

TARTU ÜLIKOOL  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu õppekava  
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Diana Vähi

**MURE POOLEKS PROGRAMMI ROLL NOORTE ELUS:  
OSALEJATE JA GRUPIJUHTIDE VAADE**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Dagmar Narusson MA

Kaasjuhendaja: Mervi Raudsaar PhD

Tartu 2018

## **ABSTRACT**

### **Mure Pooleks program and its role in adolescents' lives in the perspectives of the participants and group leaders**

Mure Pooleks is a program aimed at secondary school students aged 15-19 with the goal of increasing the adolescents' well-being by developing their social skills, supporting their self-esteem and growing their support network (Vähi, Volmer & Konks, 2017). The program runs in weekly sessions over 12 weeks and is lead by pre-trained social work, psychology and special education students.

The purpose of this bachelor thesis is to determine the role of the program in the lives of the participants, as interpreted by the group leaders and the participants themselves. This research is important because most youth programs in Estonia that are aimed at the prevention of mental health problems are lecture-based and therefore cannot have a lasting impact. The way to change this is to move towards evidence-based interventions. The research questions were as follows:

1. What has changed in the participants' self esteem and social skills over the course of the group process?
2. What do the participants and the group leaders think the group can offer to the participants?

The theoretical part of this study focuses on youth mental health risk and protective factors and explains how social work in groups (especially in youth groups) is carried out. An overview of the Mure Pooleks programs is also given. The research was carried out using data triangulation methods and thematic analysis of participant profiles, Rosenberg's Self Esteem Scale scores, feedback forms and follow-up study forms. An interview was also held with the group leaders.

The research shows that participant self-esteem rises in the programm, which is evident in the RSES scores and in the participant descriptions of increased self-respect. Self-analysis carried out in the group sessions seems to have helped the participants create a more realistic self image. Social skill development is evident in the decrease of social anxiety and increase in confident self-expression. This is mainly seen in the safe environment of the group, but in some cases also outside of it. Mainly the participants express developing a more open communication style and courage to share personal experiences with others.

The value of the group, as seen by participants and group leaders, lies in eight aspects: creating a vocabulary to speak about mental health, interaction, shared experiences, contextualising one's problems, safe environment, practicing your social skills, feeling of belonging and decrease of isolation and loneliness.

**Keywords:** adolescents, mental health, group work, social skills, self-esteem

# SISUKORD

ABSTRACT .....	2
SISSEJUHATUS .....	6
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE .....	7
1.1 Noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid .....	7
1.2 Sotsiaaltöö gruppides .....	9
1.3 Grupiprotsess ja noortegruppide eripärad .....	12
2. MURE POOLEKS PROGRAMM .....	16
2.1 Organisatsioonist .....	16
2.2 Programmi ülesehitus .....	17
2.3 Grupiliikmete ja grupijuhtide valik .....	19
2.4 Gruppide läbiviimine .....	20
PROBLEEMISEADE .....	22
3. METOODIKA .....	23
3.1 Uurimuse eesmärk .....	23
3.2 Andmekogumismeetodid .....	23
3.3 Uurimuses osalejad .....	25
3.4 Andmeanalüüsi meetodid .....	25
3.5 Eneserefleksioon .....	26
4. TULEMUSED JA ANALÜÜS .....	27
4.1 Enesehinnangu areng .....	27
4.2 Sotsiaalsete oskuste areng .....	30
4.3 Grupi roll ja väärtus .....	32
5. ARUTELU, SOOVITUSED .....	39
KOKKUVÕTE .....	43
KASUTATUD KIRJANDUS .....	44
LISA 1. MURE POOLEKS MÕJUINDIKAATORID .....	48
LISA 2. MURE POOLEKS SEKKUMISE MUDEL .....	49
LISA 3. MURE POOLEKS SIHTRÜHMAD SKEM .....	50
LISA 4. ROSENBERGI (RSES) ENESEHINNANGU TEST .....	51
LISA 5. TAGASISIDE KÜSIMUSTIK .....	52
LISA 6. JÄRELHINDAMISE KÜSIMUSTIK .....	55

LISA 7. GRUPIJUHTIDE VAATLUSTABEL.....57

## SISSEJUHATUS

Mure Pooleks on 2016. aastal alguse saanud programm gümnasistidele, mis läbi sotsiaalsete oskuste arendamise, enesehinnangu toetamise ja tugivõrgustiku kasvatamise aitab suurendada noorte heaolu (Vähi, Volmer ja Konks, 2017). Mure Pooleks programmijuhid on arvamusel, et koolide tugispetsialistidel ei jää ennetavaks tööks piisavalt aega. Samas on olemas sotsiaalvaldkonna tudengid kui ressurss, kes saaksid palju kasu õpingute sidumisest erialase praktikaga. Programmi kohtumised toimuvad väikestes gruppides 12 nädala vältel ja grupijuhtideks on eelneva koolituse saanud sotsiaaltöö, psühholoogia, sotsiaalpedagoogika, haridusteaduste jt sarnaste erialade tudengid. Grupitöö eesmärkideks on vaimse tervise hoidmise võimalustest informeerimine, kogemuste jagamine, emotsionaalse toetuse jagamine, sotsiaalsete oskuste arendamine ja eneseteadlikkuse suurendamine (MTÜ Mure Pooleks põhikiri, 2016).

Programmi peamine fookus on osalejate enesehinnangu tõusu toetamisel ja sotsiaalsete oskuste arendamisel, et ennetada erinevaid vaimse tervise probleeme. Peale NULA ühiskondlike algatuste inkubaatoris osalemist 2017.a on MTÜs olulisele kohale seatud programmi pidev tagasisidestamine ja analüüs, et võimalikult hästi vastata osalejate ootustele ning saavutada grupis osalevate noorte käitumises püsivamaid muutuseid.

Uurimuse eesmärk on selgitada välja Mure Pooleks programmi olulisus gruppides osalenud noorte elus noorte endi ja grupijuhtide tõlgendustes. Selleks on kogutud kirjalikke andmeid osalejate registreerumisanketidest, enesehinnangu testidest, tagasiside- ja järelhindamise vormidest ning grupijuhtide poolt täidetud vaatlustabelitest. Lisaks viidi grupijuhtidega läbi grupiintervjuu. Materjali analüüsiks on kasutatud temaatilise analüüsi meetodit.

Töö esimeses osas antakse ülevaate Mure Pooleks programmi aluseks olevatest ideedest – noorte vaimse tervise riski- ja kaitseteguritest, grupitöö olemusest ja selle kokkupuutepunktidest sotsiaaltöoga ning noortegruppidega töötamise eripäradest. Teises peatükis kirjeldatakse Mure Pooleks programmi ülesehitust, sisu ja põhimõtteid, grupijuhtide ja -liikmete valikut. Töö kolmas osa selgitab uurimuse eesmärgi, ülesehitust ja läbiviimise põhimõtteid. Neljandas peatükis esitatakse uurimuse tulemused koos analüüsiga. Uurimuse viiendas osas arutletakse lähtuvalt uurimisküsimustest töö tulemuste üle ning antakse soovitusi programmi edasiarendamiseks. Viimases peatükis võetakse kokku kogu uurimus ning esitatakse ideid järgnevateks uurimisvõimalusteks.

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

## 1.1 Noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid

Vaimne tervis on heaolu seisund, mis võimaldab inimesel maksimaalselt realiseerida enda võimeid, tulla toime pingetega elus, tegutseda tulemuslikult ja anda oma panus ühiskondlikku ellu (Mental health..., 2018). See on rohkem kui lihtsalt sümptomite puudumine; antud definitsioon väljendab hästi, kui suurt rolli vaimne tervis inimeste elus mängib. Noorte puhul on hea vaimne tervis seotud mitmete psühholoogiliste ja sotsiaalsete näitajatega nagu paremad õpitulemused koolis, tervislikum eluviis üldiselt, vähenenud riskikäitumine, suurem produktiivsus, suurem kaasatus ja vähem puudumisi koolist (VATEK, 2016).

Vaimse tervise probleemid ei mõjuta kaugeltki kõiki noori – maailmas on erinevate häirete levimus laste ja noorte hulgas vahemikus 10-20% (Kieling jt, 2011). Küll aga on oluline fakt, et ligi pooled kõigist vaimse tervise häiretest saavad alguse teismeeas (Kessler jt, 2007), mistõttu on õigeaegne ennetustegevus võtmetähtsusega. Viimaste aastate jooksul on näiteks depressiivsete episoodide arv Eesti noorte hulgas kasvanud – 15-aastaste tüdrukute hulgast 44% ja poistest 24% on kogenud vähemalt üht episoodi viimase 12 kuu jooksul (Liiv jt, 2016). Seepärast on kõrgendatud tähelepanu noorte vaimsele tervisele põhjendatud ja vajalik.

Võimalik on ära tunda neid noori, kellel on suurem tõenäosus kogeda vaimse tervise probleeme. Selleks eristatakse riski- ja kaitsetegureid, mis mõjutavad meeleolu- või ärevushäire tekkimise tõenäosust.

Riskiteguriteks nimetatakse sündmusi, tingimusi või iseloomujooni, mis tõstavad probleemide tekkimise või püsijäämise tõenäosust (Dias ja Cadime, 2017; Carbonell jt, 2002). Kaitsetegurid on individuaalsed omadused või välised tingimused, mis aitavad noortel tasakaalustada riske, millega neil tuleb vastamisi seista (Dias ja Cadime, 2017). Kaitsetegureid on kolme liiki: individuaalsed (nt kognitiivne võimekus ja enesehinnang), perekondlikud (nt konfliktide lahendamine ja kommunikatsioon) ja keskkonnast lähtuvad (nt sotsiaalne tugi ja sotsiaalmajanduslikud ressursid) (Carbonell jt, 2002).

*National Research Council and Institute of Medicine* (2009) USA-s on välja töötanud põhjaliku riski- ja kaitsetegurite nimekirja erinevas vanuses noorte kohta ning jaotanud need eelnevalt välja toodu kohaselt individuaalseteks, perekondlikeks ning keskkonnast lähtuvateks. Nende

tegurite mõjul tekkida võivad probleemid on näiteks depressioon, ärevus, käitumishäired, uimastite tarbimine ja skisofreenia. Grupitöö kontekstis on võimalik mõjutada eelkõige noortest endast lähtuvaid tegureid ning edukalt ennetada näiteks depressiooni või ärevushäirete väljakujunemist.

Viimati mainitud häirete puhul on tähtsamateks riskiteguriteks madal enesehinnang ning vähesed sotsiaalsed ja probleemilahendusoskused (*Preventing Mental...*, 2009). Järgnevates lõikudes selgitatakse tegurite olemust lähemalt.

Kõrge enesehinnang on teismee arenguprotsesside soovituslik tulem. See väljendub noore mõtetes, tunnetes ja käitumises, hõlmab eneseväärikust ja austust iseenda vastu, kuid mitte üleolevat suhtumist teistesse (Isomaa, Väänänen, Fröjd, Kaltiala-Heino ja Marttunen, 2013). Kõige laialdasemalt kasutatav enesehinnangu mõõdik on Rosenbergi (RSES) enesehinnangu skaala (eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000). Soomes üle 2000 15-17-aastase noorega läbi viidud uuringust selgus, et RSES testi tulemus on heaks indikaatoriks teismelise võimaliku depressiooni kohta – kui 40-punktilisel skaalal saavutatakse tulemus alla 25 punkti, on alust arvata, et noorel võib esineda depressiooni sümptomeid (Isomaa jt, 2013).

Sotsiaalse valiidsuse teooria kohaselt on sotsiaalsed oskused situatsioonispetsiifilised käitumismaneerid, mis ennustavad või korreleeruvad oluliste sotsiaalsete tulemitena nagu eakaaslaste heakskiit, populaarsus ja oluliste teiste poolt antud hinnangud (Caldarella ja Merrell, 1997). See tähendab, et heade sotsiaalsete oskustega noor suudab kohaneda erinevate situatsioonide ja inimestega ning käituda vastavalt. Vähesed sotsiaalsed kompetentsiga noored saavad suurema tõenäosusega kaaslastelt negatiivset tagasisidet ning jäävad ilma sotsiaalsest toest (Alsaker ja Dick-Niederhauser, 2006). Kuna teismeliste jaoks on kaaslaste heakskiit ja sotsiaalsed suhted väga olulised, on mõistetav, kuidas neist ilmajäämine võib mõjutada edaspidist vaimse tervise probleemide kujunemist.

Noorte peamiseks vaimse tervise kaitseteguriteks on head suhted perekonna ja lähedastega, sotsiaalne tugi vähemalt ühelt täiskasvanult, toetavad eakaaslased, emotsionaalne eneseregulatsioon ja aktiivne kogukonnaelust osavõtt vähemalt kahes erinevas keskkonnas – koolis, eakaaslastega, spordis, tööl, kultuuri- või religioonivaldkonnas („Adolescents’ mental well-being“, 2016; *Preventing Mental...*, 2009). Seda toetavad ka uuringutulemused Eestist: kõige tugevamad vaimse tervise mõjurid 11-15-aastaste noorte seas on enesehinnanguline tervis ja omavahelised suhted perekonnas. Halva tervise ja halbade peresuhete puhul on õpilastel pea

30% võrra sagedamini kurbust ja depressiivsust kui neil, kes annavad tervisele ja peresuhetele positiivse hinnangu (Liiv jt, 2016).

Lisaks on olulised noore enesekohased ressursid: kohanemisvõime, enesega toimetulek, positiivne enesetaju ja optimism (Laido ja Mark, 2011; Wille, Bettge ja Ravens-Sieberer, 2008), mis aitavad keerulistes olukordades hakkama saada ja raskuste tekkimist vältida. Kaitsetegurite teadliku tugevdamisega tegeletakse palju ka grupitöös – grupijuhid suudavad pakkuda tuge ja hinnanguvaba suhtumist, grupid on moodustatud sarnaste muredega osalejatest, kes oskavad üksteist mõista rohkem kui eakaaslased väljaspool gruppi, lisaks on kohtumiste osaks harjutused, mis nõuavad osalejatelt suhtlemist, eneseanalüüsi ja oma tugevuste teadvustamist.

## 1.2 Sotsiaaltöö gruppides

Grupitöö on sotsiaaltöös alati suurt rolli mänginud ning mõlemas toetutakse paljuski sarnastele väärtustele. Sotsiaaltöös on olulisel kohal kliendi võimestamine ning tugevuskeskne lähenemine, mis tähendab kliendi aktiivset osalemist protsessides; see väljendub ka grupitöös, kus keskne uskumus on, et igal liikmel on protsessi midagi olulist panustada (Drumm, 2006). Hyde (2013) toob välja, et grupid on sotsiaaltöös alati olnud tugeva eneseabi fookusega ning olulisel kohal on isiklikud kogemuslood, mis liikmeid ühendavad ja üksindustunnet vähendavad. Grupp võib olla kliendi jaoks ainus koht tema igapäevaelus, kus ta puutub kokku sarnaselt mõtleivate inimestega, mis teeb sellest olulise paiga turvaliseks eneseavamiseks ja toe leidmiseks.

Grupp võimaldab selles osalejatel areneda ja õppida vahetutest kogemustest ja sotsiaalsetest suhetest, mis ei pruugi liikmete jaoks olla teadlik protsess. Drumm (2006) toob välja kaheksa põhimõtet, mille järgimine teeb grupist *sotsiaaltöö grupi*: kaasamine ja austus, vastastikune abi, grupi arengufaaside haldamine, konfliktide kasutamine grupi hüvanguks, stigmade vähendamine, tegevuste kaudu õppimine ja probleemide lahendamine. Oskusliku grupijuhi eestvedamisel on selline grupp positiivne ja arendav keskkond, kus igapäevaste mõtete ja tunded on võrdselt olulised, kus nii liikmed kui juhid õpivad üksteiselt ning võtavad vastutust, et probleeme lahendada ja kus ollakse ausad ja avatud, näidatakse oma tõeist mina. Wodarski ja Feit (2012) märgivad, et grupis toimivad vastastikused suhted võimaldavad osalistel üksteiselt õppida, olla isetumad ning kogeda rohkem kui individuaalteraapias. Grupitöö eeliseks on ka ajasääst, kuna sotsiaaltöötaja

saab toetada mitut inimest korraga, samuti on grupiliikmete surve ebasoovitava käitumise muutmisel efektiivsem kui üks-ühele nõustamine (Zastrow, 2012).

Noortegruppide läbiviimisel on levinud nii vastastikuse abi grupid kui ka vaimsest tervisest informeerivad grupid (*psychoeducational*). Viimased on suunatud osalejate võimendamisele ja tihti keskenduvad need konkreetsetele vaimse tervise häiretele ning nendega elamisele – sümptomite märkamisele ja nendega toimetulekule, sekkumisvõimalustele ja toetuse leidmisele (Zastrow, 2015). Informeerivad grupid on kindla teema- ja ajapiiranguga ning struktureeritud, mis pakub osalejatele toetavat keskkonda, kus õppida ning oskusi arendada (Turner, 2009).

Samas võivad vaimsest tervisest informeerivad grupid jääda liialt teadmispõhiseks (Hyde, 2013) – grupijuhid jagavad informatsiooni, kuid üksteise toetamiseks ja teemakohaste kogemuste jagamiseks ei jäeta piisavalt aega. See-eest on tegemist väga praktilise lähenemisega, mille keskmes on harjutused, loengud ja koduülesanded, mis arendavad probleemilahendus- ja stressihaldamisoskusi ning empaatiat ja kognitiivset võimekust (Turner, 2009). Võtmesõnaks informeerivate gruppide puhul on turvaline keskkond, kus uusi oskusi harjutada, sest grupiliikmed on sarnased ja suudavad üksteise raskuseid paremini mõista.

Vastastikuse abi grupid koondavad inimesi, keda ühendavad sarnased mured ja kes kohtuvad professionaalsete grupijuhtide eestvedamisel, et pakkuda teineteisele emotsionaalset tuge, informatsiooni ja abi raskuste ületamisel (Zastrow, 2012). Nende gruppide aluseks on baasuskumus, et sarnaste vajaduste ja eesmärkidega inimesed suudavad edukalt üksteist aidata (Steinberg, 2009). On olukordi, kus professionaalne abi on vajalik ja vältimatu, kuid selles lähenemises lähtutakse ideest, et inimesed leiavad grupis ise üles ressursid, mille toel edukalt raskustega toime tulla. Igaüks toob grupi oma isiklikud teadmised ja õppetunnid, mis oskusliku grupijuhtimise abil terviku kasuks tööle rakendatakse. Vastastikuse abi grupid on Steinbergi (2010) sõnul sotsiaaltööle äärmiselt omased viiel põhjusel: vastastikune abi on tugevustekeskne, see on holistiline ehk terviklik lähenemine, vaatleb inimesi psühhosotsiaalsest vaatenurgast, võimendab grupiliikmeid ning on tõenduspõhine praktika. Järgnevalt selgitatakse kõiki viit põhimõtet lähemalt.

Tugevuskesksus tähendab, et sotsiaaltöötaja vaatleb kõiki inimesi nende võimekuse, annete, võimaluste, väärtuste ja lootuste perspektiivis, sõltumata sellest, kui palju elukogemus neid moonutanud on (Saleebey, 1996). Selles praktikas on inimene ise oma elu ekspert ning ressursid ja lahendused tulevad temalt, mitte professionaalilt. Sama on oluline ka grupitöös – liikmete

enda panus on kõige olulisem ja probleemid lahendatakse üksteise tugevustele toetudes. Iseenda või teiste aitamiseks tuleb grupis leida ja ära kasutada kõik ressursid, mis kättesaadavad on (Steinberg, 2010). Tugevuskeskne lähenemine tähendab ka seda, et sotsiaaltöötaja kohtleb oma kliente kui enesega võrdseid, mis tähendab vastastikku lugude ja teadmiste jagamist (Saleebey, 1996). Liikmete vaheline võrdsus on ka grupitöö alustalaks – grupijuht peab usalduse loomiseks olema liikmetega samal tasandil ja võimeline eneseavamisel eeskujuks olema.

Holistiline lähenemine tähendab vastastikuse abi kontekstis seda, et grupiliikmed tulevad gruppi terviklike inimestena, mitte probleemide kogumina. Tähtsad on kõik indiviidi kogemused, mitte vaid need, mis temast abivajaja on teinud (Steinberg, 2009). See, mida üks grupiliige kirjeldab tavapärase toimetulekuviisina, võib olla teise jaoks õppetund ja võimalus proovida, kas sama käitumine töötaks ka tema jaoks. Seepärast on oluline, et grupis pööratakse tähelepanu inimeste kogu olemusele, isegi kui see (eriti kindla ajalimiidiga tegutsevas grupis) võib tunduda suurematest probleemidest möödavaatamisena.

Psühhosotsiaalne lähenemine peab oluliseks nii psühholoogilisi kui sotsiaalseid tegureid, mis inimest mõjutavad (Tosone, 2009). See annab samuti edasi mõtet, et inimest tuleb vaadelda kui tervikut. Psühhosotsiaalne vaade on omane ka grupitööle – grupijuht peab alati hoidma topeltpookust: nii grupil tervikuna kui igal indiviidil; nii grupi eesmärkidel kui osalejate isiklikel sihtidel jne (Steinberg, 2010).

Võimestamise idee püüdleb selle poole, et inividid ja grupid võtaksid oma elu ja valikute eest otsustamise enese kätte. Võimestav grupitöö erineb tavapärasest selle poolest, et ei püüa alati muuta indiviidi käitumist, vaid lähtub mõttest, et paljud raskused inimeste elus tulenevad neid ümbritsevast sotsiaalsest struktuurist (Crawford jt, 2015). See on laiem vaade inimeste igapäevale, mis aitab aktsepteerida inimeste ümber toimuvaid protsesse ning seda, et alati ei saagi kõike muuta.

Tõenduspõhisus on kriitiline protsess, mille käigus grupitöö meetodeid rakendatakse oskuslikult ja kaalutletult, parimale praktikale ja uurimistööle toetudes ning tulemusi järjepidevalt hinnates (Macgowan, 2009). Parima praktika olemus ei ole kindlalt defineeritud. Võib väita, et tõenduspõhine töö saab toetuda vaid akadeemilisele uurimusele, kuid laiem vaade on, et parimaid praktikaid võib välja selgitada ka ekspertarvamuste abil ning praktiku enda isiklikele kogemustele tuginedes (Macgowan, 2009). Sotsiaaltöö professionis pööratakse

tõendus põhisele järjest enam tähelepanu, kuna sel on võim inimeste elusid olulisel määral muuta. Vajalik on, et muutust luuakse süsteemselt ja läbipaistvalt.

Sotsiaaltöö ja grupitöö jagavad paljuski sarnaseid väärtuseid ja põhimõtteid. Gruppides on tänu vastastikele suhetele ja kogemuste jagamisele võimalik õppida kiiremini kui individuaalses töös ning grupitöö boonusteks on sotsiaalne õppimine ja ajasääst grupijuhile. Levinumad praktikad noortegruppide läbiviimiseks on vaimsest tervisest informeerivad ja vastastikuse abi grupid, millel mõlemad on oma tugevad küljed ning mida on oskuslikul grupijuhil võimalik ka kombineerida.

### **1.3 Grupiprotsess ja noortegruppide eripärad**

Protsess on iga grupi loomulik osa. Protsessi all ei mõelda mitte grupi sisu (teemakäsitlust), vaid seda, kuidas grupp sisuga suhestub ja selle liikmed omavahel suhtlevad (Lindsay ja Orton, 2015). Kuna grupis on koos mitu inimest, kes kõik võtavad kaasa oma individuaalsed kogemused ja käitumismustrid, siis on grupis toimuv tihti ettearvamatu ja mõjub igale liikmele erinevalt. Seetõttu on grupijuhil oskus protsessi hallata ja suunata väga oluline. Keskenduda tuleb alati mitmele asjale korraga: tegelema peab nii iga individuaalse osalejaga, kuid ka grupi kui tervikuga (Drumm, 2006).

Crawford jt (2015); Lindsay ja Orton (2015) ning Zastrow (2012) kirjeldavad gruppidele omaseid arengufaase, millega iga grupi läbiviimisel tuleb arvestada:

**Kujunemine** – selles etapis püüavad grupiliikmed üksteise ning grupi kohta informatsiooni saada. Esimene sessioon on võtmetähtsusega ning vastutus turvalise õhkkonna loomise eest on eelkõige grupijuhil. Etapile on iseloomulik ebakindlus, sest liikmed alles otsivad oma kohta grupis.

**Konflikt** – teises etapis hakkavad grupiliikmed end mugavamalt tundma ning püüavad testida grupi norme ja piire, aga ka teiste liikmete käitumist. Selles faasis püüavad liikmed defineerida grupi väärtust enda jaoks ning võivad selle käigus seada kahtluse alla ka grupijuhil käitumise.

**Kohanemine** – kui konfliktid on eelmises etapis edukalt lahendatud, saab grupp edasi liikuda stabiilsemasse faasi, kus saavad selgeks omavahelised käitumisnormid ning osalejad pühenduvad rohkem koostööle. Nähakse end ühtse eesmärgiga grupina.

**Koostöö** – selles faasis toimub kõige intensiivsem töö ühiste eesmärkide saavutamiseks. Liikmed panustavad tegevustesse vabatahtlikult ning kasutatakse ära kõik kättesaadavad ressursid. Grupijuhi roll väheneb, sest osalejad on valmis juhtimise eest ise vastutust võtma. Paljud grupid sellesse faasi ei jõuagi.

**Lõpetamine** – viimane oluline etapp, kus tuleb teadlikult tegeleda osalejatel esilekerkivate emotsioonidega ning valmistada neid ette ilma grupita toimetulekuks.

Teadlikkus arengufaasidest ja neis ette tulevatest võimalikest raskustest on grupijuhi üks olulisemaid oskuseid. Võime märgata grupis toimuvat ja selle tähendust võimaldab protsessi suunata ja ennetada suuremaid konflikte.

Grupiga töötamist mõjutavad suurel määral liikmete eripärad. Teismeliste puhul, kelle isiksus on kiires arengus ning kes on tugevalt mõjutatavad, on eriti oluline sellega arvestada. Noorte haavatavuse vähendamisel on oluliseks jõuks stimuleerivad ja toetavad keskkonnad (Garvin, Gutiérrez ja Galinsky, 2017). Teismeliste jaoks on grupp loomulik keskkond ning nende toetamiseks ideaalne valik, kuna sotsiaalne suhtlus on arenguprotsessis võtmetähtsusega (Aronson, 2004; Sabatino, 2009). Kui noorel ei ole piisavalt võimalusi eakaaslastega suhelda või puuduvad tal selleks oskused või julgus, jäävad tal saamata olulised kogemused, mille puudumine võib hiljem kujuneda vaimse tervise riskiteguriks. Seda toetab ka Sánchez-Queija, Oliva ja Parra uurimus (2017), mis leidis, et lähedasemad suhted eakaaslastega teismeeas on seotud hilisema kõrgema enesehinnanguga. Grupis on noortel võimalus kogeda suhete normaalset arenguprotsessi, mis toetab positiivset sotsiaalset õppimist (Copeland, 2009). See tähendab, et grupis saab noor turvalisemas keskkonnas panna proovile oma suhtlemisoskused ning võtta eeskuju eakaaslastelt.

Eakaaslaste grupil on suur mõju teismeliste arenguprotsessidele, mille hulka kuuluvad näiteks identiteedi kujunemine, enesehinnangu täiustumine ja vanematest eraldumine (Aronson, 2004). Noorte kuulumine sellistesse gruppidesse võib olla vähem või rohkem teadlik valik (näiteks sõprade grupp, mille noor ise on valinud või klassikollektiiv, mida üldjuhul valida ei saa) ning ei

pruugi alati olla positiivse mõjuga, kuid arengut saab ka teadlikult suunata luues sarnaste huvide või muredega noori ühendavaid grupe, mida suunab ja juhivad oskuslik grupijuht.

Noortele on iseloomulik idealism, loovus ja filtreerimata ausus; nad on energilised, entusiastlikud ja kirglikud, mis võib olla väga inspireeriv, kuid sellega kaasnevad ka kiiresti vahelduvad emotsioonid, vähene impulsikontroll ja iseseisvusvajadus, mis teeb tööst noortegruppidega tõsise väljakutse (Zastrow, 2015). See tähendab, et grupi energiat tuleb osata suunata, kuid mitte seda maha suruda, mis tekitaks osalejates protesti ja motivatsioonilangust. Oluline on tähele panna, et emotsionaalse mitteerutatuse korral (näiteks üksi olles) on noore arenev kognitiivse kontrolli võrgustik piisavalt tugev kontrollimaks tema impulsse ja riskikäitumist. Sotsiaalse ja emotsionaalse stiimuli toime aktiveeruvad noortel aga ajupiirkonnad, mis on muuhulgas tundlikud tasule (näiteks kaaslaste heakskiit) (Koolinoorte vaimne tervis..., 2015:21). See võib olla põhjuseks, miks nii palju riskikäitumist leiab aset just gruppis. Noortegruppidega töötamine ongi sotsiaaltöötaja jaoks üheaegselt üks keerukamaid, aga ka üks tasuvamaid ülesandeid. Teismeeas positiivseks eeskujuks oleva täiskasvanuga suhtlemine võib noore elu mõjutada veel aastaid hiljem (Zastrow, 2015), mistõttu on oskuslik grupijuhtimine ning siiras ja vahetu suhtlusstiil väga olulised.

Noortega töötamisel on olulisel kohal grupijuhi oskus luua positiivset ja koostööd soodustavat õhkkonda ise samas autoriteetseks jäädes. Lisaks on teismeliste puhul tähtis hea huumorimeel, kuid ka võimekus provotseerimisele ja agressioonile vastata järjepidevalt rahuliku ja stabiilse käitumisega (Aronson, 2004). Noored ei jäta kindlasti kasutamata võimalust piire testida ning kui selgub, et grupijuht ei pea oma lubadustest kinni, kaob ka grupi usaldus tema vastu. Grupijuhi ülesanne on oma tegude ja sõnadega toetada grupi ühtsust, luua sisemist kultuuri ja hoida norme (Wodarski ja Feit, 2012). Teismelistele on omane olukordade nägemine mustvalgelt ning seetõttu on eeskujuks olemine ja reeglitest kinnipidamine eriti olulised.

Teismelisi iseloomustab eriti tugev soov eralduda täiskasvanutest enda ümber (Aronson, 2004). See on püüdlus iseseisvuse poole, mis teeb grupijuhi töö mõnevõrra keerulisemaks. Paljude noortegruppide probleemiks on, et noored on sinna suunatud mõne täiskasvanu (sotsiaaltöötaja, koolipsühholoogi) poolt, mistõttu nad ei mõista grupiliikmeks olemise eesmärki ega ole kuigi motiveeritud protsessis osalema. Seevastu võimalus mõne grupiga teadlikult liituda võib noort innustada ise rohkem vastutust võtma ning töös aktiivselt osalema. Kui grupijuhiks on täiskasvanu, võivad teismelised teda võrrelda õpetaja või vanemaga ning seetõttu keelduda

koostööst (Zastrow, 2015). Seetõttu võib olla praktiline grupijuhtidena rakendada tudengeid – nad on piisavalt noored, et suhestuda vabalt oma grupi liikmetega ning tänu õpingute käigus omandatud oskustele suudavad nad ka edukalt grupiprotsesse juhtida. Just erinevad grupiprotsessid on need, mis toetavad noort oma arengus (Zastrow, 2015) ning kuigi neid protsesse võib leida ka igapäevasituatsioonidest, on nende teadlik loomine kindlate eesmärkidega grupis tulemuslikum.

Noortele suunatud programmide kujundamisel on eriti tähtis kasutada holistilist lähenemist, mis võtab arvesse teismeliste elu mõjutavaid kognitiivseid, emotsionaalseid, füüsilisi ja keskkonnategureid (Sabatino, 2009). Tegemist on alles kujunevate ning seetõttu kergesti mõjutatavate isiksustega, mis tähendab, et grupitöö peab olema üles ehitatud nii, et see toetaks noorte arengut ning võimaldaks neil turvaliselt proovile panna oma oskuseid. Järgnevas peatükis antakse ülevaade ühest programmist, mis on loodud gümnaasiuminoortele eesmärgiga ennetada vaimse tervise probleeme läbi enesehinnangu ja sotsiaalsete oskuste arendamise.

## 2. MURE POOLEKS PROGRAMM

### 2.1 Organisatsioonist

MTÜ Mure Pooleks on asutatud novembris 2016 (MTÜ Mure Pooleks põhikiri, 2016), kuid esimene pilootprojekt Tartu gümnaasistidega viidi läbi juba sama aasta aprillis DD Akadeemia noorte arenguprogrammi raames. Idee kasvas välja töö autori isiklikust kogemusest, mis lubas oletada, et veel paljudel gümnaasiumiealistel noortel ei ole turvalist kohta, kus vabalt oma igapäevamuredest rääkida ja eakaaslastega kogemusi jagada. Idee testimiseks pandi kokku esialgne 8-nädalane programm, mis keskendus eelkõige vaimse tervise probleemide üle arutlemisele ja eneseteadlikkust arendavatele ülesannetele. Programm viidi läbi kahes Tartu gümnaasiumis kokku kümnele noorele ning selle lõpus kogutud tagasiside andis kinnitust, et selliseid grupe on tõepoolest vaja. 2016.a kevadel moodustati ka siiani toimiv tegevtiim, kuhu kuuluvad lisaks töö autorile üks (praeguseks lõpetanud) psühholoogiat õppinud ja üks sotsiaaltööd õppinud tudeng. Organisatsiooni keskmes on alati olnud noorelt noorele lähenemine – nii osalejad, grupijuhid kui juhtkond on peamiselt alla 26-aastased ja suudavad tänu sellele kergemini üksteise kogemusi mõista.

Organisatsioon ja juhtkond tegid perioodil mai-oktoober 2017 läbi põhjaliku arengu tänu Kodanikuühiskonna Sihtkapitali ja Heateo SA korraldatud NULA ühiskondlike algatuste inkubaatorile. Programmi fookuses olid: lahenduse disain ja testimine sihtrühmaga, mõju mõõtmine, eelarve ja finantsplaani koostamine, kommunikatsioonitegevused, meeskonna tugevused ja nõrkused, tegevuskava loomine lahenduse rakendamiseks (NULA ühiskondlike algatuste inkubaatori koduleht, 2018). 6-kuulise inkubatsiooni käigus disainiti ümber programmi sekkumise mudel (lisa 2) ja sisu, mõeldi läbi sihtrühmad (lisa 3) ning loodi tagasiside andmise vahendid (grupijuhtide vaatlustabel, mõjuindikaatorid ja tagasisidestamise kava (lisad 1, 5, 6 ja 7)). Lisaks seati sisse väike osalustasu noortele (10€ kogu programmi eest), mis võimaldab kohtumistel pakkuda snäkke.

Mais 2018 lõpetab programmi neljas hooaeg, mis esimest korda toimus lisaks Tartule ka Tallinnas. See tähendab, et gruppidest on osa saanud 56 noort ning grupijuhi ettevalmistuse on läbinud 26 tudengit. Reaalse grupijuhtimise kogemuse on saanud neist 16.

## 2.2 Programmi ülesehitus

Mure Pooleks programm toimub kaks korda aastas – oktoobrist detsembrini ja märtsist maini. Programm koosneb 12 nädala jooksul toimuvatest kohtumisest, millest esimene on sissejuhatav ja viimane kokkuvõttev – siis täidetakse ühiselt enesehinnangu testi (ja tagasisidevorme). See jätab sisulisteks kohtumisteks 10 teemat. Grupis on kaks grupijuhti ja kuni 8 liiget. Seni on grupid olnud pigem väiksemad, 4-6-liikmelised. Grupid on kinnised, peale esimest kohtumist uued liikmed enam liituda ei saa. Programm toetub kognitiiv-käitumuslikule teooriale, mis väärtustab positiivset tagasisidet, käitumise mudeldamist grupijuhtide poolt ning kasutab muutuse loomiseks koduste ülesannete andmist (Magen, 2009). Kognitiiv-käitumuslik grupitöö keskendub inimese käitumisele ja seda mõjutavatele mõttemustritele olevikus ning on tegevuskeskne lähenemine (Crawford et al., 2015).

Programmi esialgsed teemad 2016. aastal valiti osalejate soovide kohaselt – gruppi registreerudes oli võimalik märkida olulisemad teemad, mille käsitlemist sooviti. Pideva tagasiside abil on teemasid ümber kujundatud ja praeguses programmis on nendeks: eneseteadlikkus, emotsioonid ja enesehinnang, suhted, sotsiaalmeedia, kool ja õppimine, vaimse tervise probleemid, depressioon, ärevus, abi ABC ja tugivõrgustik. Lisaks on teadlikult jäetud noortele üks vaba kohtumine, kus osalejad saavad ise valida, kas soovivad mõnda läbitud teemat põhjalikumalt käsitleda või hoopis kohtumiste väliselt midagi ühiselt ette võtta. Valik tehakse koos kõigi grupiliikmetega. Programm on planeeritud nii, et esimene pool kohtumistest keskenduvad rohkem iseendast arusaamisele ning suhete lahtimõtestamisele, teine pool aga konkreetselt vaimse tervise probleemidele, sümptomite märkamisele ja abi leidmise võimalustele.

Kohtumiste sisu on kujundatud osalejate tagasiside põhjal ning on pidevas muutumises. 2018. kevadhooajal on programm vastavalt Mure Pooleks koolitusmaterjalidele (Volmer, Konks ja Vähi, 2018) järgmine:

1. **Sissejuhatatus:** Kohtumise eesmärgiks on programmi tutvustamine ja osalejate häälestamine järgnevateks nädalateks. Toimub üksteisega tutvumine ja õhkkonna loomine, ühiste reeglite läbirääkimine ja isiklike eesmärkide sõnastamine. Osalejad täidavad Rosenbergi (RSES) enesehinnangu testi (Lisa 4).
2. **Eneseteadlikkus:** Kohtumise eesmärgiks on tutvustada noortele eneseanalüüsi võimalusi ja juhtida nende tähelepanu lisaks nõrkustele ka tugevustele. Teooria osas tutvustatakse

Maslow' vajaduste püramiidi, noortel on võimalus täita töölehte oma tugevate külgede analüüsimiseks.

3. **Emotsioonid ja enesehinnang:** Kohtumise eesmärgiks on tutvustada emotsioonidega toimetuleku meetodeid ja adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Võimalus on hinnata oma enesekriitilisust, oluliseks praktiliseks teemaks on viha ja sellega toimetulek.
4. **Suhted:** Kohtumise eesmärgiks on analüüsida noorte ümber olevat suhtevõrgustikku ja arutleda suhete loomise ja hoidmise teemal. Tegemist on rohkem arutlemisele keskendunud teemaga, kus noortel endal on võimalus sõna võtta ja oma murekohti grupiga jagada. Sõltuvalt osalejate soovile keskendutakse rohkem kas peresuhetele või sõpradele.
5. **Sotsiaalmeedia:** Kohtumise eesmärgiks on avada sotsiaalmeedia ohukohtade teemat ja arutleda selle mõju suhetele ja minapildile. Tegemist on samuti rohkem arutleva kohtumisega ja pinnapealsema teemaga, mis on noorte jaoks mugavam ja soodustab edaspidist eneseavamist.
6. **Kool ja õppimine:** Kohtumise eesmärgiks on pakkuda noortele praktilisi lahendusi kooliga toimetulekuks ja enese motiveerimiseks.
7. **Vaimse tervise probleemid:** Kohtumise eesmärgiks on juhatada sisse vaimse tervise teema ja jagada kogemusi isiklike kokkupuudete kohta vaimse tervise raskustega. Teooria poole pealt tutvustatakse levinumaid häireid ja nende kohta levivaid müüte.
8. **Depressioon:** Kohtumise eesmärgiks on õppida märkama depressiooni levinumaid sümptomeid ja riske selle tekkeks. Oluline roll on kogemuslugude jagamisel ja ühisel arutelul võimalike lahendusviiside kohta.
9. **Ärevus:** Kohtumise eesmärgiks on õppida märkama ärevushäirete levinumaid sümptomeid ja põhjuseid. Oluline roll on samuti kogemuste jagamisel ja ühisel arutelul. Võimalik on täita automaatmõtete ümberlukkamise töölehte.
10. **Abi ABC ja tugivõrgustik:** Kohtumise eesmärgiks on arutleda, millal on õige aeg abi otsida ning tutvustada osalejatele võimalikke ressursse abi saamiseks.
11. **Vaba teema:** Kohtumise eesmärgiks on tugevdada grupi ühtekuuluvustunnet ja võimaldada ühiselt valida teema või tegevus, mida koos ette võtta.
12. **Lõpetamine:** Kohtumise eesmärgiks on analüüsida programmi jooksul toimunut, seada eesmärgid edaspidiseks ning valmistada osalejad ette ilma grupi toeta toimetulekuks. Osalejad täidavad tagasiside vormid ja RSES enesehinnangu testi.

### 2.3 Grupiliikmete ja grupijuhtide valik

Programmi peamiseks sihtrühmaks on gümnaasiumiõpilased, keda iseloomustab madalam enesehinnang, eakaaslastega võrreldes vähem sotsiaalseid oskuseid ja väiksem tugivõrgustik (Vähi jt, 2017) (Lisa 3). Need tegurid suurendavad riski ärevus- ja meeleoluhäirete tekkeks (*Preventing Mental...*, 2009). Info programmi kohta jõuab noorteni sotsiaalmeedia kaudu ning läbi koolide infosüsteemide (Stuudium, eKool jms). Koostööd tehakse ka koolide tugispetsialistidega, kes on noorte võimaliku abivajadusega kõige paremini kursis ning saavad programmi sobivatele õpilastele soovitada. Noored liituvad grupiga vabatahtlikult, täites selleks lühikese registreerumisvormi Mure Pooleks kodulehel. Vorm sisaldab küsimusi osaleja motivatsiooni ja ootuste kohta, samuti on seal võimalik märkida olulisemad teemad, millest osaleja on huvitatud. Grupid moodustatakse MTÜ juhatuse poolt, võttes arvesse osalejate eelistusi toimumisaja suhtes. Lisaks jälgitakse, et grupis oleks sarnaste huvide ja motivatsiooniga noored ning et ühte gruppi ei satuks samast koolist ja klassist pärit õpilasi (v.a juhtudel kui noored ise seda on soovinud).

Mure Pooleks teiseks oluliseks sihtrühmaks on sotsiaalalade (psühholoogia, sotsiaaltöö, sotsiaal- ja eripedagoogika, haridusteadused, noorsootöö jt) tudengid, kes tihti ei saa õpingute jooksul piisavalt erialast praktikat ning ei tunne seetõttu tööturule minnes piisavalt kindlust oma oskuste osas. Grupijuhtimise kogemus on vahetu ja väga praktiline ning võimaldab tudengitel suhteliselt turvalises keskkonnas oma oskused proovile panna. Lisaks on soovijatel võimalus tehtud töö vormistada osaluspraktikana ning teenida selle eest ülikoolis ainepunkte.

Grupijuhiks on võimalik saada alates bakalaureuseastme teisest kursusest, kui tudengil on läbitud vähemalt üks grupitöö-, nõustamispsühholoogia- või noorsootöö-alane aine. Hooaja alguses toimuvad Tartus ja Tallinnas infoõhtud, kus tegevtiim räägib täpsemalt programmi olemusest ja grupijuhtide rollist. Kõik huvilised saavad esialgu kandideerida Mure Pooleks kodulehel oleva vormi kaudu, kus on vajalik kirjeldada oma seniseid kogemusi noortega töötamisel ja põhjendada oma soovi grupijuhiks saada. Ankeedi täitnud tudengid kutsutakse tegevtiimi liikmeks grupivestlusele, kus kandidaatidele antakse praktilisi ülesandeid üksi ja paarikaupa lahendamiseks ning arutletakse grupitöö riskikohtade üle. Lisaks uuritakse kandidaatide motivatsiooni ja hinnatakse nende enesekindlust ja valmisolekut grupi juhtimiseks.

Edukad kandidaadid läbivad Mure Pooleksiga liitudes kahepäevase ettevalmistava koolituse, kus tutvuvad põhjalikult üksteisega ning saavad teadmisi grupitöö teooria ja gruppide praktilise juhtimise kohta. Samuti räägitakse põhjalikult iga grupikohtumise soovituslikust sisust.

**Koolituse eesmärk:** Anda tudengitele baasteadmised grupijuhtimise kohta, kinnistada läbi arutelude nende olemasolevaid teadmisi ning anda enesekindlust iseseisva töö alustamiseks. Samuti luua häid suhteid osalejate vahel, et tekiks ühtne meeskond.

**Õpiväljundid** (Vähi, 2017):

Koolituse läbinud tudeng:

- Suudab teadlikult valida paarilise ja teha temaga koostööd 12 nädala jooksul
- On teadlik grupitöö eripäradest ja riskiteguritest ning teab, kuidas keerulistes olukordades käituda (sh kellelt abi küsida)
- Oskab kasutada MTÜ töövahendeid, materjalide panka ja töölehti
- Oskab planeerida grupikohtumist nii ajaliselt kui sisuliselt
- On valmis alustama programmi läbiviimist koos paarilisega

Gruppe juhitakse paarides, sealjuures peab igas paaris olema vähemalt üks psühholoogiatudeng. Kasutusel on kaasjuhtimise põhimõte, mis tähendab, et grupijuhid jagavad vastutust ning on protsessis kaasloojad (Collins & Lazzari, 2009).

## 2.4 Gruppide läbiviimine

Mure Pooleks grupid tegutsevad Tartus SPARK ettevõtluskeskuses ja Tallinnas MTÜ Avitus ruumides. Mõlemas on grupitööks sobilik väike ruum, kus saab ühise laua taga istuda, lisaks on võimalik teha teed ja kohvi, mis soodustab vabama õhkkonna teket. Kohtumistel kombineeritakse vaimsest tervisest informeerivate gruppide ja vastastikuse abi gruppide lähenemist, mis tähendab, et igal korral pööratakse tähelepanu nii teoreetilistele teadmistele kui kogemuste jagamisele ja grupiliikmete igapäevase toimetuleku toetamisele.

Üks kohtumine kestab 90 minutit, millest vähemalt 50% on ette nähtud aktiivseks aruteluks ja praktilisteks harjutusteks. Teooria edastamine ja info jagamine on oluline, kuid ei tohi kohtumist

domineerida. Iga sessiooni planeerivad grupijuhid paaristööna, lähtudes oma grupi soovidest ja eripäradest, samuti oma erialasest taustast ja isiklikest eelistustest. Lisaks tuleb arvestada eelpool toodud kohtumiste eesmärkidega. Iga kohtumine sisaldab järgnevaid punkte:

1. Sissejuhatus: tagasivaade eelnevale kohtumisele ja nädalale, mõned soojendusmängud, kohtumise tutvustus.
2. Teema sisulise poole edastamine, harjutuste tegemine, praktiliste oskuste õpetamine, vestlemine.
3. Analüüsimine, kogemuste jagamine.
4. Positiivse emotsiooniga lõpetamiseks ühistegevus.
5. Lõpetamine: peegeldamine, kodune ülesanne, sild järgmisesse kohtumisse.

Sessiooni ülesehitamiseks on iga teema kohta materjalid online-infopangas ning teretulnud on ka lisamaterjalid väljastpoolt – nii on kõigil grupijuhtidel võimalik kujundada omanäoline programm. Kohtumiste kavad esitatakse kaks päeva enne sessiooni toimumist Mure Pooleks suhtluskeskkonda, kus tegevtiimi liikmed saavad anda tagasisidet ja soovitusi.

Grupi läbiviimist toetab regulaarne supervisioon, mis toimub hooaja jooksul kuni viis korda. Supervisiooni roll on pakkuda grupijuhile kohta oma töö üle reflekteerimiseks, tulevikuplaanide tegemiseks ning isiklike takistuste analüüsimiseks (Beckett ja Horner, 2015). See on eriti oluline, kuna grupijuhid teevad alles oma esimesi samme grupitöös ning vajavad seetõttu keskmisest rohkem nii juhendamist kui oma kogemuste ja mõtete analüüsimist.

## PROBLEEMISEADE

Vaimse tervise hoidmine on Eesti ühiskonnas järjest enam esiletõusev teema, kuid suur osa noortele suunatud ennetus- ja teavituspõhised ning baseeruvad loengutel või muul levinud infojagamisviisil. Kehtiv vaimse tervise strateegia (VATEK, 2016) ütleb aga, et sellistel programmidel on minimaalne mõju noorte käitumisele. Pikaajalise mõju saavutamine eeldab praktiliste oskuste õpetamist ja positiivsete hoiakute kujundamist, mida praegu teevad peamiselt psühholoogid teraapia käigus ning seda eelkõige noortega, kelle probleemid on juba süvenenud.

Autorile teadaolevalt ei ole Eestis seni olnud noorte vaimse tervise toetamiseks praktilise suunitlusega programmi, mis ennetaks võimalikke probleeme ning tugevdaks kaitsetegureid. Seni on noortel puudunud koht, kus turvalises keskkonnas eakaaslastega kohtuda ja oma probleeme arutada. Samuti on Mure Pooleks programmis uudne tudengite roll grupijuhtidena, kuna enamasti tegelevad selliste gruppide läbiviimisega professionaalid.

Sotsiaaltöös on üha enam oluliseks saanud tõendus põhised, mis tähendab, et sekkumised peaksid toetuma konkreetsetele teooriatele ning pakkuma mõõdetavaid tulemusi. See aitab eristada tõeliselt mõjukaid lähenemisi nendest, mis tegelikku muutust luua ei suuda. Eelnevale toetudes on oluline uurida, kuidas Mure Pooleks programmis osalenud noored ja grupijuhid tõlgendavad grupi rolli noorte elus ning milliseid muutusi enesehinnangus ja sotsiaalsetes oskustes nende hinnangul on toimunud. Kvalitatiivne uurimismeetod ning uurimuses osalejate vähene arv ei võimalda uurimuse põhjal küll üldistusi teha, kuid on sellegipoolest esimene samm programmi osalejate kogemuse uurimises.

Tulenevalt kirjeldatud probleemolukorrast on uurimuse eesmärk selgitada välja Mure Pooleks programmi olulisus gruppides osalenud noorte elus noorte endi ja grupijuhtide tõlgendustes.

Lähtuvalt uurimuse eesmärgist on püstitatud järgnevad uurimisküsimused:

1. Millised muutused noorte enesehinnangus ja sotsiaalsetes oskustes on toimunud grupiprotsessi vältel?
2. Mida grupp osalejatele grupijuhtide ja -liikmete arvates pakub?

### **3. METOODIKA**

#### **3.1 Uurimuse eesmärk**

Kuna enesehinnang ja sotsiaalsed oskused on vaimse tervise probleemide ennetamises tähtsal kohal ning Mure Pooleks programm on üles ehitatud just neid tegureid tugevdama, siis on oluline uurida, kas programmis osalejate ja grupijuhtide kogemused väljendavad nendes valdkondades mingeid muutusi. Lisaks on programmi edaspidise arendamise seisukohalt vajalik uurida nii noorte endi kui grupijuhtide nägemust grupis osalemise ja saadud kogemuste väärtusest. See võimaldab näha nii olulisemaid probleemkohti kui ka programmis osalemise positiivseid väljundeid.

Uurimistöö eesmärgiks on selgitada välja Mure Pooleks programmi olulisus gruppides osalenud noorte elus noorte endi ja grupijuhtide tõlgendustes. Eesmärgi saavutamiseks sõnastasin järgmised uurimisküsimused:

1. Millised muutused noorte enesehinnangus ja sotsiaalsetes oskustes on toimunud grupiprotsessi vältel?
2. Mida grupp osalejatele grupijuhtide ja -liikmete arvates pakub?

#### **3.2 Andmekogumismeetodid**

Andmete kogumisel kasutati triangulatsiooni meetodit (Denzin, 1973:301), mis tähendab, et koguti nii kvantitatiivseid kui kvalitatiivseid andmeid erinevatelt informantidelt ning erineval ajal. Selline lähenemine on oluline, et saada osalejate kogemustest võimalikult mitmekülgne ülevaade. Õunapuu (2014) märgib, et kvalitatiivse ja kvantitatiivse meetodi kombineerimine võimaldab saavutada rohkem ning rikastada uurimistöö tulemusi.

Kvantitatiivsete andmete kogumiseks on kasutatud kahte küsimustikku:

1. Rosenbergi (RSES) enesehinnangu skaala (Lisa 4): Tegemist on ühe enimkasutatud enesehinnangu mõõtmise instrumendiga, mille eeliseks on lihtsasti mõistetav keelekasutus ja väike ajakulu vastamisel (koosneb vaid kümnest väitest) (Pullmann & Allik, 2000).
2. Osalejate tagasiside küsimustiku I osa (Lisa 5): Tegemist on kuuest väitest koosneva küsimustikuga, mis kasutab Likerti 5-pallist skaalat (ei ole üldse nõus – täiesti nõus).

Väited juhinduvad Mure Pooleks mõju hindamise mudelis sõnastatud soovitatavatest muutustest. Küsimustik on oluline osa programmi tagasisidestamisest, kuid antud uuringu kontekstis kogutud andmeid ei kasutatud.

Kvalitatiivsete andmete kogumiseks on kasutatud järgmiseid meetodeid:

1. Osalejate vabas vormis kommentaarid registreerumisankeetidest: Mure Pooleks veebilehel gruppi registreerudes paluti osalejatel vastata järgmistele küsimustele: Miks on grupis osalemine Sulle oluline? Mida ootad programmilt?
2. Osalejate tagasiside küsimustiku II ja III osa (Lisa 5): Tegemist on avatud küsimustega ankeediga, kus II osa käsitleb osaleja isiklikku kogemust grupis ning III osa tagasisidet grupile ja programmile.
3. Osalejate järeldamise küsimustik (Lisa 6): Küsimustikus korduvad neli väidet tagasiside küsimustiku I osast ning taustandmetena on osalejal palutud märkida, millistelt kohtumistelt ta puudus. Neid andmeid käesoleva uurimuse kontekstis ei kasutatud. Lisaks on ankeedis veel kaheksa avatud küsimust, mis olid ka tagasiside küsimustikus – see võimaldab näha, kas ja kuidas osaleja arvamus ajas muutunud on.
4. Grupijuhtide täidetud individuaalsed vaatlustabelid iga osaleja kohta (Lisa 7): Vaatlustabelis palutakse grupijuhtide paaril kirjeldada ühe osaleja arengut programmi jooksul lähtudes neljast indikaatorist: Suureneb suhtlemisjulgus, paranevad oskused rääkida rasketel teemadel, suureneb oskus kuulata, tõuseb enesehinnang.
5. Fookusgrupi intervjuu 2018 kevadhooaja grupijuhtidega: Fookusgrupp on vestluslik rühmaintervjuu, millel on kindel, küllalt kitsas teemafookus (Vihalemm, 2014). Grupiintervjuu sobis grupijuhtidelt andmete kogumiseks hästi, kuna tegemist on juba omavahel tuttavate inimestega, kes tunnevad end üksteise seltskonnas vabalt. Intervjuu kestuseks oli 45 minutit ning osalesid kõik Tartu kevadhooaja grupijuhid, st kuus tudengit. Läbiviimisel oli abiks töö juhendaja Dagmar Narusson. Intervjuu koosnes neljast põhiteemast: Noorte areng programmi jooksul, programmi väärtus noorte jaoks, teemad, mis noori kõige enam kõnetavad ning oskused ja käitumine, mida programm arendab.

Andmete kogumine toimus järgmistes osades:

1. September-oktoober 2017: Osalejad registreerusid gruppi Mure Pooleks veebilehel

2. Oktoober 2017: Esimesel grupikohtumisel täitsid osalejad kohapeal RSES enesehinnangu testi.
3. Detsember 2017: Viimasel grupikohtumisel täitsid osalejad uuesti RSES testi ning tagasiside küsimustiku. Mõned osalejad täitsid tagasiside lehed kohapeal, teistele edastasid grupijuhid küsimustikud elektrooniliselt. Lisaks täitsid grupijuhid vahetult peale programmi lõppu iga osaleja kohta vaatlustabeli.
4. Aprill 2018 (st umbes 4 kuud peale programmi lõppu): Toimus osalejate järelhindamine, kõigile noortele edastati elektrooniliselt veelkord RSES test ning järelhindamise küsimustik.
5. Mai 2018: Intervjuu kevadise hooaja grupijuhtidega.

### **3.3 Uurimuses osalejad**

Uurimuses osalesid kõik 2017 sügishooajal programmist osa võtnud noored. Tegemist on Tartu linna gümnaasiumites käivate noortega vanuses 16-19 aastat. Kõik gruppides osalejad olid naissoost. Esimest testi täitis kokku 11 noort, tagasiside vormi samuti 11 noort ning järelhindamise küsimustikku kaheksa noort. Grupijuhtide intervjuul osalesid kõik Tartu kevadhooaja grupijuhid – kolm eripedagoogika tudengit, üks sotsiaalpedagoogika-, üks sotsiaaltöö- ja üks filosoofia- ja psühholoogiatudeng. Konfidentsiaalsuse huvides on kõigi osalejate nimed uurimuses asendatud koodidega: Programmis osalenud noori tähistab lühend TRT (Tartu), millele järgneb osaleja number (näiteks TRT01). Grupijuhte tähistab lühend GJ, millele samuti järgneb number (näiteks GJ01). Kaudselt on uurimuses osalejateks ka sügishooaja grupijuhid, kes täitsid noorte kohta vaatlustabeleid. Tabelid on täidetud paaristööna, mistõttu ei ole võimalik eristada kommentaaride autoreid. Seepärast on vaatlusandmed töös tähistatud märkega „GJ vaatlustabelist“.

### **3.4 Andmeanalüüsi meetodid**

RSES testid programmi algusest, lõpust ning järeluuringust on skooritud vastavalt juhendile ning kantud tabelisse, mis kirjeldab iga osaleja tulemuste muutust testide lõikes.

Kvalitatiivsete küsimustike, vaatlustabelite ja intervjuude andmed on analüüsitud kasutades temaatilise analüüsi meetodit ja avatud kodeerimist. Temaatiline analüüs sobib antud kontekstis hästi, kuna see võimaldab analüüsida väga erinevat tüüpi andmeid ning töötab nii suurte kui väikeste andmestikega (Clarke ja Braun, 2013). Sellele on iseloomulik, et kategooriad, millesse teemad hiljem jaotatakse, ei ole enne kodeerimist ette määratud, vaid tuletatakse andmetest (Ezzy, 2002). Koodid on tuletatud otse tekstist ja arvestavad seda, millest osalejad ise on oluliseks pidanud rääkida (Kalmus, Masso ja Linno, 2015). Samas on kodeerimisel jälgitud ka uurimisküsimusi ning nendega seonduvaid peateemasid: sotsiaalsed oskused, enesehinnang, grupi roll noore elus.

Kodeerimise tulemusel saadud koodid jaotati esialgu viieks kategooriaks, mis väljendasid noorte ja grupijuhtide tõlgendusi grupitöö kogemusest. Seejärel kirjutati iga kategooria alateema kohta lühike memo, mis aitas avada teema olemust ja seostada seda teiste kategooriatega. Memode kirjutamise tulemusena organiseeriti koodid ümber kolmeks lõplikuks peateemaks: Enesehinnangu areng, sotsiaalsete oskuste areng, grupi roll ja väärtus.

Analüüsi tulemuste esitamisel on lähtutud teemadest ning igas alapeatükis on paralleelselt kirjeldatud nii osalejate kui grupijuhtide tõlgendusi teemast. Kuna eesmärgiks on uurida grupi rolli noorte elus ja osalejate enesearengut, siis on tervikliku pildi saamiseks sobilik vaadelda mõlema osapoole arvamusi korraga.

### **3.5 Eneserefleksioon**

MTÜ tegevjuhina olen kahe aasta jooksul kokku puutunud kõigi programmis osalenud grupijuhtidega ning selles rollis ka ise olnud – kõige esimese pilootprogrammi viisin viiele noorele läbi üksinda. Samuti olen tegev olnud nii programmiarenduse, indikaatorite väljatöötamise kui grupijuhtide ja osalejate värbamise juures.

Minu eeliseks uurijana on kindlasti see, et tunnen põhjalikult programmi ja selle eesmärke ning suudan isiklikul tasandil mõista ka grupijuhtide vaadet. Samas olen kahe aasta jooksul kuulnud palju lugusid grupis osalemise kohta nii osalejatelt kui grupijuhtidelt ning mu enda jaoks on juba välja kujunenud teatud arusaamad sellest, kuidas grupp töötab ning mida noored sellest saada võivad. Seetõttu olen püüdnud andmeid tõlgendades hoiduda liialt kiirest järelduste tegemisest ning olen teadlik, et minu kogemused ja positsioon organisatsioonis võivad mõjutada tulemust.

## 4. TULEMUSED JA ANALÜÜS

Osalejate ankeetide ja grupijuhtide intervjuu andmete kodeerimise ning analüüsimise tulemusel kujunes välja kolm peamist teemat, mis on järgneva peatüki struktuuri aluseks: Enesehinnangu areng, sotsiaalsete oskuste areng ning grupi roll ja väärtus. Esimese teema all selgitan lähemalt ka RSES testi tulemuste võimalikku tähendust.

### 4.1 Enesehinnangu areng

Tuginedes Isomaa jt (2013) uurimusele teismeliste enesehinnangu kohta, võib väita, et RSES testi tulemus alla 25 punkti viitab depressiooni sümptomitele. Kuna Mure Pooleks programmi üks eesmärke on noorte depressiooni ennetamine, on antud test heaks indikaatoriks noore gruppi sobivuse kohta.

Tabel 1. Programmis osalenud noorte enesehinnangu testi tulemused

Kood	<b>EH programmi alguses</b>	<b>EH programmi lõpus</b>	<b>EH järeluurings 4 kuud hiljem</b>
TRT 01	17 punkti	24 punkti	Andmed puuduvad
TRT 02	15 punkti	19 punkti	Andmed puuduvad
TRT 03	11 punkti	19 punkti	Andmed puuduvad
TRT 04	21 punkti	28 punkti	23 punkti
TRT 05	11 punkti	16 punkti	28 punkti
TRT 06	23 punkti	35 punkti	36 punkti
TRT 07	23 punkti	24 punkti	19 punkti
TRT 08	24 punkti	25 punkti	21 punkti
TRT 09	22 punkti	36 punkti	36 punkti
TRT 10	28 punkti	27 punkti	31 punkti
TRT 11	13 punkti	25 punkti	24 punkti

Tabeli põhjal võib öelda, et peaaegu kõigil gruppi tulnud noortel on tõenäoliselt depressiooni sümptomeid, kui tugineda Soome uurijate seisukohtadele punkti tõlgendamisel. Vaid üks osaleja sai tulemuse üle 25 punkti. Programmi lõpuks on noorte enesehinnang juba mõnevõrra kõrgem ning kuus osalejat on jõudnud üle 25 punkti piiri. Järeluuringu ajaks on neist kolme enesehinnang (TRT 06, 09 ja 10) jäänud suhteliselt stabiilseks ning lisaks on TRT 05 teinud läbi suure tulemuse paranemise (mis küll suure tõenäosusega ei ole enam grupist mõjutatud). Kuigi üldistusi nii väikese andmestiku põhjal teha ei ole võimalik, annab tabel siiski vihje selle kohta, kuidas grupis osalemine noorte enesehinnangut mõjutada võib. Järgnevalt kirjeldan ja analüüsin noorte endi ja grupijuhtide vaateid enesehinnangu muutusele grupis.

Kirjalikes andmetes on osalejad vaid üksikutel kordadel teadlikult väljendanud muutusi oma enesehinnangus. Küll aga väljendub enesekindluse tõus mitmetes kommentaarides, kus noored kirjeldavad oma suhtumist iseendasse.

*„Olen avatum ja suhtun iseendasse palju lugupidavamalt.“ – TRT06*

*„[Tuleb] ennast kohelda kui enda head sõpra, kui mõelda midagi enda kohta.“  
– TRT08*

Noored on programmi käigus märganud, et on enese suhtes kriitilisemad ja nõudlikumad kui nad oleksid näiteks lähedaste sõprade suhtes. Negatiivne suhtumine endasse ja ebakindlus joonistuvad hästi välja grupijuhtide vaatlusandmetest, kus on kirjeldatud ka kehakeelt ja üldist käitumist – mitmed noored on (eriti programmi alguses) väga tagasihoidlikud, vaiksed ning räägivad vaid siis, kui neilt midagi küsitakse. Kuigi konkreetset käitumise muutust on noorte endi kommentaaridest raske näha, paistab selgelt välja mõtteviisi muutus – tekkinud on suurem austus enda vastu ja lubatakse endal rohkem eksida, väärtustatakse ka ebaõnnestumisi.

*„Ta tõi isegi välja, kuidas endasse paremini suhtuda ja mitte kritiseerida ja alaväärtustada end.“ – GJ vaatlustabelist*

Palju samastatakse kõrgemat enesehinnangut julgusega – kas siis suhtlemisjulguse, eneseavamise või enda eest seismisega seoses. Osalejate endi hinnangul on nad peale programmi avatumad ja räägivad rohkem endast. Vähenenud on tagasihoidlikkus ning ka grupijuhtide sõnul toimus kohtumiste edenedes järk-järguline sügavam eneseavamine. Nii osalejad kui grupijuhid

toovad välja julgust vastanduda grupi survele ja väljendada oma arvamust isegi kui see ei ühti grupi omaga.

*„[TRT03] oli julgust väljendada, kui ta oli millegi suhtes eriarvamusel. Oli näha, et TRT03 julgus rääkida oma rasketest kogemustest kohtumiste möödudes suurenes. Algul ainult mainis vihjamisi mõningatele raskustele, aga viimastel kohtumistel oli tunda, et ta väärtustab oma kogemusi ja rääkis neist asjakohaselt põhjalikult ja tuntava enesekindlusega, kuid endiselt jäädes alandlikuks ja pilku juba mõningal määral tõstes.“ – GJ vaatlustabelist*

Samuti joonistub siit välja julguse kasv seoses oma isiklike lugude jagamisega grupis. Ühelt poolt mängib kindlasti rolli grupiliikmete vahel programmi vältel tekkinud usaldus, kuid ka konkreetse osaleja isiklik areng, mille käigus ta on õppinud väärtustama oma raskeid kogemusi piisavalt palju, et neid teiste ees jagada. Võtmesõnaks ongi just enese ja oma kogemuste väärtustamine, usk sellesse, et tal on, mida teistele pakkuda, mis väljendab kaudselt ka enesehinnangu tõusu.

Grupijuhid oskasid lisaks näha julguse tõusu väljaspool programmi ja tõid välja, et noortel hakkab paremini minema ka välismaailmas. *„Ja ma arvan, et seda see grupp ka annab, julgust nagu katsetada erinevaid mingeid strateegiaid [...]“ – GJ1.* Tundub, et see ongi üks suuremaid muutusi, mille noored programmis läbi teevad – tekib piisav enesekindlus, et mitte karta läbikukkumist ja proovida erinevaid lahendusi oma enesetunde parandamiseks.

Osalejad kirjeldavad oma enesehinnangu kasvu palju ka läbi suurenenud eneseteadlikkuse. See väljendub eelkõige oma tunnete, käitumise ja mõtlemise teadlikumas jälgimises ja analüüsimises. Neid teemasid toovad noored tagasisidevormides väga otse välja ning tundub, et paranenud enesesse vaatamise oskus on üks, mille programmis osalemisest suure tõenäosusega kaasa saab. Samas tuleb ka arvesse võtta, et ankeedid on suures osas täidetud internetis ning suhteliselt napolisõnaliselt, palju korduvad stampvastused stiilis „analüüsin enda käitumist rohkem“ ja „olen avatum“. Ühest küljest võib see väljendada ankeeditäitja tahet lihtsalt igasse lahtrisse midagi kirjutada, samas on siiski oluline, et just need teemad meenusid kirjutajale esimesena.

## 4.2 Sotsiaalsete oskuste areng

Sotsiaalsete oskuste teema puhul püüdsin välja selgitada, kas ja milliseid konkreetseid oskuseid noored on programmis omandanud. Andmeanalüüsi käigus jagasin kogutud andmed kolme alamkategoriasse: eneseavamise oskus, suhtlemisjulgus ning suhtlemisraskused. Nagu näha, siis julguse teema sai väga oluliseks ka sotsiaalsete oskuste kategoorias ning on loogiline, et suurem enesekindlus võimaldab noorel olla ka julgem suhtleja.

Peale programmi lõppu mainis viis noort, et on grupitöö käigus muutunud avatumaks, kuid ei täpsustanud, mida selle all mõtlevad. Avatus võib väljendada näiteks tagasihoidlikkuse vähenemist, isiklikumatel teemadel rääkimist või lihtsalt varasemast suuremal määral sõnavõtmist. Vaid üks noor kirjutas, et avatus tähendab tema jaoks seda, et ta suudab grupis rohkem oma kartustest rääkida. Seega võib oletada, et noored õpivad grupis avama enda jaoks sügavamaid ja ebamugavamaid teemasid. Ühe grupijuhhi sõnul oli just ühiste jututeemade leidmine see, mis muutis osalejaid avatumaks ning motiveeris ka isiklikumatest kogemustest rääkima.

*„Grupis olles tundsin ennast vaba suhtlejana, kuid koolis pole veel nii julge suhtleja kui tahaksin.“ – TRT09*

TRT09 väljendab hästi, kuidas protsessi käigus on toimunud järk-järguline areng: turvalises keskkonnas suudab ta juba õpitud rakendada ja end vabamalt tunda, kuid tema igapäevaelusse ei ole see veel jõudnud.

Paaril korral mainivad erinevad grupijuhhid osalejaid, kes olid juba algusest peale rohkem avatud ja jagasid grupiga oma mõtteid. Need noored on grupijuhtidele heaks abiliseks eeskujuna näitamisel ja teiste osalejate julgustamisel, kuid on ka oht, et üks-kaks julgemat suhtlejat hakkavad grupis domineerima ning ei võimalda teistel areneda. Grupijuhhid ühtegi sellist olukorda välja ei toonud, kuid see võib ka tähendada, et nad ei ole seda lihtsalt tähele pannud.

Suhtlemisjulguse kasvu teemal oskavad noored end selgemalt väljendada ning tuua ka konkreetseid näiteid, kuidas nad peale osalemist teisiti käituvad. Positiivne on see, et uued oskused on jõudnud grupist väljapoole ning enda jaoks eriti olulisena märgivad osalejad julgust suhelda võõrastega:

*„Enne programmiga liitumist olin pigem arglik ja võõras seltskonnas ebakindel. Nüüd aga tunduvalt kindlam.“ – TRT06*

Julguse kasvu näitab hästi ka see, kui noor mitte ainult ei vasta küsimustele, vaid algatab ise arutelusid. Oskust rohkem initsiatiivi võtta toob välja ka üks osalejatest ning grupijuhid kirjeldavad ühes vaatlustabelis noort, kes viimasel sessioonil ainsana julges kaaslastelt lisaküsimusi küsida. Arvestades osalejate tagasihoidlikkust ja passiivsust esimestel kohtumistel on tegemist väga suure muutusega ning võib eeldada, et selleni jõuavadki nii lühikese aja jooksul vaid vähesed.

Mitme noore puhul toovad grupijuhid välja, et just programmi lõpupoole hakkasid nad rohkem rääkima ja oma arvamust välja ütleva. Selline julguse kasv võib olla rohkem seotud usalduse suurenemisega grupiliikmete vahel ning raske on öelda, kas julgem vestlustes osalemine laieneb ka grupist väljapoole. Kui grupilt saadakse positiivset tagasisidet, siis on tõenäoline, et noor julgeb suhtlemist katsetada ka teiste inimestega oma elus.

Erinevad raskused suhtlemisel on noorte jaoks oluline teema ning seda on mitmel korral mainitud juba grupi registreerumisel ankeetides. Osalejate tahe teistega suhelda on suur, kuid oma puudujääke tunnetatakse tugevalt ning ei usuta, et oskused teistega sideme loomiseks on piisavad. Võimalik, et see arvamus väljendab pigem madalat enesehinnangut (või ebakindlust) kui väheseid suhtlusoskuseid, kuid need on omavahel tihedalt seotud teemad ning olemasoleva info põhjal ei ole võimalik järeldusi teha.

Mõned noorte välja toodud mõtted väljendavad otsesemalt või kaudsemalt suhtlemisärevuse langust, näiteks:

*„Suhtlen vabamalt ja muretsen vähem teiste arvamuse pärast“ – TRT05*

*„Ei oska täpselt öelda? Võib-olla ma ei ole suhtlemisel enam nii ärev.“  
– TRT11*

Kuna grupitöö turvaline keskkond sobib ärevuse ennetamiseks hästi ja kaaslastega suhtlemise harjutamine viib ärevust järk-järgult alla, on positiivne näha, et noored ise on peale programmis osalemist muutust tunnetanud ja oskavad seda ka välja tuua.

*„Praegu mul on selline tunne nagu ma ei suuda inimestega suhelda, kuna tihti nad ei pruugi minust aru saada“ – TRT04*

*„... ta spontaanselt palju ei rääkinud, pigem vajas, et keegi tema arvamust küsides otse nimepidi tema poole pöörduks.“ -GJ vaatlustabelist*

Käitumisest toovad grupijuhid nii vaatlustabelites kui intervjuus välja suletud poose kehakeeles, pilkkontakti puudumist, hääle värisemist. Mitmele noorele on iseloomulik passiivsem hoiak – nad räägivad vaid siis, kui nende poole otse pöördutakse ning ka siis nii vähe kui võimalik. Üks osaleja märkis ka eraldi, et tema jaoks olid sellised pöördumised ebameeldivad. Tõenäoliselt oleks talle mugavam kohal käies vaid kuulaja rollis olla. See, kuidas grupp sellesse suhtub, on omavahelise kokkuleppe küsimus – kas mitte kaasa rääkimine on lubatud või mitte.

Suhtlemisraskuseid väljendab ka see, et noored eelistavad rääkida enda poolt valitud teemadel (nagu näiteks kool) ning sügavamaks ja isiklikumaks teadlikult ei minda. See võib osaliselt olla tingitud ka sellest, et grupis rääkimisel on omamoodi avaliku esinemise efekt – rääkijal on publik, kes tema jutule ettearvamatult reageerida võib. Ühel juhul mainib grupijuht, et noorega grupis kontakti saada oli raske, kuid omavahel said nad palju rohkem räägitud. Võib väita, et see konkreetne noor saaks rohkem abi individuaalsest teraapiast, kuid kui ta on teadlikult valinud kohal käimise, siis peab grupp seda austama. Lisaks tuleb märkida, et grupiprotsessid mõjutavad ka neid, kes tegevusse rääkides ei panusta.

### **4.3 Grupi roll ja väärtus**

Grupijuhtide sõnul on noorte jaoks vaimsest tervisest informeerimise pool väga oluline – neil teemadel on alati palju küsimusi ning osalejad on alati kaasa rääkima. See näitab, et informeeriva grupi element programmis, mis keskendub vaimse tervise häirete sümptomite märkamisele ja nendega toimetulekule, sekkumisvõimalustele ja toetuse leidmisele (Zastrow, 2015) on noorte jaoks vajalik. Oletada võib, et erinevalt eneseteadlikkuse ja -hinnangu teemadest, mis nõuavad osalejatelt üsna sügavat analüüsi, on vaimse tervise teemad vähem isiklikud ning seetõttu on nende üle ka lihtsam arutleda. Samas märgib nt GJ1, et noored suutsid ka neis sessioonides teemat isikliku kogemusega seostada.

Lisaks jagavad grupijuhid osalejatele infot filmide, raamatute ja ürituste kohta, millega huvi korral väljaspool gruppi tutvuda saab. Positiivne on see, et vähemalt üks osaleja toob välja, et ta on materjale sirvinud. Noored märgivad tagasisides, et omavad rohkem teadmisi vaimse tervise teooriast ning on üldiselt laiemas silmaringiga. Lisaks teadmistele saavad noored grupist palju uut sõnavara, mis vaimsest tervisest rääkida aitab ning mis ühiste arutelude käigus kinnistub. Ühe osaleja sõnul sai ta grupist ka nippe enda ja lähedaste probleemidega toimetulekuks. Seda, kas neid kunagi ka rakendatakse, on aga keeruline hinnata.

Suur huvi vaimse tervise teemade vastu viitab, et noored mõtlevad nende üle palju – ehk märkavad nad endagi juures muutusi või isegi sümptomeid, mis võivad viidata probleemidele, kuid neil puudub usaldusväärne allikas, kust küsida, kuidas edasi käituda.

*„Mulle meeldib hästi see, et me oleme nagu need, kes toovad neile informatsiooni kätte, sest et nad on tihtipeale rääkinud seda, et nad ei leia seda informatsiooni üles [...]“ – GJ3*

Grupp suudab seega noortele pakkuda adekvaatset infot vaimse tervise teemadel ning lisaboonuseks on vahetu arutelu, mille käigus grupijuhid saavad kontrollida, kas osalejad on materjalist õigesti aru saanud.

Teine suur huvipakkuv teema on motivatsioon, eriti kooli kontekstis. Grupijuhtide sõnul ei suuda juba kõige nooremad grupiliikmed – 10.klassi noored – leida piisavalt taht ega põhjust, et õppida. Samas on neile oluline heade tulemuste hoidmine – see võib viidata, et õppimine pole mõtestatud, puudub sisemine motivatsioon. Seevastu grupis, kuhu noored on vabatahtlikult otsustanud tulla, tundub enda motiveerimine neile lihtsam olevat. Grupijuhid selgitasid, et kodutöid (mis on vabatahtlikud) küll ei tehta alati ära, kuid igal korral vähemalt püütakse; samuti on noortel valmisolek uute lahenduste ja strateegiate proovimiseks, kuigi neil selleks kohustus puudub.

Noored mainivad nii enne gruppi tulekut kui peale lõpetamist palju, et neile on oluline teiste grupiliikmete ja grupijuhtide kogemuste ja lugude kuulmine. Huvitav on siinkohal just see, et eneseavamist ja oma lugude rääkimist ei too keegi kasulikuna välja, eelistatakse olla passiivsem ja kuulata teisi, et siis seostada kuuldut oma kogemustega. Materjalist ei selgu kahjuks, kui palju gruppides räägitud lugude põhjal arutelusid tekib ja mil määral kuulajad ise sõna sekka ütlevad.

Kuna neid, kes teiste kogemuste kuulamist peale osalemist oluliseks pidasid, oli küllalt palju, siis võib eeldada, et leidus ka julgeid, kes grupi ees ise rääkisid.

*„... see teadmine, et ma ei ole üks ja minu mured on normaalsemad kui ma arvasin.“ – TRT11*

*„... aga pluss ongi see, et sul on seal kolm-neli inimest vähemalt, kes ongi sellised, kes seal on samadel põhjustel, miks sina oled.“ – GJ5*

Nii grupijuhid kui osalejad leiavad, et üks tähtis teadmine, mille programmist kaasa saab, on see, et keegi pole oma muredega üks. Madalam enesehinnang, mis on paljudele grupis osalejatele iseloomulik, võib tähendada seda, et noorel pole julgust oma raskustest kellelegi rääkida, mistõttu tekib isoleerituse tunne ja usk sellesse, et kellelgi teisel pole sarnaseid muresid. Erinevate arutelude käigus on gruppides aga palju spontaanseid momente, kus üksteise kohta õpitakse ja luuakse omavahelist ühisosa. Grupijuhid lisasid siinkohal kaks väga olulist aspekti, mis aitavad noortel end kindlamalt tunda – esiteks pole alati kõige olulisem sessiooni kavast kinni pidamine ja loomuliku arutelu tekkides on parem lasta sellel areneda – nii tulevad noored ise üksteisele lähemale ja saavad teada asju, milleni modereeritud vestluses oleks keeruline jõuda. Kui grupis on tekkinud piisav usaldus ja jõutakse koostöö etappi (Lindsay & Orton, 2015), siis hakkavad liikmed ka ise rohkem panustama ja suudavad tulemusteni jõuda vähema välise toega. Samuti on vaba arutelu näiteks lemmikfilmide üle küll näiliselt pinnapealsem, kuid võib grupiliikmetele üksteise tundmaõppimiseks palju rohkem pakkuda. Aitab ka see, kui grupijuhid räägivad igapäevateemade juures kaasa – see aitab osalejatel neid näha endasarnasena ning tunda end seeläbi vabamalt. Tegemist on ka positiivseks eeskujuks oleva täiskasvanuga suhtlemisega, mis Zastrowi (2015) sõnul noort veel pikka aega mõjutab. Seda mõtet toetavad ka osalejate kommentaarid:

*„[Meeldis] see, et sai grupijuhtidega vabalt suhelda, rääkisime igasugustest kogemustest“ – TRT11*

*“Et me kõik vestlesime vabalt, mitte ainult need kes liitusid vaid ka grupi juhid. Me õppisime üksteist tundma. Me mängisime mängu.” – TRT04*

Teine oluline õppetund noorte jaoks on oma murede konteksti asetamine – nimelt tekib ühise arutelu käigus tihti momente, kus osalejad taipavad, et alati saab minna hullemini. Oma

raskustega üksi tegelemine võib paisutada need tegelikkusest suuremaks ja eriti teismelisel võib olla keeruline oma muredest kaugemale näha, kuid teiste endasarnaste noorte lugude kuulamine aitab end paremini analüüsida ja olukorda realistlikuma pilguga vaadata. Kuna paljudel grupis osalejatel on keskmisest väiksem tugivõrgustik ning ka grupijuhtide sõnul ei ole neil väljaspool gruppe lähedasi sõpru, kellega näiteks vaimse tervise teemadel arutleda, siis võib nii mõnegi noore jaoks Mure Pooleks grupp ollagi esimeseks kohaks, kus ta taipab, et tema igapäevased mured, mille tõttu ta end ehk teistsuguse ja ebakindlana tunneb, on hoopis tavalisemad ja omased paljudele temaealistele. See on suur samm edasi positiivsema minapildi kujunemisel.

Üks osalejatest märkis tagasisides, et kõige väärtuslikumaks oli talle programmis inimlik kontakt. Sellest võib eeldada, et väljaspool gruppi on noortel raske luua momente, kus üksteisega suheldakse sügavamal tasandil kui igapäevased jutud ning kus tekib ühtekuuluvustunne, mis teistega seob. Ühe grupijuhi sõnul on näiteks koolikeskkonnas sellist sidet ka raskem tekitada – kollektiivid on suured ning kõiki usaldada on keeruline, inimesed ei pruugi eneseavamisele alati positiivselt reageerida. Mure Pooleks grupis on aga kõik osalejad kohale tulnud sama eesmärgiga ning üksteist õpitakse tundma ja seeläbi ka usaldama. Grupp pakub noorele positiivset rutiini – on olemas koht, kuhu igal nädalal tulla ja kus on alati seltskond, kes su ära kuulab. GJ1 kirjeldab olukorda, kus üks osalejatest ei olnud esialgu nõus sessiooni teemal kaasa rääkima ning tundis end ebamugavalt, kuid grupipoolse julgustamise ja turvalise õhkkonna loomise tulemusel siiski oli valmis oma mõtteid avama. Üks noor mainis ka ise, et grupp on väga hea koht, kus järkjärgulist eneseavamist harjutada.

Ühe grupijuhi sõnul meeldib osalejatele sessioonides endast rääkida, sest nad teavad, et sellele pööratakse tähelepanu ning teised on valmis ka tagasisidet andma. Kommentaarid ja reaktsioonid on grupis kindlasti vahetumad ja emotsionaalsemad kui näiteks professionaalse psühholoogi juures, kes peab keskenduma kliendile ega tohi üldjuhul isiklike emotsioonidega protsessi sekkuda. See võib olla ka põhjuseks, miks üks osaleja märkis, et tal oli grupis lihtsam rääkida kui psühholoogi juures.

*„Kuna nad siia tulles teavad, et siin ei mõista keegi neid hukka, kuna kõik on sellesama eesmärgiga ja kõik on valmis jagama oma kogemusi, siis see on nende jaoks ilmselt kergem ka. Kindlam tunne, et halbu tagajärgi ei saa olla, ainult võita.“ – GJ1*

Grupi üheks suuremaks eesmärgiks on seatud püsiva tugivõrgustiku loomine osalejate jaoks, kuid osalejate ja grupijuhtide tagasisidest selgub, kui keerukas ülesanne see tegelikult on. Vahetult peale programmi lõppu leiavad noored, et grupis oli tore seltskond ja avatud inimesed ning avaldatakse soovi edasi suhelda. Üks osalejatest märkis aga, et kolme kuu jooksul ei tekkinud piisavat kokkukuuluvustunnet ja tegelikkuses enamasti suhtlema ei jääda. Järelküsitluses oli ka küsimus „kas suhtled grupikaaslastega ka praegu?“, millele üldjuhul anti lühikesi vastuseid ja põhjendusi stiilis „ei ole aega“, „pole võimalust tekkinud“ või „ei ole julgenud“, millest kumab jätkuvalt läbi teatav ebakindlus.

Selle võib mõnevõrra programmi küllalt lühikese kestvuse arvele kirjutada, sest vaid korra nädalas kohtudes ja vaid väga konkreetsetel teemadel arutledes ei pruugigi noorte vahel nii siduvaid kogemusi tekkida, et neil oleks, mille põhjalt suhtlemist jätkata. Abi võiks olla näiteks sellest, kui mõned kohtumiste vahelised ülesanded nõuaksid osalejatelt paaritööd ja grupivälises keskkonnas suhtlemist. Tundub, et barjäär tekib sellest, et programmi käigus küll räägitakse üksteisega üsna avatult ja sügavuti, kuid kogu suhtlus on grupikeskkonnas ja modereeritud, mitte osalejate enda algatatud. Nii võib peale kolme kuud ühist aega küll olla suur soov edasi suhelda, kuid esimese sammu tegemine selleks on liialt ebamugav.

*„[See] ongi selline teistsugune koht, kus avada, sest vähemalt nii, nagu meie grupist oleme aru saanud, siis neil ei ole ümberringi väga selliseid sõpru, kellega rääkida kas või sellel vaimse tervise teemal nii palju rohkem.“ – GJI*

Võimalik, et on just positiivne, kui suhtlus noorte vahel jääb ainult grupipõhiseks. Osalemine Mure Pooleks programmis on liikme jaoks üks konkreetne arenguetapp, millest ta võtab kaasa teadmise, et teistel temaealistel on samuti sarnaseid muresid; kus ta arendab oma sotsiaalseid oskuseid ja enesekindlust ning viib need oskused ja teadmised edasi oma igapäevaellu. Sel juhul on grupil oluline roll selle protsessi käivitajana, kuid vajadust teiste osalejatega edasi suhelda hiljem ei ole. Sarnastest raskustest rääkimine ei pruugi ka noori piisavalt siduda, et nad vaid selle põhjalt sügavamaid sõbrasuhteid tahaksid luua. Probleemiks võib ainult olla see, et peale programmi lõpetamist jäävad noorte vaimse tervise teemalised vestlused grupi maha. Igäihe teadlikkus on küll kõrgem, kuid regulaarset arutlemist enam ei toimu ja seetõttu on edasine areng kindlasti palju aeglasem.

*„Ma arvan, et põhiline ongi see, mille nad siit saavad kaasa võtta, teadmise, et nad ei ole üksi. Et kõigil on neid muresid, suuremal või vähemal määral.“*

– GJ3

Grupp suudab pakkuda kuuluvustunnet noortele, kellel on seni olnud raskusi sobitumisega ja mõistva seltskonna leidmisega. Siia on kogunenud need, kes tõepoolest mõtlevad sarnaselt, kuid oluline roll on ka grupijuhtidel õige meeolelu loomisel. Tähtis on kindlasti see, et grupijuhid ise on noored, kuid omavad juba teadmisi programmis käsitlevatest teemadest ja suudavad nende kohta adekvaatset infot jagada. Samas on nad ka valmis tulema grupiliikmete tasandile ja rääkima oma isiklikest kogemustest, mis loob usaldust. See näitab osalejatele, et grupijuhid ei pea end kõige targemaks ega pole tulnud vaid selleks, et neid õpetada. GJ2 sõnul aitas just see noortel teemadega kaasa mõelda ja ennast rohkem avada. Liikmete vahelist võrdsust märkisid ära ka paljud osalejad – peeti oluliseks, et kõik jagavad oma lugusid ja kõik kuulatakse ära; et kellegi mure pole teiste omast vähem tähtis.

*„Peale seal käimist tunned end palju paremini.“ – TRT05*

Grupis toimuva määrab suuresti ära see, missugune õhkkond osalejate vahel tekib. Ühelt poolt on oluline mugavus ja hubasus, mida saab luua sobiliku ruumi ja näiteks snäkkide pakkumisega, kuid peamine tuleneb siiski omavahelistest suhetest. TRT05 poolt kirjeldatud parem enesetunne peale grupis käimist näitab, et grupiprotsessid on edukalt käima läinud ja tekkinud on piisavalt usalduslik õhkkond, et osalejad end seal tõesti paremini saaksid tunda.

Grupijuhtide sõnul on areng olnud pidev ja positiivne. Intervjuu toimumise ajaks olid grupid kohtunud umbes seitse korda ja selgus, et pealiskaudsetest teemadest on nüüd jõutud ka raskemate kogemuste jagamiseni ning noored on rohkem avatud ja valmis rääkima. Osalejad võtavad aktiivsemat rolli ja vähemalt ühes grupis on jõudnud faasi, kus hakkavad ise grupi reegleid ümber defineerima ning ei vaja enam endisel määral juhendamist.

*„... et ei olnud niiviisi, et meie anname ülesandeid neile, vaid nad hakkasid meile vastu ka andma neidsamu ülesandeid. [...] ja siis nemad tegid ära ja ütlesid, et „noo, aga tehke teie ka““ – GJ2*

Grupi arengus on olulisel kohal moment, kus osalejad defineerivad ise ümber, kuidas omavahel suheldakse. Mängulises olukorras on kindlasti lõbus, kui noored paluvad neile antud ülesandeid

ka grupijuhtidel läbi teha, see loob ühtsustunnet. Kuid veel olulisem on fakt, et osalejad julgevad grupijuhtidelt sellist asja nõuda – see näitab, et üksteist nähakse võrdsetena ja et loodud on piisavalt vaba õhkkond, kus võib end julgelt väljendada. Võib arvata, et see grupp on jõudnud koostöö faasi (Lindsay & Orton, 2015), kus liikmed võtavad ise vastutust grupis toimuva juhtimise eest.

On näha, et lisaks grupi keskmeks olevale sisule (mis pakub noortele informatsiooni) on olulisel kohal just grupiliikmete vaheline interaktsioon ja sellest tulenevad väärtused. See, kuidas omavahel suheldakse, on sama tähtis – kui mitte tähtsamgi – kui see, millest räägitakse, millele viitavad ka Lindsay ja Orton (2015). Grupp on noorte jaoks mugav koht, kus keegi ei kohusta neid olema ning kus nad seetõttu on rohkem motiveeritud protsessist osa võtma.

## 5. ARUTELU, SOOVITUSED

Uurimuse eesmärgiks on selgitada välja Mure Pooleks programmi olulisus gruppides osalenud noorte elus noorte endi ja grupijuhtide tõlgendustes. Andmete analüüsis keskendus kolmele teemale: enesehinnangu areng, sotsiaalsete oskuste areng ning grupi roll ja väärtus noorte jaoks. Järgnevalt toon välja peamised erinevused noorte enesehinnangus ja sotsiaalsetes oskustes enne ja pärast grupis osalemist. Seejärel kirjeldan kaheksat olulisemat väärtust, mis osalejate ja grupijuhtide kirjeldustest selgusid. Viimasena annan materjalist lähtuvalt praktilisi soovitusi Mure Pooleks programmi arendamiseks.

Materjalist joonistub välja, et programmiga liitudes iseloomustab noori lisaks mõõdetud madalale enesehinnangule ka kõrge enesekriitilisus, negatiivne suhtumine endasse ning vähene suhtlemine, mida võib tõlgendada ka tagasihoidlikkusena. Tundub, et osalejad on endale seadnud kõrged nõudmised (või on need loodud välise mõjutaja poolt, nagu pere või kool), millele nad ei suuda vastata. Raskuste põhjusena aga ei nähta mitte seatud eesmärkide ebarealistlikkust vaid enese nõrkust ja saamatust. See viitab, et noortel puuduvad olulised enesekohased kaitsetegurid nagu positiivne enesetaju (Laido & Mark, 2011) ja emotsionaalne eneseregulatsioon (*Preventing Mental...*, 2009). Noored on eneseväljenduses pigem ebakindlad ja eelistavad suhelda turvalistel, pinnapealsetel teemadel nagu kool või motivatsioon. Mugavustsoonis püsimine on tõenäoliselt toimetulekumehhanism, mis aitab vältida edaspidiseid läbikukkumisi, kuid võib viidata ka sellele, et grupp pole jõudnud koostööfaasi, kus tekiks piisav usaldus keerulisematel teemadel suhtlemiseks. Ka noorte kehakeel väljendab madalat enesehinnangut ja ebakindlust – iseloomulikud on vähene pilkkontakt, suletud asendid ja maha suunatud vaade. Kahjuks ei selgu andmetest, missugused tegurid on sellise olukorra põhjustanud ning kindlasti on noorte lood ka väga erinevad – raskusteni võivad viia mitmed sündmused ja protsessid.

Programmi lõpus räägivad noored endast juba palju positiivsemalt, nende kommentaarid väljendavad suuremat austust enda vastu ja oma kogemuste väärtustamist, mis Isomaa jt (2013) sõnul viitab kõrgemale enesehinnangule. Enesekindluse tõusule on ilmselt kaasa aidanud ka paranenud eneseanalüüsioskus, mida mitu noort peale programmi välja tõid. Grupis oma käitumise analüüsimine ja mõtestamine on tõenäoliselt aidanud osalejatel oma minapilti realistlikumaks muuta ning seeläbi on endasse suhtumine paranenud. Oluliseks teemaks kujunes ka julgus – eneseväljendamisel, grupikaaslastega suhtlemisel, erinevate lahenduste katsetamisel

oma probleemidega toimetulekuks. Julgus grupis ennast avada on seotud kaaslaste usaldamisega, mis on märk sotsiaalse toe tekkimisest grupiliikmete vahel, mis on samuti oluline kaitsetegur (Carbonell jt, 2002).

Üheks selgemaks muutuseks sotsiaalsetes oskustes kujunes (suhtlemis)ärevuse langus. Seda oskasid noored ise oma käitumises märgata ja välja tuua. Mitu osalejat märkisid, et julgevad enda jaoks uutes olukordades nüüd teistega kontakti luua ning suhelda ka võõrastega. Analüüsis tuli esile grupis osalejate väike sotsiaalne võrgustik ja vähe lähedasi suhteid eakaaslastega, mis on oluline riskitegur vaimse tervise probleemide tekkimiseks (Sánchez-Queija jt, 2017). Seega on suurenenud julgus uute inimestega kontakte luua heaks eelduseks sellele, et noored edaspidi suudaksid lähedasi sõprussuhteid luua. Oluline märk siin on kindlasti ka ühe noore välja toodud mõte „muretsen vähem teiste arvamuse pärast“, mis väljendab üheaegselt nii tõusnud enesehinnangut kui ka ärevuse langust (ei muretse enam teistele meele järele olemise pärast, lähtun enda soovidest).

Enamus noortest märkisid programmi lõpus, et on tänu osalemisele avatumad suhtlejad. Avatuse mõiste võib selles kontekstis tähendada palju erinevaid asju, nt isiklikel teemadel rääkimist või lihtsalt vestluse käigus rohkem sõna võtmist. Suuremat avatust grupis loob kindlasti vaba arutelu ja liikmetevahelise ühisosa leidmine (lisaks isiklikele kogemustele ka igapäevastel teemadel, mis noortele korda lähevad – filmid, vaba aja tegevused, jms).

Andmetest oli võimalik eristada kaheksat väärtust, mida grupp osalejate ja grupijuhtide sõnul suudab noortele pakkuda:

1. **Vaimse tervise alase sõnavara loomine.** Noortel on enne gruppi tulekut küll juba mõningased eelteadmised vaimse tervise kohta, kuid neil puudub oskus eristada õiget informatsiooni valest. Grupijuhtide rolliks on leida materjali, mis on tõendatud ning noortele eakohane; samuti pakkuda neile võimalust teemakohaseks enesetäiendamiseks väljaspool gruppi (raamatu- ja filmisoovitused jms). Grupis toimuv arutelu aitab kinnistada saadud infot ning grupijuhid kui eksperdid saavad toetada õige sõnavara loomist ja kasutamist. Informeerimine võimestab (Zastrow, 2015) ning aitab noortel edaspidi raskustega paremini toime tulla.
2. **Interaktsioon.** Noorte jaoks on oluline, et grupp pakub nende mõtetele ja tunnetele vahetut tagasisidet. Ühelt poolt on väärtuslik grupiliikmete omavaheline arutelu, kuna sotsiaalne suhtlus on noorte arenguprotsessis võtmetähtsusega (Aronson, 2004). Teisalt

on tähtis just grupijuhi roll tugevuskeskse liidrina, kes oskab iga osalejat vaadelda tema võimekuse ja annete perspektiivis (Saleebey, 1996), isegi kui noor ise näeb endas vaid negatiivset.

3. **Jagatud kogemused.** Grupitöö keskne uskumus on, et igal liikmel on protsessi midagi olulist panustada (Drumm, 2006) ning seda peavad tähtsaks ka Mure Pooleks programmis osalenud noored. Eriti hinnatakse seda, kui grupijuhid suudavad tulla liikmete tasandile ning tuua osalejate räägitule paralleele oma elust. Üksteise lugude kuulamine ja ise jagamine loob osalejate vahel usalduslikku suhet ja aitab noortel väärtustada igat liiki kogemusi – nii positiivseid kui negatiivseid.
4. **Probleemide konteksti asetamine.** Veel üks oluline väärtus, mis on tihedalt seotud isiklike lugude jagamisega grupis on oma probleemide konteksti asetamine. Grupitöö aitab mõista, et tähtsad on kõik indiviidi kogemused, mitte vaid need, mis temast abivajaja on teinud (Steinberg, 2009). Protsessi käigus mõistab nii mõnigi noor, et probleem, millega ta silmitsi on seisnud ja mis seni tundus täiesti ületamatu, on tegelikult lahendatav või pikas perspektiivis üldse mitte oluline.
5. **Turvaline õhkkond.** Julgustav ja toetav õhkkond on taustsüsteem, millele kogu ülejäänud grupitöö üles ehitada – kui see puudub, ei suuda noored end avada ega igapäevamurede tasandilt sügavamate mõtete väljendamiseni jõuda. Õhkkonna loomisel on oluline roll grupijuhtidel, kes mudeldavad õiget käitumist ja aktiivse kuulamise tehnikatega osalejaid toetavad. Samuti peavad grupiliikmete poolt seatud suhtlemisreeglid lähtuma üksteise aktsepteerimisest ja toetamisest.
6. **Suhtlemisoskuste harjutamine.** Grupis on noortel võimalus kogeda suhete normaalset arenguprotsessi, mis toetab positiivset sotsiaalset õppimist (Copeland, 2009). Seetõttu on oluline sessioonides alati jätta ruumi vabale arutelule, kus grupijuhid vaid toetavad vestlust ega anna osalejatele konkreetset teemat ette. Suhtlemisoskused arenevad kindlasti igasuguse diskussiooni käigus, kuid keerulised teemad ja sügavam eneseanalüüs on isenesest noorele kurnavad, mistõttu on aeg-ajalt hea anda neile võimalus rääkida enda valitud teemadel.
7. **Ühtekuuluvustunne.** Vastastikuse abi gruppides on osalejate eesmärk pakkuda teineteisele emotsionaalset tuge, informatsiooni ja abi raskuste ületamisel (Zastrow, 2012). Noored märgivad, et grupist leidsid nad kuuluvustunnet ja tuge oma probleemidega toimetulekuks, mis näitab, et grupijuhid on protsesside juhtimisel head tööd teinud. Veel on osalejatele oluline, et omavahel luuakse sügavamaid suhteid ja

tegutsetakse ühise eesmärgi nimel. Kindlasti aitab siinkohal see, et programm on vabatahtlik ning noored on kohale tulles läbi mõelnud, mida nad grupilt ootavad. Kuna nad kõik on sarnaste muredega, toetab ühe noore abistamine tõenäoliselt ka teisi.

8. **Isoleerituse ja üksinduse vähendamine.** Viimaseks oluliseks väärtuseks Mure Pooleks grupi juures on teadmine, et keegi pole oma muredega üksi. Noorte haavatavuse vähendamisel on oluliseks jõuks stimuleerivad ja toetavad keskkonnad (Garvin, Gutiérrez, & Galinsky, 2017), mida programm tõenäoliselt ka on. Juba regulaarne kohalkäimine pakub noorele turvalist rutiini ja teadmist, et on koht, kuhu ta alati saab tulla ja kus ta tingimusteta ära kuulatakse. Kuna osalejatel ei ole tihti lähedasi sõpru, kellega vaimse tervise ja raskuste teemal rääkida, on sellisel programmil hea võimalus neile näidata, et kõigi muredega on võimalik toime tulla.

Lähtuvalt eelpool kirjutatust leiab autor, et programmi arendamisel on oluline veelgi enam tähelepanu pöörata tugevuskesksele lähenemisele. Grupijuhi roll on noorte lugudes märgata ja esile tuua positiivseid ressursse ja toimetulekuviise, mida osalejad ise enda juures tähele ei pane. See aitaks luua positiivsemat minapilti ning vähendada noorte enesekriitilisust. Lisaks võiks kaaluda programmi teemade järjestuse muutmist nii, et alguses oleks fookuses noorte jaoks mugavamad teemad (kool, sotsiaalmeedia, motivatsioon) või ka informeeriva fookusega vaimse tervise teemad ning sügavamad eneseanalüüsi nõudvad sessioonid tuleksid alles programmi lõpus. Nii oleks osalejad analüüsimise ajaks juba teadlikumad ning ka grupi vastu usaldavamad, mis võimaldaks ka isiklikel teemadel suuremat eneseavamist ja seeläbi suuremat arengut.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva uurimuse eesmärk oli välja selgitada Mure Pooleks programmi olulisus gruppides osalenud noorte elus noorte endi ja grupijuhtide tõlgendustes.

Eesmärgi saavutamiseks püstitati järgnevad uurimisküsimused:

1. Millised muutused noorte enesehinnangus ja sotsiaalsetes oskustes on toimunud grupiprotsessi vältel?
2. Mida grupp osalejatele grupijuhtide ja -liikmete arvates pakub?

Vastusena esimesele uurimisküsimusele võib öelda, et grupis osaledes on noorte enesehinnang tõusnud, mille kasuks räägivad nii RSES testi tulemused kui osalejate kirjeldused suuremast austusest enda vastu. Enesehinnangu tõusu väljendab ka käitumise ja mõtlemise analüüsimise tulemusel loodud varasemast realistlikum minapilt. Sotsiaalsete oskuste arengus on märgatav suhtlemisärevuse langus ja suurem vabadus eneseväljendamisel, mis kindlasti on näha grupi turvalises keskkonnas, kuid mõnede osalejate puhul juba ka väljaspool gruppi. Noored on peale osalemist avatumad ja julgemad nii isiklike kogemuste jagamisel kui uute kontaktide loomisel.

Teise uurimisküsimuse vastusena selgusid kaheksa väärtust, mida grupijuhtide ja -liikmete arvates Mure Pooleks gruppidest leida võib. Nendeks on: vaimse tervise alase sõnavara loomine, interaktsioon, jagatud kogemused, probleemide konteksti asetamine, turvaline õhkkond, suhtlemisoskuste harjutamine, ühtekuuluvustunne ning isoleerituse ja üksinduse vähendamine.

Lähtuvalt uurimistöö tulemustest soovitab autor programmi arendamiseks teemade järjestuse muutmist nii, et sügavamad eneseanalüüsi nõudvad sessioonid oleksid alles programmi lõpuosas. Samuti on jätkuvalt oluline pöörata tähelepanu tugevuskesksele lähenemisele, mis aitab esile tuua noorte ressursse ja toimetulekuviise, millest nad ise teadlikud ei ole. See on võtmesõna osalejate enesehinnangu tõstmiseks.

Programmis osalejate kogemuste uurimine on kindlasti oluline ka edaspidi, et Mure Pooleksist kujuneks noortele tõeliselt toetav ja arendav programm. Noorte kogemuste paremaks mõistmiseks oleks vajalik süvaintervjuude läbiviimine, kuna käesolevas uurimuses tekkis tihti küsitavusi seoses osalejate tagasisidesse kirjutatud kommentaaridega. Kui programmi läbinud noorte hulk suureneb, on RSES testide toel kvantitatiivses uurimuses võimalik täpsemalt hinnata muutust noorte enesehinnangus.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- Adolescents' mental well-being. (2016). World Health Organization. Kasutatud 10.05.2018  
[http://www.tai.ee/images/PDF/Uuringud/WHO-HBSC\\_factsheet\\_Well-being.pdf](http://www.tai.ee/images/PDF/Uuringud/WHO-HBSC_factsheet_Well-being.pdf)
- Alsaker, F. D. ja Dick-Niederhauser, A. (2006). Depression and suicide. *Handbook of adolescent development* (lk 308–336). Hove, East Sussex ; New York: Psychology Press.
- Aronson, S. M. (2004). Where the wild things are: the power and challenge of adolescent group work. *The Mount Sinai Journal of Medicine, New York*, 71(3), 174–180.
- Beckett, C. ja Horner, N. (2015). *Essential Theory for Social Work Practice* (Second edition). Los Angeles: Sage Publications Ltd.
- Caldarella, P. ja Merrell, K. W. (1997). Common Dimensions of Social Skills of Children and Adolescents: A Taxonomy of Positive Behaviors. *School Psychology Review*, 26, 264–278.
- Clarke, V. ja Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120–123.
- Collins, K. S. ja Lazzari, M. M. (2009). Co-Leadership. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 299–301). New York ; London: Routledge.
- Copeland, S. (2009). Youth at risk. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 246–248). New York ; London: Routledge.
- Crawford, K., Price, M. ja Price, B. (2015). *Groupwork Practice for Social Workers* (1 edition). Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Denzin, N. K. (1973). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. Transaction Publishers.
- Dias, P. C. ja Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37–43.  
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Drumm, K. (2006). The Essential Power of Group Work. *Social Work with Groups*, 29(2–3), 17–31. [https://doi.org/10.1300/J009v29n02\\_02](https://doi.org/10.1300/J009v29n02_02)
- Ezzy, D. (2002). *Qualitative Analysis: Practice and Innovation*. Psychology Press.
- Garvin, C. D., Gutiérrez, L. M. ja Galinsky, M. J. (2017). *Handbook of Social Work with Groups, Second Edition*. Guilford Publications.

- Hyde, B. (2013). Mutual Aid Group Work: Social Work Leading the Way to Recovery-Focused Mental Health Practice. *Social Work with Groups*, 36(1), 43–58. <https://doi.org/10.1080/01609513.2012.699872>
- Isomaa, R., Väänänen, J.-M., Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R. ja Marttunen, M. (2013). How Low Is Low? Low Self-Esteem as an Indicator of Internalizing Psychopathology in Adolescence. *Health Education & Behavior*, 40(4), 392–399. <https://doi.org/10.1177/1090198112445481>
- Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. Kasutatud 8. mai 2018, <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S. ja Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet (London, England)*, 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- Koolinoorte vaimne tervis. Kokkuvõte-raport. (2015). ERSI. Kasutatud 21.05.2018 [http://suicidology.ee/wpcontent/uploads/2016/10/koolinoorte\\_tervis\\_15.06.2015\\_veebile\\_hele.pdf](http://suicidology.ee/wpcontent/uploads/2016/10/koolinoorte_tervis_15.06.2015_veebile_hele.pdf)
- Laido, Z. ja Mark, L. (2011). Vaimne tervis kui vaimne heaolu. Infomaterjal noortele. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut.
- Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., Streimann, K. ja Aasvee, K. (2016). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine: 2013/2014. õppeaasta uuringu raport.
- Lindsay, T. ja Orton, S. (2015). *Groupwork practice in social work* (3rd ed). Los Angeles [etc.] : London: SAGE ; Learning Matters.
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. ja Beardslee, W. (2002). Adolescent Protective Factors Promoting Resilience in Young Adults at Risk for Depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19. <https://doi.org/10.1023/A:1020274531345>
- Macgowan, M. J. (2009). Evidence-based group work. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 131–136). New York ; London: Routledge.
- Magen, R. (2009). Cognitive-behavioral model. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 45–47). New York ; London: Routledge.

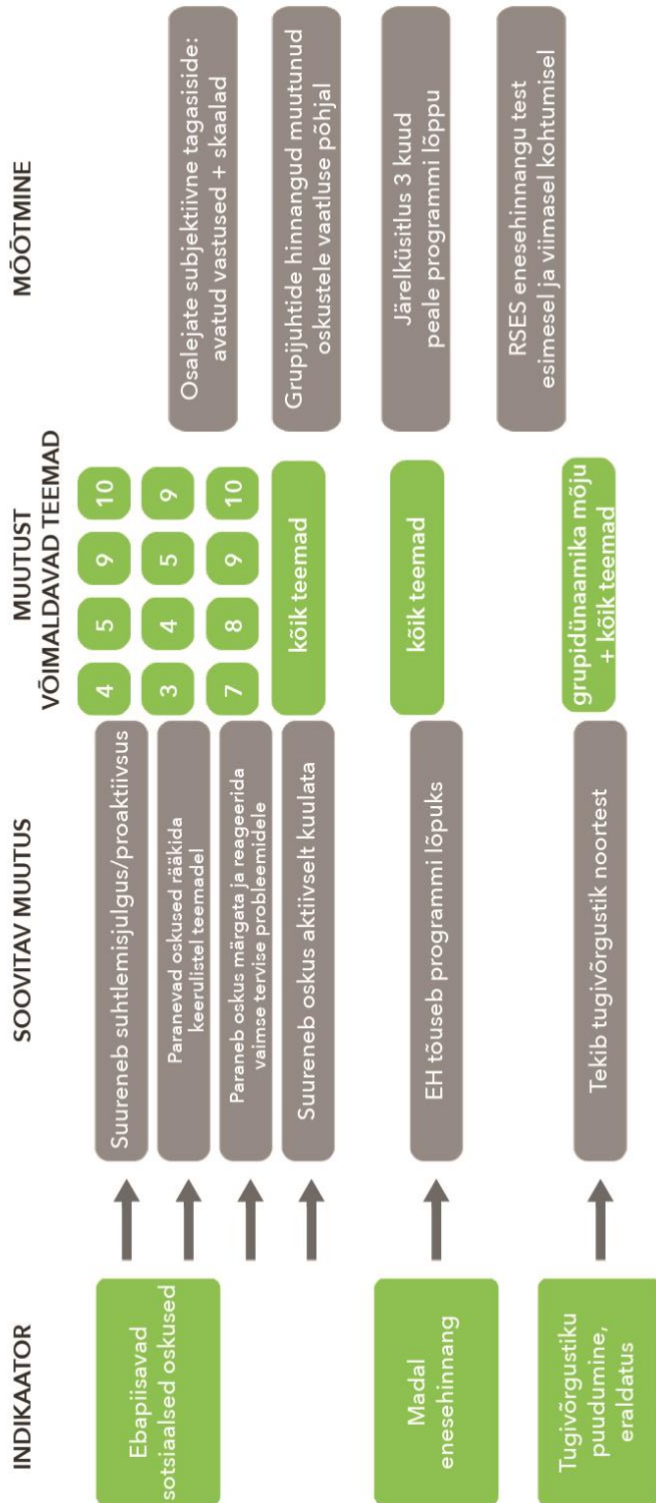
- Mental health: strengthening our response. (2018). Kasutatud 23. mai 2018, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- MTÜ Mure Pooleks põhikiri. (2016).
- NULA ühiskondlike algatuste inkubaatori koduleht. (2018). Kasutatud 17. mai 2018, <https://nula.kysk.ee/inkubatsioon>
- Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities.* (2009). National Research Council and Institute of Medicine. <https://doi.org/10.17226/12480>
- Pullmann, H. ja Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability, and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701–715.
- Sabatino, M. (2009). Community settings for adolescents. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 161–163). New York ; London: Routledge.
- Saleebey, D. (1996). The Strengths Perspective in Social Work Practice: Extensions and Cautions. *Social Work*, 41(3), 296–305. <https://doi.org/10.1093/sw/41.3.296>
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A. ja Parra, Á. (2017). Stability, change, and determinants of self-esteem during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1277–1294. <https://doi.org/10.1177/0265407516674831>
- Steinberg, D. M. (2009). Mutual aid model. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 50–53). New York ; London: Routledge.
- Steinberg, D. M. (2010). Mutual Aid: A Contribution to Best-Practice Social Work. *Social Work with Groups*, 33(1), 53–68. <https://doi.org/10.1080/01609510903316389>
- Zastrow, C. (2012). *Social work with groups: a comprehensive workbook* (8th ed). Belmont (Calif.): Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Zastrow, C. (2015). *Social work with groups : a comprehensive worktext* (Ninth edition). Stamford, CT Cengage Learning. <https://trove.nla.gov.au/version/209569820>
- the BELLA study group, Wille, N., Bettge, S. ja Ravens-Sieberer, U. (2008). Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health: results of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17(S1), 133–147. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-1015-y>
- Tosone, C. (2009). Psychodynamic model. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 53–55). New York ; London: Routledge.

- Turner, L. (2009). Psychoeducational approach. *Encyclopedia of social work with groups* (lk 91–94). New York ; London: Routledge.
- Vaimse tervise strateegia 2016-2025. (2016). VATEK. Kasutatud 21.05.2018 [http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse\\_tervise\\_heaolu\\_strateegia\\_2016-2025\\_2016.pdf](http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_2016.pdf)
- Vihalemm, T. (2014). Fookusgrupi intervjuu. Kasutatud 27. mai 2018, <http://samm.ut.ee/fookusgrupi-intervjuu>
- Volmer, S., Konks, K.-P. ja Vähi, D. (2018). *Mure Pooleks grupijuhtide ettevalmistav koolitus*. Tartu Ülikool.
- Vähi, D. (2017). MTÜ Mure Pooleks grupijuhtide ettevalmistav koolitus. Koolituskava. Sisedokument.
- Vähi, D., Volmer, S. ja Konks, K.-P. (2017). Mure Pooleks noorte arenguprogrammi käivitamine. KÜSK projektitaotlus.
- Wodarski, J. S. ja Feit, M. D. (2012). Social Group Work Practice: An Evidence-Based Approach. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 9(4), 414–420. <https://doi.org/10.1080/15433714.2012.695719>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu : Tartu Ülikool. <http://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>

# LISA 1. Mure Pooleks mõjuindikaatorid



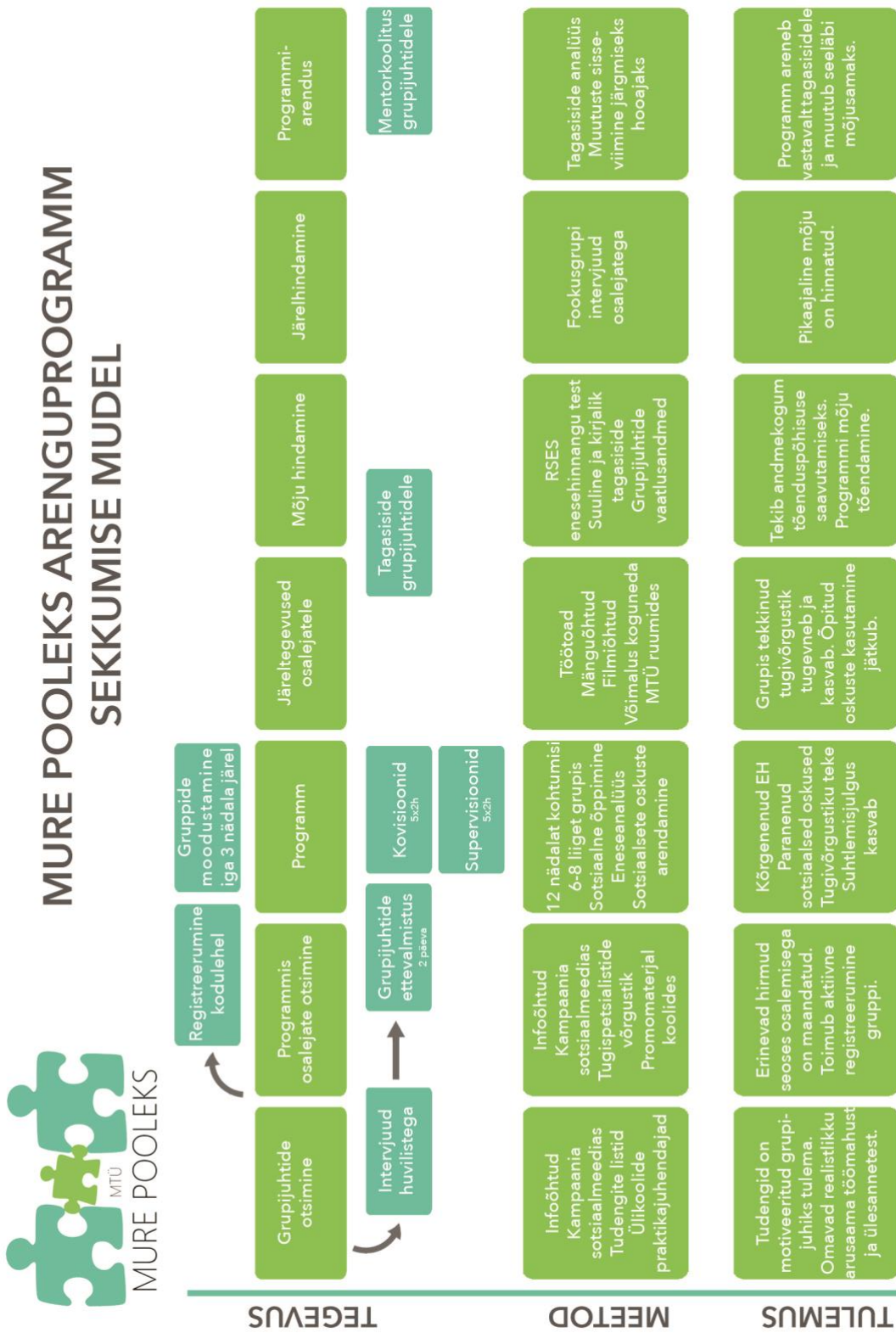
## MURE POOLEKS ARENGUPROGRAMMI MÕJU HINDAMINE



### PROGRAMMI KOHTUMISTE TEEEMAD

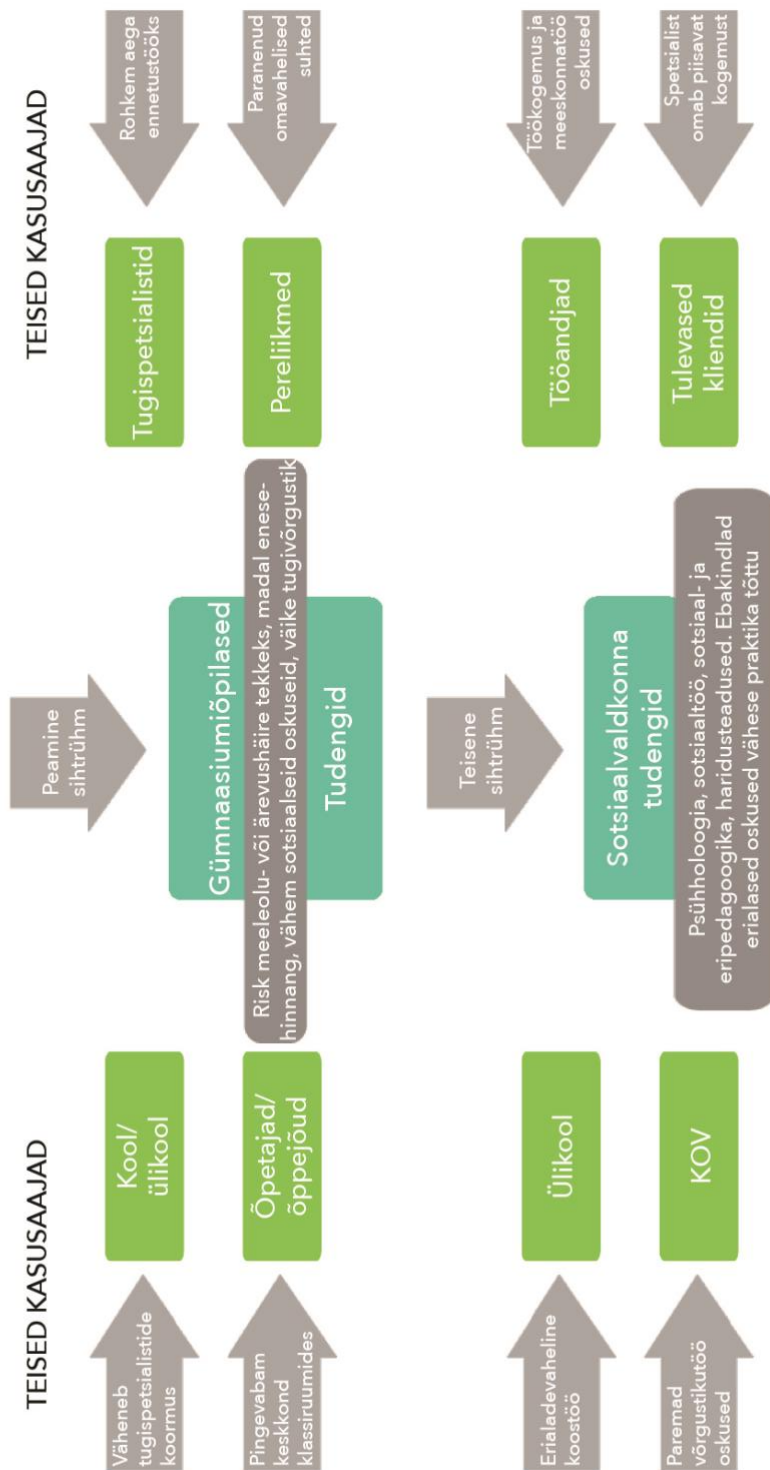
- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Sissejuhatus                | 9. Ärevus                      |
| 2. Eneseteadlikkus             | 10. Abi ABC ja tugivõrgustik   |
| 3. Emotsioonid ja enesehinnang | 11. Vaba valik osalejate poolt |
| 4. Suhted (pere-sotsiaal-lähi) | 12. Lõpetamine                 |
| 5. Sotsiaalmeedia võlu&valu    |                                |
| 6. Kool, õppimine              |                                |
| 7. Vaimse tervise probleemid   |                                |
| 8. Depressioon                 |                                |

## LISA 2. Mure Pooleks sekkumise mudel



### LISA 3. Mure Pooleks sihtrühmade skeem

## MURE POOLEKS ARENGUPROGRAMMI SIHTRÜHMAD SKHEEM



## LISA 4. Rosenbergi (RSES) enesehinnangu test

RSES (Pullmann ja Allik, 2000<sup>1</sup>)  
Tartu Ülikool/Psühholoogia instituut

### RSES

See küsimustik koosneb 10-st väitest. Palun lugege iga väidet tähelepanelikult ja kirjutage, kui võrd õigeks ja enda puhul kehtivaks esitatud väidet peate.

Kirjutage "4" kui väide on Teie arvates	õige / täiesti nõus
Kirjutage "3" kui väide on Teie arvates	peaaegu õige / üldiselt nõus
Kirjutage "2" kui Teil on selle väite kohta	raske öelda
Kirjutage "1" kui väide on Teie arvates	peaaegu vale / ei ole nõus
Kirjutage "0" kui väide on Teie arvates	vale / ei ole sugugi nõus

Vastustes oodatakse nende väidete kohta just TEIE arvamust, püüdke vastused enda ja oma arvamuste kohta anda nii täpselt kui võimalik.

Lugege iga väide hoolikalt läbi ja kirjutage vastus vastava väite ees olevale punktiirile. Vastake palun kindlasti kõigile väidetele. Kui tahate oma vastust muuta, tehke seda loetavalt. Enne vastama asumist märkige palun lehe alumisele servale oma nimi, täpne sünniaeg, vanus, sugu, haridustase ja tänane kuupäev.

- ..... 1. Suhtun endasse hästi
- ..... 2. Mu oskused on sama head kui teistel inimestel
- ..... 3. On olukordi, kus ma mõtlen, et minus pole midagi head
- ..... 4. Mulle tundub, et mu ehul pole mingit mõtet
- ..... 5. Olen endaga üldiselt rahul
- ..... 6. Minus pole kuigi palju seda, mis mind rõõmustaks
- ..... 7. Arvan, et olen igati lugupeetud inimene, vähemalt võrdsel määral teistega
- ..... 8. Kõike kokkuvõttes kaldun tundma, et ma olen äpardunud
- ..... 9. Mul on palju häid omadusi
- ..... 10. Tahaksin, et mul oleks rohkem eneseaustust

### Täname!

---

Eesnimi: .....	Perekonnanimi: .....
Sünniaeg: ..... / ..... / .....	Sugu: mees    naine
Vanus: .....	Perekonnaseis: .....
Haridustase (palun õigele rümmake joon alla):	alg / põhi    kesk    kesk-eri    kõrg
Elukoht (palun õigele rümmake joon alla):	linn    asula/alev    maakoht
Amet: .....	Täitmise kuupäev: ..... / ..... / .....

---

## LISA 5. Tagasiside küsimustik

### ENESEANALÜÜS JA TAGASISIDE GRUPILE

Tagasiside on anonüümne ja vastuseid kasutame selleks, et programmi edaspidi paremaks teha. Vastuste kokkuvõtteid kasutame kodulehel/sotsiaalmeedias programmi tutvustamiseks. Palun vasta kõigile küsimustele.

### I OSA

Palun loe läbi väited ja tee ring ümber kõige sobivamale variandile.

1. Mure Pooleks grupis käies muutusin julgemaks suhtlejaks.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

2. Tunnen ennast kindlamalt kui pean rääkima vaimset tervist puudutavatel teemadel.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

3. Oskan rohkem tähelepanu pöörata enda ja minu lähedaste probleemidele/raskustele.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

4. Sain grupikaaslastelt ja –juhtidelt kaasa erinevaid nippe, kuidas oma probleemidega edaspidi paremini toime tulla.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

6. Olen praegu enesega rohkem rahul kui Mure Pooleks gruppi alustades.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

## II OSA

Vasta küsimustele nii detailselt, kui pead vajalikuks.

Püüa mõelda grupis osalemise kogemusele terve 3 kuu jooksul.

1. Mis on muutunud sinu elus võrreldes praegust enne Mure Pooleks grupiga liitumist? Kas teed midagi teisiti kui varem?
2. Mis on Sinu jaoks kõige väärtuslikum mõte, mille grupist said?
3. Kuidas oled grupis õpitud oskuseid kasutanud oma igapäevaelus?
4. Kuidas on kolme kuuga muutunud Sinu suhtlemisoskused?
5. Kuidas tunned ennast grupiliikmetega suhtlemisel? Kas arvad, et jääte ka edaspidi suhtlema?
6. Mida õppisid enda kohta?

## III OSA

Palun anna meile tagasisidet, et saaksime programmi edaspidi paremini teha.

1. Miks otsustasid programmis osaleda?
2. Kuidas kuulsid Mure Pooleksist?
3. Milline osa Mure Pooleks kohtumistest oli sulle kõige vajalikum? Miks?
4. Mis oli Sinu jaoks keeruline? (Nt registreerumisel, kohaletulemisel, osaledes...)
5. Mis Sulle programmi juures meeldis?
6. Mis Sulle programmi juures ei meeldinud? Mida võiks muuta?

7. Kas soovitaksid programmi sõbrale? Miks?

8. Kas jäid rahule ruumidega? Kui ei, siis selgita.

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| a. asukoht                  | jah/ei |
| b. ligipääsetavus (ruumile) | jah/ei |
| c. privaatsus               | jah/ei |
| d. ruumi paigutus           | jah/ei |
| e. õhkkond                  | jah/ei |

Ettepanekud ruumile:

9. Kui sul oleks üks soovitus grupijuhtidele, siis mis see oleks?

10. Kuidas jäid rahule grupikaaslastega?

Kui tahad veel midagi lisada:

## LISA 6. Järeldandamise küsimustik

Hea Mure Pooleks grupis osaleja!

Sinu ees on järeluuringu küsimustik, mis aitab meil hinnata programmi mõju osalejatele. Osalemine on vabatahtlik - võid keelduda küsimustele vastamisest ja kirjutada täpselt nii palju, kui õigeks pead. Sinu vastused on meile väga olulised - nende abil saame programmi edaspidi teha veelgi paremaks.

Vastused on anonüümsed ja meie andmebaasi sisestamise järel pole neid võimalik Sinu isikuga kokku viia. Andmete analüüsimisega tegeleb ainult Mure Pooleks meeskond. Uuringu tulemused avalikustatakse kujul, mis ei võimalda Sinu isiku tuvastamist.

Kui Sa ei saa mõnest küsimusest aru või soovid midagi täpsustada, uuri küsimustiku korraldajalt. Palun loe küsimusi tähelepanelikult ja vasta võimalikult detailselt.

Aitäh!

Palun loe läbi väited ja tee ring ümber kõige sobivamale variandile.

1. Mure Pooleks grupis käies muutusin julgemaks suhtlejaks.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

2. Tunnen ennast kindlamalt kui pean rääkima vaimset tervist puudutavatel teemadel.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

3. Oskan rohkem tähelepanu pöörata enda ja minu lähedaste probleemidele/raskustele.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

4. Olen praegu enesega rohkem rahul kui Mure Pooleks gruppi alustades.

Ei ole üldse nõus      Pigem ei ole nõus      Ei oska öelda      Üldiselt nõus      Täiesti nõus

1. Palun meenuta, mitmel korral grupisessioonides osalesid. Tõmba ring ümber, millistelt kohtumistelt puudusid.

Sissejuhatus	Vaimse tervise probleemid
Eneseteadlikkus	Depressioon
Emotsioonid ja enesehinnang	Ärevus
Suhted	Abi ABC ja tugivõrgustik
Sotsiaalmeedia võlu&valu	Vaba valik osalejate poolt
Kool	Lõpetamine

2. Kirjelda, mis Sulle programmist 3 kuu jooksul meelde jäi.

- a. Millest oli kõige rohkem kasu?
- b. Mis meeldis Sulle kohtumiste juures kõige rohkem?

3. Mis on muutunud sinu elus võrreldes praegust enne Mure Pooleks grupiga liitumist? Kas teed midagi teisiti kui varem?

4. Kas tunned ennast nüüd kindlamalt suheldes (tõmba ring ümber):

- a. Sõpradega
- b. Vanemate/perega
- c. Õpetajatega
- d. Võõrastega

5. Kuidas on muutunud sinu suhtlemisoskus pärast Mure Pooleks grupis osalemist?

6. Milliseid oskuseid Mure Pooleks programm Sinus arendas?

7. Kas ja kuidas kasutad programmist saadud teadmisi/oskuseid nüüd?

8. Kas suhtled grupikaaslastega ka praegu? Miks?

9. Kellele soovitaksid programmis osalemist? Miks?

10. Kui soovid veel midagi lisada...

## LISA 7. Grupijuhtide vaatlustabel

Osaleja nimi:

Indikaatorid	Kommentaariid
Suureneb suhtlemisjulgus (proaktiivsus)	
Paranevad oskused rääkida rasketel teemadel (eneseavamine)	
Suureneb oskus kuulata	
Tõuseb enesehinnang	

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

Mina, Diana Vähi,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Mure Pooleks programmi roll noorte elus: osalejate ja grupijuhtide vaade“, mille juhendajad on Dagmar Narusson MA ja Mervi Raudsaar PhD,
  - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace´i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, **28.05.2018**