

TARTU ÜLIKOOL  
Pärnu kolledž  
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Lilian Uibu

**7.–9. KLASSI ÕPILASTE VAIMNE HEAOLU JA  
TEADLIKKUS ABI SAAMISE VÕIMALUSTEST TORI  
VALLA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Kandela Õun, MA

Pärnu 2023

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)

Lilian Uibu

## SISUKORD

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| eSissejuhatus .....                                                                                 | 4  |
| 1. Teoreetiline ülevaade vaimsest heaolust ja vaimsest tervisest .....                              | 6  |
| 1.1. Seos vaimse heaolu ja vaimse tervise vahel ning abi kättesaadavuse strateegiad .....           | 6  |
| 1.2. Laste vaimset heaolu mõjutavad tegurid ja abiteenused .....                                    | 8  |
| 1.3. Koolinoorte vaimse heaolu ja tervise uuringud mujal maailmas ja Eestis .....                   | 14 |
| 2. Uuring Tori valla 7.–9. klassis käivate õpilaste vaimsest heaolust ja abi kättesaadavusest ..... | 17 |
| 2.1. Tori valla ja haridusasutuste ülevaade .....                                                   | 17 |
| 2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus .....                                                     | 20 |
| 2.3. Uurimustulemuste tutvustus .....                                                               | 22 |
| 2.4. Järeldused ja ettepanekud .....                                                                | 41 |
| Kokkuvõte .....                                                                                     | 45 |
| Viidatud allikad .....                                                                              | 47 |
| Lisad .....                                                                                         | 52 |
| Lisa 1. Tugispetsialistide intervjuu küsimused .....                                                | 53 |
| Lisa 2. Õpilaste ankeetküsimustik .....                                                             | 54 |
| Lisa 3. Lastevanemate nõusoleku vorm .....                                                          | 62 |
| Summary .....                                                                                       | 63 |

## ESISSEJUHATUS

Aina enam on ühiskonnas hakatud tähelepanu pöörama vaimsele heaolule. Tähtis on märgata, sekkuda ja toetada juba varakult vaimse tervise muredega inimesi. Vaimse tervise taastamine on aeganõudev protsess ja vajalik on mitmete spetsialistide nt psühholoog, psühhiaater sekkumine.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus (2022) kinnitatakse, et võrreldes 2018 aasta uuringuga on õpilaste hinnangud eluga rahulolule, tervisele ja perekonnas esinevatele suhetele halvenenud. Uuring kinnitab seega vaimse tervise probleemidega õpilaste osakaalu tõusu. (Tervise Arengu Instituut, 2023) Havik (2020, lk 19) poolt koostatud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise rahvusvahelise vaate uuringus võrreldi Eesti ja teiste riikide (Läti, Leedu, Soome, Rootsi) noori. Uuriti 11–15-aastastel poistel ja tüdrukutel vähemalt korra nädalas esinevaid psühholoogilisi kaebusi: masendus, kurbus, ärrituvus, halb meeleolu, närvilisus ja raskused uinumisega. Antud uuring kinnitab, et 11–15-aastaste vanusegrupis hakkab esinema noorte seas vaimse tervise kaebusi. (Havik, 2020, lk 21) Viimased kaks aastat on ühiskonnale rasked ning COVID-19 pandeemia on mõjutanud elukvaliteeti igas vanusegrupis. Tallinna Ülikooli üliõpilased viisid läbi uuringu (Heinaste *et al.*, 2021) 7.–9. klassi õpilaste seas, mille eesmärk oli uurida COVID-19 pandeemia mõju noorte omavahelisele suhtlemisele ja sotsialiseerumisele. Selgus, et viimased aastad on mõjutanud noori negatiivselt ning kannatanud on sõprussuhted ja õppeedukus (Heinaste *et al.*, 2021). 2022. aastal viidi läbi Pärnumaa õpilaste seas uuring, mille tulemused näitavad, et veerand koolinoortest, kellest enamus on 7.–8. klassi õpilased on enda vaimse tervise muredega üksi ja pole abi saanud ning 15% vastanutest ei julge abi saamiseks kuhugi pöörduda või puudub inimene, kellele enda probleemidest rääkida (Õun & Einberg, 2022, lk 27–29). Samas uuringus olid esindatud nii Pärnu maakonna kui ka linna koolides õppivad lapsed, kuid maakoolide õpilaste esindatus oli siiski vähene ja seega on vaja nende õpilaste vaimse heaolu toetamise uurimist jätkata (Õun & Einberg, 2022, lk 9). Kõik eelpool välja toodud uuringud

kinnitavad, et 7.–9. klassis käivad õpilased on hakanud aina enam tajuma pingeid ning vajavad toetust ja abi, et ennetada või vähendada vaimse tervise probleeme.

Seega on käesoleva töö uurimisprobleemiks 7.–9. klassi vaimse tervise probleemidega õpilaste ebapiisav toetamine vajaliku abi puudumise tõttu.

Lõputöö eesmärk on analüüsida Tori valla 7.–9. klassis käivate õpilaste vaimset heaolu ja abiteenuste kättesaadavust ning teha parendusettepanekuid Tori vallavalitsusele kui koolipidajale õpilaste vaimse heaolu toetamiseks.

Tulenevalt töö eesmärgist on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Millised on peamised tegurid, mis mõjutavad õpilaste vaimset heaolu?
- Millised on peamised põhjused, mis takistavad noortel vajaliku abi saamist?
- Kuidas Tori valla koolide tugispetsialistid hindavad õpilaste vaimset heaolu ja selle parendamise võimalusi?

Eesmärgi täitmiseks ja uurimisküsimustele vastamiseks on koostatud järgmised uurimisülesanded:

- anda ülevaade teoreetilistest seisukohtadest, mis hõlmavad noorte vaimset heaolu ning tutvustada noorte seas läbi viidud vaimse tervise uuringuid;
- kavandada ja viia läbi ankeetküsitlus Tori valla 7.–9. klassi õpilaste seas;
- kavandada ja viia läbi intervjuud kooli tugispetsialistide seas;
- uuringule tuginedes anda ülevaade Tori valla 7.–9. klassi õpilaste vaimsest heaolust;
- teha järeldusi ja parendusettepanekuid Tori vallavalitsusele.

Uurimistöö läbiviimiseks kasutatakse nii kvantitatiivset kui ka kvalitatiivset ehk kombineeritud meetodit, mis võimaldab uuritavat fenomeni laiapõhjalisemalt uurida.

Töö koosneb kahest peatükist. Esimeses osas keskendub autor vaimse tervise ja vaimse heaolu teoreetilisele ülevaatele ning kooliõpilaste seas läbiviidud vaimse tervise uuringute tutvustamisele. Teises osas on annab autor ülevaate Tori valla koolidest, valla noortele pakutavatest tugiteenustest, koostab kokkuvõtte läbi viidud uuringu tulemustest ning esitab ettepanekud Tori vallavalitusele.

# 1. TEOREETILINE ÜLEVAADE VAIMSEST HEAOLUST JA VAIMSEST TERVISEST

## 1.1. Seos vaimse heaolu ja vaimse tervise vahel ning abi kättesaadavuse strateegiad

Levinud on jätkuvalt stereotüüpne arvamus, et vaimne tervis on seotud ainult meditsiinilise diagnoosiga, aga tegelikult on inimese vaimne tervis ja vaimne heaolu midagi palju enamat ja koosneb erinevatest teguritest. Hettler'i teooria (1976, viidatud Strout, 2016, lk 945 vahendusel) tugineb kuuele heaolu dimensioonile (sotsiaalne, intellektuaalne, füüsiline, emotsionaalne, spirituaalne, ametialane), kus iga dimensioon võib mõjutada teisi dimensioone ning tuua kaasa positiivse või negatiivse mõju inimese elule. Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon (OECD) töötas välja heaolu dimensioonide raamistiku, mis on inimese elus vajalikud tagamaks indiviidi heaolu. Tuuakse välja 11 heaolu indikaatorit, mis jagunevad kahte gruppi. Esiteks elu kvaliteet: tervislik seisund, töö ja vabaaja tasakaal, haridus ja oskused, sotsiaalsed kontaktid, keskkonna kvaliteet, inimese turvalisus, isiku heaolu, kodanike kaasamine ja valitsemine. Teiseks inimese materiaalne olukord: sissetulek ja jõukus, tööd ja tulud ja elukoht. (Exton & Shinwell, 2018, lk 7–8)

Vaimset heaolu kujundab keskkond, kus me oleme. Inimesel, kelle elu iseloomustab võimaluste vähesus, sotsiaalne tõrjutus ja majanduslik ebakindlus on teistsugune vaimne tervis, kui inimesel, kes on kasvand üles stabiilses ja toetavas keskkonnas (World Health Organization, 2022, lk 97). Riskitegurid, mis mõjutavad inimese heaolu on enamasti vanus, sugu, kehv haridustase, madal sissetulek, halvem tervislik seisund, tervist kahjustav eluviis, üksinda elamine ning töötuks olemine (Konstabel *et al.*, 2022, lk 34). Maailma Terviseorganisatsiooni sõnastuse järgi on hea vaimne tervis ja heaolu olulised selleks, et me kõik elaksime täisväärtuslikku elu, realiseeriksime enda võimed, oleksime

produktiivsed ühiskonnas ning näitaksime vastupidavust stressi ja raskustega silmitsi olles (World Health Organization, 2021, lk 5). Vaimne tervis on üks oluline vaimse heaolu komponent (Bracke *et al.*, 2017, lk14). Vaimse tervise roheline raamat (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 3) ütleb, et vaimne tervis jaguneb positiivseks ja negatiivseks. Positiivne vaimne tervis keskendub indiviidi vaimsele heaolule, mis aitab suhestuda ja muganduda ümbritseva keskkonnaga ning rõhk on ennetustegevusel. Negatiivne vaimne tervis sisaldab vaimse tervisega kaasnevaid probleeme ja psüühikahäireid ning keskendub abivõimalustele, ravile ja toimetuleku toetamisele. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 3) Vaimse tervise halvenemine ja toetuse puudumine võib mõjutada inimese mõtteid, tundeid, muuta käitumist ja seada ohtu füüsilise tervise (World Health Organization, 2022, lk 11). Vaimse tervisega seotud probleemid võivad tulla esile geneetilisest soodumusest või erinevate faktorite koosmõjust, mis on tingitud keskkonnast (Konstabel *et al.*, 2022, lk 22).

Vaimse tervise probleemidega inimeste osakaal aina kasvab ühiskonnas. Seda kinnitab ka Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring (2021), kus paluti vastajatel hinnata stressi, depressiooni, üleväsimust ja enesetapumõtete esinemist ning antud tulemusi võrreldi 2018. aasta tulemustega. Kahjuks on kõik eelpool nimetatud vaimse tervise näitajad halvenenud ning suuremad muutused on toimunud naistel. Suureks ohumärgiks on 16–24-aastaste noorte täiskasvanute enesetapumõtete esinemise sagenemise muutus, mis on peaaegu kahekordistunud (26% vs. 14%). (Reile & Veideman, 2021, lk 16) Seetõttu on oluline vaimse tervise probleeme märgata juba varasemas eas.

Eesti rahvastiku tervise arengukavas 2020–2030 on püstitatud mitmed eesmärgid tagamaks rahvale parem vaimse tervise abi kättesaadavus:

- vaimse tervise poliitika teostamine ja arendamine;
- personali olemasolu abistavate teenuste pakkumiseks;
- võrgustikutöö arendamine;
- probleemidega inimestele ja nende lähedastele kättesaadav ja kvaliteetne teenus;
- vaimse tervise edendamine;
- õige informatsiooni levitamine;
- terviseharituse laiendamine;

- psühhosotsiaalse keskkonna loomine läbi omavahelise koostöö erinevates valdkondades (Sotsiaalministeerium, 2021, lk 17).

Maailma Terviseorganisatsioon on koostanud Vaimse tervise tegevuskava aastateks 2013–2030. Tegevuskava visioon on luua maailm, kus hinnatakse, edendatakse ja kaitstakse vaimset tervist. Psüühikahäireid ennetatakse ja häiretest mõjutatud inimesed on võimelised saama õigeaegselt kvaliteetset abi, et edendada taastumist ning saavutada kõrgeim võimalik tervisetase, mis võimaldaks osalemist ühiskonnas, kus pole häbimärgistamist ja diskrimineerimist. (World Health Organization, 2021, lk 4)

Antud peatükk käsitleb vaimse heaolu ja vaimse tervise tähenduste selgitusi ja neid mõjutavaid indikaatoreid. Selleks, et toetada vaimse tervise probleemidega inimesi on ülemaailmselt kasutusele võetud erinevad strateegiad, mille kaudu soovitakse igale inimesele tagada täisväärtuslik elu ning võimaldada inimestele parem vaimne heaolu.

## **1.2. Laste vaimset heaolu mõjutavad tegurid ja abiteenused**

Hea vaimne tervis on inimese ja tema heaolu lahutamatu osa igas vanuses. Järgnevas peatükis keskendub autor teguritele, mis mõjutavad noore vaimset heaolu ning tuuakse välja haridusastuse poolt pakutavad abiteenused ja abi saamist takistavad põhjused.

Ross jt (2020, lk 473) defineerivad noorukite heaolu järgnevalt: noorukitel on tugi, usaldus ja ressursid jõudsalt areneda turvaliste ja tervete suhete kontekstis, realiseerides enda täielikku potentsiaali ja õiguseid (Ross *et al.*, 2020, lk 473). Kõige tundlikumaks eluperioodiks peetakse lapsepõlve ja teismeiga, sest enamus vaimse tervisega seotud seisundeid täiskasvanutel on tekkinud noorukieas (World Health Organization, 2022, lk 14). Lapsepõlves või noorukieas olev laps on väga vastuvõtlik keskkonnamõjudele, mistõttu negatiivsed lapsepõlvekogemused kodudes, koolides ja internetis suurendavad vaimse tervise murede tekkimise riske (World Health Organization, 2022, lk 170). Teismeiga on eluetapp, kus arenevad välja täiskasvanueaks olulised kognitiivsed, emotsionaalsed ja sotsiaalsed oskused (World Health Organization, 2022, lk 170) ning harjumused ja toimetuleku strateegiad (World Health Organization, 2022, lk 14). Värnik jt (2015, lk 21) toonitavad, et noore inimese arengule on bioloogiliselt ette määratud ja

omane riskikäitumine. Teismee riskikäitumine mõjutab noorte heaolu, õppeedukust, üldist tervist, erinevate suhete kvaliteeti, vägivaldset käitumist ja üldist rahulolu eluga.

Siilbek (2022, lk 3) arvates on ennetustegevusel oluline roll laste ja noorte toetamisel, läbi sellise tegevuse on võimalik ennetada vaimset või füüsilist heaolu kahjustavate probleemide teket. Vaimse tervise probleemid võivad avalduda noore negatiivses käitumises nt sõltuvusainete tarvitamine, vägivald, koolist väljalangemine, kuritegevus või riskiv seksuaalkäitumine. Inimeste vaimsetel probleemidel ja riskikäitumisel on omavaheline seos. Probleemkäitumise teooria kohaselt mõistetakse riskikäitumise all käitumisviise, mille tagajärjed võivad seada ohtu nooruki psühhosotsiaalse ja füüsilise arengu (Värnik *et al.*, 2015, lk 20). Noorukieas suureneb huvi keelatud asjade vastu ning see on periood, kui katsetatakse esimest korda alkoholi, sigarette, e-sigarette, uimasteid ja teisi psühhoaktiivseid aineid. Nende tarvitamine aga mõjub halvasti välja kujunemata närvisüsteemile ning mõjub negatiivselt vaimsele ja füüsilisele tervisele. (Kender ja Vorobjov, 2020, lk 405) Värnik jt (2015, lk 21) toovad välja, et alkoholi tarvitamine varajases teismeeas mõjub halvasti aju arengule ning võib hilisemas eas suurendada alkoholisõltuvuse riski. Kooliõpilaste seas esineb enesevigastamist, mille all peetakse silmas vabatahtlikult enda keha kudede vigastamist ja valu tekitamist. Enesevigastamine on pikaajalise stressi väljendamise viise, mille kaudu proovitakse kontrollida enda sisemist hirmu, segadust ja üle jõu käivaid murekohti. Enesevigastamine avaldub enamasti randmetel, käsivartel ja kõhu piirkonnas. Noored tekitavad pindmisi vigastusi läbi löikamise, põletamise, enda löömise, hammustamise, enese kriimustamise ja kratsimise. (Värnik *et al.*, 2015, lk 43)

Noore inimese arengu ja vaimse heaolu toetamiseks on tähtis, et lapse ja lapsevanema vahel on armastav ja toetav suhe (Kukk *et al.*, 2019, lk 27). Juhul, kui lapsevanem pole suuteline enda last emotsionaalselt toetama ega võimalda talle turvatunnet, siis võib see lapses põhjustada oskamatuset enda emotsioone reguleerida (Sotsiaalkindlustusamet, 2017, lk 37). Värnik jt (2015, lk 60) rõhutavad, et turvatunne perekonnas tagab lapsele kasvamiseks ja arenemiseks vajaliku stabiilsuse. Madala enesehinnangu ja negatiivse minapildi vältimiseks peab laps tundma end väärtusliku ja armastatuna (Sotsiaalkindlustusamet, 2017, lk 23). Tugevad peresuhted aitavad ennetada noorte riskikäitumist ning tervise seotud probleeme (Kukk *et al.*, 2019, lk 27). Noorukieas

väheneb vanematega emotsionaalne seotus. Tähtsaks muutuvad sõprussuhted ja sõprade heakskiit. Ometigi on vanematel kuni täiskasvanueani võimalik noore arengut ning väärtushinnanguid mõjutada. (Värnik *et al.*, 2015, lk 57)

Stress ja traumad kujutavad endast vaimse tervise riske igas eluetapis. Varases eas ilmnenud stressi ja trauma tagajärjed võivad kesta terve elu. Lapsepõlves põhjustab negatiivset stressi emotsionaalne väärkohtlemine, hooletusse jätmine ja vägivald. (United Nations Children's Fund, 2021, lk 62) Öun & Einberg (2022, lk 15) uuringus tuli välja, et juba 8. klassi õpilased tajuvad mitmetel päevadel nädalas stressi. Samuti on noore kehakaal ja füüsiline aktiivsus seotud stressinäitajatega. Kõige enam tunnetavad stressi suurema ülekaaluga tüdrukud ja alakaalulised poisid. (Värnik *et al.*, 2015, lk 94) Füüsilisel ja vaimsel tervisel on seos, sest kehv füüsiline tervis võib põhjustada erinevaid psüühikahäireid ja vastupidi (World Health Organization, 2014, lk 40). Laste ja noorte heaolu tagamiseks on vajalik kehaline aktiivsus. Füüsilise ja vaimse tervise parandamiseks on vaja, et lapsed tegeleksid keskmiselt vähemalt 60 minutit mõõduka liikumistegevusega päevas. (World Health Organization, 2020, lk 25)

Perekonna majanduslik olukord mõjutab teataval määral noorte vaimseid kaebusi. On leitud, et jõukamatest perekondadest pärit lastel esineb mõnevõrra harvem uinumiskäitumiseid, ärrituvust, närvilisust, masendust ja kurbust kui madalama sissetulekuga peredes (Havik, 2020, lk 21). Haav (2020, lk 26–27) rõhutab artiklis, et laste ülekaalulisuse põhjused on vähene kehaline aktiivsus, kehv toitumine ning keskkondlikud ja pärilikud faktorid. Perekondades, kus majanduslik toimetulek on keskmine või halb, on noorte seas ülekaalulisuse protsent suurem, võrreldes noortega, kes hindasid perekonna toimetulekut heaks. Ülekaal jällegi mõjutab eluga rahulolu ja üleüldist tervist negatiivselt. Ülekaalulised noored tunnevad sagedamini, et neid kiusatakse koolis, nad satuvad tihedamalt konfliktsituatsioonidesse, neil esineb rohkem terviseiga seotud kaebusi, tunnevad tihedamalt puudust sõprade toetusest, neile meeldib vähem koolis käia ja ka õppeedukuse näitajad on kehvemad. (Haav, 2020, lk 27) Kool peaks olema koht, kus laps saaks tunda end turvaliselt. Kahjuks kogevad õpilased koolikiusamist ning tunnevad end seetõttu koolikeskkonnas ebaturvaliselt. Kiusamine kahjustab vaimset ja füüsilist heaolu, mille tagajärjel võivad tekkida õpilasel raskused hariduse omandamisel. (Beilman *et al.*, 2022, lk 61) Värnik jt (2015, lk 33) sõnastavad

kiusamist järgnevalt: „Kiusamine on agressiivne käitumine grupi või üksikindiviidi poolt, millele on iseloomulik korduvus ja ebavõrdne võimujaotus. Kiusamine on tahtlik tegevus, mille tulemusena kiusatav tunneb end halvasti, väärtusetuna või häbistatuna ning see võib lõppeda väga kurvalt“. Sotsiaalsed oskused võimaldavad käituda sobivalt ning aitavad vältida ja ennetada halbu sotsiaalseid suhteid. Piisavate sotsiaalsete oskuste puudumine võib kaasa tuua antisotsiaalse käitumise, narkootiliste ainete tarvitamise ning keerulisemad suhted lähedastega. (Vorobjov & Tamson, 2020, lk 43–44)

Ülemaailmselt pööratakse tähelepanu internetikasutusele ja seda võrreldakse sõltuvushäirega, sest sisaldab sarnaseid näitajaid. Värnik jt (2015, lk 64) toovad välja järgnevad sarnasused:

- võimatu viibida internetist eemal;
- suutmatus kontrollida enda ajakasutust;
- internetist eemaldumine toob kaasa halva tuju, tülid, depressiooni tunnused;
- vähenevad teised tegevused ja suhted;
- ei näe oma tegevuse juures probleemi.

Erinevad uuringud kinnitavad, et üha rohkem veedavad inimesed aega nutiseadmetes, eriti noored veedavad mitmeid tunde päevas mobiiltelefonides ja kujunemas on välja nutisõltuvus. Nutitelefonide kasutamist enne magama jäämist seostatakse uneprobleemidega nagu lühike unekestus, mis omakorda toob kaasa päevase väsimuse ja stressi. Noored, kes kasutasid mobiiltelefone enne uinumist 5–7 öhtul nädalas esines vähemalt kolmel korral nädalas unega seotud probleeme. (Kater & Schlarb, 2020, lk 251) Värnik jt (2015, lk 83) on toonud välja, et kvaliteetne uni toetab tervist ning aitab kaasa füüsilisele ja vaimsele toimimisele. Vähene uni mõjutab tuju ja tervist ning võib tekitada meeleoluhäireid. Samuti on ärevusel ja uneprobleemidel omavaheline seos. st halb uni tekitab riski ärevusele ja ärevus omakorda tekitab probleeme unega. Poisid ja tüdrukud erinevad digivahendite kasutuses, tüdrukud kulutavad rohkem aega sotsiaalmeedias ja nutitelefonide kasutades ning poisid eelistavad mängida mängu. Digivahendite kasutusaeg ja psühholoogiline heaolu on omavahel seotud. Tüdrukute heaolu ja õnnetunnet mõjutab sotsiaalmeedias olemine rohkem kui poiste vaimset heaolu. (Twenge & Martin, 2020, lk 94–95) Sotsiaalmeedia mõjutab noore minapilti, suhteid ja vaimset heaolu. Enamasti keskendutakse noorukite sotsiaalmeedia kasutamise uuringutes selle negatiivsele mõjule

vaimsele tervisele, kuid tegelikult on ka mitmeid kasutegureid nt tervislik eneseväljendus, kogukonnatunne ning anonüümne juurdepääs vaimse tervise ressurssidele. (Elmquist & McLaughlin, 2018, lk 503)

Kool on pere ja lähedaste kõrval laste ning noorukite jaoks üks olulisemaid vaimse tervise edendamise kohti. Koolis toetatakse õpilase heaolu ja antakse arenguks vajalikud teadmised ja oskused. Lastele, kellel puudub turvaline ja hoolitsev kodukeskkond, võib kool olla ainuke emotsionaalseid, sotsiaalseid ja füüsilisi vajadusi toetav paik. (World Health Organization, 2022, lk 173) Õpetajal on märkamise juures oluline roll, aga tihti peale tunnetavad pedagoogid oskuste puudumist, mida kinnitab õpetajate arvamus enda valmisoleku kohta toetada vaimse tervise probleemidega last. Samas toovad õpetajad välja, et oskavad märgata probleemidega last ning teavad, et vajalik on pakkuda abi. (Värnik *et al.*, 2015, lk 107)

Eesti põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse (PGS) § 3 järgi on üldhariduskooli ülesanne toetada õpilase vaimset, füüsilist, kõlbelist, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut. PGS § 37 järgi peab kooli pidaja tagama õpilastele tasuta eripedagoogi, logopeedi, psühholoogi ja sotsiaalpedagoogi teenuse kättesaadavuse. (Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, 2010) Oluline on, et haridusjuhid leiaksid kvalifikatsiooniga töötajaid abi osutamiseks (Frey *et al.*, 2022, lk 797). Streimann ja Vilms (2021, lk 25) rõhutavad, et kehtestama peaks riiklikult tugispetsialistide arvu st spetsialistide arv peaks seotud olema kooliõpilaste arvuga. Ebavõrdsus on selgelt nähtav, kui 120 õpilasega koolis on tööl üks täiskohaga sotsiaalpedagoog ja 1600 õpilasega koolis kaks sotsiaalpedagoogi. Kinnitatakse, et töötajad on ülekoormatud ja abi vajavaid lapsi on palju. (Streimann & Vilms, 2021, lk 25)

Tugispetsialistide teenuse kirjelduse ja teenuse rakendamise korras (2018) § 2 on toodud välja koolipsühholoogi ja sotsiaalpedagoogi ülesanded. Koolipsühholoogi kohustuseks on hinnata õpilase vaimset arengut ja õppeprotsessiga hakkama saamist mõjutavaid faktoreid, nõustada õpilasi isikliku elu, õppetöö ja vaimse tervise murede korral, toetada kognitiivsete protsesside ja vaimsete võimete arendamisel ning aidata õpilasi käitumis- ja suhtlemisoskuste täiendamisel ning õpi- ja karjäärivalikutes. Samuti nõustada vanemaid ja kooli personali rasketes olukordades ja leida lahendus probleemile. Sotsiaalpedagoog hindab õpilaste sotsiaalseid oskusi, analüüsib arengulist tegutsemisvõimet piiravaid

tegereid, toetab õpilase suhtlemisoskust ja sotsiaalset asjatundlikkust, kaardistab koolikohustust pidurdavad asjaolud ning koordineerib ennetus- ja lahendustegevusi. (Tugispetsialistide teenuse kirjeldus ja teenuse rakendamise kord, 2018)

Noortele suunanud abiteenuseid on erinevaid, aga neid võimalusi paljud noored ei kasuta. Sheikhan jt (2023, lk 5–7) poolt Kanadas läbiviidud uuringus uuriti noori, kes on puutunud kokku vaimse tervise katsumustega. Keskenduti põhjustele, miks noori ei lähe koheselt abi saama. Vastanud tõid välja mitmeid põhjuseid:

- teadmatus ja info puudus vaimse tervise probleemide kohta;
- negatiivsed stereotüübid, mis tekitasid häbitunnet, süütunnet ja hukkamõistu;
- arvamus endast ja teiste arvamus;
- raviga seotud sildistamise tagajärjel ravi vältimine;
- teadmatus, kas nende probleemid on piisavalt suured, et abi saada;
- halvad kogemused professionaalidega (Sheikhan *et al.*, 2023, lk 5–7).

Lisaks eelpool toodud põhjustele, mis suures osas kattuvad Maailma Terviseorganisatsiooni andmetega, saab siiski lisada veel mõned põhjused, mis takistavad abi saamist. Enamasti on tasuline teenus inimeste jaoks liiga kallis ning ka teenusele saamine on keeruline protsess (World Health Organization, 2022, lk 65). Kanadas uuriti Lasteabi nõustamisteenuse kasutamist õpilaste poolt ning tulemustena toodi välja, et õpilased eelistavad suhelda pigem internetis kui telefoni teel. Osalejatel paluti valida põhjused, miks nad eelistavad internetisuhtlust, millest selgus, et 60% vastanutest tunnevad end rääkides ebamugavalt, 57% eelistavad enda probleemidest kirjutada, 54%-l puudus telefoni kasutamiseks piisav privaatsus, 54% tundis end internetis mugavamalt ning 41 % soovis nõustaja kirjalikku tagasisidet. Samuti tundis 21% vastanutest muret, et nende kõnet jälgitakse. (Haner & Pepler, 2017, lk 210)

Kokkuvõtvalt saab öelda, et lapse vaimset heaolu ja vaimset tervist mõjutavad erinevad faktorid: suhted perekonnas ja lähedastega, koolikeskkond, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine, erinevate digivahendite kasutamise aeg, riskikäitumine ja abi kättesaadavus. Olulisel kohal on vanemate suutlikkus oma last toetada ja tema jaoks olemas olla ning ka haridusasutustel on kohustus märgata ja toetada probleemolukorras olevat noort.

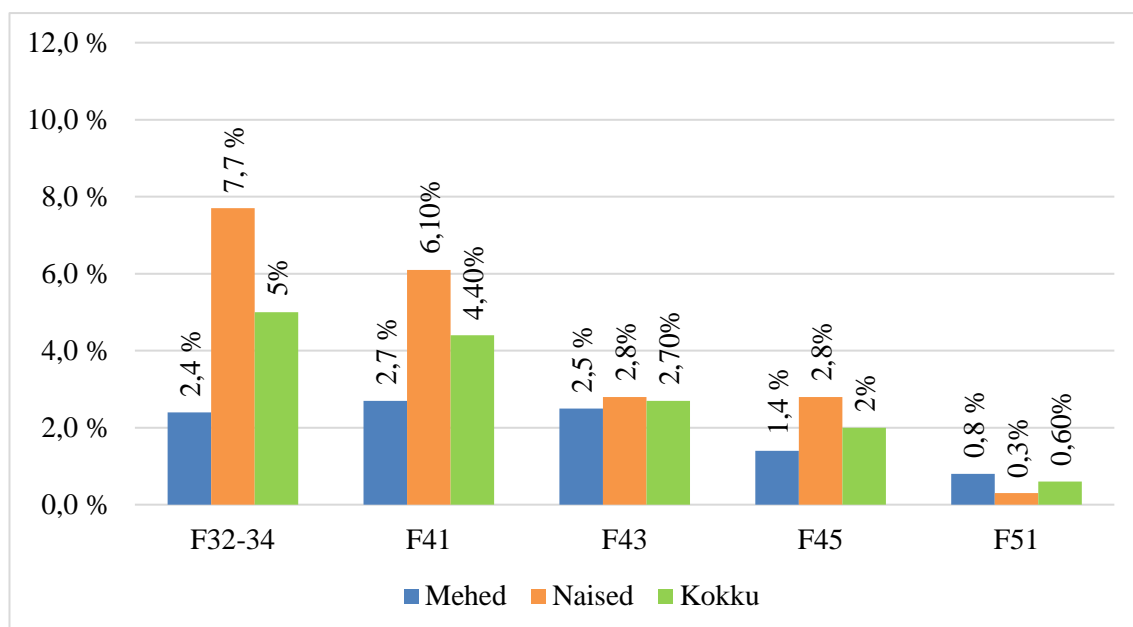
### 1.3. Koolinoorte vaimse heaolu ja tervise uuringud mujal maailmas ja Eestis

Laste ja noorte vaimse tervise toetamine on tähtis ülemaailmselt, seetõttu viiakse läbi erinevaid uuringuid, mis aitavad kaardistada noorte heaolu ning keskenduvad kitsaskohtadele. Järgnev alapeatükk tutvustab erinevaid noorte seas läbiviidud vaimse heaolu uuringuid ja nende tulemusi.

Konstabel jt (2022, lk 34) poolt läbiviidud Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu tulemused kinnitavad, et Eesti rahvastiku seas on aina enam levimas vaimse tervise probleemid. Riskirühmana toodi välja noored täiskasvanud, kellel on suurenenud risk ärevushäire ja depressiooni avaldumisele. Samas uuringus rõhutati, et lisaks noortele täiskasvanutele kuuluvad haavatavamatesse gruppidesse ka 15–17-aastased noored. Selgus, et tüdrukutel on võrreldes poistega suurem risk kannatada erinevate vaimse tervise probleemide käes. (Konstabel *et al.*, 2022, lk 35) Uuringutest on selgunud, et mida vanemaks saab laps, seda tihedamalt hakkab neil esinema kurvameelsust ja depressiivsust (Kukk *et al.*, 2019, lk 53). Inglismaal aastal 2020 toimunud uuringus uuriti vanemate psühholoogilise stressi mõju lapse vaimsele tervisele. Tulemusena toodi välja, et vanemate käitumine ja nende stressitase suurendab laste psüühikahäire tõenäosuse riski. (Vizard *et al.*, 2020, lk 17) Soomes viidi läbi 11–15-aastaste noorte seas üksindustundele keskenduv uuring. Uuringu tulemus kinnitab noorte seas kasvavat üksinduse trendi, eriti 15-aastaste tüdrukute seas. Samuti rõhutati, et üksindustunne on tugevalt seotud peavalu, kõhuvalu, närvilisuse, unehäirete ja terviseprobleemide leevendamiseks kasutatavate ravimitega. Mõningal määral on üksindustunne normaalne. Püsivalt esinevat üksindustunnet saab käsitleda terviseriskina, sest võib põhjustada probleeme vaimsele heaolule ja tervisele. (Lyyra *et al.*, 2022, lk 1103) Eestis 2019. aastal toimunud 15–16-aastaste koolinoorte uimastitarvitamise (sh tubakatooted, alkohol ja muud psühhoaktiivsed ained) rahvusvahelises võrdluses toodi välja, et psühhoaktiivsete ainete kasutamine on Eestis võrreldes Euroopaga kõrgem. Tavasigaretide suitsetamine on küll noorte seas vähenenud aga e-sigaretide kasutamine on terves Euroopas tõusuteel. Samuti on võrreldes 2015. aastaga hakatud rohkem tarvitama huuletubakat. Vesipiibu, alkoholi ja kanepi tarvitamine on üldiselt koolinoorte seas vähenenud. Kui mujal Euroopas on narkootikumide tarbimine vähenenud, siis Eesti koolinoorte seas on võrreldes 2015.

aastaga antud näitajad lausa kaks korda kõrgemad (Kender & Vorobjov, 2020, lk 410–412)

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringus uuriti 15–17-aastaste noorte vaimse tervise diagnoose aastatel 2016–2021 tuginedes Eesti Haigekassa registriandmetele (vt joonis 1) (Konstabel *et al.*, 2022, lk 36). Toimunud uuring kinnitab samuti, et naistel võrreldes meestega esineb rohkem vaimse tervise probleeme. Inglismaal uuriti 2020. aastal laste ja noorte vaimse tervise muutusi ning uuring kinnitab samuti, et vaimse tervise probleemidega noorte osakaal aina tõuseb. 11–16-aastaste noorte psüühikahäire esinemise tõenäosus on tõusnud. Kui aastal 2017 oli näitaja 12,6%, siis 2020 aastaks on tõusnud psüühikahäire näitajad 17,6% peale. (Vizard *et al.*, 2020, lk 14)



**Joonis 1.** Noorte vaimse tervise probleemide esinemine diagnooside kaupa: F32–F34 depressioon ja meeleoluhäired, F41 ärevusega seotud häired, F43 stressile reageerimine ja kohanemisprobleemid, F45 somatoformsed häired, F51 uneprobleemid. Allikas: Konstabel *et al.*, 2022, lk 36

Raportis kiusamine koolis kaardistati 5.–9. klassi õpilaste kiusamise ulatus ja iseloom. Uuringu tulemusena tuuakse välja, et viimase 12 kuu jooksul oli kiusamist kogunud 22,9% koolinoortest, kõige enam esineb kiusamist 5.–8. klassi õpilaste seas. Kiusamise ohvriks ja teiste kiusamise osakaal hakkab langema 9. klassi õpilaste seas. (Mark *et al.*,

2015, lk 19). Samas raportis tuuakse välja kiusamisviisid, mida on enim kiusatavate peal kasutatud nt levitatakse laimu, tõrjutakse, narritakse ja naeruvääristatakse (nt välimuse tõttu). Poiste seas esineb rohkem tõukamist, tüdrukute poolne kiusamine toimub varjatumalt nt laimujuttude levitamisega. Poiste ja tüdrukute vahelise erinevusena toodi välja, et poiste tülid on võrreldes tüdrukute tülidega lühiajalisemad. (Mark *et al.*, 2015, lk 15) Eesti noorte vaimse tervise uuring kinnitab, et kiusamine on Eesti kooliõpilaste seas üks levinud probleeme ja võrreldes Euroopa keskmisega tunnetavad noored kiusamist palju sagedamini (Värnik *et al.*, 2015, lk 41). Konstabel jt (2022, lk 35) uuringus toodi välja, et 15–17-aastastel noorukitel esineb teadlikku enesevigastamist ja suitsiidimõtteid tihedamalt kui vanemates vanusegruppides sh küsitletud poisid mõtlevad enesetapumõtteid vähem kui tüdrukud.

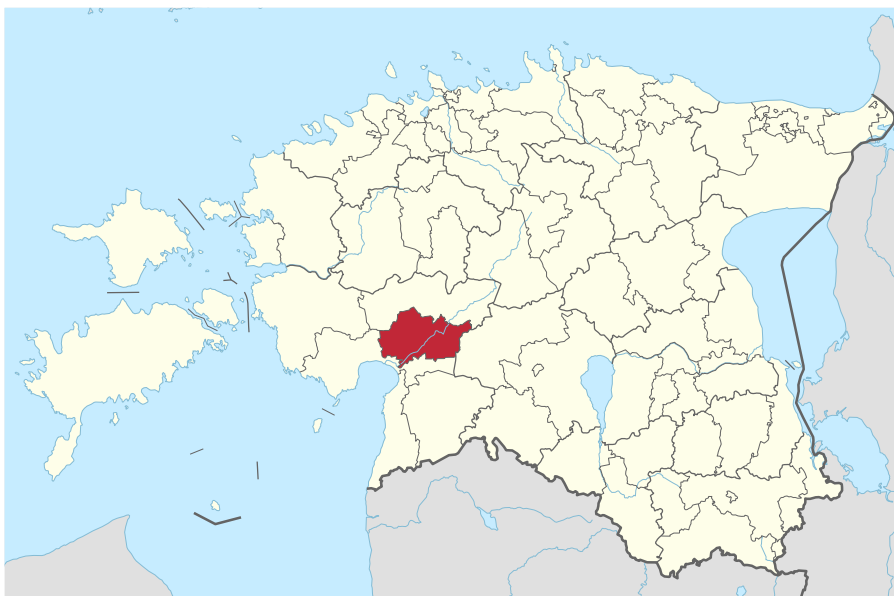
Kanada uuringus osalenud noored, kes olid eelnevalt kokku puutunud vaimse tervise probleemidega, tõid välja vaimse tervise teemadel teadlikkuse tõstmise vajaduse. Soovitakse avatumalt suhelda vaimse tervise teemadel perekonnas ja institutsioonides ning noorte arvates tuleks alustada koolides võimalikult varakult vaimse tervise teemadel rääkimist. (Sheikhan *et al.*, 2023, lk 5–7)

Kokkuvõtvalt saab öelda, et mitmed uuringud kinnitavad noorte vaimse tervise ja vaimse heaolu halvenemist. Tüdrukutel on poistega võrreldes kõrgem risk kannatada erinevate vaimse tervise probleemide käes.

## 2. UURING TORI VALLA 7.–9. KLASSIS KÄIVATE ÕPILASTE VAIMSEST HEAOLUST JA ABI KÄTTESAADAVUSEST

### 2.1. Tori valla ja haridusasutuste ülevaade

Käesoleva lõputöö uuring viidi läbi Tori valla õpilaste ja tugispetsialistidega. Järgnev peatükk annab ülevaate Tori valla asukohast, haridusasutustest ja noortele pakutavast huvitegevusest. Tori vald asub Pärnumaa keskosas (vt joonis 2) ja on moodustunud Are valla, Sauga valla, Tori valla ning Sindi linna ühinemisega 11. novembril 2017. aastal. Valla üldpindala on kokku ligikaudu 611 km<sup>2</sup>. Kõik kohalikud keskused tagavad esmavajalikke teenuste kättesaadavuse. Suurem osa vallas elavatest inimestest on koondunud Pärnu linnast ligikaudu 15 km kaugusele. Pärnu linna läheduses paiknevad asulad on asustatud tihedamalt ning kaugemad piirkonnad on asustatud hõredamalt. (Tori Vallavolikogu, 2022, lk 1–2)

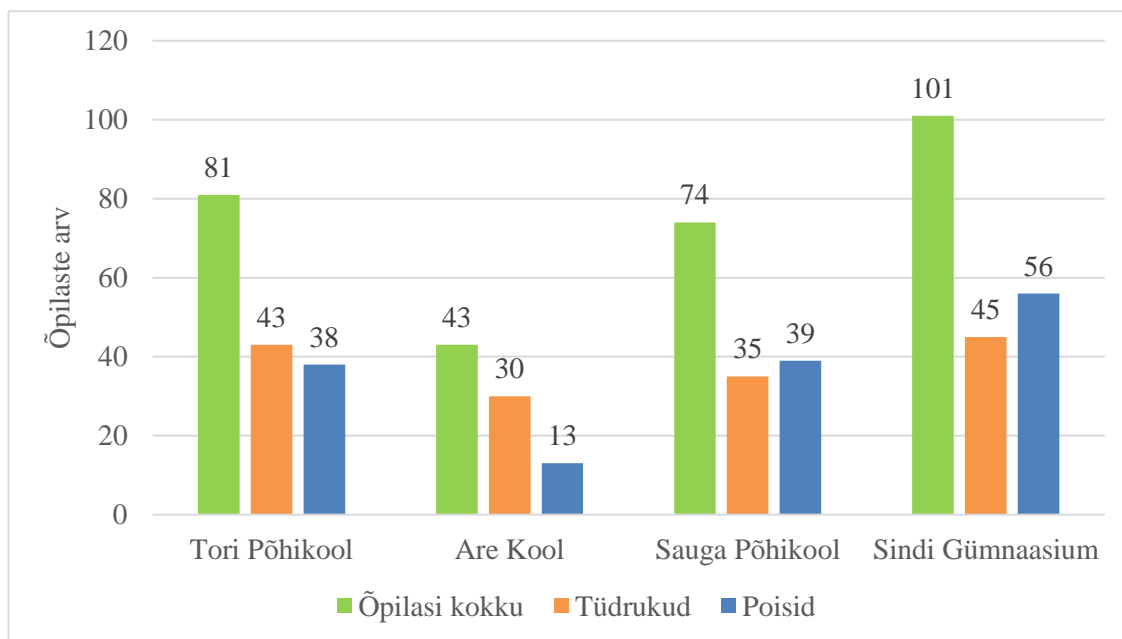


**Joonis 2.** Tori valla asukoht Eestis. Allikas: NordNordWest, 2017

Tori vallas elab 01.03.2023 seisuga kokku 12 520 elanikku, neist 6162 on mehed ja 6358 naised (Tori vald, 2023). Statistikaameti andmetele tuginedes oli 2022. aasta alguses 0–18-aastaseid elanikke Tori vallas kokku 2779 (Statistikaamet, 2022).

Tori vallas tegutseb neli üldhariduskooli, millest kolm on põhikoolid, üks gümnaasium ja üks lasteaed-alkkool. Põhikoolid asuvad Ares, Saugas, Toris, Tammiste külas asub lasteaed-alkkool ning valla ainuke gümnaasium paikneb Sindi linnas. (Tori vald, *s. a.*) Tori vallas tegutseb Karl Rammi nimeline Sindi Muusikakool, mis asub Sindi Gümnaasiumiga ühes majas. Muusikakoolis saab õppida erinevaid instrumente (kitarri, klaverit, tšellot, viiulit, flööti, akordionit, plokkflööti, kannelt). Lisaks on võimalik osaleda ansamblites ja laulustuudiotēs. (Sindi Muusikakool, *s. a.*)

Eesti haridusstatistika portaali Haridussilma (2023) andmetele tuginedes saab tuua välja 2022/2023 õppeaasta õpilaste üldarvu. Are Koolis õpib kokku 81 õpilast, Sauga Põhikoolis 236 õpilast, Tori Põhikoolis õpib 225 ja Sindi Gümnaasiumi õpilaste üldkoguks on 400 õpilast. Haridussilm (2023) andmetele toob autor välja täpsemalt kolmandas kooliastmes õppivate õpilaste arvu ja jaotuse soo järgi (vt joonis 3).



**Joonis 3.** Tori valla kolmandas kooliastmes õppivate õpilaste arv ja jaotus soo järgi  
Allikas: Haridussilm, 2023

Sindi Gümnaasiumi sotsiaalse toe alla kuuluvad eripedagoog ja sotsiaalpedagoog. Kooli kodulehel on kirjas, et Sindi Gümnaasium on aastast 2013 liitunud „Kiusamisvaba Kooli“ (edaspidi KiVa) programmiga ning 2019. aastal liitus kool „Ettevõtliku kooli“ programmiga. (Sindi Gümnaasium, *s. a.*) Are Kooli kodulehel on tugispetsialistidena toodud välja sotsiaalpedagoog ja logopeed ning loodud on KiVa meeskond, mis aitab lahendada kiusamisjuhtumeid, koordineerib väärtuskasvatust ning organiseerib ennetavaid üritusi (Are Kool, 2022). Tori Põhikoolis saavad õpilased vajadusel abi eripedagoogilt ja koolipsühholoogilt (Tori Põhikool, *s. a.*). Sauga Põhikooli tugipersonal koosneb eripedagoogist, sotsiaalpedagoogist ja koolipsühholoogist (Sauga Põhikool, *s. a.*).

Sindi ja Are koolides on kasutusel programm, mille fookus on kiusamise vähendamisel. KiVa programm on töötatud välja Soome Turu ülikooli teadlaste poolt ning Eestis võeti kasutusele 2012. aastal. KiVa programmi eesmärk on ennetada ja vähendada 1.–9. klassi õpilaste seas kiusamist, aidata õpilastel mõista, millal toimub kiusamine, reageerida kiusamise juhtumitele ja lahendada olukordi sobivalt. Kaasatud on õpetajad, õpilased ja lapsevanemad. (SA Kiusamisvaba Kool, *s. a.*) Sindi kool on liitunud „Ettevõtlik kool“ programmiga, mis keskendub huvitavale ja kaasavale õppimise metoodikale. Eesmärk on anda lastele võimalus olla rohkem iseseisev ja ettevõtlik, arendab õpilastes otsustusvõimet ja motiveerib tegutsema. Toetab õpilaste kriitilise eneseanalüüsi võimekust ning võimaldab luua pedagoogi ja õpilaste vahel tugevamad suhted. (Ettevõtlik Kool, *s. a.*) Sindis, Saugas ja Ares asuvad noortekeskused, kus korraldatakse noorsootööd. “Noortekeskus tegutseb avatud noorsootöö põhimõttel: on avatud igale noorele, seadmata eeltingimusi tema tõekspidamistele, võimetele, oskustele, teadmistele ja rahalistele võimalustele, kaasates aktiivselt noori tegevuse algatamisse ja arendamisse, võimaldades noortele suhtlemist ja arendavat tegevust kodu- ja koolivälisel ajal“ (Sauga Avatud Noortekeskuse põhimäärus, 2021; Are Avatud Noortekeskuse põhimäärus, 2021). Eelnevalt mainitud asutuste põhimääruses § 5 järgi on noortekeskuse üheks ülesandeks toetada ja nõustada noori ning viia läbi noortele suunatud ennetustööd (Sauga Avatud Noortekeskuse põhimäärus, 2021; Are Avatud Noortekeskuse põhimäärus, 2021). Tori vald võimaldab õpilastele haridust ja huvitegevust. Miinusena toob autor välja, et koolides pole täidetud sotsiaalpedagoogi ja koolipsühholoogi ametikohad.

## 2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Käesoleva lõputöö uurimismetoodikana kasutas autor nii kvantitatiivset kui ka kvalitatiivset ehk kombineeritud meetodit, mis võimaldas uuritavat fenomeni laiapõhjalisemalt uurida (Õunapuu, 2014, lk 70). Kvantitatiivse uurimismeetodi puhul kogub uurija nähtuse kohta andmeid, mida on võimalik omavahel võrrelda ja mõõta ning selle põhjal tulemusi analüüsida. Samuti kogutakse andmeid suuremalt vastajate hulgalt, mitte ainult üksikutelt isikutelt. (Õunapuu, 2014, lk 101) Antud lähenemine oli käesolevas lõputöös sobilik, sest võimaldas koguda infot võimalikult paljude Tori valla koolides käivate 7.–9. klassi õpilaste käest ning saadud tulemuste põhjal sai analüüsida noorte vaimset heaolu ja teadlikkust abi saamise võimalustest.

Õpilaste käest koguti andmeid küsimustikuga, sest töö autor soovis teada vastuseid kindlatele küsimustele, mis toetasid uurimisprobleemi ja lõputöö eesmärgi lahendamist (Õunapuu, 2014, lk 161). Käesolevas uurimuses kasutati eesmärgipärast valimit, kuna uuritavad pidid vastama kindlatele kriteeriumitele (Õunapuu, 2014, lk 144), uuritav pidi olema Tori valla kooli õpilane ja õppima 7.–9. klassis. Eesti haridusstatistika portaali Haridussilma (2023) andmetel õppis 2022/2023. õppeaastal Tori vallas 7.–9. klassides kokku 299 õpilast, mis oli ka üldkogumiks, millest valimi moodustasid küsitluspäeval koolis olevad õpilased, kellele vanem oli andnud nõusoleku uuringus osalemiseks. Küsitlemata jäid need õpilased, keda küsitluspäeval koolis polnud. Selleks, et teha üldistavaid järeldusi terve üldkogumi kohta oli vajalik, et ankeetküsimustikule vastaks vähemalt 168 õpilast. Antud tulemus arvutati välja valimi suuruse kalkulaatorit kasutades. (MaCorr Research, n.d.) Tulemuste kehtivuseks peab usaldusnivoo olema antud töös 95%, mille kaudu võib uurija olla kindel, et tema valimiga saadud tulemused kehtivad üldkogumis ning 5% mitte (Õunapuu, 2014, lk 147).

Lisaks viidi läbi kvalitatiivne uurimus, mille kaudu saab koguda andmeid intervjuerimise teel (Flick, 2009, lk 22). Kvalitatiivne uuring võimaldab läbi uurimise, kirjeldamise ja tõlgendamise mõista uuritava isiklikku ja sotsiaalset kogemust (Laherand, 2010, lk 20). Andmekogumismeetodiks oli valitud poolstruktureeritud intervjuu, sest see võimaldas koguda lisaandmeid uuritavate kohta ning toetas uurimisprobleemi lahendamist (Õunapuu, 2014, lk 171). Tori valla koolide tugispetsialistidega

(koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog) viidi läbi poolstruktureeritud intervjuu. Poolstruktureeritud intervjuu võimaldab olla küsimuste esitamisel paindlikum, küsitlajal on võimalik sõnastada küsimusi ümber, esitada vajadusel lisaküsimusi ning muuta küsimuste järjekorda (Õunapuu, 2014, lk 173). Intervjuud koolide tugispetsialistidega aitasid täiendavalt analüüsida õpilaste vaimset heaolu ja selle parendamise vajadusi. Tugispetsialistide valikul lähtuti sellest, et kaasatud oleks igast koolist vähemalt üks (st neli tugispetsialisti), kuid arvesse võeti ka tugispetsialistide soovi intervjuudes osaleda. Intervjuudes osales igast haridusasutusest üks tugispetsialist, intervjuu viidi läbi neile sobival ajal perioodil 6.–22.03.2023 ning planeeritud ajakulu oli keskmiselt 40 minutit. Intervjuu salvestamiseks küsiti tugispetsialistidelt eelnevalt luba ning seejärel helisalvestati intervjuu mobiiltelefoni. Transkribeerimiseks kasutati *Wordi* programmi. Andmeanalüüsiks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi, mille abil oli võimalik teha täpseid järeldusi uuritava kohta (Õunapuu, 2014, lk 161). Selleks, et tagada tugispetsialistide anonüümsus kodeeriti nad tähistega T1–T4. Tugispetsialistide intervjuu küsimused on leitavad töö lõpus (vt lisa 1).

Kuna üks osa andmekogumismeetodist on kvantitatiivne, siis antud uurimuse osa toetas ankeetküsitlus, kuna saadud andmeid on statistiliselt ja süstematiseeritult võimalik analüüsida (Õunapuu, 2014, lk 161). Ankeetküsitluse koostamiseks kasutati Tartu Ülikooli *LimeSurvey* küsitluskeskkonda. Andmed koguti küsimustikuga, mis koosnes suletud ja avatud küsimustest. Uuringu jaoks kasutati juba eelnevalt välja töötatud ja kasutatud küsimustikku, milleks oli Pärnumaa õpilaste vaimse tervise uuringu küsimustik (Õun & Einberg, 2022, lk 37–45), mida autor täiendas kirjandusallikatest leitud küsimustega. Küsimustiku abil mõõdeti õpilaste vaimset heaolu erinevates valdkondades: füüsiline ja psühholoogiline heaolu, suhted eakaaslaste ja perega, enesetaju, isiklik emotsioon ja tuju, kodu ja koolikeskkond ja sotsiaalsed suhted (Õun & Einberg, 2022, lk 3). Õpilastele koostatud ankeetküsimustik on leitav käesoleva töö lõpus (vt lisa 2).

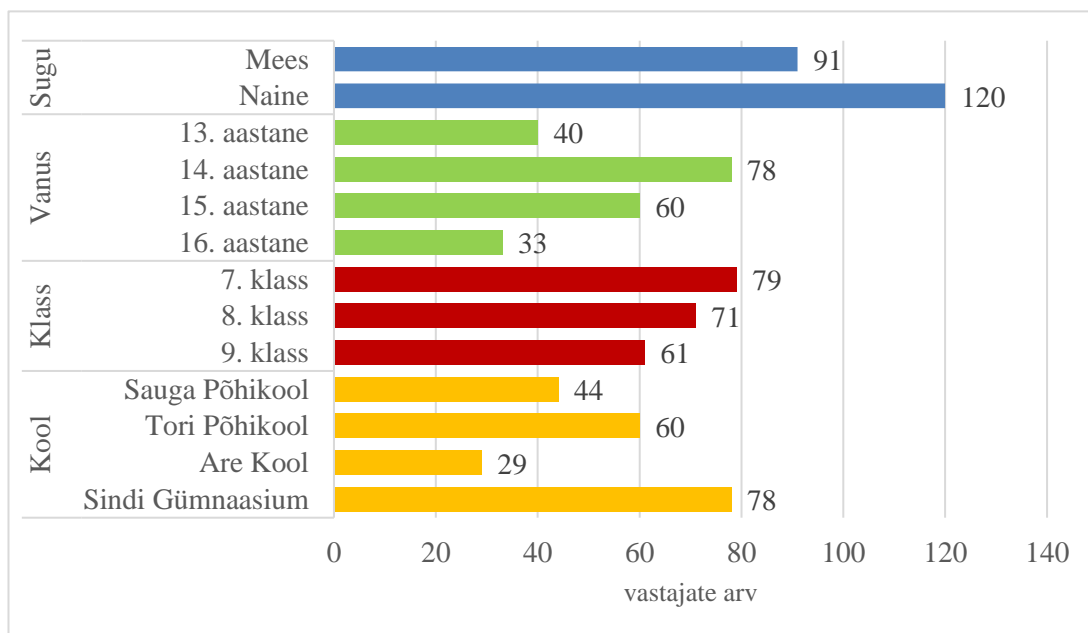
Töö autor viis uuringu läbi 6.–22.03.2023. Koostöös koolipsühholoogi, sotsiaalpedagoogi ja klassijuhatajatega viidi läbi koolide arvutiklassis küsimustikule vastamine. Küsimustiku elektrooniliseks täitmiseks kulus vastajal ligikaudu 15–20 minutit. Andmeanalüüsimeetodina kasutati statistilist analüüsi, mille abil kirjeldatakse ja tehakse järeldusi noorte vaimse heaolu kohta Tori vallas (Õunapuu, 2014, lk 185). Andmete

analüüsimiseks kasutati statistilise analüüsi programmi *JASP*. Töös kasutatakse virlintdiagramme, mille telgedel on protsendiline näitaja aga tulpadel vastajate arvud.

Küsitluse läbiviimiseks alaealiste õpilaste seas oli vaja lapsevanemate luba. Selleks suheldi haridusasutuste juhtidega ning töö autor koostas ja saatis lastevanematele eelnevalt infokirja (vt lisa 3), mis sisaldas uurimistöö kirjeldust ning nõusoleku andmise kohta. Nõusolekuvormi sai täita e-koolis või paber kandjal.

### 2.3. Uurimustulemuste tutvustus

Küsitlus viidi läbi Pärnumaa Tori valla 7.–9. klassis käivate õpilaste seas. Kokku vastas küsitlusele 299 õpilase seast 211 õpilast, mis moodustab 71% kõikidest 7.–9. klassis käivatest õpilastest. Küsitluse esimene osa andis ülevaate õpilaste sotsiaal-demograafilistest näitajatest. Küsiti õpilastelt sugu, vanust, haridusasutust ja klassi (vt joonis 4). Antud vastustele tuginedes saab tuua välja, et soolise jaotuse järgi oli tüdrukute osakaal vastajate seas suurem. Vastanute seas oli tüdrukuid 57% ning poisse 43%. Vanuselise jaotuse järgi osales kõige enam 14–15-aastaseid õpilasi (vastavalt 37% ja 28%) ja kõige vähem 13- ja 16-aastaseid õpilasi (vastavalt 19% ja 16%).

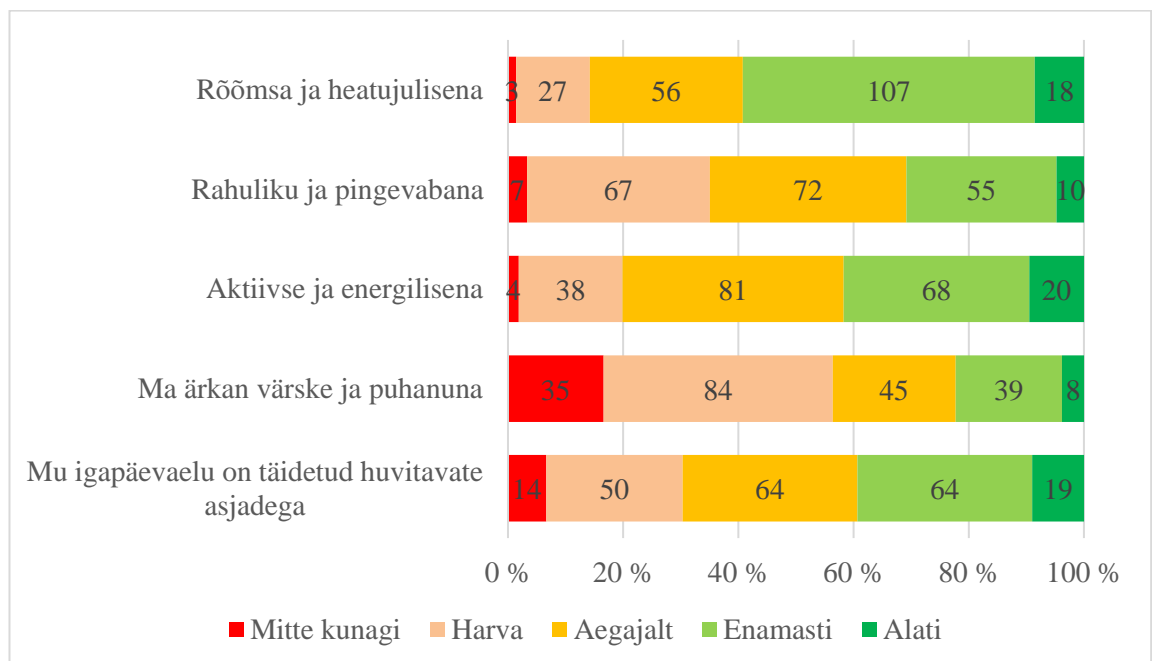


**Joonis 4.** Tori valla 7.–9. klassi õpilaste sotsiaal-demograafilised näitajad (n=211)

Klasside jaotuse järgi oli vastanute esindatus kõige madalam 9. klassi õpilaste seas (29%), seejärel 8. klassi (34%) ning kõige enim vastuseid kogunes 7. klassi õpilastelt (37%). Koolide jaotuse järgi on kõige enam andmeid kogunenud Sindi Gümnaasiumist ja Tori Põhikoolist ning seejärel Sauga Põhikoolist ja Are Koolist. Tagamaks õpilaste anonüümsust ei tehta analüüsis koolide kaupa võrdlust vaid võrreldakse grupe üldvastuste, soo ja klassiastmete järgi. Kokkuvõtteks võib öelda, et kogutud andmete põhjal on võimalik teha üldistusi uuritavale üldkogumile.

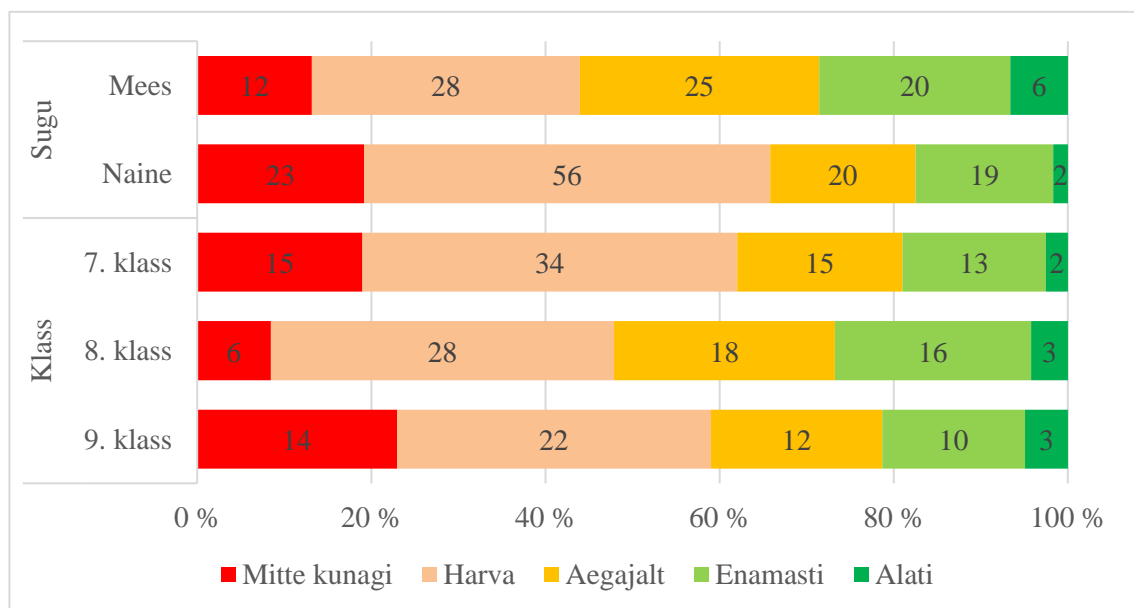
Lõputöö uurimisprotsessi olid kaasatud Tori valla koolide tugispetsialistid. Kõik intervjuueeritavad tõid välja, et nende tööülesanne on nõustada õpilasi, lapsevanemaid, õpetajaid ning lahendada kiusamisjuhtumeid. Neljast kolm mainisid koolikohustuse täitmist takistavate probleemide lahendamist. (T1, T2, T3). Samuti tegeletakse ennetustöö ja võrgustikutööga. (T1, T2, T4). Kaks vastajat neljast tõid välja vaimse tervise toetamise. (T3, T4) Üks vastaja (T2) nimetas dokumentatsiooni koostamist. Kaks tugispetsialisti aga uimastiennetust. (T2, T3) Kolm tugispetsialisti tõid välja perioodiliselt varieeruva töökoormuse (T1, T2, T3).

Esimesena paluti õpilastel vastata viiele väitele, mille kaudu sooviti teada saada, kui tihti on nende igapäevane enesetunne lähim kirjeldatule (vt joonis 5).



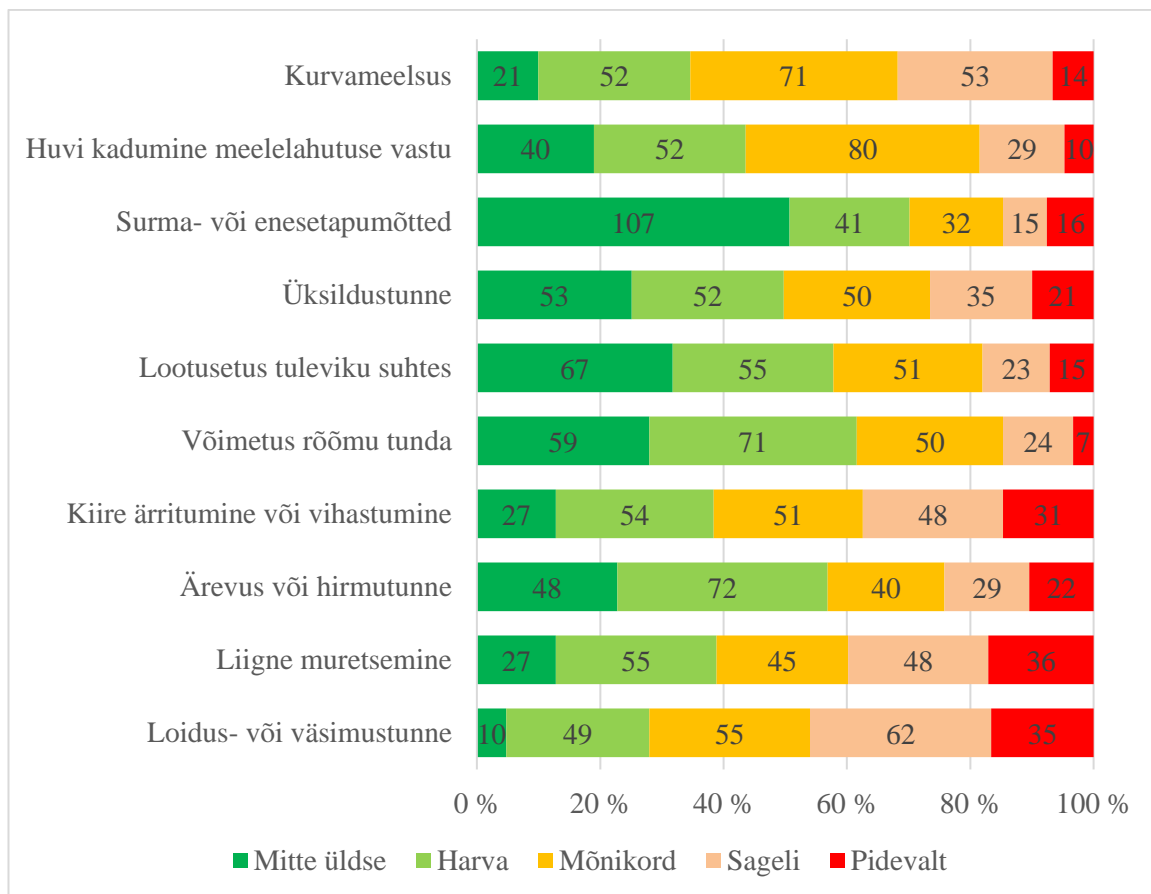
**Joonis 5.** Õpilaste hinnangud enda igapäevase enesetunde kohta (n=211)

Antud vastuste põhjal saab tuua välja, et üle poole õpilastest tunneb end enamasti rõõmsa ja heatujulisena (51%). Vastajatest 34% tunneb end rahuliku ja pingevabana ning 38% vastajaid tunneb end aktiivse ja energilisena. 17% vastanutest ei ärka värske ja puhanuna kunagi ning 40% arvab, et seda juhtub harva. „Ma ärkan värske ja puhanuna“ väite puhul (vt joonis 6) saab tuua välja, et 19% tüdrukutest ei tunne mitte kunagi, et nad oleks end välja puhanud ja 47% juhtub seda harva. Klasside võrdluses jäävad silma seitsmenda klassi õpilased, kes ärkavad harva puhanuna (43% vastajatest). Antud küsimuse puhul ilmnes, et poisid ärkavad tihedamalt puhanuna ja värskena kui tüdrukud. Poiste keskmine väärtus  $m_M=2,9$  ja tüdrukute keskmine väärtus  $m_N=2,3$ .



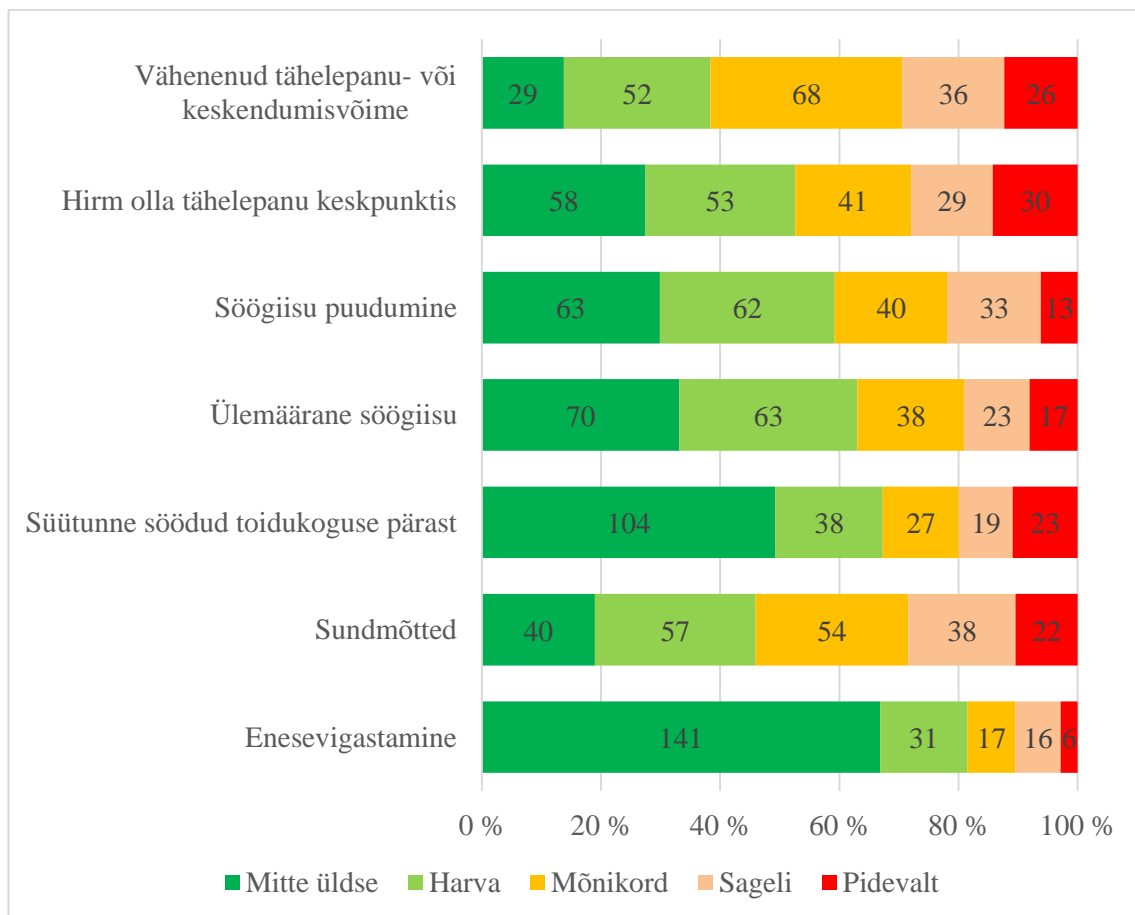
**Joonis 6.** Õpilaste hinnangud soo ja klassiastme järgi väitele „Ma ärkan värske ja puhanuna“

Järgmisena küsiti õpilaste käest viimastel kuudel kogetud emotsionaalse enesetunde kohta (vt joonis 7). Õpilased pidid valima vastusevariandi, mis kõige rohkem kirjeldab nende enesetunnet. 17% noortest tunneb loidus- ja väsimustunnet pidevalt ning sama palju esineb vastajate seas muretsemist. 8% vastanutel esineb pidevalt surma- või enesetapumõtteid ja 25% vastanutest tunneb end sageli kurvana. Kiiret ärritumist ja vihastumist tunneb sageli 23% vastajatest ning sama paljudel esineb sageli liigset muretsemist.



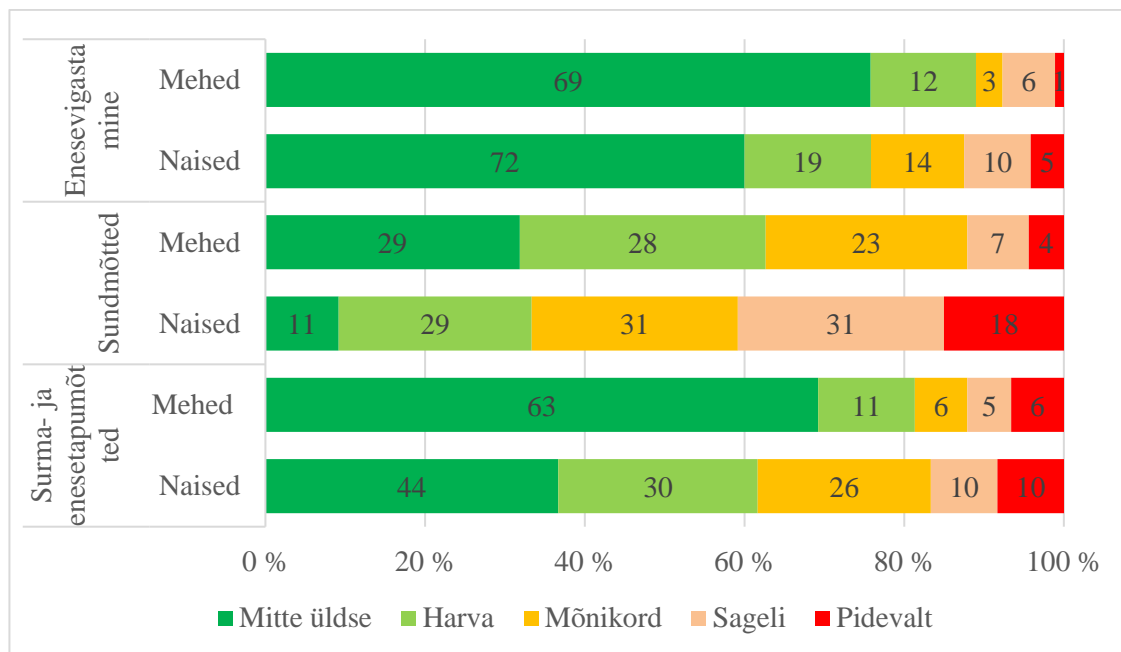
**Joonis 7.** Õpilaste hinnangud väidete kohta, mis kirjeldavad vastajat viimase paari kuu jooksul (n=211)

Viimastel kuudel kogetud emotsionaalse enesetunde kohta küsiti veel väiteid, millele õpilased andsid omapoolse hinnangu (vt joonis 8). Õpilaste seas enesevigastamist esineb sageli 8% vastajatest. Sundmõtteid esineb 10% õpilastest pidevalt ning 18% sageli. Samuti tuleb uuringus välja, et 10% õpilastel on pidevalt sundmõtteid ehk ühtede ja samade mõtete mõtlemist ning sageli esineb sundmõtteid 18% vastanutel. 14% tunnevad sageli või pidevalt hirmu olla tähelepanu keskpunktis.



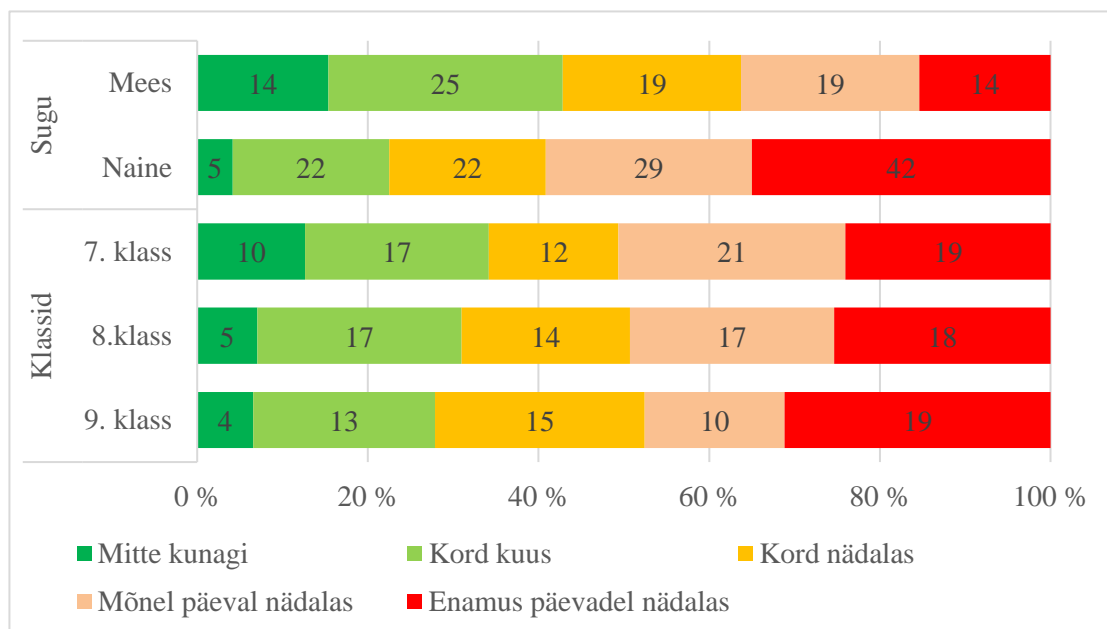
**Joonis 8.** Õpilaste hinnangud väidete kohta, mis kirjeldavad vastajat viimase paari kuu jooksul (n=211)

Soolise jaotuse järgi hakkavad silma tüdrukud (vt joonis 9). Sundmõtteid tunneb sageli 26% tüdrukutest tunneb ning 15% pidevalt. Surma- ja enesetapumõtete mõtlemist esineb tüdrukute seas rohkem (25% harva, 22% mõnikord) kui poiste seas (5,4% harva, 6,6% pidevalt). Eriti muret tekitav on, et tüdrukutest 8,3% ja poistest 6,6% tunnevad pidevalt surma- ja enesetapumõtteid ning 40% tüdrukutest ja 24% poistest on tegelenud enesevigastamisega.



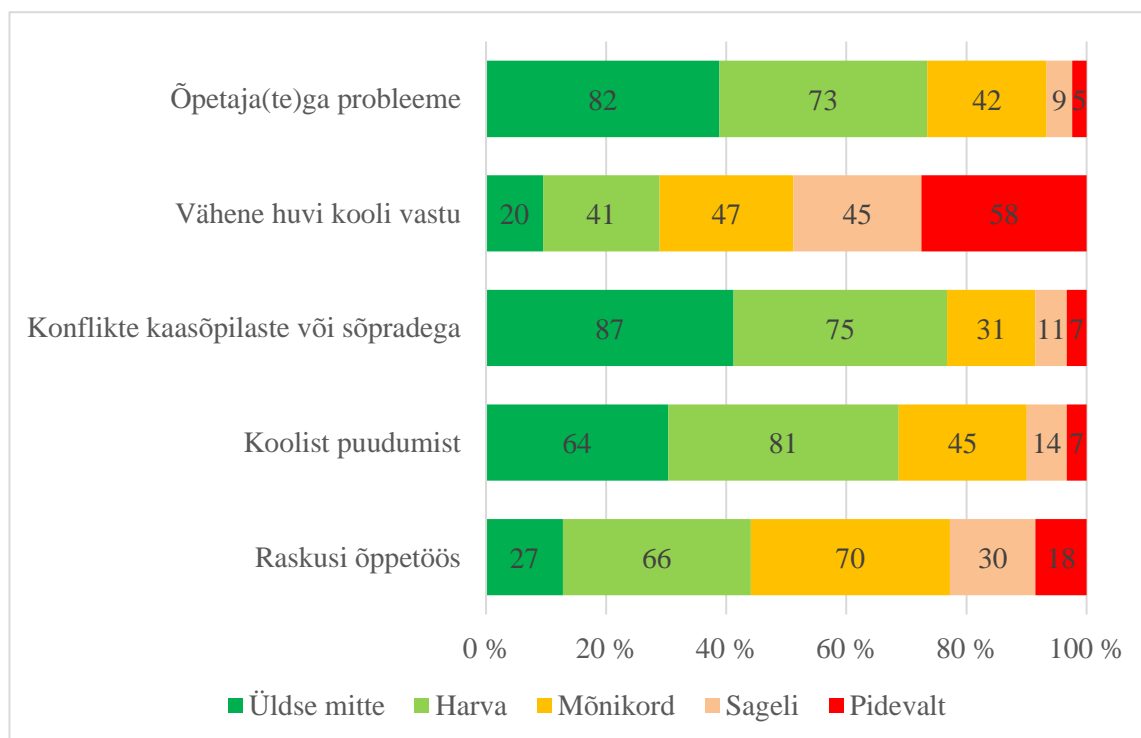
**Joonis 9.** Õpilaste hinnangud soolise jaotuse järgi (n=211)

Järgmisena vastasid õpilased küsimusele, kui sageli nad tunnevad stressi (vt joonis 10). Tüdrukutest 35% tunneb enamus päevadel nädalas stressi ning 24% mõnel päeval nädalas. Tüdrukute arvamused olid kõrgemad ( $m_N=3,7$ ) kui poiste omad ( $m_M=3$ ).



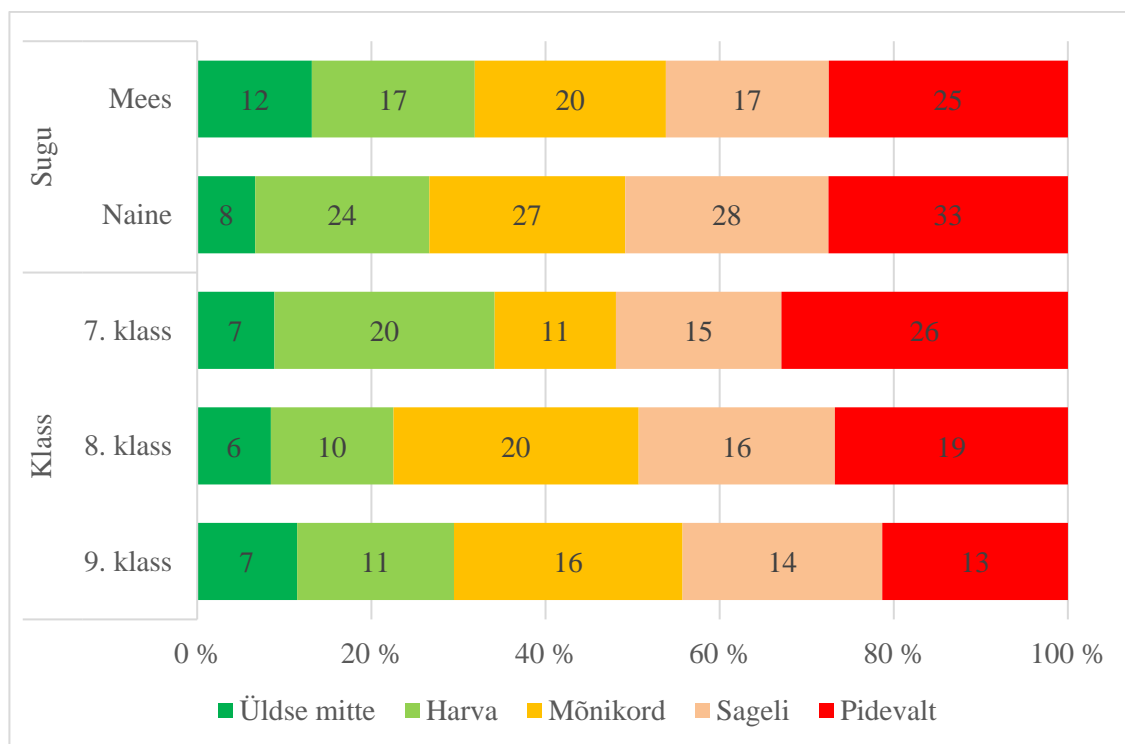
**Joonis 9.** Õpilaste hinnangud küsimusele, kui sageli nad tunnevad stressi (n=211).

Õpilased veedavad suurema osa enda ajast koolis, seetõttu on olulisel kohal uurida koolikeskkonda (vt joonis 11). Küsitluses selgus, et viimastel kuudel on õpilaste huvi kooli vastu vähenenud, 21% puudub sageli ja 28% pidevalt huvi kooli vastu. Raskusi õppetöös esineb 14% sageli ja 9% pidevalt. Kõige vähem on õpilastel konflikte kaasõpilaste või sõpradega (41% üldse mitte, 36% harva), probleeme õpetajatega (39% üldse mitte, 35% harva) ning koolist puudumist (30% üldse mitte ja 38% harva).



**Joonis 10.** Õpilaste hinnangud koolikeskkonnas esinevate probleemide kohta viimasel paaril kuul (n=211)

Kui vaadata gruppide jaotuse järgi (vt joonis 12), siis tüdrukute ja poiste vahel suuri erinevusi ei esine. Sageli tunnevad vähest huvi kooli vastu 23% tüdrukutest ja 17% poistest. Kõige rohkem tunnevad vähest huvi kooli vastu pidevalt 7. klassi õpilased (33% vastajatest).



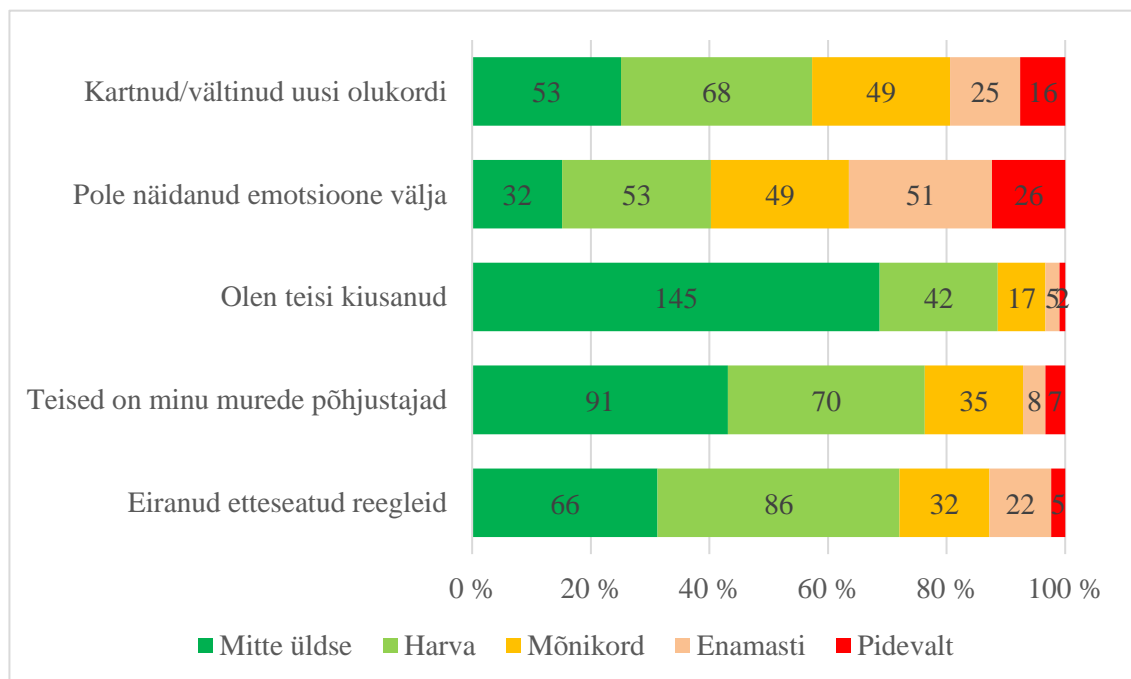
**Joonis 11.** Õpilaste vähene huvi kooli vastu viimase paari kuu jooksul (n=211)

Kuna aegajalt vajavad õpilased tuge ja nõustamist, siis on olulisel kohal tugispetsialistide olemasolu ja valmisolek toetada noori. Kõik neli tugispetsialisti hindavad enda rolli koolikeskkonnas oluliseks. Üks intervjuueritav ütles, et just tugispetsialist märkab ja toetab ning vajadusel suunab õpilase õige spetsialisti juurde. (T2) Samuti tõi vastaja (T3) välja, et koolis peab olema inimene, kes pole õpetaja, kes ei pane hindeid ja ei anna hinnanguid. Intervjuueritav T1 tõdes: „Need koolid, kellel on kõik tugispetsialistid olemas on väga õnnelikud koolid. Nende tugi ja abi on tegelikult hindamatu.“

Vahel ei piisa ainult õpilasega rääkimisest ja selleks, et toetada õpilast, on vajalik teha koostööd lastevanemate ja tugivõrgustikuga. Vastaja T4 ütleb, et tema põhimõte on – aidata vanemat, aidata last. Lapse probleeme on võimalik lahendada vaid koos perekonnaga. Üks tugispetsialist (T3) ütles, et enamasti on lastevanemad nõus koostööd tegema ja harva esineb olukordi, kus lastevanem ei nõustu. Kaks intervjuueritavat tõi esile, et väiksemad probleemid lahendatakse koolisisest tugimeeskonnas ning sinna on kaasatud laps, lastevanem, klassijuhataja ja tugispetsialistid. (T3, T4) Kolm vastajat neljast tõi välja, et laste aitamiseks tehakse koostööd lastevanemate, lastekaitse, piirkonnapolitsei, sotsiaalkindlustusameti ja koolipsühholoogiga. (T1, T2, T3). Ühel juhul mainiti ka

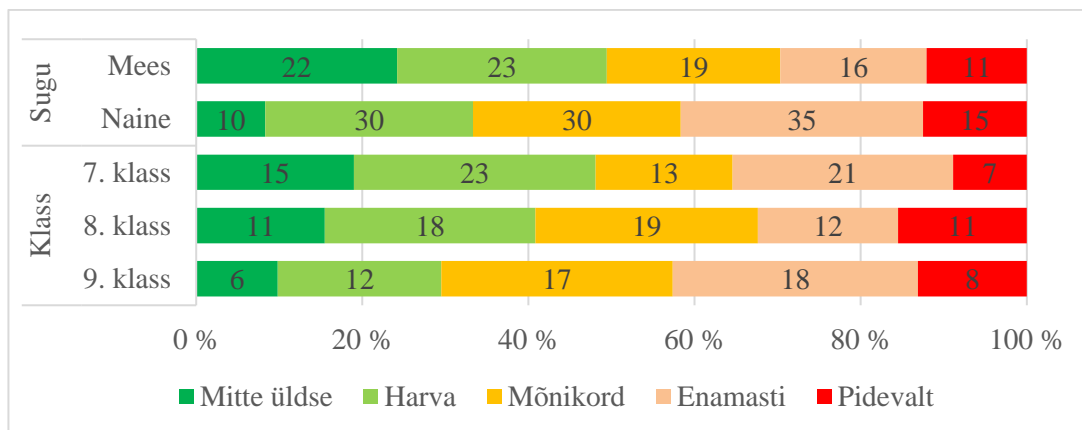
koostööd Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervisekeskusega ja Rajaleidjaga. (T1) Vastaja (T2) kiidab koostööd politseiga ja nende kiiret tegutsemist ja olemasolu ning vastaja (T4) hindab koostööd lastekaitsetöötajaga heaks.

Järgmisena keskenduti õpilaste käitumisviisidele viimaste kuude jooksul (vt joonis 13). Emotsioonide välja näitamine on õpilaste jaoks keeruline (12% pidevalt, 24% enamasti) ning uusi olukordi on kardetud või välditud (8% pidevalt, 12% enamasti). 69% õpilastest on vastanud, et nad ei ole teisi kiusanud ning 43% vastanutest ei süüdistata teisi enda mures.



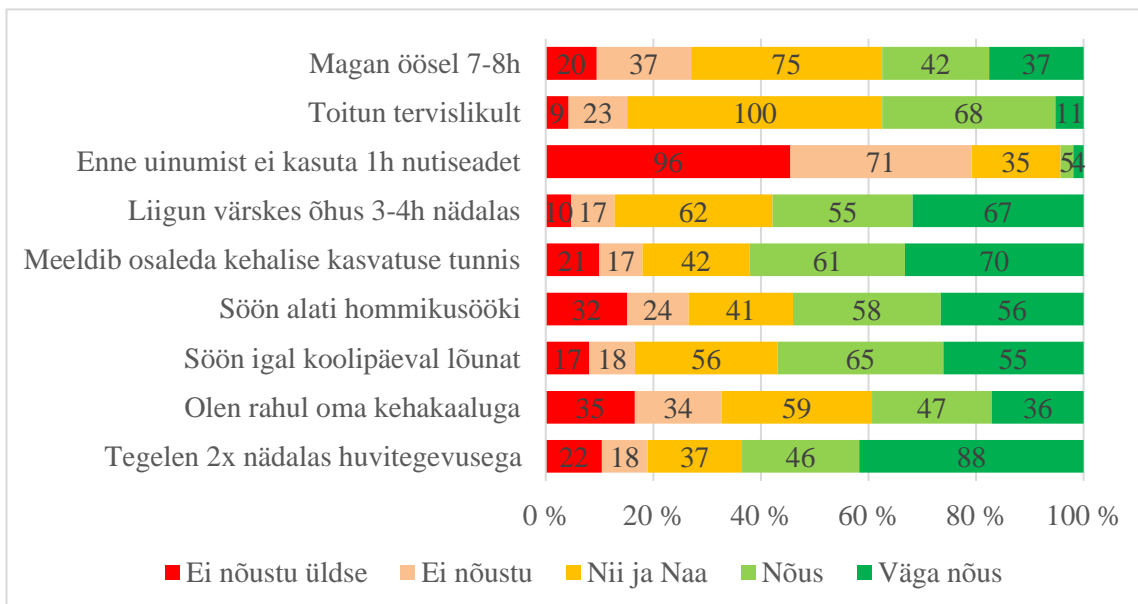
**Joonis 12.** Õpilaste vastused käitumisviiside kohta viimaste kuude jooksul (n=211)

Kõige rohkem (vastajatest pidevalt 15%) hoiavad oma emotsioone endasse 8. klassi õpilased (vt joonis 14). Enda emotsioone ei näita enamasti välja 30% tüdrukutest ning mõnikord 21% poistest. Tüdrukutel oli raskem väljendada enda emotsioone kui poistel, tüdrukute keskmine väärtus  $m_N=3,1$  ja poiste keskmine väärtus  $m_M=2,7$ .



**Joonis 13.** Õpilaste hinnangud emotsioonide välja näitamise kohta viimaste kuude jooksul (n=211)

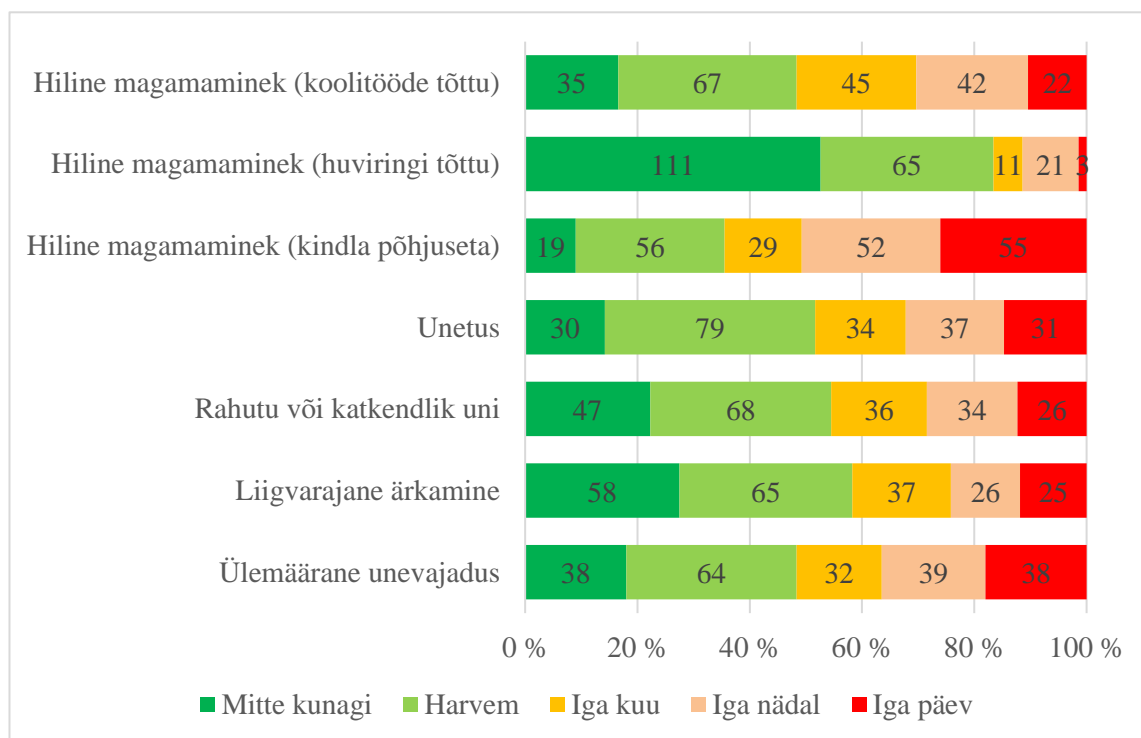
Selleks, et vaimne heaolu oleks tasakaalus on vajalik jälgida toitumist, olla füüsiliselt aktiivne ning puhata piisavalt (vt joonis 15). Suuremal osal õpilastel meeldib osaleda kehalise kasvatus tunnis (33% väga nõus, 29% nõus), liiguvad värskes õhus 3–4h nädalas (32% väga nõus, 26% nõus) ning söövad igal hommikul kodus hommikusööki (26% väga nõus, 28% nõus). Enda kehakaaluga pole rahul 33% õpilastest (17% ei nõustu üldse, 16% ei nõustu). Väitega, et enne uinumist ei kasuta 1h nutiseadet ei nõustu peaaegu pooled vastajad üldse (46%) ning väitega ei nõustu (34%).



**Joonis 14.** Õpilaste hinnangud selle kohta, kui palju antud väited käivad nende kohta (n=211)

Õpilaste käest uuriti uneharjumuste kohta (vt joonis 16). Peamine põhjus, miks noored välja ei puhka on hiline magamaminek ilma kindla põhjusega (26% iga päev, 25% iga nädal). Unetuse all kannatab iga päev või iga nädal kokku 68 õpilast, mis moodustab 32% kogu vastajate arvust. Kõige vähem mõjutab õpilasi hiline magamaminek huviringis osalemise tõttu (53% mitte kunagi, 31% harvem). Ülemäärast unevajadust tunnetab iga nädal 18% õpilastest ja liiga varakult ärkab 12% õpilastest. Kui võrrelda hilist magamaminekut ilma kindla põhjusega soolise jaotuse järgi, siis tüdrukute keskmine väärtus on kõrgem ( $m_N=3,5$ ) kui poiste keskmine väärtus ( $m_M=3,1$ ).

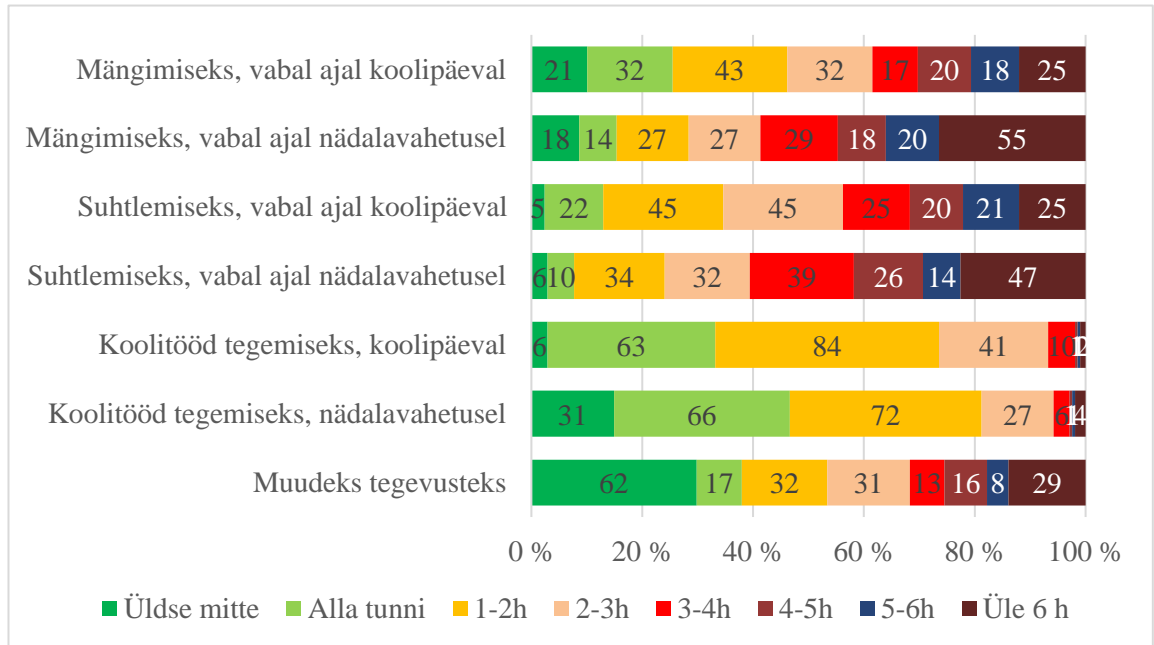
Järgnevalt keskenduti õpilaste digivahendite kasutusele ja riskikäitumisele (vt joonis 17). Nutiseadmete kasutamine kogub aina enam populaarsust, samas on teada, et see mõjutab negatiivselt nii vaimset kui ka füüsilist tervist.



**Joonis 15.** Õpilaste uneharjumustega seotud hinnangud (n=211)

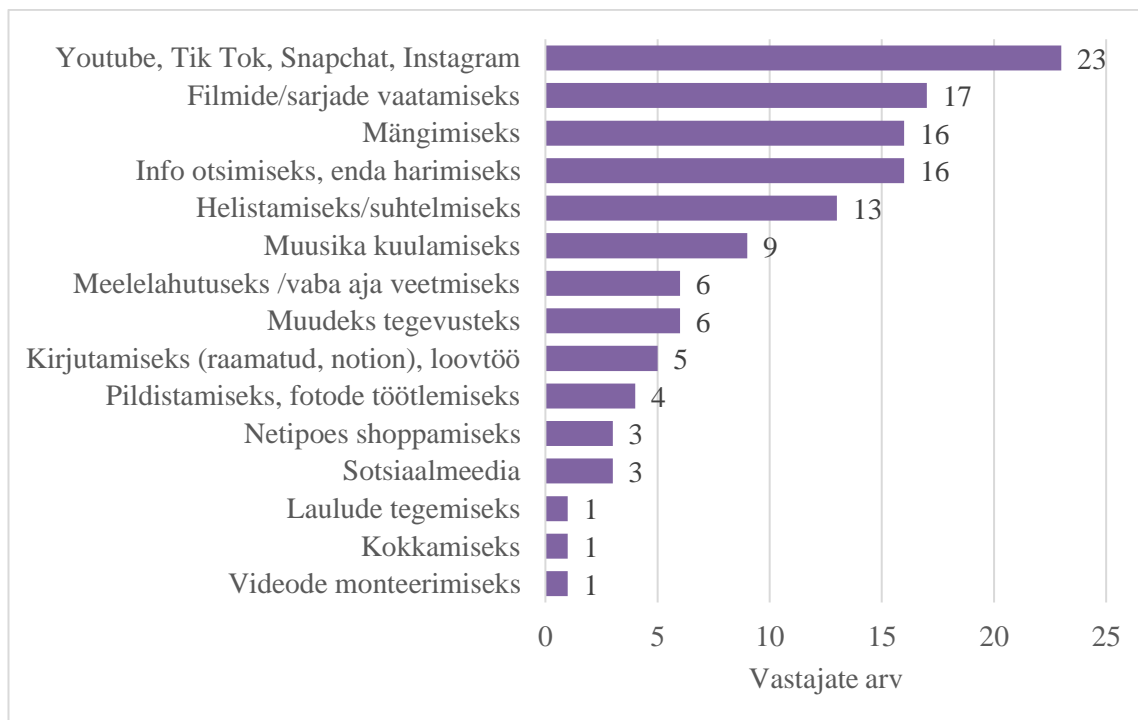
Uuringus selgus, et suurem hulk õpilasi kasutab nädalavahetusel digivahendeid üle 6 tunni mängimiseks (26%) ja suhtlemiseks (22%). Koolipäevadel kasutavad õpilased digivahendeid vabal ajal umbes 1–2 tundi mängimiseks (20% vastanutest). Protsendiliselt sama palju õpilasi (21%) kasutavad koolipäeval suhtlemiseks digivahendeid (1–2 tundi ja

2–3 tundi). 1–2 tundi kasutavad õpilased koolitööde tegemiseks digivahendit koolipäeval 40% vastanutest ning nädalavahetusel 34% vastanutest. Nädalavahetusesti üle 6h kasutavad nutivahendeid rohkem poisid ( $m_M=6,1$ ) kui tüdrukud ( $m_N=4,4$ ).



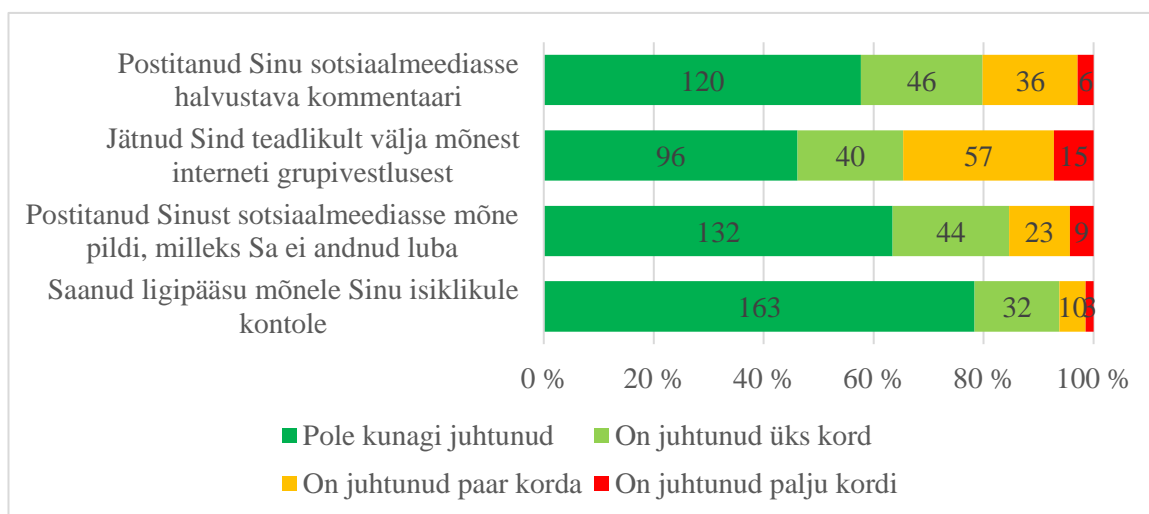
**Joonis 16.** Õpilaste hinnangud digivahendite kasutamise kohta (n=208)

Õpilastel, kes märkisid, et kasutavad digivahendeid muudeks tegevusteks oli võimalik enda vastust täpsustada. Antud vastused katgeeriseeriti sarnase sisu järgi (vt joonis 18). Enamus vastajaid kasutavad digivahendeid selleks, et olla erinevatel platvormidel (*Youtube, Tik Tok, Snapchat, Instagram*), sellele järgnes filmide ja sarjade vaatamine, seejärel mängimiseks, info otsimiseks, helistamiseks ja suhtlemiseks.



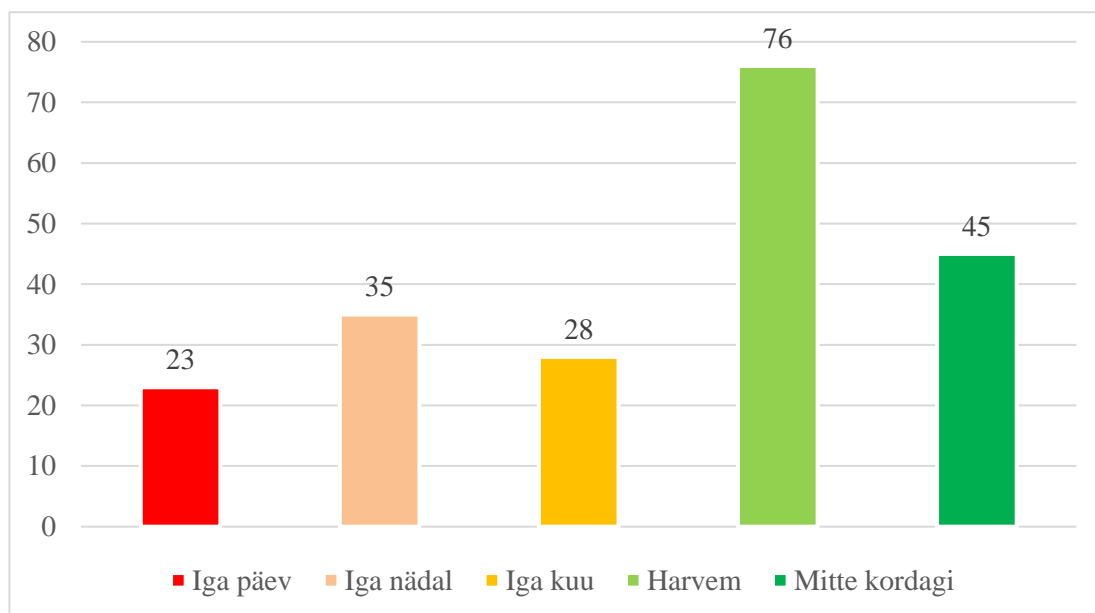
**Joonis 17.** Õpilaste vastused digivahendite kasutamise kohta (n=116)

Järgnevalt uuriti õpilaste käest küberkiusamise kohta (vt joonis 19). Kõige enam on õpilasi jäetud välja mõnest grupivestlusest (7% palju kordi, 27% paaril korral). 17% vastanutel on juhtunud paaril korral, et nende kohta on sotsiaalmeedias postitatud halvustav kommentaar ning 11% on puutunud kokku paaril korral sellega, kui postitatakse sotsiaalmeediasse ilma luba küsimata mõni pilt.



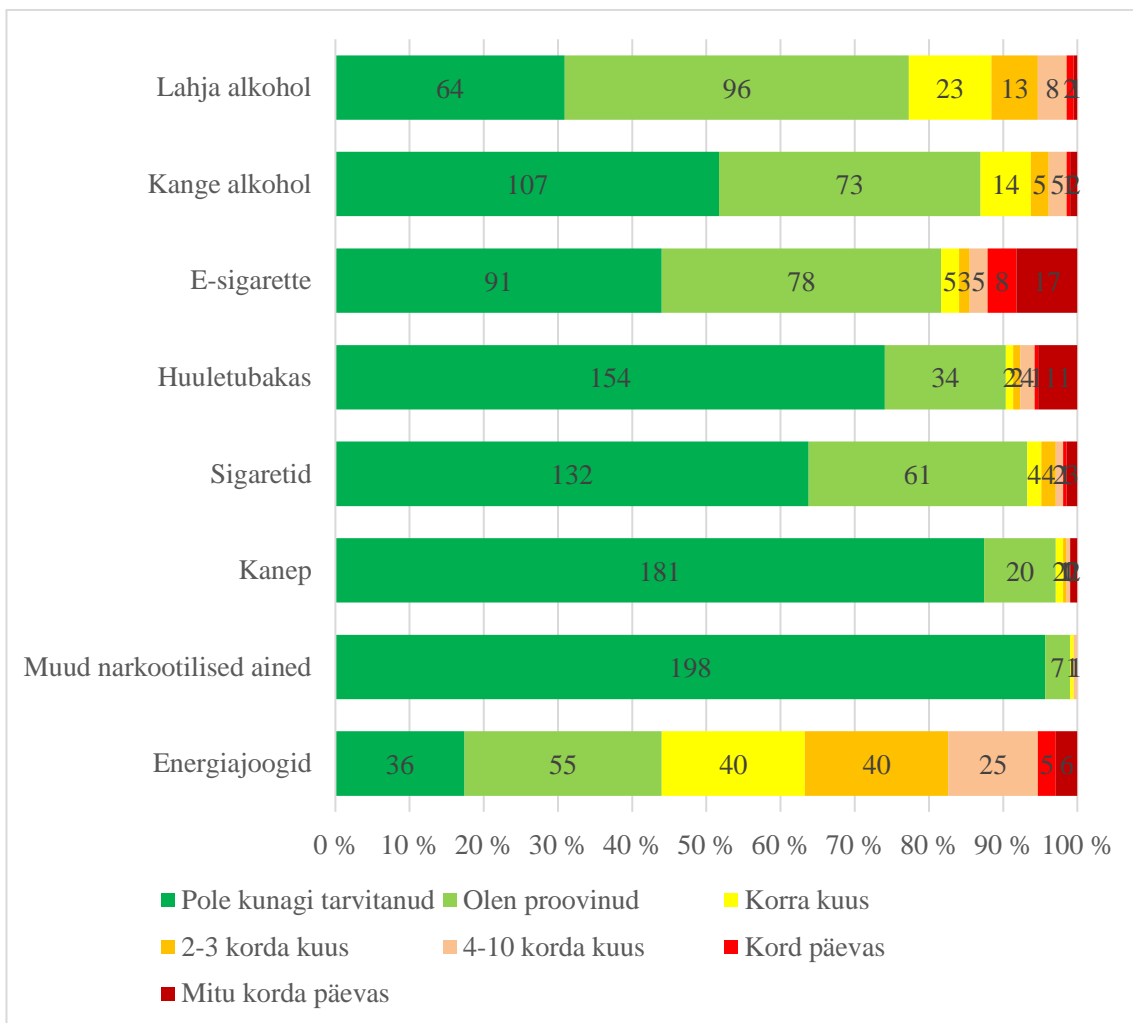
**Joonis 18.** Õpilaste hinnangud digikiusamiste kohta (n=208)

Samuti uuriti õpilaste käest sotsiaalmeedia mõju vaimsele heaolule (vt joonis 20). Sotsiaalmeedia mõju enda vaimsele heaolule tunneb 36% vastanutest harva ning mitte kunagi 21% vastanutest. Samas mõjutab sotsiaalmeedias nähtu 11% vastanuid igapäevaselt ja 17% vastanuid vähemalt korra nädalas. Sotsiaalmeedia sisu mõjutab tüdrukuid rohkem kui poisse, tüdrukute keskmine  $m_N=3,1$  ja poiste keskmine väärtus  $m_M=3,9$ .



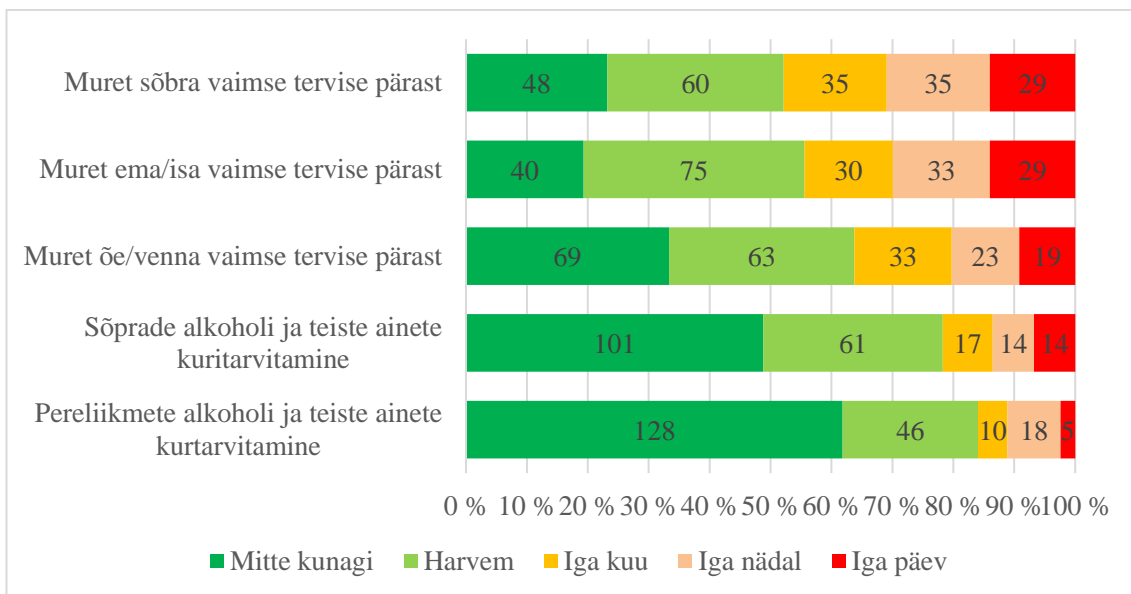
**Joonis 19.** Õpilaste vastused sotsiaalmeedia negatiivsele mõjule (n=207)

Järgmisena kaardistati noorte kokkupuuteid erinevate mõnuainetega (vt joonis 21). Üle poole vastanutest pole kunagi tarbinud kanget alkoholi (51%), huuletubakat (72%), sigarette (63%), kanepit (86%) ja teisi narkootilisi aineid (94%). E-sigarette kasutab igapäevaselt 8% õpilastest ja huuletubakat 5% vastanutest. Energiajooke tarbib 4–10 korda kuus 12% vastajatest ning 2–3 korda kuus 19% vastajatest. Kuus vastajat tarbib energiajooke mitu korda päevas. Üksikud õpilased on märkinud, et tarvitavad kanepit mitu korda päevas.



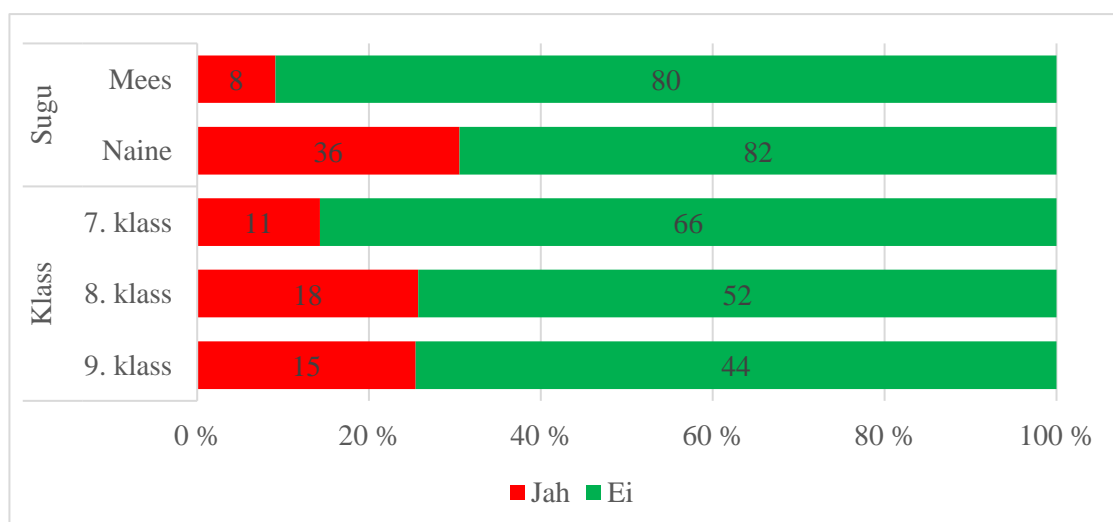
**Joonis 20.** Õpilaste kokkupuude tarbitavate mõnuainetega (n=207)

Lähemalt uuriti õpilaste käest nende pereliikmete ja sõprade kohta. Sooviti teada saada, kas õpilased on märganud lähikuudel lähedaste muresid või tundnud muret nende tarbimisharjumuste tõttu (vt joonis 22). Kõige vähem esines vastajatel muretsemist sõprade (49%) ja pereliikmete (61%) alkoholi tarbimise tõttu viimaste kuude jooksul. 14% vastanutest muretseb enda vanemate või sõprade vaimse tervise pärast ning 9% vastajatest tunneb muret õe või venna pärast.



**Joonis 21.** Õpilaste hinnangud, kui sageli on nad tundnud muret sõbra või pereliikme vaimse tervise või tarbimisharjumuste tõttu viimase paari kuu jooksul (n=207)

Järgmisena uuriti õpilaste kokkupuuteid vaimse tervise probleemidega ning abi otsimise ja teadlikust abi saamise kohta. Esiteks küsiti õpilaste käest, kas nad on viimase aasta jooksul otsinud vaimse tervise probleemide osas tuge või nõustamist (vt joonis 23). Uuringus selgus, et 21% õpilast on otsinud abi ja 77% vastajat mitte. Klassiastme järgi on kõige vähem abi otsinud 7. klassi ja kõige rohkem 8. klassi õpilased.



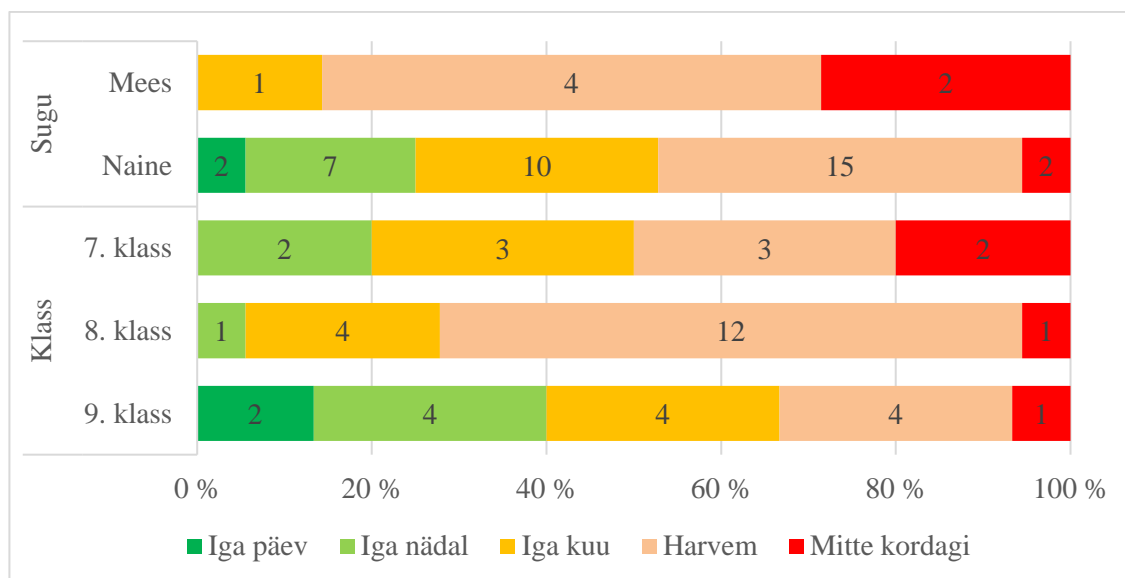
**Joonis 22.** Õpilaste vastused, kas nad on vaimse tervise probleemide osas tuge ja nõustamist otsinud viimase aasta jooksul (n=44)

Tugispetsialistide intervjuud tõid välja põhjuseid, miks õpilased nende poole pöörduvad. Õpilaste pöördumise põhjuseid on erinevaid. Kõik tugispetsialistid tõid välja, et õpilastel on kõige rohkem probleeme omavahelistes suhetes ning raskusi valmistab probleemolukordade lahendamine verbaalsel teel. Kaks vastajat neljast nimetasid kiusamist. (T3, T4). Vastajatest kaks tõid välja enesehinnanguga seotud probleemid (T1, T4). Üks vastaja (T4) ütles, et nõu ja abi tulla küsima suhete teemadel (lahkumine, vägivald, seksuaalsus, lähenemiskatsed, ei ütlemine) ning lisaks on õpilastel vaja toetust selleks, et tulla toime keeruliste suhetega pereringis (lahutus, vägivald). Ühe vastaja (T2) arvates pöörduvad õpilased tema poole depressiooniga ja teine vastaja (T1) tõi välja, et vahel tulla seetõttu, et ei tulla toime leinaga toime. Kaks vastajat neljast tõid välja, et õpilased otsivad abi tugispetsialistilt, kui neil on õpetajatega probleeme või hinded korrast ära. (T1, T3) Üks intervjuueeritav (T3) kirjeldab õpilaste pöördumist järgnevalt:

Viimasel ajal on see, et kõike on liiga palju. See on üks suur põhjus. Nad tulevad mu juurde ja ütlevad, et nad enam ei jaksa, et kõike on liiga palju. Hästi palju tublisid õpilasi, nad on püstitanud endale mingid eesmärgid ja tahavad hästi kõiki asju teha ja siis tunnevad, et jooksevad kokku.

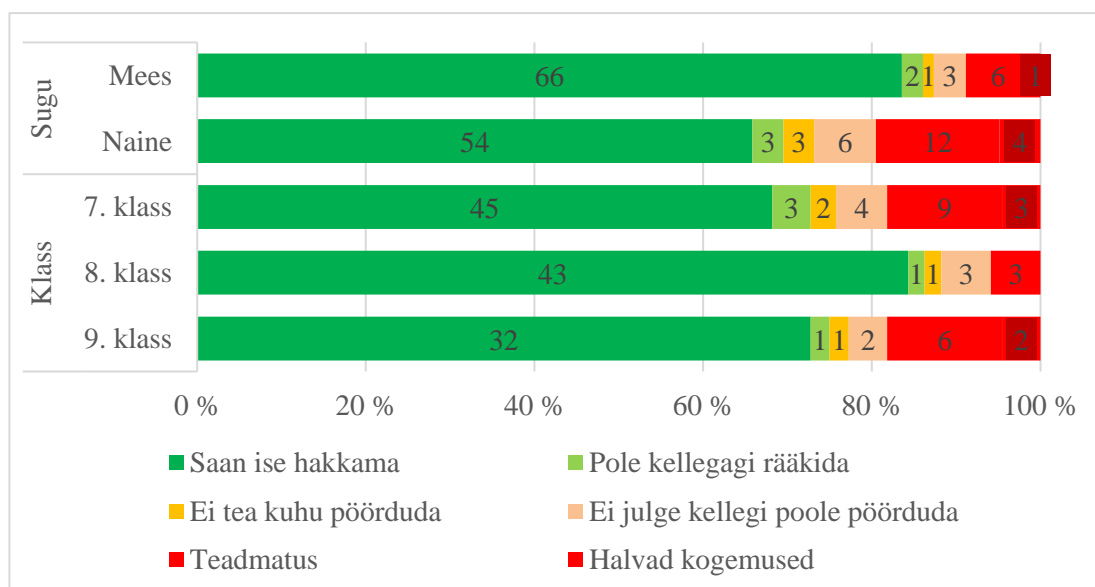
Intervjuudes toovad kolm tugispetsialisti välja, et aegajalt pöörduvad õpilased nende poole, sest tunnevad muret enda sõbra vaimse tervise ja heaolu pärast. (T1, T2, T3). Pooled vastajad on kogenud õpilastel ärevushäireid. (T1, T2)

Vastates väitele, et õpilane on abi otsinud küsiti, kui sageli on nad viimase aasta jooksul saanud vaimse tervise probleemide osas asjakohast ravi või muud tuge (vt joonis 24). Kõige enam valiti vastustest, et asjakohast ravi ja toetust olen saanud harva (44%) ja iga kuu (26%). Abita on jäänud neli õpilast (9%). Soolise jaotuse järgi saab tuua välja, et 43-st vastajast 84% on tüdrukud ja 16% poisid.



**Joonis 23.** Õpilaste hinnang asjakohase ravi ja toetuse kohta viimase aasta jooksul (n=43)

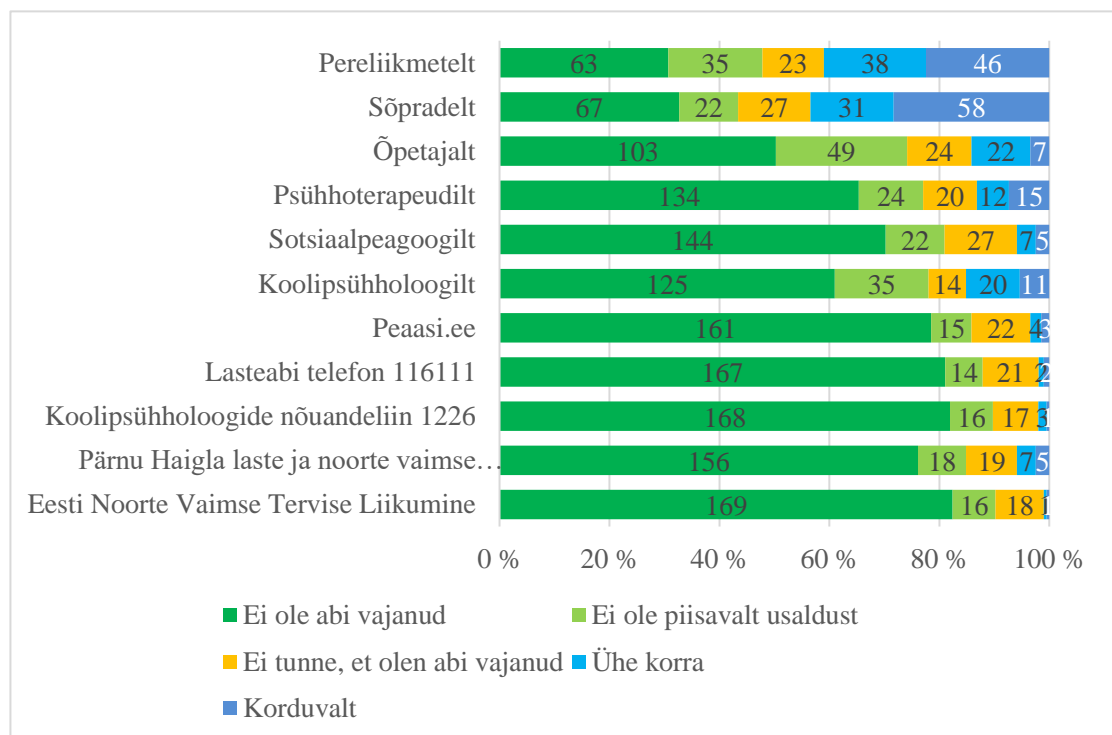
Õpilaste käest, kes pole viimase aasta jooksul otsinud tuge vaimse tervise probleemide osas, küsiti põhjuseid, miks nad pole seda teinud (vt joonis 25). 75% õpilased saavad ise oma muredega hakkama ning 11% vastanutest ei tea, kas nende probleem on piisavalt suur abi küsimiseks. Abi kardavad küsida 6% vastajatest ning halva kogemuse osaliseks on saanud 3% vastajatest.



**Joonis 24.** Õpilaste põhjused, miks nad pole abi küsinud (n=161)

Tugispetsialistid tõid välja põhjuseid, miks õpilased abi ei kasuta. Abi mitte kasutamise osas kolm vastajat neljast tõid välja, et põhjuseks võib olla hirm sõprade arvamuse ees (T1, T2, T3). Intervjueeritavatest üks (T1) arvas, et üheks põhjuseks on see, et lapsevanem ei pane lapsele terapeudi juurde aega. Samuti toovad kaks tugispetsialisti välja, et õpilased ja ka lapsevanemad kardavad sildistamist. (T1, T2). Vastaja (T3) ütleb omast kogemusest lähtuvalt: „Võib olla nad ei julge tulla rääkima oma probleemist, äkki nad arvavad, et keegi ei saagi neid aidata, võib olla nad ei tea, et võiks tulla rääkima.“ Üks intervjueeritavatest (T4) tõi peamise takistusena välja lastevanemate stereotüüpse arvamuse ning õpilaste hrimu saladuste väljarääkimise ees.

Viimasena küsiti õpilaste käest, et kelle käest nad on abi küsinud ja saanud (vt joonis 26). Uuringus tuli välja, et kõige enam vastajaid on abi otsinud korduvalt sõpradelt (32%) ja pereliikmetelt (30%). Mõningad õpilased on saanud abi korduvalt psühhoterapeudilt (7,3%) ja koolipsühholoogilt (5,4%). Kõige vähem usaldavad õpilased õpetajat (24% vastajatest), seejärel koolipsühholoogi (17% vastajatest), siis psühhoterapeuti (12% vastajatest) ning ka sotsiaalpedagoogi ja sõpru ei usalda 11% vastajatest. Kahjuks tunnevad mitmed õpilased pereliikmete vastu usalduse puudumist (17% vastajatest).



**Joonis 25.** Õpilaste vastused, selle kohta, et kelle käest nad on abi otsinud (n=205)

Tugispetsialistidelt uuriti, et mismoodi on võimalik õpilaste teadlikkust abivõimalustest tõsta ja julgustada abi saama. Üks tugispetsialist (T4) vastas, et üldiselt on vaimne tervis ja üldse tervis läbiv teema ja abivõimalustest räägitakse koolis tihti. Neljast vastajast kolm toovad välja, et osaletakse erinevates projektides ja korraldatakse üritusi, loenguid või arutelusid. (T2, T3, T4). Üks tugispetsialist sõnas, et käib klassides ennast ja oma tööd tutvustamas ja üritab õpilastele olla võimalikult nähtav. (T2) Üks intervjuueeritav (T4) rõhutab, et õpilasi on vaja julgustada ja tunnustada abi otsimise eest. Üks intervjuueeritavatest (T1) ütleb: „Õpilaste teadlikkust saaks tõsta, kui teha rohkem reklaami koolides nt võiks olla rohkem noortepäraseid vaimse tervise plakateid ja ka flaiereid. Noored võtavad küll kohati naljana neid reklaame aga tegelikult see õpilane, kellele seda infot vaja on, tema saab selle kätte.“ (T1)

Tugispetsialistidelt uuriti viimasena, et millist muutust või abi nad vajaks, et toetada paremini vaimse tervise probleemidega õpilasi. Kõik uuringus osalejad tõid koheselt välja, et tunnevad end töökohas hästi ja saavad toetust kolleegidelt ja juhtkonnalt. Intervjuueeritavatest kolm tõid välja, et tunnevad puudust personalist (T1, T2, T3). Üks vastaja (T4) tunnistab, et ta ei jõua alati kõikide õpilasteni. Samuti tõi vastaja (T1) välja, et midagi peaks muutuma riiklikul tasandil, et õpilaste ja tugispetsialistide jaotus oleks ühtlasem.

Hetkel on tugispetsialistide jaotus ebavõrdne. Ma tõesti ei ole pihta saanud, et mis alusel neid jaotatakse. Minul on x õpilast ja ma ütleks, et tööd on igapäevaselt rohkem, kui võiks olla ja samas ma mõtlen enda tuttavale, kellel on koolis 1000 õpilast ning ta on üksi. (T1)

Kaks vastajat toovad välja, et ooteajad spetsialistide juurde peaksid olema lühemad, sest hetkel ei jõua abi nooreni piisavalt kiirelt. (T2, T3). Üks tugispetsialist (T2) arvas, et tõsta tuleks lastevanemate teadlikkust, et nad oskaks märgata lapse probleeme ja neid toetada.

## **2.4. Järeldused ja ettepanekud**

Varasemad vaimse tervise probleemide uuringud Eestis ja ka mujal maailmas toovad välja, et inimestel on aina rohkem vaimse tervise probleeme. Tõusnud on 11–16-aastaste noorte psüühikahäire esinemise tõenäosus (Vizard *et al.*, 2020, lk 14). 16–24-aastaste

noorte täiskasvanute enesetapumõtete esinemise sagedus on kahekordistunud (Reile & Veideman, 2021, lk 16) ning 15–17-aastastelt noortel esineb enesevigastamist ja suitsiidimõtteid. Samuti tuuakse välja, et naiste näitajad on kõrgemad kui meeste omad (Konstabel *et al.*, 2022, lk 35). Enesevigastamine on enda keha kahjustamine läbi löikamise, torkamise või põletamise. Enese kahjustamisega väljendatakse pikaajalist stressi, mis on tekitatud hirmust, segadusest või keerulistest probleemidest, millega noor ei tule toime. (Värnik *et al.*, 2015, lk 43) Käesolev uuring kinnitab samuti, et märkimisväärselt paljudel õpilastel esineb enesevigastamist, sundmõtteid ja enesetapumõtteid. Läbiviidud uuring kinnitab teorias toodud fakti, et tüdrukute enesevigastamise, sundmõtete ja enesetapumõtete esinemise sagedus on poistest kõrgem seega saab järeldada, et tüdrukutel ongi kõrgem risk vaimse tervise probleemide tekkeks. Lisaks ei näita mitmed vastajad välja enda emotsioone. Öun ja Einberg (2022) toovad enda uuringus välja, et stressi hakatakse tajuma juba 8. klassis. Käesolev uurimustöö toob välja, et paljud 7.–9. klassi õpilased tajuvad stressi igapäevaselt või mitmetel päevadel nädalas ning lisaks tunnevad tüdrukud tihedamalt stressi kui poisid. Antud uuringus selgus, et 33% õpilastest pole rahul enda kehakaaluga, mis on seotud sellega, et stressinäitajad on seotud kehakaalu ja füüsilise aktiivsusega, kõige enam tunnetavad stressi suurema ülekaaluga tüdrukud ja alakaalulised poisid (Värnik *et al.*, 2015, lk 94).

Vaimse heaolu ja lapse arengu toetamiseks on oluline, et lapsevanema ja lapse vahel oleks toetav ja armastav suhe (Kukk *et al.*, 2019, lk 27). Uuringust lähtuvalt saab välja tuua, et Tori valla koolide õpilased tunnevad muret enda vanemate vaimse tervise pärast ning osad lapsed ei usalda enda vanemaid piisavalt palju, et nendele oma muredest rääkida. Lapse oskamatus endi emotsioone reguleerida, süvendab vähene turvatunne ja emotsionaalne tugi (Sotsiaalkindlustusamet, 2017, lk 37). Uuringus selgus, et noortel on raskusi kiire ärritumise ja liigse muretsemisega.

Alkoholi tarvitamine nooruses mõjutab aju arengut (Värnik *et al.*, 2015, lk 94). Antud uuringus saab tuua välja, et lahja alkoholiga on noortel rohkem kokkupuuteid kui kange alkoholiga. Samas on märkimisväärselt paljud noored proovinud alkoholi korra kuus või sagedamini. Levinumad mõnuained noorte seas on e-sigaretid ja huuletubakas (Kender & Vorobjov, 2020, lk 410–412). Käesolev uuring kinnitab teooriat, et Tori valla noored puutuvad kokku e-sigaretide ja huuletubakaga. kõige rohkem ja lisaks on hakanud

õpilased tarbima tihedamalt energiajooke. Noorte heaolu toetab kehaline aktiivsus ja tasakaalus toitumine (Haav, 2020, lk 26–27) Antud uuringus selgus, et suurem osakaal noortest hindab enda toitumisharjumusi üsnagi kõrgelt. Üle poole vastajatest on füüsiliselt aktiivsed värskes õhus 3–4 korral nädalas ning enamuse õpilastele meeldib osaleda kehalise kasvatus tunnis. Uuringus tuleb aga välja, et vastajatest päris paljud ei söö hommikusööki.

Uuringus selgus, et tüdrukud on kergemalt mõjutatavad sotsiaalmeediast ja nähtu mõjutab nende heaolu negatiivselt, seda kinnitab ka (Twenge & Martin, 2020, lk 94–95) uuring sotsiaalmeedia mõju kohta. Noorte seas esineb ka aegajalt kiusamist. Kiusamine kahjustab vaimset ja füüsilist heaolu (Beilman *et al.*, 2022, lk 61), käesolev uuring aga toob välja, et suurem osa õpilastest pole kedagi kiusanud või on seda juhtunud harva. Uurides õpilastelt digikiusamise kohta, siis kõige enam esines õpilastel kokkupuuteid tõrjumisega mõnest grupivestlusest ja halvustavate kommentaaridega. Mobiiltelefoni kasutamine enne uinumist toob esile erinevaid unega seotud probleeme (Kater & Schlarb, 2020, lk 251), vähene uni mõjutab tuju ja tervist ning võib tekitada meeleoluhäireid (Värnik *et al.*, 2015, lk 83). Uuringust lähtuvalt võib tuua välja, et 17% vastanutest ei ärka värskelt ja puhanuna kunagi ning 40% arvab, et seda juhtub harva. 80% vastanutest kasutab enne uinumist nutiseadet ning paljud õpilased uuringus kannatavad erinevate uneprobleemide (unetus, rahutu või katkendlik uni, liigvarajane ärkamine, ülemäärane unevajadus) all, mistõttu võib järeldada, et nutiseadme ja uneprobleemide vahel on seos. Vaimset heaolu mõjutab digivahendite pikaajaline kasutamine (Twenge & Martin, 2020, lk 94–95). Käesolevas uuringus selgus, et suurem hulk õpilasi kasutab nädalavahetusel digivahendeid üle kuue tunni mängimiseks ja suhtlemiseks umbes viis tundi ning koolipäevadel kasutatakse vabal ajal digivahendeid üle kolme tunni, millele tuginedes saab järeldada, et õpilased veedavad liiga palju aega digivahendeid kasutades.

Eesti haridussüsteemi murekohaks vaimse tervise valdkonnas on praegu tugispetsialistide vähesus, mistõttu on töötajad ülekoormatud ning õpilased ei saa piisavalt toetust. Samuti pole kehtestatud riiklikult tugispetsialistide arvu ja kooliõpilaste arvu seost. (Streimann & Vilms, 2021, lk 25) Antud murekohta kinnitasid antud töö raames tugispetsialistidega läbiviidud intervjuude tulemused. Käesolevast uuringust selgus, et peamised takistused abi saamisel on teadmatus, hirm sõprade arvamuse ees, halvad kogemused, sildistamise

kartus ja stereotüüpsed arvamused. Antud põhjuseid on toodud välja ka Kanadas toimunud uuringus, mis keskendus vaimse tervise katsumustele (Sheikhan *et al.*, 2023, lk 5–7). Käesolevas uuringus selgus lisaks, et üheks takistuseks abi saamisel on usalduse puudumine koolipersonali, pereliikmete ja sõprade vastu.

Kõigest eelnevast tulenevalt on autori ettepanekud Tori vallavalitsusele järgnevad:

- suurendada tugipersonali olemasolu koolides, mistõttu saaksid õpilased rohkem tuge vaimse tervise probleemide korral – kõikides koolides koolipsühholoog ja sotsiaalpedagoog.
- Mõelda läbi tugispetsialistide tööleping ja viia sisse muudatusi, mis motiveeriks koolipsühholooge ja sotsiaalpedagooge koolidesse tööle tulema;
- tugispetsialistide viimine ühtse juhtimise alla, mille kaudu on võimalik tsentraalne personal värbamine;
- eelnevale tuginedes on töö autori ettepanek tegeleda rohkem koolides vaimse tervise ennetustööga ning julgustada noori abi otsima. Kuna ühe põhjusena, miks noor ei lähe abi küsima tugispetsialistilt ja õpetajalt toodi välja vähene usaldus, siis alustada juba varem usaldusväärse suhte loomist;
- vanemate teadmiste suurendamine läbi koolituste, et vanemad oskaks märgata enda lapse vaimse tervise probleeme, oskaks tegutseda ja seeläbi võimaldada abi kättesaadavust lapsele.

Uuringus selgus, et õpilastel on mitmeid probleeme, mille tagajärjel võivad avalduda vaimse tervise seotud mured. Vajalik on õpilastele võimaldada õigeaegne ja asjakohane abi kättesaadavus, sest läbi nõustamise ja abi on võimalik ennetada negatiivseid tagajärgi noore inimese edaspidisele elule.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö murekoht on õpilaste halvenev vaimne heaolu ja vaimne tervis, mida kinnitavad uuringud Eestis ja mujal maailmas. Töö esimene peatükk ehk teoreetiline osa keskendus vaimse tervise ja vaimse heaolu definitsioonide lahti selgitamisele ja seosele. Toodi välja noorte vaimset heaolu mõjutavad tegurid ja abiteenused ning abi kasutamise takistused. Anti ülevaade noorte seas läbiviidud vaimse tervise uuringutest nii Eestis kui ka ülemaailmselt. Töö teises osas ehk uuringus keskenduti õpilaste vaimsele heolule ja abivõimaluste kasutamisele. Küsimustiku abil mõõdeti õpilaste vaimset heaolu järgnevates valdkondades: füüsiline ja psühholoogiline heaolu, suhted eakaaslaste ja perega, enesetaju, isiklik emotsioon ja tuju, kodu ja koolikeskkond ja sotsiaalsed suhted. Uuringu läbiviimiseks kasutati kombineeritud meetodit. Uuringu läbiviimiseks kasutati kombineeritud meetodit. Õpilaste käest koguti andmeid ankeetküsimustikuga, töö autor soovis teada vastuseid kindlatele küsimustele, mis toetaks õpilaste vaimse heaolu kaardistamist. Tugispetsialistidega viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud, mis võimaldasid vastajatel vabalt vastata küsimustele ja rääkida oma kogemustest töö autorile. 2022/2023. õppeaastal õppis Tori valla 7.–9. klassides kokku 299 õpilast ja uuringus osales nendest 211 õpilast, kelle vastuseid analüüsi lõputöö eesmärgi täitmiseks.

Vastuseks uurimisküsimusele, et millised on peamised tegurid, mis mõjutavad õpilase vaimset heaolu, saab tuua välja, et 7.–9. klassi õpilasi mõjutab kõige rohkem kehv unekvaliteet, digivahendite kasutusaeg, negatiivsete emotsioonidega toimetulek, stress, suhted pere ja sõpradega, raskused koolikeskkonnas, liigne muretsemine ja mõnuainete tarvitamine.

Teisele küsimusele, et millised on peamised põhjused, mis takistavad noori vajaliku abi saamisel, tõid nii noored kui ka tugispetsialistid välja järgnevaid põhjuseid: hirm teiste arvamuse ees, vähene teadlikkus probleemist, hirm abi küsida, eelnev halb kogemus

tugispetsialistiga, stereotüüpsed arvamused, lapsevanem ei võta vastutust, vähene usaldus enda pereliikmete, õpetajate ja tugispetsialistide vastu. Vastuseks kolmandale küsimusele, kuidas Tori valla koolide tugispetsialistid hindavad õpilaste vaimset heaolu ja selle parendamise võimalusi tõid tugispetsialistid välja, et noortel on vaimse tervisega probleeme rohkem, kui nad välja näitavad. Peamiselt pöörduvad õpilased nende poole nõu ja abi küsima, kui neil on probleeme sõprade, pere või õpetajatega, on kogenud kiusamist, madal enesehinnang, ärevushäired või tunnetavad depressiooni. Vahel tunnevad õpilased muret enda sõbra vaimse tervise pärast. Töös selgus fakt, et vaimse tervise muredega noori on palju. Olukorra parendamiseks toodi välja ettepanekuid tegevusteks mis aitaks õpilasi ja toetaks tugispetsialistide tööd.

Uuringu tulemusena leiab autor, et tugispetsialistide töö on oluline tagamaks noorte heaolu ja abi kättesaadavuse. Kahjuks personali puuduse tõttu on raske jõuda kõikide noorteni, sest puudub ajaline ressurss ja võimekus. Eriti muret tekitav on teadmine, et mitmetel noortel esineb sündmõtteid, surma- ja enesetapumõtteid ning nad tegelevad enesevigastamisega.

Töö uurimisprobleemiks oli 7.–9. klassi vaimse tervise probleemidega õpilaste ebapiisav toetamine vajaliku abi puudumise tõttu. Antud probleem on aktuaalne. Tugispetsialistid tõid välja, et on perioode, kus nad ei jõua kõikide õpilasteni ning ootejärjekorrad erispetsialistide juurde on liiga pikad. Uuringus saadi kinnitust, et abi paremaks kättesaadavuseks on vajalik leida ressursid, mis tagaks tugispetsialistide olemasolu.

Kokkuvõtteks võib öelda, et käesoleva lõputöö eesmärk täideti, sest uuringu tulemusena selgusid koolinoorte vaimse heaolu murekohad ning nendele andmetele tuginedes kaardistati Tori valla õpilaste vaimne heaolu ning teadlikkus abist. Õpilaste vaimse heaolu paremaks toetamiseks tehti ettepanekuid koolipidajatele.

Autor soovib tänada õpilasi, lapsevanemaid loa andmisel, koolijuhte ja tugispetsialiste, kes osalesid uuringus. Samuti tänab autor enda juhendajat Kandela Õuna, kes toetas autorit lõputöö valmimisel.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Are Kool. (2022). *Tugiteenused*. <https://www.are.edu.ee/tugiteenused>
- Beilman, M., Soo, K., & Kutsar, D. (2022). Jagatud mure on pool muret: Rahulolu kaasõpilaste ja koolieluga koolikiusamist kogunud õpilaste seas. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 10(1), 61–89. <https://doi.org/10.12697/eha.2022.10.1.04>
- Bracke, P., Derreuddre, R., Van de Velde, S. (2017). Sooline ebavõrdsus ja depressioon. *Eurooplaste heaolu Euroopa sotsiaaluuringu tulemustes* (lk 14–15). Euroopa Sotsiaaluuring. [https://www.europeansocialsurvey.org/docs/findings/Wellbeing\\_Estonia.pdf](https://www.europeansocialsurvey.org/docs/findings/Wellbeing_Estonia.pdf)
- Elmquist, D. L., & McLaughlin, C. L. (2018). Social Media Use Among Adolescents Coping with Mental Health. *Contemporary School Psychology*, 22, 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40688-017-0167-5>
- Ettevõtlik Kool. (s. a.). *Ettevõtlik kool – kassaegse hariduse kvaliteedimärk*. <https://evkool.ee/meist/tutvustus/>
- Exton, C., & Shinwell, M. (2018). Policy use of well-being metrics: Describing countries' experiences. *OECD Statistics Working Papers*, 7. <https://doi.org/10.1787/d98eb8ed-en>
- Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research* (4th ed). SAGE Publications Ltd.
- Frey, A. J., Mitchell, B. D., Kelly, M. S., McNally, S., & Tillett, K. (2022). School-Based Mental Health Practitioners: A Resource Guide for Educational Leaders. *School Mental Health*, 14, 789–801. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09530-5>
- Haav, A. (2020). Noorte ülekaalulisus ja sellega seotud tegurid. *Eesti Arst*, 99(Lisa 1), 24–31.

- Haridussilm. (2023, 21. veebruar). *Üldhariduse detailaruanne* [andmebaas]. <https://www.haridussilm.ee/ee/tasemeharidus/haridusliigid/uldharidus/uldhariduse-oppijad>
- Haner, D., & Pepler, D. (2017). Adolescents show positive changes in distress and hope after single session, post-based, anonymous counselling at kids help phone. *Children and Youth Services Review*, 82, 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.09.004>
- Havik, M. (2020). Eesti kooliõpilaste vaimne tervis rahvusvahelises kontekstis. *Eesti Arst*, 99(Lisa 1), 16–23.
- Heinaste, G., Hõrak, M., Kiiser, L.-M., Kaseorg, S., & Siht, S. (2021). Covid-19 mõju noorte sotsialiseerumisele. *Sotsiaaltöö*, 3. <https://www.tai.ee/et/sotsiaalto/covid-19-moju-noorte-sotsialiseerumisele>
- Kater, M. -J., & Schlarb, A. A. (2020) Smartphone usage in adolescents – motives and link to sleep disturbances, stress and sleep reactivity. *Somnologie* 24, 245–252. <https://doi.org/10.1007/s11818-020-00272-7>
- Kender, E., & Vorobjov, S. (2020). Eesti 15–16aastaste koolinoorte uimastitarvitamine (sh tubakatooted, alkohol ja muud psühhoaktiivsed ained) rahvusvahelises võrdluses. *Eesti Arst*, 101(8), 405–415. <https://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/view/19165>
- SA Kiusamisvaba Kool. (s. a.). *Kiva programm*. <https://kiusamisvaba.ee/kiva-programm/>
- Kukk, M., Kasvandik, L., Piksöt, J., Oja, L., Aasvee, K., Kukke, K., Haav, A., Rahno, J., Saapar, M., & Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumine-20172018-oppeaasta-uuringu-raport>
- Konstabel, K., Tulviste, J., Laidra, K., Havik, M., Reile, R., Leinsalu, M., Murd, C., Tamson, M., Panov, L., Sultson, H., Kreegipuu, K., Uusberg, U., Akkermann, K., Kasekamp, G., Ainsaar, M., Roots, A., Nahkur, O., Maasing, H., Bruns, J., ... Lehto, K. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring Lõpparuanne*. Tervise Arengu Instituut ja Tartu Ülikool. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuring-lopparuanne>
- Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimuse meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinna Ülikooli Kirjastus

- Laherand, M. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. OÜ Sulesepp.
- Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J., Villberg, J., & Välimaa, R. (2022). Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(8), 1097–1104. <https://doi.org/10.1177/14034948221117970>
- MaCorr Research. (n.d.). *Sample size calculator*. <https://www.macorr.com/sample-size-calculator.htm>
- Mark, L., Sisask, M., Vaikma, J., Värnik, P., & Värnik, A. (2015). *Kiusamine koolis. Uuringu raport*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. [http://suicidology.ee/wp-content/uploads/2017/03/UURINGU-KIUSAMINE-KOOLIS-RAPORT\\_II.pdf](http://suicidology.ee/wp-content/uploads/2017/03/UURINGU-KIUSAMINE-KOOLIS-RAPORT_II.pdf)
- NordNordWest. (2017, 8. november). *File: Eesti Tori vald 2017*. [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eesti\\_Tori\\_vald\\_2017.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eesti_Tori_vald_2017.svg)
- Twenge, J. M., & Martin, G.N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(1), 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus. (2010). *Riigi Teataja I*, 41, 240; *Riigi Teataja I*, 04.11.2022, 7. <https://www.riigiteataja.ee/akt/PGS>
- Reile, R., & Veideman, T. (2021). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020*. Tervise Arengu Instituut. [https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-04/TKU2020\\_kogumik.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-04/TKU2020_kogumik.pdf)
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jacome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silvermann, A., Fogstad, H., Banerjee, A., & Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health* 67 (2020) 472–476. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042>
- Sauga Avatud Noortekeskuse põhimäärus. (2021). *Riigi Teataja IV*, 01.06.2021, 5. <https://www.riigiteataja.ee/akt/401062021005>
- Sauga Põhikool. (s. a.). *Kontakt*. <https://www.saugakool.ee/kontakt>
- Sheikhan, N. Y., Henderson, J. L., Halshall, T., Daley, M., Brownell, S., Shah, J., Iyer, S. N., & Hawke, L. D. (2023). Stigma as a barrier to early intervention among youth

- seeking mental health services in Ontario, Canada: a qualitative study. *BMC Health Services Research*, 23, article 86. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09075-6>
- Siilbek, E. (2022). Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/laste-ja-noorte-vaimse-tervise-ja-riskikaitumisega-seotud-riski-ja-kaitsetegurite>
- Sindi Muusikakool. (s. a.). *Meie kooli lugu*. <https://sindimuusikakool.ee/koolist/meie-kooli-lugu/>
- Sindi Gümnaasium. (s. a.). *Sindi Gümnaasium*. <https://www.sindigymnaasium.ee>
- Streimann, K., & Vilms, T. (2021). *Vaimse tervise probleemide ennetus koolis. Harjumaa koolide tugispetsialistide ja koolijuhtide rühmaintervjuude kokkuvõte*. Terve Eesti Sihtasutus. [https://www.hol.ee/docs/hol%20vaimne%20tervis\\_1.pdf](https://www.hol.ee/docs/hol%20vaimne%20tervis_1.pdf)
- Statistikaamet. (2022, 12. mai). *RV0240: Rahvastik soo, vanuse ja 2017. aasta haldusreformi järgse elukoha järgi, 1. jaanuar* [andmebaas]. [https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik\\_\\_rahvastikunaitajad-ja-koosseis\\_\\_rahvaarv-ja-rahvastiku-koosseis/RV0240](https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik__rahvastikunaitajad-ja-koosseis__rahvaarv-ja-rahvastiku-koosseis/RV0240)
- Sotsiaalkindlustusamet. (2017). *Lapse heaolu hindamise käsiraamat*. [https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/Lastekaitse/Noustimisteenused/lapse\\_heaolu\\_hindamise\\_kasiraamat.pdf](https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/Lastekaitse/Noustimisteenused/lapse_heaolu_hindamise_kasiraamat.pdf)
- Sotsiaalministeerium. (2021). *Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030*. [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rta\\_05.05.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rta_05.05.pdf)
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. [https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse\\_tervise\\_roheline\\_raamat\\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf)
- Strout, K. A., David, D. J., Dyer, E. J., Gray, R. C., Robnett, R. H., & Howard, E. P. (2016). Behavioral Interventions in Six Dimensions of Wellness That Protect the Cognitive Health of Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(5), 944–958. <https://doi.org/10.1111/jgs.14129>
- Tervise Arengu Instituut. (2023, 1. märts). Eesti noorte hinnang oma elule, tervisele ja peresuhetele on varasemast halvem, kuid poiste riskikäitumine on vähenenud.

- <https://www.tai.ee/et/uudised/eesti-noorte-hinnang-oma-elule-tervisele-ja-peresuhetele-varasemast-halvem-kuid-poiste>
- Tori Vallavolikogu. (2022. 17. veebruar). *Piirkonna üldine iseloomustus ja väljakutsed*.  
[https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/4040/3202/2002/ToriVVK\\_m3\\_lisa5.pdf#](https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/4040/3202/2002/ToriVVK_m3_lisa5.pdf#)
- Tori Põhikool. (s. a.). *Kontakt*. <https://toripk.ee/kontakt?category=22>
- Tori vald. (2023). *Tori valla elanike statistika*. <https://www.torivald.ee/statistika1>
- Tori vald (s. a.). *Koolid*. <https://www.torivald.ee/koolid>
- Tugispetsialistide teenuse kirjeldus ja teenuse rakendamise kord. (2018). *Riigi Teataja I*, 27.02.2018, 10. <https://www.riigiteataja.ee/akt/127022018010>
- United Nations Children's Fund. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>
- Vizard, T., Sadler, K., Ford, T., Newlove-Delgado, T., McManus, S., Marcheselli, F., Davis, J., Williams, T., Leach, C., Mandalia, D., & Cartwright, C. (2020). *Mental Health of Children and Young people in England, 2020*. Health and Social Care Information Centre. [https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp\\_2020\\_rep\\_v2.pdf](https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp_2020_rep_v2.pdf)
- Vorobjov, S., & Tamson, M. (2020). *Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: tubakatoode, alkoholi ja narkootiliste ainete tarvitamine Eesti 15–16-aastaste õpilaste seas*. Tervise Arengu Instituut. [https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/159103814529\\_Uimastite\\_tarvitamine\\_koolinoorte\\_seas\\_2019.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/159103814529_Uimastite_tarvitamine_koolinoorte_seas_2019.pdf)
- Värnik, A., Sisask, M., Värnik, P., Mark, L., Vaikma, J., Rebane, K., & Mitendorf, A. (2015). *Koolinoorte vaimne tervis*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. [https://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/koolinoorte\\_tervis\\_15.06.2015\\_veebilehele.pdf](https://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/koolinoorte_tervis_15.06.2015_veebilehele.pdf)
- Õun, K., & Einberg, H. (2022). *Pärnumaa õpilaste vaimse tervise uuring*. Pärnumaa Omavalitsuste Liit.
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>
- World Health Organization. (2021). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

World Health Organization. (2014). *Social determinants of mental health*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241506809>

World Health Organization. (2022). *World mental health report. Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

World Health Organization. (2020). *Physical activity and sedentary behaviour*.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>

## Lisa 1. Tugispetsialistide intervjuu küsimused

| Küsimus                                                                                                                        | Allikas                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Mis on Teie ametikoht haridusasutuses ja sellega kaasnevad töökohustused? Hinnake enda töökoormust.                         | Autori koostatud                        |
| 2. Kuidas vastavad Teie tegelikud tööülesanded töölepingus kirjas olevate töökohustustele?                                     | Autori koostatud                        |
| 3. Millised on põhjused, miks õpilane Teie juurde pöördub? (isiklikud põhjused/mured)                                          | Autori koostatud                        |
| 4. Kui palju on Teie arvates õpilastel vaimse heaolu probleeme ning kelle poole nad tavaliselt abi saamiseks pöörduvad?        | Autori koostatud                        |
| 5. Millised võivad olla põhjused, miks õpilane ei kasuta tugispetsialistide abi?                                               | Sheikhan <i>et al.</i> , 2023, lk 5–7   |
| 6. Kuidas saaks õpilaste teadlikkust abivõimalustest tõsta ja neid julgustada abi saama?                                       | Sheikhan <i>et al.</i> , 2023, lk 5–7   |
| 7. Kuidas hindate koolispetsialistide olulisust ja rolli koolikeskkonnas õpilaste vaimse heaolu toetamiseks (ennetustegevus)?  | World Health Organization, 2022, lk 173 |
| 8. Kuidas toimub õpilaste toetamine ja koostöö lastevanemate ning võrgustikuga?                                                | Autori koostatud                        |
| 9. Kuidas Teid toetatakse ja millist tuge või muutust oleks vaja, et te saaksite rohkem toetada vaimse tervise muredega noori? | Streiman, 2021, lk 25                   |
| 10. Kuidas Teie hindate tugispetsialistide ja õpilaste arvu seost? Kas jõuate kõikide õpilasteni?                              | Autori koostatud                        |

## **Lisa 2. Õpilaste ankeetküsimustik**

Tere, Tori valla õpilane!

Olen Lilian Uibu ja viin läbi Tori valla 7. –9. klassi õpilaste seas uuringut, kus soovin kaardistada õpilaste vaimset heaolu ja heaolu mõjutavaid tegureid. Lisaks soovin teada saada abiteenuste teadlikkusest, vajadusest ja rahulolust. Küsimustiku täitmine võtab umbes 15–20 minutit ja koosneb 23 küsimusest.

Küsitlus on anonüümne ning tulemustest annan oma töös ülevaate üldistatud kujul.

### **1. Millises koolis Sa õpid?**

Tori Põhikool  
Sauga Põhikool  
Are Põhikool  
Sindi Gümnaasium

### **2. Mitmendas klassis Sa õpid?**

7. klassis  
8. klassis  
9. klassis

### **3. Kui vana Sa oled?**

13-aastane  
14-aastane  
15-aastane  
16-aastane

### **4. Määra enda sugu**

Naine  
Mees

### **5. Palun märgi väite juurde, milline neist on lähim sinu igapäevasele enesetundele.**

**(üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Havik, 2020, lk 21

|                                                     | Mitte kunagi | Harva | Aegajalt | Enamasti | Alati |
|-----------------------------------------------------|--------------|-------|----------|----------|-------|
| Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena               |              |       |          |          |       |
| Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana               |              |       |          |          |       |
| Ma tunnen end aktiivse ja energilisena              |              |       |          |          |       |
| Ma ärkan värskelt ja puhanuna                       |              |       |          |          |       |
| Mu igapäevaelu on täidetud mind huvitavate asjadega |              |       |          |          |       |

**6. Loe palun tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu. Märkista vastusevariandid, mis kõige paremini kirjeldab seda, kuidas see on käinud Sinu kohta viimase paari kuu jooksul. (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Gleitman *et al.*, 2014, lk 697; World Health Organization, 2022, lk 14; Havik, 2020, lk 22)

|                                                 | Üldse mitte | Harva | Mõnikord | Sageli | Pidevalt |
|-------------------------------------------------|-------------|-------|----------|--------|----------|
| Kurvameelsus                                    |             |       |          |        |          |
| Huvi kadumine meelelahutuse vastu               |             |       |          |        |          |
| Surma- või enesetapumõtted                      |             |       |          |        |          |
| Üksildustunne                                   |             |       |          |        |          |
| Lootusetus tuleviku suhtes                      |             |       |          |        |          |
| Võimetus rõõmu tunda                            |             |       |          |        |          |
| Kiire ärritumine või vihastumine                |             |       |          |        |          |
| Ärevus või hirmutunne                           |             |       |          |        |          |
| Liigne muretsemine                              |             |       |          |        |          |
| Loidus- või väsimustunne                        |             |       |          |        |          |
| Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime      |             |       |          |        |          |
| Hirm olla tähelepanu keskpunktis                |             |       |          |        |          |
| Söögisiu puudumine                              |             |       |          |        |          |
| Ülemäärane söögiisu                             |             |       |          |        |          |
| Süütunne söödud toidukoguse pärast              |             |       |          |        |          |
| Sundmõtted või ühete ja samade mõtete mõtlemine |             |       |          |        |          |
| Enesevigastamine                                |             |       |          |        |          |

**7. Kui sageli tunned stressi? Stress on seisnud, mille puhul tunned, et oled pinges, rahutu, närviline, pidevalt muretsev või hajevil. (üks valik)**

Allikas: United Nations Children's Fund, 2021, lk 62

|                         |
|-------------------------|
| Mitte kunagi            |
| Kord kuus               |
| Kord nädalas            |
| Mõnel päeval nädalas    |
| Enamus päevadel nädalas |

**8. Kui tihti on Sul viimasel paaril kuul olnud... (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Beilman, 2022, lk 61; Värnik *et al.*, 2015, lk 41

|                                             | Üldse mitte | Harva | Mõnikord | Sageli | Pidevalt |
|---------------------------------------------|-------------|-------|----------|--------|----------|
| Õpetaja(te)ga probleeme                     |             |       |          |        |          |
| Vähene huvi kooli vastu                     |             |       |          |        |          |
| Rohkem konflikte kaasõpilaste või sõpradega |             |       |          |        |          |
| Koolist puudumist                           |             |       |          |        |          |
| Raskusi õppetöös                            |             |       |          |        |          |

**9. Palun hinda kuivõrd järgnev väide käib viimastel kuudel Sinu kohta. (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

|                                                    | Mitte üldse | Harva | Mõnikord | Enamasti | Pidevalt |
|----------------------------------------------------|-------------|-------|----------|----------|----------|
| Olen kartnud/vältinud uusi olukordi                |             |       |          |          |          |
| Ma ei ole oma emotsioone välja näidanud            |             |       |          |          |          |
| Olen teisi kiusanud                                |             |       |          |          |          |
| Olen tundnud, et teised on minu murede põhjustajad |             |       |          |          |          |
| Olen eiranud etteseatud reegleid                   |             |       |          |          |          |

**10. Hinda järgmiste väidetega nõustumist. Palun märgi iga väite juures sobiv variant. (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Haav, 2020, lk 22, 27; Värnik *et al.*, 2015, lk 83

|                                                                                  | Ei nõustu üldse | Ei nõustu | Nii ja naa | Nõus | Väga nõus |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|------------|------|-----------|
| Magan öösel 7-8h                                                                 |                 |           |            |      |           |
| Toitun tervislikult                                                              |                 |           |            |      |           |
| Enne magamaminekut ei kasuta vähemalt 1h nutiseadet                              |                 |           |            |      |           |
| Liigun värskes õhus 3-4h nädalas                                                 |                 |           |            |      |           |
| Võtan hea meelega osa kehalise kasvatuse tundidest                               |                 |           |            |      |           |
| Söön igal hommikul hommikusööki kodus ja/või koolis                              |                 |           |            |      |           |
| Söön igal koolipäeval koolilõunat                                                |                 |           |            |      |           |
| Olen rahul oma kehakaaluga                                                       |                 |           |            |      |           |
| Tegelen vähemalt 2 korda kuus omale meeldiva hobiga (koorilaul, huviring, trenn) |                 |           |            |      |           |

**11. Kui sageli käivad need unega seotud olukorrad Sinu kohta? (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Kater & Schlarb, 2020, lk 251; Värnik *et al.*, 2015, lk 83

|                                                                                                                     | Mitte kunagi | Harvem | Iga kuu | Iga nädal | Iga päev |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------|-----------|----------|
| Hiline magamaminek, koolist antud koduste ülesannete tegemise tõttu                                                 |              |        |         |           |          |
| Hiline magamaminek huviringis osalemise ja sellest tulenevate kohustuste tõttu                                      |              |        |         |           |          |
| Hiline magamaminek ilma kindla põhjuseta (nt televiisiori vaatamine, sõpradega aja veetmine, nutiseadme kasutamine) |              |        |         |           |          |
| Unetus                                                                                                              |              |        |         |           |          |
| Rahutu või kantkendlik uni                                                                                          |              |        |         |           |          |
| Liigvarajane ärkamine                                                                                               |              |        |         |           |          |
| Ülemäärane unevajadus                                                                                               |              |        |         |           |          |

**12. Mitu tundi päevas kasutate Sa tavaliselt digivahendeid (nutiseadmed, arvuti, laptop jmt) järgnevate tegevuste tegemisel? (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Värnik et al., 2015, lk 64; Kater & Schlarb, 2020, lk 251; Elmquist & McLaughlin, 2018, lk 503

|                                                                | Üldse mitte | Alla tunni | 1-2 tundi | 2-3 tundi | 3-4 tundi | 4-5 tundi | 5-6 tundi | Üle 6 tundi |
|----------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Mängimiseks, vabal ajal koolipäeval                            |             |            |           |           |           |           |           |             |
| Mängimiseks, vabal ajal nädalavahetusel                        |             |            |           |           |           |           |           |             |
| Suhtlemiseks (sh sotsiaalmeedia, äpid), vabal ajal koolipäeval |             |            |           |           |           |           |           |             |
| Suhtlemiseks (sh sotsiaalmeedia, äpid), nädalavahetusel        |             |            |           |           |           |           |           |             |
| Koolitööde tegemiseks, koolipäeval                             |             |            |           |           |           |           |           |             |
| Koolitööde tegemiseks, nädalavahetusel                         |             |            |           |           |           |           |           |             |
| Muudeks tegevusteks                                            |             |            |           |           |           |           |           |             |

**13. Ütlesid eelmises küsimuses, et kasutasid nutiseadmeid muudeks tegevusteks.**

**Täpsusta, millisteks. (avatud küsimus)**

**14. Palun hinda, kas keegi on Sinu vastu pannud toime järgneva pahatahtliku teo?**

**(üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Martin & Twenge, 2020, lk 94–95; Värnik *et al.*, 2015, lk 41

|                                                                           | Pole kunagi juhtunud | On juhtunud üks kord | On juhtunud paar korda | On juhtunud palju kordi |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| Postitanud Sinu sotsiaalmeediasse halvustava kommentaari                  |                      |                      |                        |                         |
| Jätnud Sind teadlikult välja mõnest interneti grupivestlusest             |                      |                      |                        |                         |
| Postitanud Sinust sotsiaalmeediasse mõne pildi, milleks Sa ei andnud luba |                      |                      |                        |                         |
| Saanud ligipääsu mõnele Sinu isiklikule kontole                           |                      |                      |                        |                         |

**15. Kui tihti mõjutab sotsiaalmeedias nähtu sinu vaimset heaolu negatiivselt?**

Allikas: Martin & Twenge, 2020, lk 94–95s

|               |
|---------------|
| Iga päev      |
| Iga nädal     |
| Iga kuu       |
| Harvem        |
| Mitte kordagi |

**16. Kui sageli olete tarvitanud viimase kuu jooksul järgmisi aineid? (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: Kender & Vorobjov, 2020, lk 405), (Siilbek, 2022, lk 3)

|                          | Pole kunagi tarvitanud | Ei tarvita, aga olen proovinud | Üks kord kuus | 2-3 korda kuus | 4-10 korda kuus | Kord päevas | Mitu korda päevas |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|-------------------|
| Lahja alkohol            |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| Kange alkohol            |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| E-sigarette              |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| Huuletubakas             |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| Sigaretid                |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| Kanep                    |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| Muud narkootilised ained |                        |                                |               |                |                 |             |                   |
| Energiajoogid            |                        |                                |               |                |                 |             |                   |

**17. Kui sageli oled tundnud viimase paari kuu jooksul... (üks valik iga loetelus toodud teema kohta)**

Allikas: World Health Organization, 2022, lk 170

|                                                               | Mitte kunagi | Harvem | Iga kuu | Iga nädal | Iga päev |
|---------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------|-----------|----------|
| muret sõbra vaimse tervise pärast?                            |              |        |         |           |          |
| muret ema või isa vaimse tervise pärast?                      |              |        |         |           |          |
| muret õe või venna vaimse tervise pärast?                     |              |        |         |           |          |
| et Sinu sõbrad kuritarvitavad alkoholi või teisi aineid?      |              |        |         |           |          |
| et Sinu pereliikmed kuritarvitavad alkoholi või teisi aineid? |              |        |         |           |          |

**18. Kas oled viimase aasta jooksul otsinud vaimse tervise probleemide osas tuge, nõustamist või ravi?**

Allikas: (World Health Organization, 2022, lk 173).

|     |
|-----|
| Jah |
| Ei  |

**19. Vastusevariant „Jah“: Kui sageli oled viimase aasta jooksul saanud vaimse tervise probleemide osas asjakohast ravi või muud tuge? (üks valik)**

|               |
|---------------|
| Iga päev      |
| Iga nädal     |
| Iga kuu       |
| Harvem        |
| Mitte kordagi |

**20. Vastusevariant „Ei“: Miks Sa ei ole abi küsinud? (üks valik)**

Allikas: Sheikhan *et al.*, 2023, lk 5–7, täiendatud

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| Saan ise hakkama                                           |
| Pole kellegagi rääkida                                     |
| Ei tea, kuhu pöörduda                                      |
| Ei julge kellegi poole pöörduda                            |
| Teadmatus, kas mu probleem on piisavalt suur, et abi saada |
| Halvad kogemused tugispetsialistidega                      |

**21. Kelle käest või kust otsid või oled abi otsinud?**

Allikas: Värnik *et al.*, 2015, lk 57, 107); Tugispetsialistide teenuse kirjeldus ja teenuse rakendamise kord, 2018), (World Health Organization, 2022, lk 173), (Elmquist & McLaughlin, 2018, lk 503)

|                                                              | Ei ole abi vajanud | Ei ole piisavalt usaldanud et seal abi paluda | Ei tunne, et olen abi vajanud | Ühe korra | Korduvalt |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|
| Pereliikmetelt                                               |                    |                                               |                               |           |           |
| Sõpradelt                                                    |                    |                                               |                               |           |           |
| Õpetajalt                                                    |                    |                                               |                               |           |           |
| Psühhoterapeudilt                                            |                    |                                               |                               |           |           |
| Sotsiaalpedagoogilt                                          |                    |                                               |                               |           |           |
| Internetist                                                  |                    |                                               |                               |           |           |
| Sotsiaalmeediast                                             |                    |                                               |                               |           |           |
| Peaasi.ee                                                    |                    |                                               |                               |           |           |
| Lasteabi telefon 116111                                      |                    |                                               |                               |           |           |
| Koolipsühholoogide nõuandeliinilt 1226                       |                    |                                               |                               |           |           |
| Pärnu Haigla laste ja noorte vaimse tervise keskus (4473301) |                    |                                               |                               |           |           |
| Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine                        |                    |                                               |                               |           |           |

### **Lisa 3. Lastevanemate nõusoleku vorm**

Hea lapsevanem, kutsun teie last osalema uuringus „7.–9. klassi õpilaste vaimne heaolu ja teadlikkus abi saamise võimalustest Tori valla näitel“.

Uuringut viib läbi Tartu Ülikooli Pärnu kolledži Sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse üliõpilane Lilian Uibu. Lõputöö eesmärk on analüüsida ja kaardistada Tori valla 7.–9. klassis käivate õpilaste vaimne heaolu, rahulolu abi kättesaadavuse ja tulemuslikkusega ning teha parendusettepanekuid Tori vallavalitsusele kui koolipidajale õpilaste vaimse heaolu toetamiseks.

Andmekogumisel küsin lapse sugu, vanust, kooli, klassi ja vaimset heaolu hindavaid küsimusi. Andmeid analüüsides ei viida tulemusi kokku vastanute isikutega. Käesoleval lehel küsin lapse täisnime vaid selleks, et kinnitada Teie nõustumine või mittenõustumine tema osalemiseks uuringus. Elektroonilist küsimustikku täites lapse nime ei küsita.

Täpsem informatsioon uuringu läbiviijalt: Lilian Uibu (lilian.uibu@gmail.com).

NÕUSTUN / EI NÕUSTU oma

lapse, \_\_\_\_\_/nimi/, \_\_\_\_\_/klass/  
osalema uuringus 7.–9. klassi õpilaste vaimne heaolu ja teadlikkus abi saamise  
võimalustest Tori valla näitel.

Lapsevanema nimi ja allkiri:..... Kuupäev:.....

## **SUMMARY**

### **MENTAL WELL-BEING AND AWARENESS OF OPPORTUNITIES FOR ASSISTANCE FOR STUDENTS OF 7.–9. CLASSES IN TORI MUNICIPALITY**

Lilian Uibu

The concern of this thesis is the deteriorating mental well-being and mental health of students, as confirmed by studies in Estonia and other parts of the world. Authors purpose of this thesis is to analyse the mental well-being, satisfaction and access to assistance for students attending 7.–9. grades in the municipality of Tori. To make suggestions for improvement to support the mental well-being of students. The research problem in this thesis is insufficient support for students in 7.–9. grades with mental health problems, because of insufficient support due to lack of necessary assistance.

In the first sections of the thesis is a theoretical overview on what mental well-being and mental health are. Moving forward, the autor has given an overview of factors affecting young people´s mental well-being and auxiliary services. The last focus was on several mental well-being studies in Estonia and other parts of the world.

Author found that the situation in youth mental well-being is quite critical. Therefore support to mental health of children and youth should be higher priority. The author has searched answers to the following questions in this thesis:

- What are the main factors affecting students mental well-being?
- What are the main reasons that prevent students from getting the help they need?
- How do support specialists from schools in the municipality of Tori to assess the mental well-being of students and the opportunities for improving it?

To answer these questions, the author used a combination of both qualitative and quantitative research methods. The questionnaire measured the mental well-being of students in the following areas: physical and psychological well-being, relationships with peers and family, home and school environment, social relationships, suicidal perception and coping with emotions. Data was collected from students with a questionnaire. The author wanted to know answers to specific questions that would help support to analyze students mental well-being. Semi-structured interviews were conducted with support specialists, allowing respondents to freely answer questions and talk about their experiences to the author of this work. The study involved 211 students and 4 support specialists.

The answers for these questions were found and the objective was met. Results showed that students are most affected by poor sleep quality, the use of digital media, coping with negative emotions, stress, relationships with family and friends, difficulties in the school environment, excessive worry and the use of recreational drugs. The study found that almost half of young people have experience with compulsive thoughts, thoughts of death and suicide, and have engaged in self-harm. The study gave a good understanding of which are the main reasons that prevent young people from getting the help they need, students and support specialists identified the following reasons: fear of others' opinions, lack of awareness of the problem, fear of asking for help, previous bad experience with support specialist, stereotypical opinions, parents dont take responsibility, lack of trust in their family members, teachers and support specialists. In response to a third question, how support specialists from schools in the municipality of Tori assess the mental well-being of students and the opportunities for improving it.

Support specialists pointed out that young people have more mental health problems than they show. Students mainly turn to them for advice and help if they have problems with friends, family or teachers, have experienced bullying, have low self-esteem, anxiety disorders or feel depressed. At times students are concerned about their friend's mental health. The work revealed the fact that there are many young people with mental health concerns. Study confirmed that, to support students with mental health problems, resources need to be found to ensure support specialists in schools.

## **Lihtlitsents lõputöö piirangutega elektroonseks avaldamiseks**

Mina, Lilian Uibu

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

„7.–9. Klassi õpilaste vaimne heaolu ja teadlikkus abi saamise võimalustest Tori valla 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.

*Lilian Uibu*

**19.05.2023**