., 2006). Lisaks on leitud, et teadvelolek ja ümberhindamine töötavad kombineeritult kui efektiivne sekkumine. Teadveloleku tehnikaid kasutades saab inimene end tuua igapäeva stressoritest eemale ning tekitada vaimset ruumi puhkamiseks, et kasutada ümberhindamise tehnikaid (Garland jt., 2009). Dialektiline käitumisteraapia tegeleb ka emotsioonide reguleerimisega ning kasutab koos kognitiiv-käitumisteraapiaga ümbermõtestamise tehnikat (McMain jt., 2001; Montfort ja Sondheim, 2024). Montfort ja Sondheim (2024) toovad välja ka, et ümbermõtestamine kui tehnika on kasutusel mitmes teraapias ning on empiiriliselt tõestatud kui efektiivne viis kuidas tõsta säilenõtkust ning tõsta vaimset tervist. Teraapia kontekstis, kus inimesel on juba tugev psüühikahäire, töötab ümbermõtestamine kõige paremini koos ülejäänud teraapia võtetega ning ümbermõtestamise viisid sõltuvad olukorrast.

McKevitt (2014) uuris USA koolipsühholoogide teadlikkust sotsiaal-emotsionaalse õppe sekkumiste kohta ning leidis, et suur osa koolipsühholooge ei olnud teadlikud enamikest tõestatud ennetusprogramidest ning tihti valisid rohkem reklaamitud ennetusprogramme. Uuringu küsimustiku lõpus oli ka avatud tagasiside võimalus, kus toodi välja, et mõned koolipsühholoogid loovad oma sekkumised ise, mõned ei jõuagi ennetusprogrammideni ja mõned viivad läbi vaid hindamisi. McKevitt (2014) toob välja, et kuigi uuringus osalenud koolipsühholoogide töökoormusest on üle veerandi üksühele õpilaste ja ka õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete probleemidega tegelemine, ei jõuta tegeleda ennetustööga.

Eestis on kohandatud mitmeid ennetusprogramme, mis samuti fokusseerivad eneseregulatsiooni ja sotsiaalsete oskuste arendamisele. Näiteks on haridusasutustele soovitatud

KiVa kiusamisvaba kooli programmi ja VEPA käitumisoskuste programmi. KiVA keskendub koolikeskkonnas toimuva kiusamise ja väärkohtlemise ennetamisele 6-15-aastaste seas, hõlmates ka sotsiaalsete ja eneseregulatsiooni oskuste õpet. VEPA käitumisoskuste programm keskendub riskikäitumise ennetamisele 6-10-aastaste seas (Ennetuse Teadusnõukogu | Tervise Arengu Instituut (TAI), n.d.). MTÜ Peaasjad on välja töötanud veebikeskkonna, kus on avalikult kättesaadav informatsioon paljudest vaimse tervise probleemidest ning üks psühholoogiliste alusvajaduste programm, mille sisu koosneb psühholoogilistest baasvajadustest nagu sotsiaalsed suhted, puhkamine, tasakaalustatud toitumine, füüsiline liikumine ja meeldivate emotsioonide tundmine (Peaasjad, n.d.). Praeguseks ei ole konkreetset kognitiiv-käitumuslikel tehnikatel põhinevat emotsioonide reguleerimise ennetusprogrammi Eesti koolinoortele.

POD-TEAMS ennetusprogrammiga on algust teinud Ambrosius (2024) oma magistritöö raames. Uuringus tõlgiti ennetusprogramm eesti keelde ja kasulikkust õpilaste seisukohast uuriti pilootuuringus. Uuringu tulemusel tõlgiti ennetusprogramm eesti keelde, kuid ennetusprogrammi mõju ei tuvastatud uurimise alguses ja lõpus mõõdetud tulemuste vahel. Üks põhjus selleks võis olla üldine suurem stressitase kooliveerandi lõpus, kuid seda ei saanud kontrollida, kuna kontrollgrupp puudus. Siiski leiti uuringus kinnitust, et õpilased saavad üldiselt aru ennetusprogrammis käsitletavatest kontseptsioonidest ning neil on huvi ja vajadus sellise ennetusprogrammi järele. Uuringus soovitati teha rohkem grupitöid ja kaasata rohkem õpilasi.

POD-TEAMS on kognitiiv-käitumuslikel tehnikatel põhinev ennetusprogramm, mis keskendub depressiooni ennetamisele ja hõlmab ka emotsiooniregulatsiooni võtteid. Ennetusprogramm hõlmab psühhoharimist, sotsialiseerumist, grupitööd, kodutööd, abstraktsemaid mõtteharjutusi ja konkreetseid harjutusi, et emotsioone reguleerida (Clarke, 2003). Gross ja Jazaieri (2014) tõdevad, et tihti jõuavad inimesed teraapiani siis, kui häire on juba tekkinud, kuid emotsioonide reguleerimise oskuse laialdasem õpetamine võimaldaks ennetada paljude psüühikahäirete teket. Õpilastele ümbermõtestamist õpetades on eesmärk ennetada vaimse tervise probleeme ja tõsta nende säilenõtkust.

Eesti põhikooli riiklik õppekava kajastab vaimset tervist toetavaid aspekte, see sisaldab minapildi kujundamist, enesehinnangut ning tunnete kirjeldamise oskust, eriti läheduse avaldamise kontekstis (Põhikooli riiklik õppekava, 2011). Käsitlemata on jäänud õpilaste vaimse säilenõtkuse toetus. Spetsiifiliselt on puudu emotsioonide tundmist ning reguleerimist õpetav osa. Puudulikkuse põhjused võivad olla mitmekülgsed, kuid arvestades noorte vaimse tervise probleemide hulka, on vajadus emotsioonide regulatsiooni õpetamise järele ilmselge. Näiteks on

suur enamus vaimsest tervisest seotud tervisliku liikumisega, millel on küll positiivsed mõjud, kuid ei ole kindlasti lahenduse ainuke tahk. Teine võimalus võib olla õpetajate endi suutmatus neid teemasid seletada pädevuse puudumise või juhiste ebamäärasuse tõttu (Henno jt., 2021; Põhikooli riiklik õppekava, 2011). Tudengite vaimset tervist on üritatud toetada erinevate õppekava väliste programmidega. Neid on loodud õpetajatele (Toomela, 2009) ja ka tudengitele, nagu Meie Maailm, SEL, VEPA jpt. Siiski pole loodud Eesti 9. ja 12. klassi tudengitele ennetusprogrammi, mis keskenduks just emotsioonide regulatsioonile ning eksami ja eluvalikutega kaasneva stressiga tegelemisele.

Arvestades ulatuslikke vaimse tervise probleeme Eesti teismeliste seas ning uuringutes esile toodud noorukite suurenenud haavatavust seoses õppeastmete lõpetamisega ja õpingutega jätkamisega kaasneva ülemäärase stressi riskiga, uurin kvalitatiivsete intervjuude abil emotsiooniregulatsiooni oskusi arendava ennetusprogrammi vajalikkust 9. ja 12. klassi õpilaste vaimse tervise säilenõtkuse toetamisel. Ambrosius (2024) tõi hästi välja Eestis läbiviidud pilootuuringus õpilaste meelestatuse. Käesoleva uuringu eesmärk oli uurida noorte sihtgrupiga töötavate haridustöötajate ja vaimse tervise spetsialistide arvamust ning koguda ka nende teadmistele ja praktikale tuginevaid soovitusi programmi edukaks rakendamiseks Eestis. Struktureeritud intervjuud haridustöötajate ja vaimse tervise spetsialistidega võimaldavad täpsemalt hinnata, kas teadvelolekul ja ümbermõtestamisel põhinev emotsioonide mõistmise ja reguleerimise ennetusprogramm POD-TEAMS võiks oluliselt aidata kaasa praeguse teismeea vaimse tervise kriisi leevendamisele. Kvalitatiivsed intervjuud võimaldavad eriala spetsialistidelt küsida edasise uuringu läbiviimiseks kvaliteetset infot ning annab võimaluse tuua välja tähelepanekuid, mille peale ei pruugitud tulla (Braun ja Clarke, 2006).

Uurimistöö teostamiseks püstitati neli uurimisküsimust:

1. Millised on laste- ja noortega töötavate spetsialistide kogemused vaimse tervise alase ennetustööga?
2. Millised on POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamist soodustavad tegurid Eestis?
3. Millised on POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamist piiravad tegurid Eestis?
4. Kuidas rakendada POD-TEAMS ennetusprogrammi, et see õpetaks 9. ja 12. klassi õpilastele soovitud emotsioonide reguleerimist ja avaldaks depressiooni ennetavat mõju?

Meetod

Valim

Uurimistöö sihtrühmaks olid vaimse tervise spetsialistid ja haridustöötajad, et koguda võimalikult kvaliteetset sisendit ennetusprogrammi rakendamise võimaluste ja piirangute kohta. Vaimse tervise spetsialistid puutuvad igapäevaselt kokku noorte ja nende probleemidega ning koolipsühholoogid on ka teadlikud hardussüsteemi võimalustest. Haridustöötajad saavad täpsemalt välja tuua koolisüsteemi poolseid võimalusi või probleemikohti. Intervjueeritavaid oli 16 (2 haridustöötajat, 14 vaimse tervise spetsialisti (3 psühhiaatrit, 1 vaimse tervise õde ja 9 psühholoogi, kellest 3 olid haridusasutuses töötavad koolipsühholoogid)). Osalemisest keeldus üks inimene ning 31. märtsiks ei vastanud kaks inimest. Intervjuud viidi läbi märtsi kuu jooksul. Struktureeritud intervjuu viidi läbi 2 direktori, 3 psühhiaatri, 10 psühholoogi ja 1 vaimse tervise õega. Neist ühe direktori ja psühholoogi intervjuu salvestuse kvaliteet oli liiga halb, et transkribeerida ning nende vastused jäeti lõplikust analüüsist välja.

Protseduur

Vormistati struktureeritud intervjuu küsimused, mis kajastaksid kolme peamist teemat: emotsioonide tundmise ja reguleerimise vajalikkus, POD-TEAMS ennetusprogrammi tutvustus ning ennetusprogrammis rakendatavate tehnikate kasutamise meelestatus (Lisa A). Peale POD-TEAMS osa tutvustamist ja enne grupikohtumiste teemade tutvustamist anti paberil või saadeti veebi kaudu intervjueeritavatele pilt kohtumiste järjestusest ja kohtumiste sisu lühikokkuvõttest (Lisa B).

Intervjuu eel täitsid osalejad veebiküsimustiku, kus oli 6 küsimust intervjueeritavate töö tausta kohta *Google forms* keskkonnas, mis loodi samaaegselt intervjuu küsimustega (Lisa C). Plaanitud oli 30 minutit intervjuuks, mis läbiviimisel varieerusid 25-40 minuti vahel. Seejärel korraldati intervjuud haridustöötajate ja vaimse tervise spetsialistidega. Intervjueeritavad leiti läbi tutvuste ja juhendaja soovituste. E-maili teel saadeti nõusoleku vormi ning intervjuu eelse vormi täitmise link. Analüüsitavate osalejate taustaandmeid kajastab tabel 1. Keskmine töökogemus aastates oli 10.86 (SD = 7.93) ning töökogemus laste ja noorukitega oli 14.71 aastat (SD = 11.33).

Uurimises osalesid täiskasvanud ning käsitletavate teemade jaoks ei olnud vaja eetikakomitee luba taotleda.

Tabel 1

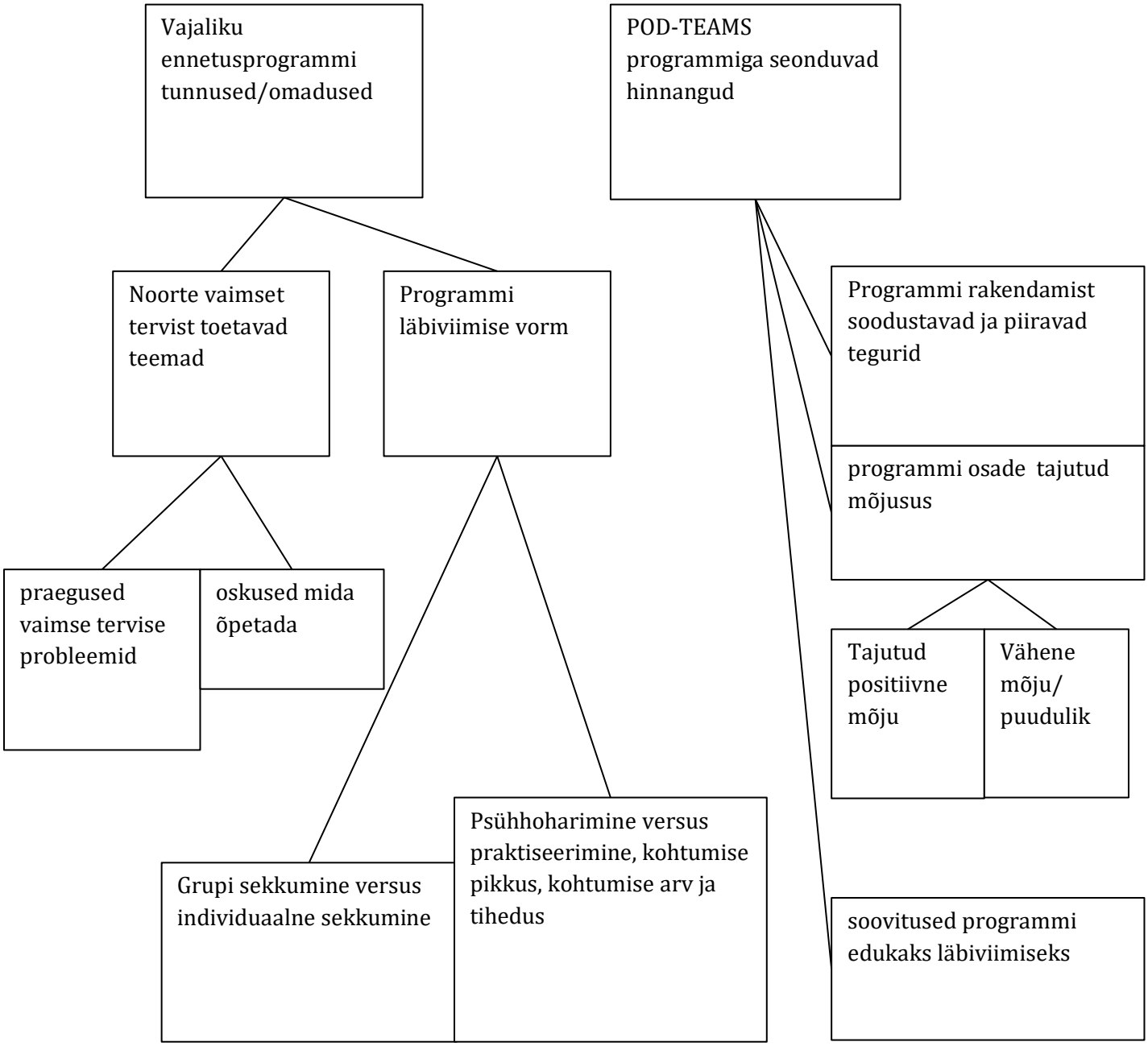
Intervjueeritavate erialane taust ja töökogemus aastates

Intervjueeritav	Amet	Töökogemus aastates	Töökogemus laste ja noorukitega aastates
Intervjueeritav 1	psühholoog	5	3
Intervjueeritav 2	psühhiaater	29	34
Intervjueeritav 3	psühholoog	5	6
Intervjueeritav 4	psühhiaater	20	15
Intervjueeritav 5	psühholoog	2	1
Intervjueeritav 6	vaimse tervise õde	5	3
Intervjueeritav 7	koolijuht	18	22
Intervjueeritav 8	psühholoog	6	25
Intervjueeritav 9	psühhiaater	20	20
Intervjueeritav 10	psühholoog	12	12
Intervjueeritav 11	psühholoog	8	8
Intervjueeritav 12	psühholoog	10	35
Intervjueeritav 13	psühholoog	4	20
Intervjueeritav 14	psühholoog	8	8

Peale intervjuude läbiviimist analüüsiti vastuseid ja korrastati andmeid kasutades Microsoft Excelit. Transkribeerimisel kasutati Tallinna Tehnikaülikooli kõnetehnoloogia labori poolt välja töötatud kõnetuvastusteenust (https://tekstiks.ee/). Peale programmi poolset transkribeerimist kuulati failid uuesti läbi ning parandati programmi poolt tehtud vead. Edasiseks analüüsimiseks jagati vastused kahte ossa. Esmalt need, mis käsitlesid spetsialistide üldiseid arvamusi noorte sihtgrupile vajalike sekkumiste kohta ning teises pooles POD-TEAMS ennetusprogrammiga seonduvaid hinnanguid.

Esimene osa jagati edasi kaheks teemaks: noorte vaimset tervist toetavad teemad ning ennetusprogrammi läbiviimise vorm. Vorm jagati edasi kaheks alateemaks: grupi sekkumine versus individuaalne sekkumine ja psühhoharimine versus praktika kogus, kohtumise pikkus, kohtumiste arv ja tihedus. POD-TEAMS ennetusprogrammi tutvustusele järgnev osa jagati kolmeks teemaks: ennetusprogrammi rakendamist soodustavad ja piiravad tegurid,

ennetusprogrammi osade tajutud mõjusus ja soovitused ennetusprogrammi edukaks läbiviimiseks. Intervjuudest saadud tagasiside põhjal hinnati ennetusprogrammi vajalikkust, sobilikkust ning toodi välja potentsiaalsed ohukohad ja soovitused järgmise POD-TEAMS ennetusprogrammi katse sooritamiseks. Kodeerimise jada on kujutatud joonisel 1.



Joonis 1. Intervjuu vastuste kodeerimissüsteemi visualiseeriv joonis.

Tulemuste kodeerimine

Intervjuude sisu analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi ja temaatilist analüüsi, et süvitsi mõista ja tõlgendada saadud vastuseid. Meetodid aitavad tekstides peituvat tähendust ja kontekstilist sisu uurida (Ezzy, 2002; Flick, 2011; Laherand, 2008). Uuriti andmetest esilekerkinud teemasid ning nende järjestust. Lisaks püstitatud uurimisküsimustele täheldati ka intervjueeritavate jaoks olulisi teemasid. Peale teksti läbitöötamist ja lõikude induktiivselt deduktiivset kodeerimist jõuti eelnevalt välja toodud teemade struktuurini (vt. joonis 1). Järgnevalt jagati ütlused õigete koodide alla ning analüüsiti üldist meelestatust.

Tulemused

Kokkupuude ennetusprogrammidega (19 kommentaari)

Enne ideaalse ennetusprogrammi kohta küsimist uuriti intervjueeritavatelt nende varasemat kokkupuudet ennetusprogrammidega. Ennetusprogramme polnud osalejad ise läbi viinud ega nendega seotud koolitusi läbinud. Ei teatud ka, et intervjueeritavate asutuste siseselt oleks keegi ennetusprogramme kasutanud, kuid mõnda osati nimetada. Kuuel korral mainiti Peaasi.ee'd kui head psühhohariva teabe allikat, sealhulgas viidati Peaasi.ee vaimse tervise vitamiine käsitlevale sisule. KiVA Kiusamisvaba Kooli programmi nimetati neljal korral, kaks korda mainiti Vaikuseminuteid, SOS suitsiidiennetusprogrammi, enda poolt tehtud ennetusprogramme ning kolm korda ei osatud ühtegi välja tuua. Peaasi.ee veebileheküljel on palju psühhoharivat informatsiooni, kuid seda informatsiooni ei tutvustata süstemaatiliselt noortele nagu ka üks intervjueeritav välja tõi: "Siis, aga peaasi.ee-l on, eks ju, need vaimse tervise vitamiinid. /---/ ma ei saa öelda, et nüüd väga süsteemselt kasutame, /---/ ikkagi, suuname õpilasi /---/ ja pöörame sellele tähelepanu".

Noorte vaimse tervise toetamiseks vajaliku ennetusprogrammi omadused (89 kommentaari)

Enne POD-TEAMS ennetusprogrammi tutvustamist küsiti intervjueeritavate arvamust selle kohta, mida peaks sisaldama ennetusprogramm, et leevendada noorukite seas praegu aktuaalseid vaimse tervise probleeme. Intervjueeritavad tõid välja nii ennetusprogrammi sisuga seotud aspekte kui kommenteerisid ka ennetusprogrammi õppevormi. Teema jaotati kaheks: noorte vaimset tervist toetava ennetusprogrammi sisu ja läbiviimise vorm. Sisu jagati veel kaheks alateemaks, praegused vaimse tervise probleemid, mis vajavad lahendamist ning soovitatavad oskused, mida ennetusprogrammi raames õpetada.

Praegu lahendust vajavad vaimse tervise probleemid

Kodeerimise näited:

N1: "Kuna kõige sagedasem probleem siiski noortel on reeglina ärevus ja siis võib-olla natukene sinna juurde ka depressioon, aga noh, ärevus kindlasti kõige, kõige rohkem..."
N2: "Asjadest kogu aeg rääkides tundub nagu kõigil oleks depressioon..."

Nimetati kuus korda ärevust ja neli korda depressiooni. Seitset koodi mainiti ühe korra: meeleoluhäired, suitsiidi ennetamine, enesevigastamisest rääkimine, motivatsioonipuudus, kohanemise probleemid, tähelepanu probleemid (ATH) ja kurnatus.

Soovitatud oskused, mida õpetada

Kodeerimise näited:

N1: "Emotsiooni regulatsioon on lihtsalt A ja O psühhoharimises."

N2: "Et siis tasuks rääkida üleüldse sellest ärevuse olemusest."

Nimetati kümme korda emotsioonide regulatsiooniga seotud oskuseid, seitse korda psühhoharimist, emotsioonide tähtsust ja nende tekke mehhanisme, ka bioloogiliselt, et välja tuua kasvamisega kaasnevad muutused. Kuus korda mainiti vaimse tervise abi leidmise ja pöördumise info jagamist, sotsiaalsete oskuste õpetamist ja Peaasi.ee vaimse tervise vitamiinide psühhohariva sisu õpetamist. Neli korda räägiti aja planeerimisest ja õpioskuste õpetamisest ning sotsiaalmeediaga tervislikult käitumisest ja tehnoloogia potentsiaalsest ohtlikust mõjust. Kolm korda kõlas stressi leevendamise oskuste, KKT võtete (nagu näiteks ABC meetod) õpetamine, mõttevigade avastamine ja ümbermõtestamine ning emotsioonide tundmine ja normaliseerimine. Kaks korda mainiti hingamisharjutusi nagu *mindfulness* ja ühe korra tüüpilisi emotsioonidega seotud käitumismustreid. Üks intervjueeritav tõi ka ise välja, et emotsioonide reguleerimise õpetamise vajadust on varem uuringute tulemusel väga tähtsaks peetud: "Kõik uuringud näitavad ka, et emotsiooni regulatsiooni õppimine on tohutult oluline."

Ennetusprogrammi läbiviimise vorm (98 kommentaari)

Teine teema hõlmas kahte alateemat: läbiviimine grupi- või individuaalsekkumisena ning psühhoharimise ja praktika osakaal, kohtumise pikkus, kohtumise arv ja sagedus.

Esimesena võrreldi grupi- ja individuaalsekkumist. Ideaalse ennetusprogrammi kohta küsides väljendasid intervjueeritavad eelistust grupisekkumisele. "Tunnetuslikult ütleks, et grupisekkumine oleks ikkagi mõistlikum".

Grupisekkumise positiivsed omadused

Kodeerimise näited:

N1: "... grupis kuuled ka julgemate enda kogemusi ja tekib normaliseeriv moment juurde."

N2: "Grupisekkumise pluss oleks ajaressursi kokkuhoid..."

Grupisekkumise positiivsetest külgedest nimetati üksteist korda grupi poolt pakutud sotsiaalse õppimise võimalust, üheksa korda eakaaslaste toetava suhtumise tugevat mõju ja kohest tagasisidet ning teistelt õppimist. Neli korda mainiti empaatia õppimist ning abi rohkemate inimesteni jõudmist. Ühe korra mainiti kahte koodi: grupisekkumise sobilikus sihtgrupile ja aja ressursi kokkuhoid.

Grupisekkumise negatiivsed omadused

Kodeerimise näited:

N1: "Miinusena, kui seda usalduslikku keskkonda ei teki..."

N2: "Koolikeskkonnas küll grupi miinus iseenesest on see, et ju eelnevad suhted tulevad gruppi kaasa."

Seitse korda mainiti potentsiaalset ärevuse, ebaturvalisuse tunde mõju avatusele ja võimalikku eelnevate suhete negatiivset mõju. Kuus korda nimetati pinnapealsemat lähenemist osalejatele, kui individuaalsel sekkumisel. Ühe korra mainiti viit koodi: teise spetsialisti vajadus, vajadus korralduslikult rohkem vaeva näha, raskendatud tugigrupi kaasamine, hindamine ja konfidentsiaalsuse tagamine. Siiski olid väljatoodud grupisekkumise plussid ülekaalukad ning grupiviisilist sekkumist peeti tõhusamaks kui individuaalset lähenemist.

Teine alateema sisaldas psühhoharimise ja praktiseerimise tasakaalu ning kohtumiste pikkust, arvu ja sagedust

Näide kodeerimisest:

N1: "Kõik mida praktikas läbi ei tee, seda me ruumist väljas pool ei kasuta."

N2: "Ma ei tea, isegi ideaalis see võiks ju olla läbi õppeaasta ikkagi."

Seitse korda nimetati, et vähemalt pool ennetusprogrammist peaks olema praktika, neli korda soositi tugevat praktika kallet ja kolm korda mainiti 40% psühhoharimist ja 60% praktikat. Kohtumiste osas kõlas kümme korda, et neid peaks olema kord nädalas ja kolm korda nimetati kord kuus. Kohtumiste sagedust kord nädalas põhjendati sellega, et lühema intervalliga ei jää piisavalt aega info iseseisvaks praktiseerimiseks ja mõtestamiseks, kuid pikema vahega kipub praktiseerimine ununema ning kohtumiste alguses tuleb palju üle korrata – nagu üks intervjueeritav välja tõi: "Ja kui sa ennem küsisid seda, et kui tihedalt mingisugused need kokkusaamised võiksid olla, et siis see peakski olema sellise sagedusega, et nad jõuaksid midagi vahepeal harjutada, proovida, praktiseerida, aga samas see ei saaks liiga pikk olla, et need nii-öelda ära ei ununeks või, või see tegevus nagu ära ei vajuks, et /---/ loomulikult see peab olema". Ühe kohtumise kestuse osas ilmnes kahetahuline probleem: ajaliselt peaks olema piisavalt ruumi, et kõik osalejad saaksid oskusi praktiseerida, kuid kohtumine ei tohi olla liiga pikk, kuna siis langeb õpilaste keskendumisvõime – nagu üks intervjueeritav välja tõi: "Mitte pikem, kui koolitund, nad ei suuda keskenduda pikemalt. Selline 45 minutit oleks maksimum". Neli korda mainiti 45-minutilist kohtumist ja nii kaua kui vaja, et õpilane aru saaks. Kolm korda nimetati

90-minutilist kohtumist. Kui küsiti mitu kohtumist peaks tegema, siis kuus korda kõlas 5-9 kohtumist ja kaks korda terve õppeaasta jagu.

Hinnangud POD-TEAMS ennetusprogrammile (204 kommentaari)

Enne POD-TEAMS ennetusprogrammi tutvustamist ei olnud ükski intervjueeritav teadlik sellest ennetusprogrammist. Teine osa jagati kolmeks peamiseks teemaks: ennetusprogrammi rakendamist soodustavad ja piiravad tegurid, ennetusprogrammi tajutud mõju ja soovitused ennetusprogrammi edukaks läbiviimiseks.

Ennetusprogrammi rakendamist soodustavad ja piiravad tegurid

Küsiti ennetusprogrammi rakendamist piiravate tegurite kohta.

Kodeerimise näited:

N1: "Et kuidas nende 30 inimesega on võimalik jõuda nii-öelda indiviidi uskumusteni, mis juba ju tegelikult individuaalteraapias on kaunis selline noh, aeganõudev ja võib-olla mitte kohe esimestel kohtumistel."

N2: "Kui võtta kogu klass, siis motivatsioon võib olla osadel madal, et teha neid kodutöid või analüüsida või protsessida neid teemasid."

Grupi turvalise keskkonna loomise raskuseid mainiti seitse korda, kolm korda madalat motivatsiooni taset ja raskendatud osalust juba olemasolevate psüühikahäiretega õpilastel, kaks korda toodi välja ennetusprogrammi intensiivsus, grupisekkumise mõju varieeruvus õpilastele ja kaheksat koodi mainiti ühe korra. Ühe korra mainiti: liiga kiire ennetusprogrammi algus, õpiraskustega noortele ei sobi, valikaine nädalal ei ole teostatav, väikesed grupid on liiga ressursimahukad, vanema nõusolek on vajalik, vanemate kaasamine puudub, kaheksa kohtumist on liiga palju, madal motivatsioon sundgrupi puhul.

Küsiti soodustavate tegurite kohta.

Kodeerimise näited:

N1: "Positiivne on ka see, et õpetajaskonna positiivne suhtumine, kaasatus ja see mõistmine sealtpoolt."

N2: "/---/ kohtumised on nagu paika pandud, mulle tundub, et /---/ ta on ajaliselt täpselt teada"

Üheksa korda mainiti POD-TEAMS ennetusprogrammis käsitlevate teemade tähtsust praeguste noorte vaimse tervise probleemide lahendamisel ja ennetusprogrammi põhjalikkust. Kuus korda nimetati potentsiaali siduda teiste kursustega, ennetusprogrammi konkreetset ja empiirilist raamistiku ning praeguse vaimse tervise probleemide lahendamise populaarsust.

Neljal korral koolipsühholoogide toetust ennetusprogrammile. Kolmel korral grupisekkumisest tulenevat ressursi säästmist ja ennetusprogrammi kokkuvõtlikust ning praktiliste oskuste väärtust. Kahel korral toodi välja enesejälgimise tugevust ja potentsiaali rakendada ennetusprogrammi mentortunni raames. Ühe korra mainiti nelja koodi: noorte hea analüüsi oskus, potentsiaal olla osa õppekavast, sobib ühte trimestrisse ning kohtumiste sobiv pikkus. Õppekavaga ja ainetega lõimimise potentsiaal kõlas mitmel korral läbi ja tihti selle tõttu, et POD-TEAMS programmi fookuses olevate teemade käsitlus on üldiselt puudulik: "Enese tunnete normaliseerimine, arusaamine, miks mul mida vaja on. Uni, söök, kõik see mida ta meie vaimse tervisega teeb. Nutiseadmed ka, et nad teaksid, mis nende tagajärjed on. Et neid aineid /---/ täna ei ole nagu üleliia, et me räägime üldpädevustest ja see /---/ peaks nagu kuskil õppekavas olema, täna neid ei ole ju tegelikult".

Ennetusprogrammi tajutud mõju jagati kaheks alateemaks: intervjueeritavate poolt tajutud ennetusprogrammis käsitlevate teemade positiivne mõju ning tajutud vähene mõju või puudulikud teemad.

Küsiti ennetusprogrammis käsitletud teemade tajutud positiivsuse kohta

Kodeerimise näited:

N1: "... et päriselt meie ise juhimegi oma tundeid selle kaudu, et me saame enda mõtteid juhtida ja enda käitumist juhtida. See arusaamine võib-olla noore inimese jaoks nagu elumuutev."
N2: "... just see osa, et nad õpivad mingit olukorda ja oma reaktsiooni ja emotsiooni ja käitumist, et see tagajärge seostada. See võiks olla väga kasulik neil."

Seitse korda nimetati negatiivseid mõtteid ja nende vaidlustamist, kuuel korral stressirohkete olukordadega tegelemist ja teadvustamist, grupi toetavat mõju, ABC meetodit ning kõik käsitletud teemad on tähtsad. Viiel korral mainiti ebarealistlike mõtete teadvustamist ja vaidlustamist, neljal korral aktiveerivaid sündmuseid, ärevuse tutvustamist, probleemilahendusoskuseid, depressioonist rääkimist ning harjutuste praktiseerimist. Kolmel korral räägiti sotsiaalsete oskuste õppimisest ja positiivsest mõtlemisest. Kahel korral mainiti kriisiplaani moodustamist, tehnikate paljusust, meeleolu probleemide tutvustamist ja motivatsiooni kõikumisega toimetulekut. Ühe korra mainiti nelja koodi: meeleolupäeviku tutvustamist, *mindfulness*-i, KKT mudelit, mõtete ja tunnete teadmise vajalikkust.

Küsiti vähese mõjususe või puudulike teemade kohta

Kodeerimise näited:

N1: "Ja füüsilised vajadused äkki, on ka puudu."

N2: "Et see mindfulness on hea tööriist, aga see on veidi spetsiifiline. ATH puhul pigem selge rutiin ja sellised asjad."

Nimetati kaks korda, et ärevusest ja suhete dünaamikatest ei räägita piisavalt. Ühe korra mainiti kolme koodi: *Mindfulness* on raske ATH-ga õpilastele, vähene ajaplaneerimise õpetamine ja vaimse tervise baasteadmiste seletamine, ka füsioloogiliselt.

Küsiti ennetusprogrammi eduka läbiviimise kohta

Kodeerimise näited:

N1: "Vaja edastada mis seisundis, mis aitab, depressioonis ei aita jalutamine, aga see on hea asi ikka."

N2: "Programm on paberil ilus ja vajalik, aga lõpuks kujundab väga palju see, kes seda läbi viib ja mis hoiakutega."

Küsimuse korral mainiti kaksteist korda grupi läbiviija professionaalsete oskuste ja ennetusprogrammi tundmise tähtsust, viis korda võimalust siduda valikainega, kolm korda võimalust siduda mentorprogrammiga, grupi suuruse hoidmist 10-16 inimese vahel, vajadust õpilastele selgitada ennetusprogrammi tähtsust ja kodutöö tegemise motiveerituse tõstmise tähtsust. Kaks korda toodi välja vajadus kaardistada osalejate eeldused ja eelnev vaimne seisund, vajadus korraldada kohtumised nii, et puuduks ajasurve ning kohtumiste keskkonna hubasuse tähtsus. Kuut koodi mainiti ühe korra: ennetusprogrammi kahes osas tegemise võimalus, viimasel kohtumisel rohkem aega anda, sõnastuse vastavus vanusegrupile, näidete elulisus, ennetusprogramm võiks sihtgrupist noortematele olla, et negatiivsed mõttemustrid oleksid võimalikult nõrgad ja vajadus seletada millised tööriistad mille vastu aitavad.

Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada spetsialistide arvamus POD-TEAMS ennetusprogrammi potentsiaalse mõju kohta Eesti 9. kuni 12. klassi õpilaste vaimse tervise ja heaolu toetamiseks. Selleks viidi läbi struktureeritud intervjuu 14 spetsialistiga. Intervjuu tulemuste analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi ja temaatilist analüüsi, info kodeeriti kasutades induktiivselt deduktiivset kodeerimist ning tulemuste põhjal vastati kolmele uurimisküsimusele.

Esimene uurimisküsimus: Millised on laste- ja noortega töötavate spetsialistide kogemused vaimse tervise alase ennetustööga? Mõned spetsialistid tõid välja ennetusprogramme nagu KiVa, mida kasutatakse Eestis, kuid kõige rohkem viidati Peaasjale ja mõni ei osanud

ühtegi mainida. Peaasja populaarsus ja üldine vähene teadlikus ennetusprogrammidest võib viidata sellele, et praegused Eestis olemasolevad ennetusprogrammid ei kata praeguseid noorte vaimse tervise probleeme piisavalt või nagu McKevitt (2014) välja tõi, on programmid olemas, kuid spetsialistid ei ole neist teadlikud, teavad neid, mida rohkem reklaamitakse või eelistavad ise sarnaseid programme luua. Üks põhjuseid oma programme luua võib olla ennetusprogrammide maksumus. Nende mitte kasutamine toob kaasa ajalise ressursikulu koolipsühholoogidele, nagu McKevitt (2014) vihjas. Ennetusprogrammide vähene kasutus näitab ka vaimse tervise teenuste optimaalse osutamise püramiidi alustala puudulikkust, mille Sotsiaalministeerium (2022) tõi välja kui praeguse eeskujuliku mudeli teenuste korraldamisel. Spetsialistid mainisid ka ajaplaneerimist ning sotsiaalsete oskuste õpetamise vajadust ennetusprogrammi raames, mida POD-TEAMS otseselt ei kata, kuid õpetatud tehnikad võivad kaudselt aidata nende probleemidega ja grupikohtumiste üks põhiomadusi on võimalus õppida sotsiaalseid oskuseid teistelt grupiliikmetelt ja grupijuhilt, mida toetavad ka eelnevalt väljatoodud uuringud (Arguedas jt. 2016; Malhotra jt. 2024).

Teine uurimisküsimus: POD-TEAMS rakendamist soodustavad tegurid Eestis. Spetsialistid pidasid emotsioonide reguleerimise oskuste õpetamist koolikeskkonnas äärmiselt oluliseks, kuna noorte seas esineb aina sagedamini ärevust, meeleoluhäireid ja motivatsiooniprobleeme, mida toetavad ka varasemad uuringud (Õun ja Einberg, 2022; Hinsberg, 2022; Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024). Intervjueeritavate arvamused viitavad sellele, et emotsioonide reguleerimine ja teadlikkus on kriitilised oskused vaimse tervise tugevdamiseks, motivatsiooni tõstmiseks ja sotsiaalse toimetuleku tõstmiseks, mis on kooskõlas varasemate rahvusvaheliste uuringute tulemustega (Arguedas jt., 2016; Berenbaum jt., 2003; Jia-Yuan jt., 2022; Mennin ja Farach, 2007). Tähtsaks peeti psühhoharimise ja praktiliste harjutuste kombineerimist, mis toetab Montforti ja Sondheimi (2024) rõhutatud vajadust ühendada kognitiivne ümberhindamine ja teadveloleku praktikad. Grupisekkumise eelisena toodi esile võimalust kokku hoida personaliressurssi. Üks grupikohtumist läbiviiv spetsialist saab töötada samaaegselt mitme õpilasega, mis muudab ennetusprogrammi teostamise tõhusamaks ning seda kasutegurit on rõhutanud ka Malhotra ja kolleegid (2024). Intervjueeritavad tõid välja mitmeid viise kuidas ennetusprogrammi saaks hõlpsalt ühendada koolisüsteemis juba rakendatavate tegevuste ja ka õppekavaga. Näiteks toodi välja gümnaasiumiastmes rakendatavat mentorprogrammi, programmi lõimimist inimeseõpetuse ainesse või õpioskuste ainesse. Teema aktuaalsus, õpikeskkonna ja õpilaste valmidus

ennetusprogramm vastu võtta, programmi kindel struktuur ja empiirilisus ning võimalus koolisüsteemiga siduda on peamised POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamist soodustavad tegurid.

Kolmas uurimisküsimus hõlmas POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamist piiravaid tegureid. Kuigi üldine hoiak ennetusprogrammile oli positiivne, toodi esile vähemalt ühe kvalifitseeritud grupinõustamise oskustega juhendaja vajadus, mis suureneks 30 liikmega grupis kaheks juhendajaks ning oleks suur ressursikulu koolidele, üks spetsialist tõi aga välja, et praeguse koormusega ei oleks alla 30 liikmega grupi moodustamine mõistlik. Liigse grupi suuruse negatiivne mõju on probleemsena välja toodud ka Malhotra jt. (2024) poolt. Lisaks täheldasid intervjueeritavad, et ennetusprogrammi pikkus võib olla nädala jagu liiga pikk, kui võrrelda ühe põhikooli või gümnaasiumi õppeperioodiga ning klassist grupi moodustamisel võivad tekkida motivatsiooniprobleemid ja usaldusliku keskkonna loomise raskused. Malhotra jt. (2024) tõi motivatsiooni ja grupijuhi oskuste tähtsuse välja, kui ühed grupisekkumise põhilised alustalad, mida õnneks grupijuhtide väljaõppes käsitletakse, kuid ressursi leidmine kvalifitseeritud nõustaja jaoks ning ennetusprogrammi pikkuse probleemid vajavad kindlasti tähelepanu.

POD-TEAMS ennetusprogrammi moodustatavate teemade mõjususe osas tõid intervjueeritavad tugevalt välja emotsiooni regulatsiooni õpetamise tähtsuse, täpsemalt ärevuse ja depressiooniga seotud psühhoharimise ja oskuste harjutamise. Teadmine emotsioonide mõjust ning oskus emotsioone lahata ja suunata oli üks peamine positiivne mõju mis välja toodi ja kattus ka eelnevate uuringutega (Berenbaum jt., 2003; Jia-Yuan jt., 2022; Mennin ja Farach, 2007). Õpitu kinnistamise ja tunnete normaliseerimise osas toodi ka eduka grupikohtumiste tugev positiivne mõju välja. Eakaaslaste tugi ja võimalus näha nendevahelisi interaktsioone on toetav osa, mida individuaalteraapia ei paku, mis on kooskõlas eelnevate uuringutega (Ambrosius, 2024; Malhotra jt. 2024).

Neljas uurimisküsimus: Kuidas rakendada POD-TEAMS ennetusprogrammi, et see õpetaks 9. ja 12. klassi õpilastele soovitud emotsioonide reguleerimist ja avaldaks depressiooni ennetavat mõju? Intervjueeritavad tõid esmase ja keskse tegurina esile avatud ja turvalise keskkonna loomise olulisuse. See aitab tõsta õpilaste motivatsiooni osaleda programmis ja rakendada õpitut ka väljaspool grupikohtumisi. Toodi välja, et ennetusprogrammi sisu ühtib suures osas praeguste noorte emotsioonide reguleerimise vajadustega, aga tähtis on see, et õpilased omandatud oskusi ka püsivalt kasutama õpiksid. Läbi praktiseerimise turvalises ja

avatud keskkonnas saavad ka ärevamad liikmed grupis osa grupikohtumise toetavast mõjust ning selle tulemusel tõuseb motiveeritus praktiseerida õpitut ja teha kodutöid kohtumisest väljaspool. Grupiformaadis oskuste treening võib avaldada mõju ka läbi positiivse sotsiaalse õppimise mudeli, mida eakaaslased teismeeas võivad üksteisele pakkuda (Malekoff, 2015). Ennetusprogrammi tõhususe suurendamiseks on soovitatav see integreerida olemasolevate õppeainete ja programmidega ning viia enne alustamist läbi õpilaste vaimse seisundi kaardistus, mis võimaldab pakkuda paremat individuaalset kohandamist ja tõhusamat mõju, mis omakorda suurendab säilenõtkust ja vähendab psühholoogilise stressi riski (Ambrosius, 2024; Jia-Yuan jt., 2022). Lisaks toodi välja, et 30 õpilase osalemine korraga grupikohtumisel on liiga palju, kuna see vähendab individuaalset tähelepanu, turvalisust ja kohtumise kvaliteeti ning soovitati jääda 10 kuni 16 osaleja juurde. See kattub ka eelnevalt välja toodud uuringutega (Malhotra jt., 2024; Montfort ja Sondheim, 2024).

Töö piirangud ja soovitused

Uurimistöö piirangud hõlmavad kallutatud esindust haridustöötajatel, mille tõttu ei pruukinud korralduslikud probleemid niivõrd tugevalt välja tulla. Ennetusprogrammi tutvustus oli intervjuu ajapiirangu tõttu üpriski pinnapealne, mille tõttu ei ole mõningad välja toodud probleemid asjakohased ja ennetusprogrammi sügavam arutelu võis puudulikuks jääda. Valim võis olla kallutatud, kuna tegemist oli mugavusvalimiga, mis vähendab välist reliaablust. Eelnev võib viidata sellele, et saadud tagasiside ei pruugi olla täielik ning välja toodud teemad proportsionaalsed.

Kuna teema on väga aktuaalne ja vajadus on suur, oleks edasised uuringud vaja reaalses koolikeskkonnas koos kontrollgrupi ja kvantitatiivsete mõõtmistega. Tulevase uuringu käigus peab silmas pidama eelnevalt välja toodud ohukohti nagu osalejate motiveeritus ja teadmiste kinnitamine ning arvesse võtta koolisüsteemis olemasolevaid struktuure. Vaatamata kitsaskohtadele saab antud uurimistööle toetuda, kuna valim oli kvalitatiivse uurimise kontekstis esinduslik, intervjueeritavad on eriala spetsialistid ning välja toodud tähelepanekud on siiski kompetentsed ja tähtsad, et tulevased uuringud saavutaks soovitud tulemuse võimalikult suure tõenäosusega.

Intervjueeritavate vähene teadlikus ennetusprogrammidest ning Sotsiaalministeeriumi eesmärk ennetusprogramme vaimse tervise hoidmisel kasutada esimese ja soodsaima vahendina toob esile ebakõla soovitu ja reaalse olukorra vahel ning väärib kindlasti edasist uurimist.

Kokkuvõte

POD-TEAMS ennetusprogrammi tugev ülesehitus, kindel struktuur ja lai emotsioonide mõistmise ja regulatsiooni oskuste ning teadmiste pagas on vajalik praeguste koolinoorte vaimse tervise probleemide kiireneva tõusu tõttu. Ennetusprogrammi rakendades peab silmas pidama grupikohtumist läbiviiva grupijuhi pädevusi, grupi suuruse ja keskkonna mõju õpilaste motivatsioonile kaasa töötada ning tõenäosusele end avada.

Tänusõnad

Tänan siiralt oma juhendajat Ada Urmi, kes toetas ja aitas mind terve uurimistöö läbiviimise jooksul ning oli igati eeskujulik juhendaja. Tahan tänada ka intervjueeritavaid, kes võtsid väga hea meelega osa intervjuust ning jagasid väärtusliku infot.

Kasutatud kirjandus

Allen, N. B., Chambers, R., ja Knight. (2006). Mindfulness-Based Psychotherapies: A Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *40*(4), 285–294. https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x

Ambrosius, A. (2024). Stressiga toimetuleku kursuse POD-TEAMS kohandamine eesti keelde ja piloteerimine Eesti koolinoorte valimil. *Tartu Ülikool*. https://hdl.handle.net/10062/99229

Arguedas, M., Daradoumis, T., ja Xhafa, F. (2016). Analyzing How Emotion Awareness Influences Students' Motivation, Engagement, Self-Regulation and Learning Outcome. *Journal of Educational Technology & Society*, *19*(2), 87–103.

Beck, K. C., Røhr, H. L., Reme, B.-A., ja Flatø, M. (2024). Distressing testing: A propensity score analysis of high-stakes exam failure and mental health. *Child Development*, *95*(1), 242–260. https://doi.org/10.1111/cdev.13985

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H.-N., Vernon, L. L., ja Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 206–226. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg011

Braun, V., ja Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bull World Health Organ. (2000). Cross-national comparisons of the prevalences and correlates of mental disorders. WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology. *Bulletin of the World Health Organization*, *78*(4), 413–426.

Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium. (2024). Eesti laste vaimse tervise uuring. Tartu, Tallinn: *Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut, Turuuuringute AS*

Ennetuse teadusnõukogu. (n.d). *Tervise Arengu Instituut (TAI). Vaadatud 08.05.2025, https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/ennetuse-teadusnoukogu*

Ezzy, D. (2002). Qualitative Analysis: Practice and Innovation. Crows Nest, NSW: Allen & Unwin.

Flick, U. (2011). An Introduction to Qualitative Research. Los Angeles ja London: Sage.

Garland, E., Gaylord, S., ja Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *EXPLORE*, *5*(1), 37–44. https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001

Gross, J. J., ja Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, *2*(4), 387–401.

https://doi.org/10.1177/2167702614536164

Henno, I., Ivanova, K., Jürimäe, M., Kasesalk, M., Lamesoo, K., Pihu, M., Tagamets, E., ja Vanari, K. (2021). *Eesti põhikooli riiklik õppekava rahvusvahelises võrdluses*. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-07/oecd_sekundaaranaluus_jaan_2022.pdf

Hinsberg, A. (2022, September 16). Vaimse tervise abi vajavad enim gümnasistid. *Õpetajate Leht*. https://opleht.ee/2022/09/vaimse-tervise-abi-vajavad-enim-gumnasistid/

Jia-Yuan, Z., Xiang-Zi, J., Yi-Nan, F., ja Yu-Xia, C. (2022). Emotion Management for College Students: Effectiveness of a Mindfulness-Based Emotion Management Intervention on Emotional Regulation and Resilience of College Students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *210*(9), 716. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001484

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ja Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, *62*(6), 593–602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Laherand, M.-L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: Infotrükk.

Malekoff, A. (2015). Group work with adolescents: Principles and practice. Guilford Publications.

Malhotra, A., Mars, J. A., ja Baker, J. (2024, October 29). Group therapy. StatPearls - NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549812/

McMain, S., Korman, L. M., ja Dimeff, L. (2001). Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *Journal of Clinical Psychology*, *57*(2), 183–196. https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<183::AID-JCLP5>3.0.CO;2-Y

McKevitt, B. C. (2012) School Psychologists' Knowledge and Use of Evidence-based, Social-Emotional Learning Interventions. *Contemp School Psychol* 16, 33–45 (2012). https://doi.org/10.1007/BF03340974

Mennin, D., ja Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *14*(4), 329–352. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x

Montfort, J., ja Sondheim, L. (2024). The Role of Cognitive Reappraisal Strategies in Modulating Traumatic Memories. *Studies in Psychological Science*, *2*(2), Article 2.

MTÜ Peaasjad. (n.d). Vaimse tervise vitamiinid. Vaadatud 10.05.2025, https://peaasi.ee/vaimse-

tervise-vitamiinid/

Põhikooli Riiklik Õppekava (2011).

Sotsiaalministeerium. (2022). *Vaimse tervise roheline raamat*. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf

Subramani, C., ja kadhiravan, S. (2017). Academic Stress and Mental Health Among High School Students. *Indian Journal of Applied Reserach*, *7*(5).

The WHO World Mental Health Survey Consortium. (2004). Prevalence, Severity, and Unmet Need for Treatment of Mental Disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA*, *291*(21), 2581–2590. https://doi.org/10.1001/jama.291.21.2581

Toomela, A. (2009). *Eesti põhikooli efektiivsus LÕPPARUANNE*. Haridus- ja Teadusministeerium. https://core.ac.uk/download/pdf/20394228.pdf

Õun, K., ja Einberg, H. (2022). *Pärnumaa Õpilaste vaimse tervise uuring*. TÜ Pärnu kolledž. https://pol.parnumaa.ee/content/editor/files/P%C3%A4rnumaa%20%C3%B5pilaste%20vaimse%20tervise%20uuringu%20raport%202022.pdf

Lisad

Lisa A

Intervjuu küsimused

Järgnevad küsimused olid need, mis küsiti intervjuu jooksul intervjueeritavatelt.

1. Mil määral pöörati teie väljaõppes tähelepanu ennetustööle?
2. Millistest laste ja noorte sihtgrupile suunatud vaimse tervise toetamise ennetusprogrammidest olete juba teadlikud, olete kasutanud/kasutate ja/või teie asutus on kasutanud/kasutab? (u 3min)
   A) Milliseid 15. - 19. aastaste koolinoorte sihtgrupile suunatud vaimse tervise probleemide ennetamisele suunatud programme teate?
   B) Milliseid sellele sihtgrupile suunatud ennetusprogramme olete kasutanud või kasutate?
   C) Milliseid sellele sihtgrupile suunatud ennetusprogramme on rakendatud/rakendatakse asutuses/asutustes, kus Teie töötate?
3. Millised oleksid teie arvates 15. - 19.a noorte vaimse tervise toetamiseks ideaalse ennetusprogrammi põhilised osad? (u 7min)
   a. Mitu kohtumist võiks olla ja kui pikk võiks üks ennetusprogrammi seanss/kohtumine olla? Kui tihti peaks kohtumisi läbi viima?
   b. Millised plussid ja miinused on ennetusprogrammide rakendamisel individuaalselt ja grupis?
   c. Milliseid psühhoharivaid teadmisi peaks jagama?
   d. Milliseid praktilisi oskusi peaks ennetusprogramm õpetama?
   e. Milline võiks olla teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste osakaal ennetusprogrammis?
4. Kas te olete varem kuulnud POD-TEAMS programmist?

POD-TEAMS programmi tutvustus

Ennetusprogramm põhineb kognitiiv-käitumuslikul teoorial ning rakendab selle tehnikaid. Koosneb kaheksast grupikohtumisest, mis keskenduvad emotsionaalsete oskuste arendamisele ja depressiooni ennetamisele noorte seas. Põhiline rõhk on grupiarutelul, et märgata ja teadvustada osalejate kognitiivseid ja käitumuslike kaldeid ning vajadusel neid reaalsusega kooskõlalisemaks kohandada. Selleks, et õpitu kinnistuks ka ennetusprogrammi väliselt, on iga nädal osalejatele ka kodutöö. Ennetusprogrammi kokkusaamised on jaotatud kaheksa nädala peale, üks kohtumine

nädalas. Kohtumise kestus on 45-90 minutit, sõltuvalt grupi suurusest. Ennetusprogrammi saab läbi viia 8-10 osalejaga grupis kuni 30 osalejaga grupis. Põhineb Becki ja Ellise depressiooni käsitlustel ja strateegiatel, mis on kohandatud kliiniliste psühholoogide poolt noorukite stressiga toimetuleku kursuseks. Grupisekkumisi võib läbi viia tunniplaani osana, inimese- või tervise õpetuse lisana või koolijärgse grupinõustamise või töötoana.

Küsimusi teksti kohta?

1. Nädalal tutvustatakse stressi, depressiooni olemust, nende kahe seost, depressiooni spiraali ja kodutööd koos meeleolu päevikuga.
2. Nädalal räägitakse kuidas kodutööga läks, stressiga toimetuleku viisidest, negatiivsetest mõtetest ja meditatsioonist.
3. Nädalal räägitakse stressirohketest olukordadest ja nende seostest mõtetega, millised asjad ja olukorrad aktiveerivad stressirohkeid sündmusi ja positiivse mõtlemise suurendamisest.
4. Nädalal uuritakse negatiivset mõtlemist, ebareaalsete mõtete teadvustamist ja kohandamist reaalsusega kooskõlalisemaks.
5. Nädalal avastatakse alalhoidvaid negatiivseid uskumusi.
6. Nädalal harjutatakse aktiveerivate sündmustega toimetuleku viise, A-B-C meetodit (Aktiveeriv sündmus (sisemine, välimine), uskumused sündmusest (ratsionaalne, irratsionaalne) ja tagajärjed (positiivsed, negatiivsed)), harjutatakse ka probleemilahendusoskuseid ja uuritakse uskumuste allikaid
7. Nädalal harjutatakse ebarealistlike mõtete peatamise tehnikaid, A-B-C meetodit igapäevaelus kasutamisest, räägitakse ohumärkidest ja õhupalli harjutusest
8. Nädalal räägitakse stressirohkete sündmuste ennetamisest, kriisiplaani koostamisest, saavutatud eesmärkide hoidmisest ja tehakse kokkuvõte ning jagatakse kogemusi.

Küsimusi?

5. Millised oleksid teie arvates POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamise piirangud?
6. Millised oleksid teie arvates POD-TEAMS ennetusprogrammi rakendamist soodustavad tegurid?
    a. Milliseid soovitusi annaksite programmi edukaks rakendamiseks?
    b. Mida peab silmas pidama, et programm avaldaks soovitud mõju?

    Kas on midagi veel?

7. Mõeldes ideaalsele ennetusprogrammile, millest ma enne küsisin, siis millised

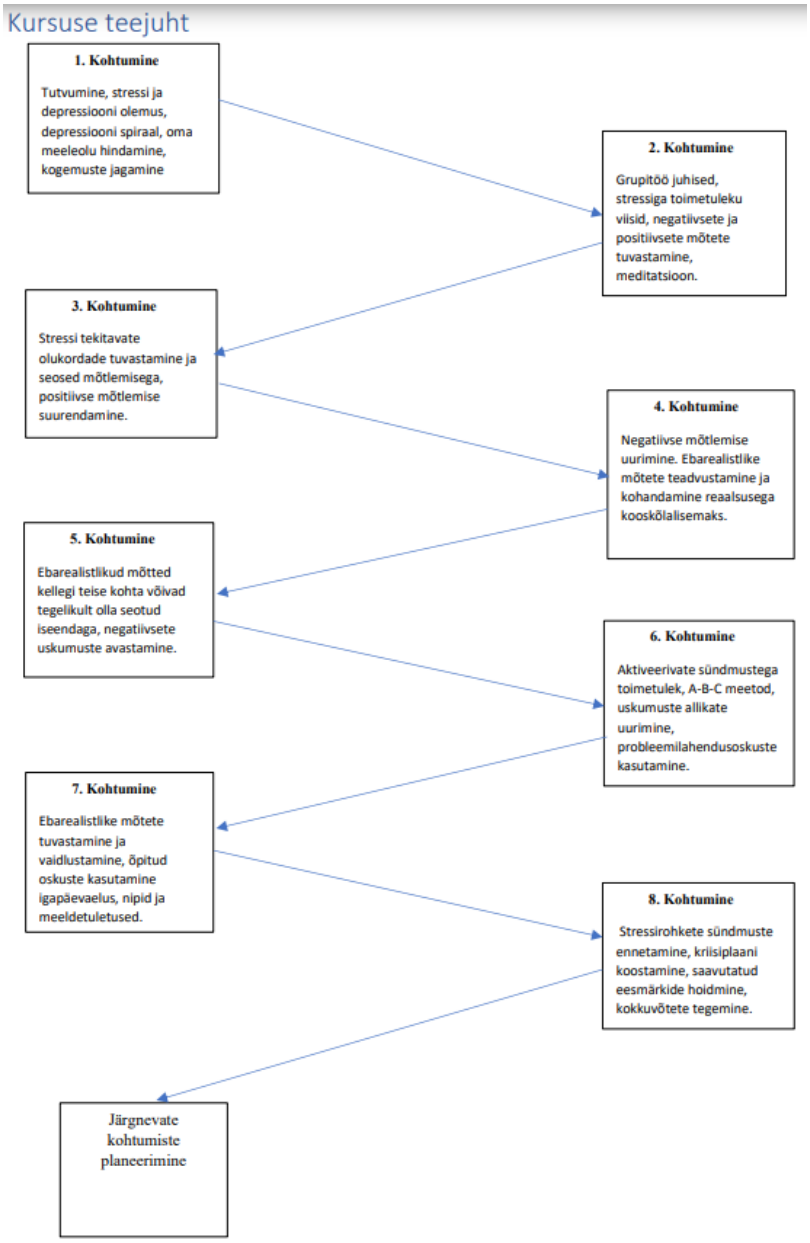
käsitletavad teemad POD-TEAMSist katavad Teie arvates noorte vaimse tervise vajadusi kõige paremini?

8. Mõeldes ideaalsele ennetusprogrammile, siis millised käsitletavad teemad POD-TEAMSist ei kata noorte vaimse tervise vajadusi?
    c. Kas käsitletud materjalis on midagi liigset või puudu?
9. Kümne palli süsteemis, kui efektiivne/kasulik võiks teie arvates olla POD-TEAMS 15. - 19. aastaste noorte vaimse tervise probleemide ennetamisel? 10 - väga kasulik, 1 – ei ole üldse kasulik. Põhjendage hinnangut.
10. Kas on veel mingeid mõtteid, mis on esile kerkinud?

Lisa B

POD-TEAMS kohtumised

Pilt intervjueeritavatele näidatud grupikohtumiste teemade lühikirjeldusest ja järjekorrast.



Lisa C

Intervjuu eelsed küsimused

Järgnev tekst on *google forms* programmis esitatud küsimused, mille said intervjueeritavad oma emailile, et täita enne intervjuud.

1. Sisestage teile emailis antud kood
2. Mis on teie töökoht?
3. Mis on teie amet?
4. Mitu aastat olete selles ametis töötanud?
5. Mitu aastat olete töötanud laste ja noorte sihtgrupiga?
6. Mis on teie erialane väljaõpe?
7. Milline on teie kõrgeim omandatud haridustase?

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.

Mikk Sikemäe