

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Humanitaar- ja sotsiaalinete õpetamine põhikoolis õppekava

Kristina Ježova
ÕPILASESINDUSTE ETTEPANEKUD ENNETUS- JA SEKKUMISTEGEVUSTEKS
KOOLIS VÄHENDAMAKS E-SIGARETTIDE TARVITAMIST NOORTE HULGAS
Bakalaureusetöö

Juhendaja: nooremlektor Lii Kaudne

Tartu 2024

Kokkuvõte

Õpilasesinduste ettepanekud ennetus- ja sekkumistegevusteks koolis, vähendamaks e-sigarettide tarvitamist noorte hulgas

E-sigarettide kasutamine noorte hulgas on kõrge ning aina kasvab. Samas on e-sigarettide mõju vähe uuritud, seega ei saa olla kindel, millised tagajärjed võivad olla e-sigarettide tarvitamisel. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks ennetus- ja sekkumistegevusteks e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks noorte seas. Selleks viidi läbi poolstruktureeritud gruppintervjuud nelja kooli õpilasesindusega, kokku osales intervjuudes 19 õpilast. Saadud andmeid analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodil. Intervjueeritud nimetasid tõhusate ennetustegevuste ettepanekutena välja huumori kasutamist antud temaatika avamisel, süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmist, sh e-sigarettide mõjudest ja üldisemalt vaimse tervise toetamist. Ettepanekud sekkumistegevusteks olid järgmised: spetsialisti abi korraldamine, koostöö lapsevanematega, kõrvalmõjudest teavitamine, vaba aja sisustamine koolis.

Võtmesõnad: e-sigaret ehk veip, ettepanekud ennetustegevusteks, ettepanekud sekkumistegevusteks

Abstract

The proposals from student councils for prevention and intervention activities in schools to reduce e-cigarette usage among young people.

The use of e-cigarettes among young people is high and growing. In addition, the e-cigarettes have been studied to a limited extent, so it isn't possible to be sure what consequences young people may experience from using e-cigarettes. The aim of the bachelor's thesis was to find out proposals for the prevention and intervention methods of e-cigarettes use in school from middle school student council. Semi-structured group interviews were conducted with 19 student representatives from four schools, the obtained data was analyzed using the qualitative inductive content analysis method. Active involvement of students, use of humor, systematic and consistent raising of awareness, awareness of subsequent punishment, and mental health support were named as prevention methods. Suggestions for intervention activities were organizing specialist help, cooperation with parents, informing about side effects, arranging free time at school.

Keywords: e-cigarette or vape, proposals for prevention activities, proposals for intervention activities

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Teoreetiline ülevaade	5
1.1 Veipi ehk e-sigareti mõiste ning selle mõju organismile.....	5
1.2 Ennetus- ja sekkumismeetmed mujal maailmas ja Eestis.....	6
2. Metoodika	9
2.1 Valim.....	9
2.2 Andmekogumine.....	9
2.3 Andmeanalüüs.....	10
3. Tulemused ja arutelu.....	11
3.1 Õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks ennetustegevusteks.....	11
3.2 Õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks sekkumismeetoditeks.	15
Tänuõnad	18
Autorsuse kinnitus	18
Kasutatud kirjandus	19
Lisa 1. Lapsevanema informeeritud nõusolek uuringus osalemiseks ja isikuandmete töötlemiseks.....	22
Lisa 2. Intervjuu kava	23
Lisa 3. Väljavõtted QCAmapi keskkonnast kodeerimisest.....	24
Lisa 4. Transkriptsioonist koodide moodustumine.....	25

Sissejuhatus

E-sigaret ehk veip seade, mis töötab patareitoitel ning kuumutades vedelikku tekib aerosoole, mida kasutaja suu kaudu sisse hingab. Hiiumaa Palade põhikooli direktor toob välja, et õpilased on jäänud vahele kasutades e-sigarette vahetunni ajal tualettruumides ning tihti on raske aru saada, kas noored kasutavad e-sigarette või mitte, kuna neil ei ole lõhna ning seda on lihtne kasutada (Leigri, 2022). Samalaadseid probleemipüstitusi leiab meedias laialdaselt. Eestis käsitletakse e-sigarettide probleemi nagu „veipimisepeedemiat“, sest e-sigarettide kasutamine noorte seas aina kasvab (Pesti & Kivistik, 2023).

Sotsiaalministeeriumi kemikaaliohutuse ja keskkonnatervise juht Aive Tellingu sõnul tarbivad noored e-sigarette, sest tubakatootjad püüavad pakkuda e-sigarette kui “tervislikumat” valikut võrreldes tava suitsuga. Selline info levib kiiresti ja kuna noored on avatud uute toodete proovimiseks, siis tekib noortel nikotiinisõltuvus ja edaspidi hakkavad nad tarvitama nii alternatiivseid tooteid, kui ka tavasigarette (Alternatiivsed tubakatooted vajavad..., 2022). Tervise Arengu Instituudi (TAI) uuringus (Kivistik *et al.*, 2023) rõhutatakse, et tõhusat sekkumist saab teha just haridusasutustes. Soovitustena nimetatakse näiteks koostöö tegemist erinevate asutustega (näiteks politsei, linnavalitsus) ning koolis diskreetse nõustamisteenuse pakkumist noortele, kes on juba sõltuvuses. Nooremas koolieas peab tähelepanu suunama koolikeskkonna parandamisele ja arendama sotsiaalseid oskusi (Kivistik *et al.*, 2023).

Uuringus küsiti elanikkonna (16-64 aastased) ja õpilaste (11-18 aastased ja üks 19-aastane) arvamusi ning samas uuringus (Kivistik *et al.*, 2023) tuuakse välja, et nii noored ise, kui ka täiskasvanud ei usu, et pakutud ennetusmeetmed õpilaste nikotiinitarvitamist mõjutavad. Olukord on samas muret tekitav, kuna e-sigarettide tarbimine noorte seas kasvab väga kiiresti. Tervise Arengu Instituudi uuringud näitavad, et 2019 aastal 15-aastaste poiste seas kasvas e-sigarettide tarbimine 13,1% ja 15-aastaste tüdrukute seas 7,1% , samas 2023 aastaks on see protsent tõusnud vastavalt 14,3% ja 21.9% . Sellest tulenevalt on bakalaureuse töö eesmärk välja selgitada õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks tõhusateks ennetus- ja sekkumistegevusteks e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks noorte seas.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1 Veipi ehk e-sigareti mõiste ning selle mõju organismile

Veip ehk e-sigaret koosneb akust, kütteelemendist, eeltäidetud või uuesti täidetavast reservuaarist, kus tavaliselt asub vedelik, mis sisaldab nikotiini. Seade aurustab vedeliku aerosooliks ning kasutaja hingab seda sisse, e-sigaret võib olla erinevate kujudega, näiteks inhalaatori või pastaka kujuga (Bush *et al.*, 2021). E-sigaretid sisaldavad nikotiini, lõhna- ja maitseaineid ja niiskusesäilitajaid ja toksilisi aineid (Walley *et al.*, 2019). E-sigarettide hulk on nii suur ja nad ei läbi piisavat kontrolli, seega ei ole täpselt teada, milliseid aineid võivad veibid sisaldada (Carlsen *et al.*, 2018). E-sigareti vedeliku põhikomponentideks on propüleenglükool (PG), taimne glütseriin (VG) ja maitseained. Kui neid kasutatakse söökides ja kosmeetikatoodetes, siis peetakse neid aineid ohutuks. Aga ei ole täpsemaid uuringuid, mis juhtub kopsudega, kui neid aineid kuumutatakse. Kuid on teada, et propüleenglükool võib kuumutamisel muutuda propüleenoksiidiks, mis on kopsudele ärritav ning seda peetakse kantserogeeniks, mis võib olla ohtlik inimestele. PG ja VG koos võivad ärritada kopsu (Shields *et al.*, 2017). E-sigarettides sisalduvad ained võivad nõrgendada immuun- ja viirusevastast kaitset (Bush *et al.*, 2021).

TAI poolt läbiviidud uuring (Piksööt & Oja, 2023) näitab, et Eesti noorte seas on e-sigarettide tarvitamine populaarne, eriti tüdrukute seas. Uuringus osalesid 11-aastased, 13-aastased ja 15-aastased noored. Kõige suurem tarbimine on 15-aastaste seas. Poistest 14,3% ja tüdrukutest 21,9% on viimase 30 päeva jooksul kasutanud e-sigaretti 3 või enam päeval. Samuti on uuringus näha, et 11- ja 13-aastased proovivad esimene kord just e-sigaretti, mitte muid tubakatooteid. Aastal 2019 oli tarbimine 15-aastaste poiste seas 13,1% ja 15-aastaste tüdrukute seas 7,1% (Oja *et al.*, 2019). Kui võrrelda kahte TAI poolt läbiviidud uuringut, on näha, et e-sigarettide kasutamine kasvab eriti tüdrukute seas.

Suitsetamist on kaks liiki: aktiivne ja passiivne. Aktiivse suitsetamise puhul tarvitab inimene ise nikotiini tooteid, passiivse suitsetamise puhul saab inimene mürgiseid aineid läbi saastatud keskkonna. Samuti jäävad mürgised osakesed pinnale ja mittesuitsetajal toimub selle läbi kokkupuude tubakasuitsuga (TAI, *s.a*). E-sigaretid on kahjulikumad ka passiivsetele suitsetajatele, kuna nikotiin (ei ole oluline kas tavasigareti või e-sigareti suitsetamisel) jääb sisepindadele ning seda hingavad sisse ka mittesuitsetajad, selle tagajärjel võivad lastel tulla kehvemad akadeemilised tulemused, närvisüsteemi arengu mahajäämus. Samuti on lastele suures

koguses nikotiin toksiline ning võib põhjustada iiveldust, oksendamist, kõhulahtisust, badükardiat, krampe ja õhupuudust (England *et al.*, 2015). Suurbritannia Terviseameti poolt läbi viidud uuringus öeldakse, et tõenäoliselt e-sigarettide kasutamisel kõrvalmõjude risk passiivsetel suitsjatel väheneb, kuid Terviseameti sõnul on oht, et suureneb potentsiaalne e-sigarettide suitsetajate arv, just laste ja noorte eas, sest e-sigarette käsitletakse vähem kahjulikena (Binns *et al.*, 2018).

E-sigaretid on olnud aastaid populaarsed just sellepärast, et neid turustatakse, kui vähem kahjulikke võrreldes tavaliste sigarettidega (Marques *et al.*, 2021). Kõige sagedasemad e-sigaretide kasutamise kõrvaltoimed on iiveldus, peavalu, köha ja kõri ärritus, noortel võivad tekkida kroonilise bronhiidi sümptomid. Kuid suitsetajad, kes läksid tavasigaretidelt e-sigaretidele üle teatasid elukvaliteedi paranemisest ja haiguste sümptomite vähenemisest (Shields *et al.*, 2017). On teada, e-sigaretide suitsetamisel tekkiv vee aur võib põhjustada noortel hingamisprobleeme, astmat ja bronhiiti. Samuti on uuritud nikotiini mõju noorte organismile ja see võib põhjustada pikaajalisi kognitiivseid probleeme, sealhulgas mälu ja tähelepanuhäireid (Stalgaitis *et al.*, 2020). Nikotiin omab psühhoaktiivset toimet, mille tulemusena võib tekkida sõltuvus. Nikotiin imendub läbi hingamisteede ja naha, satub vereringesse ja kesknärvisüsteemi. Üldiselt imendub nikotiin kiiresti ja inimene kogeb hetkelist energiat ja lõõgastust, kuid tõuseb vererõhk ja suureneb hingamissagedus (Bush *et al.*, 2021).

1.2 Ennetus- ja sekkumismeetmed mujal maailmas ja Eestis

Ennetuse eesmärk on vähendada riskitegureid ning suurendada kaitsetegureid ehk probleemi tekke vältimine. Selleks tuleb keskenduda tervislikele alternatiividele, arendada prosotsiaalseid oskusi, kasutada aktiivõppemeetodeid (TAI, 2021). Sekkumine on tahtlik käitumine olukorra parandamiseks või selle halvenemise vältimiseks. Mõlema tegevuse eesmärk on suurendada inimese heaolu (Kivistik *et al.*, 2023).

Ameerikas sihtasutuse “Stanfordi Meditsiin” poolt on loodud programm “Tubaka kasutamise ennetamise tööriistad”, mille raames on loodud õppekava “Sina ja mina, koos veibivaba”. Selle sihtasutuse veebilehelt võib leida interaktiivseid tunde, mida saavad kasutada õpetajad, need tunnid sisaldav õppevideoid, mängu, arutlusülesandeid, grupitöid ja on mõeldud erinevatele kooliastmetele (Middle School ..., *s.a.*). Alabamas läbi viidud uuringu järgi on selge, et põhikoolis tuleks rääkida e-sigaretidest, kuna õpilased tõid ise välja, et nende teadmised on

puudulikud ja esineb palju müüte. Uuringu jooksul tegid teadlased intervjuusid, kus seletasid e-sigareti ehituse, mõju ja tekitava sõltuvuse lahti ning tuli välja, et peale intervjuud olid õpilased kindlad, et e-sigaretid tekitavad sõltuvust, kuid mentooli maitsega vähesel määral, kuna teadlased rääkisid just sellest maitsest vähem. On oluline rääkida noortele veibi kahjulikkusest ja sõltuvuse tekkimisest (Gaiha *et al.*, 2021).

Paljud Ameerika koolid tegelevad sekkumistööga ning toetavad õpilasi, kes on vahele jäänud e-sigarettide kasutamisega, aga mõned koolid tegelevad aktiivselt ennetustöödega: veibi vastased plakatid, veebiressursside loomine ja klassisisesed arutelud e-sigarettide kasutamisest loobumisest. Koolid paigaldavad ka e-sigarettide auru tuvastamise andureid, mõned koolid on keelanud õpilastel kanda pikkade varrukatega riideid, kuna õpilased võivad peita nendesse e-sigarette, mõned koolid aga keelasid USB seadmeid, kuna nad on sarnased e-sigarettidega (Singh *et al.*, 2020). Uuringus (Dorn *et al.*, 2022) tuuakse välja, et koolis võib efektiivne olla auruandur, mis tuvastavad e-sigaretides olevaid koostisosi ja saadavad signaali kooli juhtkonnale. Eriti efektiivne võib see olla kohtades, kus ei saa kasutada kaameraid, näiteks tualett- ja riietusruumides. Selliseid andureid kasutatakse tuhandetes USA koolides. Kuigi suureks takistuseks on selle seadme hind, mis võib ületada kooli limiidi.

TAI (Streimann & Pertel, 2017) poolt loodud kokkuvõttes räägitakse uimastiennetusest ning tuuakse välja, et kool peab looma toetavat keskkonda, tunnistama, tagama turvalisust, kaasa aitama positiivsete suhete loomisele, ning ka pakkuma võimalust noortel osaleda koolielus. Oluline, et kool looks e-sigarettidega seotuid kokkuleppeid, näiteks kellele ja millal need kehtivad, mis olukorrad on seotud kooliga ja kuidas neid lahendada. Kaasama peab ka lapsevanemaid. Oluline on koostöö erinevate asutustega, nõnda saaks sisustada noorte vaba aega, näiteks õppeväliste tegevustega kogukonnas, noorte sotsiaalsete oskuste arendamise, kooli ajalehe, kodulehel info levitamise, infotundide ja arutelu korraldamisega. Seda ütleb ka Balti Uuringute Instituut uuring (Kivistik *et al.*, 2023), kus soovitatakse tegeleda sekkumistööga inimeste erinevatel arenguetappidel. On oluline arendada lapsevanemate vanemlikke oskusi ja tugevdada laste sotsiaalseid oskusi, kuna lapsevanemate mõju lastele kestab kuni noore täiskasvanueani (Kivistik *et al.*, 2023). Lapsevanematel on oluline roll tarvitamise ennetamisele, sest vanemate negatiivne suhtumine e-sigarettide tarvitamisesse, siirad vestlused, paika pandud piirid ja nende järgimine vähendavad tõenäosust, et noored hakkavad e-sigarette kasutama. Noored eelistavad saada infot tervise kohta just lapsevanemate käest, seega on oluline, et kool

suurendaks lapsevanemate tervisealast teadlikkust (Streimann & Pertel, 2017). Koolis aga soovitatakse pakkuda privaatselt nõustamise võimalust nendele, kellel on tekkinud probleeme sõltuvusega (Kivistik *et al.*, 2023). Seda toob ka välja Ameerikas läbi viidud uuring (SAMHSA, *s.a*), et koolis peavad olema spetsialistid, kes teevad omavahel koostööd ja niiviisi aitavad lahendada e-sigarettide probleemi. Kool peab kaasama ka rohkem kooliga seotuid isikuid: juhtkond, vanemad, politsei, samuti on oluline kutsuda e-sigarettide kahjulikkust kogenud inimesi oma kogemustest rääkima. Samuti on oluline õpetada sotsiaalseid oskusi põhikoolis selleks, et vähendada riskikäitumist ja uimastite kahjulikkuse kohta info jagamiseks. Täiskasvanutele aga suunatakse alkoholi- ja tubakapoliitika tõhustamine, meediakampaaniad, töökohapõhine ennetus jne. Õpilased ise arvasid, et kõige tõhusam viis on piirata müügikohtade arvu ning tõsta tubaka- ja nikootinootodete hinda, ennetuskampaania variant oli vähem populaarne õpilaste seas (Kivistik *et al.*, 2023). Oluline on ka koostöö erinevate asutustega, näiteks tehes koostööd saab korraldada e-sigarettide vaba aja veetmist ning kool võib toetada õpilaste õppetöövälisest tegevust (Streimann & Pertel, 2017).

Toetudes Balti Uuringute Instituudi (Kivistik *et al.*, 2023) poolt läbiviidud uuringule “*Tubaka- ja nikotiinootodete tarvitamise uuring*”, milles intervjueritavad kahtlevad sekkumismeetodite kasulikkuses, kuid käsitletud uuringu raames ei kaardistata noorte ettepanekuid ja mõtteid võimalike tõhusate sekkumiste kohta, autor leiab, et teema on aktuaalne ja vajab uurimist. Veipimist käsitletakse, kui tõsist probleemi ning kuna õpilased ise ei usu pakutavate meetmete tõhususse ja uuringud noorte e-sigarettide tarvitamise kohta näitavad tõusvat trendi, on oluline ennetus- ja sekkumistegevuste planeerimisse kaasata ka sihtgruppi, ehk õpilased ise. Olles protsessis aktiivsed osaleja saavad nad võtta initsiatiivi oma tervisekäitumise parandamises, tundes kõige lähemalt sihtgruppi, oskavad nad avada vaatenurki, mis täiskasvanutele võivad märkamata jääda. Samas võimaldab õpilaste kaasamine suunata neid antud teemas sisukamalt kaasa mõtlema, arutama ning ka selle läbi saab noorte teadlikkust tõsta. Seetõttu peab käesoleva töö autor oluliseks uurida õpilaste ettepanekuid koolis läbiviidavateks tõhusateks ennetus- ja sekkumistegevusteks, mida tulevikus saaks kasutada koolides ning mille abiga saab vähendada e-sigarettide tarvitamist ja tarvitamise hakkamist. Sellest tulenevalt püstitati bakalaureusetöö eesmärgiks välja selgitada õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks tõhusateks ennetus- ja sekkumistegevusteks e-

sigarettide tarvitamise vähendamiseks noorte seas. Eesmärgist tulenevalt koostati kaks uurimisküsimust:

- Millised on III kooliastme õpilaste arvates tõhusad ennetustegevused koolis, et vältida e-sigarettide tarvitama hakkamist?
- Millised on III kooliastme õpilaste arvates tõhusad sekkumistegevused koolis, et vähendada e-sigarettide tarvitamist?

2. Metoodika

Bakalaureusetöös kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit. Kvalitatiivse lähenemine valiti, sest oli vaja välja selgitada põhikooli 2. ja 3. kooliastme õpilaste soovitusi e-sigarettide kasutamise ennetamiseks koolis. Kvalitatiivne uurimismeetod võimaldab välja selgitada noorte arvamusi e-sigarettide probleemist ja selle probleemi lahendamisest (Kalmus *et al.*, 2015).

2.1 Valim

Bakalaureusetöö valimi moodustamisel kasutati mugavusvalimit, sest lähtuti uuritavate kättesaadavuse põhimõttest (Rämmar, 2014). Uuritavateks olid kolme Tartu linna ja ühe Tartu valla kooli õpilasesinduse liikmed. Uuritavateni jõudmiseks võeti esmalt ühendust koolide huvijuhtidega meili teel, paludes kooli 7. - 9. klasside õpilasesinduse liikmeid intervjuus osalema. Uuringus osalemiseks andis oma nõusoleku neli kooli. Seega lõplikkusse valimisse kuulus 7 poisi ja 13 tüdrukut vanuses 13.-16 eluaastat.

2.2 Andmekogumine

Andmekogumiseks kasutati poolstruktureeritud fookusgrupi intervjuud. Ühe grupi suurus oli neli kuni kuus õpilast. Ühes koolis osales intervjuus kokku 6 õpilast ja teises koolis osales 4 õpilast, ülejäänud koolides osales 5 õpilast. Intervjuu küsimusi koostati lähtudes bakalaureusetöö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Fookusgrupi intervjuud valiti, sest intervjuu eesmärk oli saada vestluse käigus omavahelist informatiivset diskussiooni, sest see aitab kompenseerida uurija puudulikke teadmisi teema kohta, oluline oli leida ka uudset infot (Vihalemm, 2014).

Järgnevalt lepiti kokku intervjuude toimumisaeg ja -koht. Intervjuu salvestamiseks kasutati telefoni diktofoni. Intervjuu läbiviimise aeg oli pikim 60 minutit, keskmine intervjuu pikkus oli: 48 minutit, kõige lühem intervjuu oli: 35 minutit. Intervjuu kavandamisel ja

läbiviimisel lähtuti eetika põhimõtetest, kuna intervjuus osalesid alaealised, siis nii nende vanemate, kui ka õpilaste käest oli küsitud kirjalik nõusolek intervjuu läbiviimiseks ja salvestamiseks (vt lisa 1). Enne intervjuu läbiviimist räägiti osalejatele, et osalemine on vabatahtlik ning nende andmed on konfidentsiaalsed, asuvad uurija käes ja ei saa olla edastatud edasi, samuti rääkis intervjuerija bakalaureuse töö eesmärkidest ning selgitas, mis hakkab toimuma intervjuu käigus. Andmete tõlgendamisel jälgis uurija, et uuritavate informatsioon vastaks Juurik jt (2023) eetika nõuetele, tagades õpilaste anonüümsuse.

Intervjuu kava koostati lähtuvalt uurimisküsimustest. Usaldusvääruse suurendamiseks viidi läbi prooviintervjuu kriteeriumitele vastava õpilasesinduse grupiga, kuna intervjuu kava võimaldas saada vastuseid uurimisküsimustele ning osalejatelt ei tulnud ettepanekuid kava muutmiseks ega kohandamiseks, lisati prooviintervjuu valimisse.

Andmete kogumiseks koostati intervjuukava tuginedes uuringu eesmärgile ja uurimisküsimustele (vt lisa 2.). Intervjuukava koosnes sissejuhatavatest küsimustest, e-sigarettide tarvitamise vältimiseks ennetusmeetmete puuduvatest küsimustest, e-sigarettide tarvitamise vähenemiseks sekkumismeetodite puuduvatest küsimustest ja kokkuvõtivatest küsimustest.

2.3 Andmeanalüüs

Andmete analüüsimisel kasutati kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi, sest selle põhjal saab mõista intervjueritavate arvamust ja seletada lahti vastavalt kogutud andmetele. Selline lähenemine võimaldab andmeid kodeerida osalejate endi arvamusest lähtuvalt, mitte eelnevalt määratud koodide alusel, tagades seeläbi analüüsi paindlikkuse ja sügavuse (Kalmus *et al.*, 2015).

Intervjuude salvestamisele järgnes helifailide transkribeerimine, seda tehti kasutades TTÜ Küberneetika Instituudi (Alumäe *et al.*, 2018) poolt loodud kõnetuvastusprogrammi ning järgnevalt kasutati programmi *Microsoft Word*, parandades programmi poolt transkribeeritud intervjuud. Transkribeeriti kõik intervjuud sõna-sõnalt, kuid jäeti välja hääletoonid ja muud aspektid, transkribeerimisel ei keskendunud grammatikareeglitele, vaid sisule. Kõige pikem intervjuu oli 15 lehekülge pikk ning sõnu oli 4900, lühema intervjuu transkriptsioon oli 10 lehekülge pikk ja sõnu oli 3374 (teksti suurus 12 ja reavahe 1,5). Keskmiselt kulus ühe transkriptsiooni ülevaatamiseks viis tundi. Transkriptsioonis intervjueritavate kõnevooru eraldamiseks kasutati pseudonüüme, näiteks ÕÕ kooli puhul kasutati pseudonüüme ÕÕ1 ja intervjuerija lõikude puhul kasutati lühendit I (intervjuerija). Misjärel jätkati kodeerimisega

keskkonnas QCMap (Mayring, 2014) keskkonda, kuhu lisati uurimisküsimusi ja intervjuude transkriptsioonid (vt lisa 3). Usaldusväarsuse suurendamiseks (Creswell & Miller, 2000) kasutati kahe esimese intervjuu puhul kaaskodeerijat. Kaaskodeerija märkis uurijaga samatähenduslikke koodi, kuid kaaskodeerija sõnastus oli erinev, aga selle põhjal tegi uurija sõnastuse parandusi mõnes koodis (vt lisa 4). Kodeerimisel tekkinud koodide üle arutleti juhendajaga ning võeti arvesse tema ettepanekud selleks, et tagada sisu ühtset mõistmist ja kategooriate sõnastuse vastavust uurimisküsimustele. Seeläbi suurendati tulemuste usaldusväärtust.

3. Tulemused ja arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks tõhusateks ennetus- ja sekkumistegevusteks e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks noorte seas. Tulemused esitatakse uurimisküsimuste kaupa ning nende tõestamiseks on kasutatud kursiivkirjas tsitaate aga välja on jäetud sõnakordused ja parasiitsõnad. Paksema kirjaga on välja toodud peakategooriad, mille üle arutatakse.

3.1 Õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks ennetustegevusteks

Esimese uurimisküsimuse “ Millised on III kooliastme õpilaste arvates tõhusad ennetustegevused koolis, et vältida e-sigarettide tarvitama hakkamist?” all moodustusid järgnevad viis peakategooriad: huumori kasutamine, süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmine, teadlikkus vahetust tagajärjest, vaimse tervise toetamine, riigipoolsed tegevused ja kodupoolne karistus.

Kategoorias **huumori kasutamine**, tõid õpilased välja, et teema käsitlel võiks kasutada õpilasteni jõudmiseks ja nende tähelepanu püüdmiseks huumorit. Õpilaste arvates võiksid õpilased näiteks ise koostada humoorikaid plakateid. Intervjueeritavad tõid välja, et nad on koostanud selliseid plakateid. Selgitati, et sellised plakatid aitavad samastuda mitte tarvitavate õpilastega ning vähendada ühiskondlikku survet proovida e-sigaretti. Ühtlasi toodi võimalusena kasutada kooli ajalehte, kus saab samuti läbi noortepärase humoorika lähenemise jagada infot e-sigarettide kahjulikkusest.

Minu sõber on teinud plakateid, nad on kutsuvad ja naljaga tehtud, et ma arvan, et see võiks toimida, kuna see tõmbab tähelepanu (ÕÕ4).

Uuringud näitavad, et info levitamine nt plakatitega kooli seintel on levinud lähenemine ennetusele (Singh *et al.*, 2020). Antud uuringust saadud sisend huumori näol on oluline nüanss. Sageli on plakatid küll informatiivsed, kuid pigem hirmutavat laadi. Huumorit saab kasutada mitte ainult plakatite tegemiseks, vaid kool võib pakkuda noortele teha näitusi või meemide konkursse, mis on suunatud e-sigarettide teemale. Autor leiab, et õpilastel on olemas huvitavad ideed, kuidas e-sigarette teha vähem atraktiivsemateks ning noored ise ütlevad, et ennetamisele aitaks kaasa õpilaste kaasamine ja õpilaste looming, seega kool peab rohkem kaasama õpilasi ning pakkuma võimalusi õpilastel end loominguliselt väljendada.

Intervjueeritavad tõid välja, et **süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmine** aitab vältida e-sigarettide proovimist. Õpilased märkisid, et vaatamata sellele, et vahepeal käis politsei e-sigarette kohta infot jagamas või inimeseõpetuses käsitletakse e-sigarettide teemat, siis sellest ei piisa. Infotunnid ja loengud on intervjuul osalenud õpilaste hinnangul olulised, kuna nad annavad detailsemat informatsiooni ning õpilased ootavad rohkem infotunde e-sigarettide mõjust ning soovivad näha tagajärgi. Koolitada noorte sõnul võivad nii õpetajad, politseinikud kui ka suitsetamise teemal nõustajad, kuid õpilased arvasid, et sellised tunnid pigem sobiksid noorematele ehk 5.-6. klass, kuna sellises vanuses õpilased tihti ei ole veel proovinud e-sigarette ja sellised loengud aitavad probleemi ära hoida.

(...)Räägid neile kahjulikust mõjust (...). Päästa mida võimalik päästa (IÕ1).

Seda kinnitas ka uuring, et noorte seas esinevad müüdid *veipide* mõju kohta. Ning peale intervjuu läbiviimist, kus intervjueerijad rääkisid sellest teemast rohkem, olid noored palju rohkem kindlamad e-sigarettide kahjulikkusest ning e-sigarettide võimest tekitada sõltuvust (Gaiha *et al.*, 2021). Koolides peaksid õpetajad rohkem rääkima e-sigarettide kahjulikkusele ning meenutama õpilastele võimalikke tagajärgi, samuti peaksid nad küsima noorte arvamust, keda nemad kuulata sooviksid, ja kutsuma vastavalt sellele spetsialiste või kogenud isikuid. Kuigi inimeseõpetuse tunnis käsitletakse uimasteid ja e-sigarette, näitab intervjuu, et õpilased vajavad süstemaatilist ja põhjalikku teavet e-sigarettide kohta ning nende kasutamise tagajärgede kohta. Oluline on mõista, et üksnes inimeseõpetuse tundidest ei piisa ning info tuleks jagada ka teiste ainetundide raames, samuti tuleks arutada müüte ja rõhutada, et e-sigaret ei ole tervislikum alternatiiv tavalisele sigaretile. Koolis peaks arutama ka süsteemse lähenemise tähtsust, arvestades, kuidas hoiakud muutuvad ajas ja kuidas noored arenevad, ning tagama, et teema oleks järjepidevalt ja eesmärgipäraselt käsitletud erinevates õppeainetes.

Süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmisele aitaks ka kaasa õpilaste arvates grupisruve mõju vähendamine, sest õpilaste sõnul tihti proovitakse veipe just grupis koos sõpradega. Noored arvasid, et kool peab rohkem rõhutama seda, et ei pea grupi survega kaasa minema. Siinkohal, õpilaste arvates oli oluline, et vähemalt üks inimene ei pooldaks e-sigarettide suitsetamist ja siis juba grupisurve väheneb.

Minu meelest on mõjutajaks grupisurve, (...) koolid peab julgustama õpilasi grupiga mitte kaasa minna ja õpetada ära tundma grupisurvet (MÕ3).

Sotsiaalsete oskuste õpetamine nii varases, kui ka murdeea koolis on toetatud mitmete uuringutega (vt Kivistik *et al.*, 2023), samuti Ameerika "Sina, mina, koos veipi-vaba" õppekavaga, mis keskendub grupitöödele ja mängudele (Middle School ..., *s.a*). Arvestades noorte arvamusi ja uuringute tulemusi, on oluline luua koolikeskkond, kus õpilased saavad teha valikuid vastavalt oma veendumustele ja väärtustele, mitte grupisurve all. See lähenemine peaks olema süsteemne ja järjepidev, hõlmates mitte ainult e-sigarettide teadlikkuse tõstmist, vaid ka laiemat teadlikkust tervislike valikute tegemisest ja mittetarvitajate toetamisest. Noorte jaoks on oluline grupi kuulumise tunne, seega on oluline mõista, kuidas grupi hoiakuid soovitud suunas mõjutada.

Veel üheks kategooriaks oli **teadlikkust vahetust tagajärjest**, selleks et vältida e-sigarettide tarvitama hakkamist. Eriti rõhutasid õpilased, et e-sigarettide tarvitama hakkamise vältimiseks kool peab teostama rangemat kontrolli. Õpilasesinduste liikmed tõid välja, et kool peab tegema kottide läbivaatusi, eriti rõhutasid õpilased seda, et varem koolides tehti, aga viimasel ajal seda ei olnud ning õpilased pidasid seda tõhusaks meetodiks, selleks et ära hoida e-sigarettide tarvitama hakkamist. Õpilased märkisid ka, et kooli keskkonda võiks kujundada viisil, et e-sigarettide tarvitamine oleks keerulisem näiteks soovitati ruumidesse panna nikotiini- ja suitsuandureid ning õpetajad peavad rohkem jälgima õpilasi vahetunni ajal. Kuid õpilaste jälgimisel tuleb olla ettevaatlik ning teha seda mõõdukalt, jättes õpilastele isiklikku ruumi.

Tänapäeval ei saa normaalselt tualetis käia, sest õpetajad koputavad uksele ja küsivad, et mida sa seal teed? (ÕÕ2)

USA koolides kasutatakse auruandureid ning uuringus (Dorn *et al.*, 2022) tuuakse välja, et need andurid on tõhusad selleks et vähendada e-sigarettide tarvitama hakkamist. Streiman ja Pertel (2017) oma kokkuvõttes rõhutavad sellele, et kool peab looma õpilastega kokkuleppeid, kokku leppima, kellele need kehtivad ning õpilased peavad teadma, et reeglite rikkumise korral

kool reageerib. Üks oluline aspekt, mis nõuab tähelepanu, on põhikooli õpilaste staatus, kui lapsed, kes vajavad selgeid piire ja kokkulepitud tagajärgi. Näiteks võiks koolid luua kokkuleppeid ja reegleid, mis on selgelt määratletud ning millest kinnipidamisel on teadaolevad tagajärjed. Kaaluda võiks ka teisi meetmeid, nagu kottide läbivaatused ja auruandurite kasutamine, kuid samal ajal tuleb olla ettevaatlik, et mitte rikkuda õpilaste privaatsust. Õpilaste soov olla iseseisvad ja tunda privaatsust on mõistetav ning seda saab tagada hoides häid suhteid õpetaja ja õpilase vahel.

Ettepanekuna koolis läbiviidavateks ennetustegevusteks toodi välja **vaimse tervise toetamine**. Vältimaks e-sigarettide tarvitama hakkamist on õpilaste arvates oluliseks ennetustegevuseks koolis tegelemine vaimse tervisega. See on tähtis kuna õpilaste sõnul õnnelik laps ei hakka tarbima e-sigaretti. Noored ütlesid, et paljudel õpilastel on stress, kuna ei saa koolis hakkama ja und on vähe. Toodi välja, et kooli psühholoog peab olema rohkem reklaamitud, kuna mõned õpilased ei julge tema juurde minna ja mõned ei tea, kus on psühholoogi kabinet. Samuti ütlesid noored, et üks kord kuus saaks kool korraldada kolmandale kooliastmele ühe rahulikuma päeva, mille jooksul saaks osaleda üritustel, võistlustel või lihtsalt ei oleks nii palju pinget. *Psühholoog võiks rohkem käia ringi, võib olla rohkem küsida õpilastelt kuidas neid läheb (ÕÕ3).*

Seda kinnitab ka varasem uuring (SAMHSA, *s.a*), kus on öeldud, et iga ennetus vajab ühte või rohkem spetsialiste, kaasama peab ka erinevaid inimesi tehes omavahel koostööd (näiteks kooli juhtkond ja vanemad). See on oluline selleks, et tegeleda e-sigarettide tarvitamise põhjusega. Selleks, et tõhusalt toetada õpilaste tervist ning heaolu, kool peab kutsuma erinevaid spetsialiste ja terapeute rääkima e-sigarettide probleemist. Samuti peab kool seda tegema regulaarselt selleks, et meenutada noortele e-sigarettide kahjulikkust. Kuna vaimse tervise probleemid võivad olla põhjuseks, miks noored hakkavad kasutama e-sigaretti, siis autori arvates peab kool rohkem julgustama õpilasi otsima abi vaimsete probleemide korral ja oluline on luua koolides toetusvõrgustikku, selleks, et vaimse tervise toetamine oleks kõikidele kättesaadav.

Samuti ennetus- ja sekkumismeetoditele koolis töid õpilased välja ka laiemaid ennetusmeetodeid. Näiteks nimetati **riigipoolseid tegevusi ja kodupoolset karistust**. Õpilased arvasid, et riik peab looma süsteemi, kus on suurem järelevalve e-sigarettide eest ehk riik teab kust e-sigarettid tulevad ja kelle kätte nad satuvad. Samuti politsei peab rohkem jälgima e-sigarettide levikut internetis. Mitmed õpilased ütlesid intervjuudes, et nemad teavad, et vanemad on ranged ja kui nad käituvad valesti, siis tuleb kas koduarest või võetakse nutiseadmed ära. Lapsed teavad,

et lapsevanemate poolt on olemas selged tagajärjed ning idee on selles, et koolis peab olema ka teadlikkus vahetust tagajärjest. Õpilased peavad teadma, mis tagajärjed koolis on, õpilased ise ütlesid, et seletuskiri ja vanemate kooli kutsumine ei ole tõhus ning see ei mõjutaks neid.

(...) Kui sa võrdled, et õpetaja hirmutab sind ja ema, siis hirmutab rohkem teine variant. See mõjutab rohkem. Mind see ära hoidnud, sest ma tean, et minu vanemad karistavad (IÕ1).

3.2 Õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks sekkumismeetoditeks.

Teise uurimisküsimuse “Millised on III kooliastme õpilaste arvates tõhusad sekkumistegevused koolis, et vähendada e-sigarettide tarvitamist” all moodustusid järgnevad kolm peakategooriad: spetsialisti abi korraldamine, koostöö lapsevanematega, vabaaja sisustamine koolis ja väljaspool õppetegevusi.

Esimeseks peakategooriaks oli **spetsialisti abi korraldamine**. Õpilaste arvates peab koolis olema nõustaja, kes saab abi pakkuda just sõltuvuse teemal või koolis peab olema suurem tugimeeskond, sest hetkel koolides ei piisa ühest psühholoogist ja ühest sotsiaalpedagoogist, sest õpilaste arvates tegeleb tugimeeskond hetkel hariduslike erivajaduste lastega. Õpilased arvasid, et kui keegi jääb vahele, siis psühholoog peab temaga tegelema ja pakkuma abi loobumise eesmärgiga, psühholoog peab ka suunama noori spetsialistide juurde. Mõned õpilased on öelnud, et hetkel need õpilased, kes jäävad vahele peavad kirjutama ainult seletuskirja ning nad ei saa mingisugust abi.

Koolis võib olla suurem psühholoogia meeskond, kes saab sellega tegeleda ja võib olla isegi terapeut, kes võib konsultatsioone anda. (MÕ2)

Uuringus (Kivistik *et al.*, 2023) samuti tuuakse välja, et noortele tuleb pakkuda anonüümset nõustamist sõltuvuse teemal. Noorte soov saada spetsialistide abi kujutab olulist sammu vaimse tervise toetamisel, eriti kui tegemist on sõltuvuse probleemidega. Tulevikus võiks koolide ressursside raames kaaluda anonüümse nõustamise võimalusi, mis võiks olla kasulik tee noortele, kes soovivad abi oma probleemide lahendamisel. On arusaadav, et kooli ressursid on piiratud ja kooli tugimeeskond ei pruugi leida aega, et tegeleda kõikide õpilastega, aga kool saab korraldada grupinõustamisi või suunata õpilasi edasi selleks, et saaks sõltuvuse probleemi ära lahendada. On oluline toetada ja pakkuda abi õpilasele kooli poolt.

Uuritavad ütlesid selleks, et vähendada e-sigarettide kasutamist tuleb koolis teha **koostöö lapsevanematega**. Kui õpilane jääb vahele, siis õpilaste sõnul peab kool arutama õpilastega probleemi ja peale seda teavitama probleemist lapsevanemaid. Õpilased arvasid, et lapsevanemate teavitamine on tõsine tagajärg ja kui õpilased teavad, et vanemad karistavad neid, siis kasutavad ka e-sigarette vähem. Intervjuudes osalenud noorte arvates peab kool rääkima nii õpilastele, kui ka vanematele e-sigarettide kahjulikkusest selleks, et vanemad saaksid paremini probleemi ära tunda ja toetada õpilasi. Õpilaste sõnul mõned vanemad ostavad ise enda lastele e-sigarette, siis ilmselt vanemate koolitamise kaudu saab seletada sellistele vanematele, et selline käitumine on vastuvõetamatu. Varasemad uuringud toovad välja, et kooli tasandil peab tegelema lapsevanemate vanemlike oskuste arendamisega, sest lapsevanemad mõjutavad kuni noore täiskasvanueani.

Mõned lapsevanemad on sellised, kes hakkavad edasi uurima ja leivad inimesi, kes on lapsele veipe müüinud. Äkki kui lapsevanem annab sellest teada edasi. Võib olla siis ei saa lapsed osta netist neid. Aga kool ei saa midagi teha, sest nendel pole aega, et uurida kelle käest on veip saadud. (ÕÕ3)

Lapsevanemad peavad olema huvitatud laste õppe- ja eraelus ning uuringus tuuakse välja, et lapsevanemad on enda lastele eeskuju ning mõjutavad laste käitumist (Kivistik *et al.*, 2023). Streimann ja Pertel (2017) oma kokkuvõttes rõhutavad sellele, et vanematel on suur mõju ning lapsed saavad infot e-sigarettide kohta peamiselt vanemate käest ning oluline on koolis õpetada nii õpilasi, kui ka lapsevanemaid. Koolil on oluline roll e-sigarettide probleemi lahendamisel, eriti kaasates lapsevanemaid, kuid selleks, et tagada tõhus koostöö, tuleks eristada kahte rolli: vanemate koolitamine ja võrdväärse partnerina tegutsemine. Kooli ülesanne on teavitada vanemaid e-sigarettide kahjulikkusest, et nemad oskaksid probleemi ära tunda ja pakkuda lapsele vajalikku abi. Samal ajal peaks kool vanematega koostööd tehes arvestama nende kogemuste ja teadmistega ning looma avatud ja usaldusliku suhte, kus mõlemad pooled saavad panustada noorte tervislike valikute tegemisse ilma vastuoludeta.

Õpilased ütlesid, et kool peab pakkuma **vaba aja sisustamist koolis ja väljaspool õppetegevusi**. Õpilased arvasid, et vahetunni ajal peab kool pakkuma erinevaid tegevusi, näiteks mängud võimlas või koridorides peavad olema ühiskasutatavad lauamängud. Sellised tegevused aitaksid õpilastel viia mõtteid mujale ja mitte mõelda suitsetamisest. Ühe kooli õpilased tõid välja, et nende koolis on olemas klassiruum, kus õpilased saavad istuda vaikusel ja puhata

koolilärmist ning õpilased arvasid, et see on hea võimalus, kuid sellest ei piisa ja kool peab korraldama rohkem tegevusi. Noored arvasid, et koolis võib korraldada rohkem üritusi klasside jaoks ning sellega tekiks ühtsus. Oluliseks pidasid õpilased ka koolivaheajal korraldatud ekskursioone, sest need pakuvad noortele huvi ja aitavad sisustada vaba aega. See on oluline, et õpilastel ei tekiks igavuse tunnet, sest see pidi õpilaste arvamusel olema oluline põhjus, miks e-sigaretti tarvitama hakkamiseks. Õpilasesinduse liikmed väljendasid mõtet, et nemad võiks korraldada huvitavaid üritusi, mis on mõeldud koolikaaslastele.

Mõned teevad neid e-sigaret lihtsalt igavusest. Mul pole midagi teha, tõmbaks e-sigaretti natukene. Et võib-olla mõned tegevused kindlasti vähendaksid seda (ÕÕ3).

Seda toob samuti välja TAI kokkuvõtte (Streimann & Pertel, 2017), et kool peab koos teiste asutustega sisutama õpilaste õppevälist aega, selleks et muuta õpilaste elu e-sigarettide vabaks. Kool saab kaaluda õpilaste ettepanekuid ning mitmekesistada õpilaste vahetunde, pakkudes rohkem aktiivseid tegevusi ja järgides "Liikuma Kutsuv Kool" programmi põhimõtteid. Oluline on kaasata õpilasi ja õpilasesindust, et saada ideid vabaaja sisustamiseks ning tagada mitmekesised võimalused vaba aja veetmiseks. Selline lähenemine võib soodustada õpilaste aktiivset osalust koolielus ja luua parema keskkonna õppimiseks ning tervislike harjumuste kujundamiseks.

Töö tugevus seisneb võimaluses avastada e-sigarettide probleemi, tuginedes kooli õpilaste tagasisidele ja arusaamisele. Kuna e-sigarettide teema üle arutlevad koolide õpilased ise, siis on koolil lihtsam mõista õpilaste poolt pakutavaid ennetus- ja sekkumismeetodeid. Sellest uuringust on kasu koolidele, sest töö keskendub võimalikele meetoditele, mida õpilaste arvates peab kasutama koolis selleks, et vähendada e-sigarettide tarvitamist ja tarvitama hakkamist. Läbiviidavates koolides said õpilased mõtteid, kuidas õpilasesindus saab aidata probleemi lahendamisele kaasa.

Töö piirangutena saab välja tuua seda, et valim osutus homogeenseks ning intervjuerides erinevate linnade koole oleks võinud saada erinevaid arvamusi. Piiranguks oli ka õpetajate ja õpilaste vähene aktiivsus uuringus osaleda, õpetajad ei vastanud kirjadele ja õpilased ei tulnud intervjuule kokkulepitud ajaks. Ootamatu piiranguna tuli välja, et mõned õpilased ei teadnud, mis on e-sigaret ning enne intervjuud oli vaja lahti seletada ning see vähendas intervjuu aega, sest õpilastele oli koolipäevast eraldatud piiratud ajaressurss.

Järgnevates uuringutes soovitaks läbi viia ühe kooli põhjal tegevusuuring, mille raames saaks katsetada soovitusi ja ettepanekuid ning uurida, kui tõhusad on õpilaste arvamused seoses e-sigarettide tarvitamise vähendamisega. Seda oleks võimalik teha suuremahulise kvalitatiivse uuringuga. Järgnevates uuringutes soovitaks läbi viia ühe kooli põhjal tegevusuuring, mille raames saaks katsetada soovitusi ja ettepanekuid saadud sellest tööst ning uurida, kui tõhusad nad oleksid ühe kooli näitel.

Tänu sõnad

Töö autor tänab kõiki uurimuses osalenud õpilasi, kes olid nõus jagama oma arvamust bakalaureusetöö kirjutamiseks, andmeanalüüsil osalenud kaaskodeerijat ja retsensenti. Autor tänab ka enda juhendajat Lii Kaudne juhendamise ning konstruktiivse tagasiside eest.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kristina Ježova

/allkirjastatud digitaalselt/

16.05.2024

Kasutatud kirjandus

- Binns, C., Lee, M., & Low, W. (2018). Children and E-Cigarettes: A New Threat to health. *Asia Pacific Journal of Health*, 30(4) 315-320.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1010539518783808>
- Bush, A., Lintowska, A., Mazur, A., Hadjipanayis, A., Grossman, Z., Del Torso, S., Michaud, P., Doan, S., Romankevych, I., Slaats, M., Utkus, A., Dembiński, Ł., Slobodanac, M., & Valiulis, A. (2021). E-Cigarettes as a growing threat for children and adolescents: Position Statement from the European Academy of Paediatrics. *Frontiers in Pediatrics*, 9.
<https://doi.org/10.3389/fped.2021.698613>
- Carlsen, K., Skjerven, H., & Carlsen, K. (2018). The toxicity of E-cigarettes and children's respiratory health. *Paediatric Respiratory Reviews*, 28, 63-67.
<https://doi.org/10.1016/j.prrv.2018.01.002>
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory Into Practice*, 39(3), 124–130.
- Dorn, M., Grace, G., & Nguyen, P. (2022). The Role of Vape Sensors in Prevention Efforts to Address the Epidemic of Student E-Cigarette Use. <https://passk12.org/wp-content/uploads/2022/11/Partner-Alliance-for-Safer-Schools-White-Paper-on-Vape-detector-FINAL.docx.pdf>
- England, L. J., Bunnell, R., Pechacek, T. F., Tong, V. T., & McAfee, T. (2015). Nicotine and the developing human. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(2), 286–293.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.01>
- Gaiha, S. M., Duemler, A., Silverwood, L., Razo, A., Halpern-Felsher, B., & Walley, S. C. (2021). School-based e-cigarette education in Alabama: Impact on knowledge of e-cigarettes, perceptions and intent to try. *Addictive Behaviors*, 112, 106519.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106519>
- Juurik, M., Mäesalu, T., & Tarkpea, T. (2023). *Andmekaitse teadustöös*.
https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/Andmekaitse%20teadust%C3%B6%C3%B6s.%20Juhend_2023.pdf
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*.
<http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>

- Kivistik, K., Jurkov, K., Pihelgas, M., Toomik, K., Aavik, A., Juuse, L., & Pesti, M. (2023). Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise uuring. *Balti uuringute instituut*.
<https://www.ibs.ee/wp-content/uploads/Tubaka-ja-nikotiinitoodete-tarvitamise-uuring-2.pdf>
- Middle School - Lesson 1 - Full of potential: Your brain Nicotine-Free.* (n.d.). Tobacco Prevention Toolkit. <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/you-and-me-together-vape-free-curriculum/ms-lesson-1-full-of-potential-your-brain-nicotine-free.html>
- Oja, L., Piksööt, J., & Rahno, J. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring.
https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/155618254796_HBSC%20tabeliraamat.pdf
- Pesti, M. & Kivistik K. (2023, 13. veebruar). Veipimine on vallutanud Eestit. *Õpetajate Leht*
<https://opleht.ee/2023/02/veipimine-on-vallutanud-eesti/>
- Piksööt, J., & Oja, L. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring*.
https://tai.ee/sites/default/files/2023-03/HBSC_Tabeliraamat_2022.pdf
- Rämmar, A. (2014). Valimi moodustamine. <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (s.a). *Reducing Vaping Among Youth and Young Adults. Guidance for Selecting and Implementing Evidence-based Programs and Policies* (lk 36-42) <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf>
- Singh, S., Windle, S. B., Fillion, K. B., Thombs, B. D., O'Loughlin, J., Grad, R., & Eisenberg, M. J. (2020). E-cigarettes and youth: Patterns of use, potential harms, and recommendations. *Preventive Medicine, 133*, 106009. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106009>
- Stalgaitis, C. A., Djakaria, M., & Jordan, J. W. (2020). The Vaping Teenager: Understanding the psychographics and interests of adolescent vape users to inform health communication campaigns. *Tobacco Use Insights, 13*. <https://doi.org/10.1177/1179173x20945695>
- Shields, P., G., Berman, M., Brasky, T., M., Freudenheim, J., L., Mathe, E., McElroy, J., P., Song M., & Wewers, M., D. (2017). A Review of Pulmonary Toxicity of Electronic Cigarettes In The Context of Smoking: A Focus On Inflammation. *PMC PubMed Central*. 1175–1191. <https://aacrjournals.org/cebpa/article/26/8/1175/283058/A-Review-of-Pulmonary-Toxicity-of-Electronic>
- Tervise Arengu Instituut (s.a). *Passiivne suitsetamine*. <https://www.tubakainfo.ee/passiivne-suitsetamine/>

Sotsiaalministeerium (2022). *Alternatiivsed tubakatooted vajavad täpsemat reguleerimist.*

<https://www.sm.ee/alternatiivsed-tubakatooted-vajavad-tapsemat-reguleerimist>

Streimann, K., & Pertel, T. (2017). *Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks koolis. Lühikokkuvõte. Tervise Arengu Instituut.*

<https://tai.ee/et/valjaanded/soovitused-alkoholi-tubaka-ja-narkootikumide-tarvitamise-ennetamiseks-ja-juhtumite>

Vihalemm, T. (2014). Fookusgrupi intervjuu. <https://samm.ut.ee/fookusgrupi-intervjuu/>

Walley, S. C., Wilson, K. M., Winickoff, J. P., & Groner, J. A. (2019). A public health crisis: electronic cigarettes, vape, and JUUL. *Pediatrics, 143*(6).

<https://doi.org/10.1542/peds.2018-2741>

Lisa 1. Lapsevanema informeeritud nõusolek uuringus osalemiseks ja isikuandmete töötlemiseks

Olen Tartu Ülikooli Humanitaar- ja sotsiaaalainete õpetamine põhikoolis bakalaureuse õppekava tudeng Kristina Ježovaja teen oma lõputööd teemal “Õpilasesinduste ettepanekud ennetus- ja sekkumistegevusteks koolis, vähendamaks e-sigarettide tarvitamist noorte hulgas”.

Uuringu eesmärgiks on välja selgitada õpilasesindusse kuuluvate III kooliastme õpilaste ettepanekud koolis läbiviidavateks ennetus- ja sekkumistegevusteks e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks noorte seas. Selleks küsime grüpiintervjuu raames teie lapse mõtteid ja ideid. Uuringu läbiviijana loodan, et minu lõputöös kajastatavad õpilaste ideed ja mõtted saavad olla abiks koolides antud teemal ennetus- ja sekkumistegevuste tõhustamisel.

Uuringus osalemine on vabatahtlik ning osalemisest võib igal ajahetkel loobuda. Uuringus tagatakse uuritavate konfidentsiaalsus ja andmed esitatakse anonüümselt.

Palume Teie nõusolekut lapse grüpiintervjuus osalemiseks ja intervjuu salvestamiseks. Peale intervjuud viiakse salvestis kirjalikule kujule. Selle käigus asendatakse õpilase nimi varjunimega ja tulemused esitatakse kujul, mis ei võimalda seostamist tema isikuga. Intervjuude helisalvestised kustutatakse peale kirjalikule kujule ümber viimist ning intervjuu üleskirjutust loevad vaid intervjuu läbiviija ja andmeanalüüsi läbiviijad.

Küsimuste korral pöörduge julgesti uuringu tõestaja Kristina Ježova (jezova.kr@ut.ee) või juhendaja Lii Kaudne (lii.kaudne@gmail.com) MSc, Tartu Ülikool, kaasava hariduse nooremlektori poole.

Nõusolek

Mind on informeeritud ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast. Kinnitan oma nõusolekut minu lapse uuringus osalemiseks. Kinnitan oma nõusolekut minu lapse isikuandmete töötlemiseks.

Lapsevanema nimi:

Lapse nimi:

Lapsevanema allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta:

Lisa 2. Intervjuu kava

Soojendusküsimused:

- Kaua oled olnud ÕE-s? Mitmendas klassis käid?
- Mis on sinu arvates teie kooli ÕE-e roll koolis?
- Milliseks hindate e-sigarettide kasutamist noorte seas?
- Kuidas sellesse suhtute?

Põhiküsimused:

1. Ennetustöö

Enne küsimuse esitamist intervjuerija seletab õpilastele mis on ennetustegevus, selleks et paremini arvestada sihtrühmaga.

- Millised on teie arvates tõhusad ennetustegevused koolis, et vältida e-sigarettide tarvitama hakkamist?
- Mida kool seoses e-sigarettide tarvitamise hakkamise vältimisega teeb?
- Mis nendest teie arvates töötab? Miks nii?
- Mis nendest teie arvates ei tööta? Miks nii?
- Mida kool võiks veel teha seoses e-sigarettide tarvitamise hakkamise vältimisega?
- Kujuta ette kooli, kus on kõik võimalik, siis mida saab seoses e-sigarettide tarvitamise hakkamise vältimisega teha?

2. Sekkumistöö

Enne küsimuse esitamist intervjuerija seletab õpilastele mis on sekkumistegevus, selleks et paremini arvestada sihtrühmaga.

- Millised on teie arvates tõhusad sekkumistegevused koolis, et vähendada e-sigarettide tarvitamist?
- Mida kool seoses e-sigarettide tarvitamise vähendamisega teeb?
- Mis nendest teie arvates töötab? Miks nii?
- Mis nendest teie arvates ei tööta? Miks nii?
- Mida kool võiks veel teha seoses e-sigarettide tarvitamise vähendamisega?

Lõpüküsimused:

- Kuidas saab õpilasesindus kaasa aidata e-sigarettide tarvitamise vähendamisele koolis?

Mida soovite veel lisada seoses e-sigarettide tarvitamise ennetuse ja sekkumistegevustega koolis?

Lisa 3. Väljavõtted QCAmap keskkonnast kodeerimisest

Millised on III kooliastme õpilaste arvates tõhusad ennetustegevused koolis, et vältida e-sigarettide tarvitama hakkamist?

võib:

KÕ3: Kool võiks ikka tavalisi läbivaatusi teha. Üks kord tehti meil seda, aga see oli juba nii ammu ja pole enam tehtud niimoodi. Aga selleks on ikkagi on vaja lapsevanama nõusolekut kõikide käest.

R01-16

KÕ2: Ühesõnaga saaks seda koolikorda natukene muuta, et nagu saaks seda läbiotsimist teha ja tegelikult vanemad saaksid nõustuda sellega.

R01-16

KÕ3: Ühesõnaga väga suur probleem ongi koolis sellega, et väga selliseid minu vanused ja väiksemates klassides toovadki mingisuguseid alkoholi või

teadlikkus vahetust tagajärjest

Millised on III kooliastme õpilaste arvates tõhusad sekkumistegevused koolis, et vähendada e-sigarettide tarvitamist?

ÕÕ3: Psühholoog võiks olla käiagi ringi, võib-olla rohkem küsida õpilastelt rohkem, kuidas neil läheb. Et võib-olla aktiivsem olla natuke.

R02-5

ÕÕ4: Või peaks olema nagu mitu rohkem kui üks psühholoog Kuuesaja õpilase peale see ilmselt tegeletakse nendega, kellel ongi nagu juba nähtavad need probleemid. Nad teevad oma tegudes siukseid asju, et on vaja tegeleda, aga need, kel on nagu vaimsed probleemid mingil määral, nagu nende kuidagi, nad ei näita seda välja, aga ometi on neil on mingid mured, asjad, nad on, nendega ei jõuta tegeleda, peaks olema rohkem koldeis inimesi, kellele, kelle poole saaks pöörduda, rääkida.

spetsialisti abi korraldamine

Lisa 4. Transkriptsioonist koodide moodustumine

Transkriptsioon	Kood
I: Aga kas te teate, kas teie kool teeb midagi selleks, et just nagu ennetada või äkki proovinud midagi teha	
MÕ1: jah, meil on praegu plakatid üleval. Klassikaaslane tegi plakateid. Siukesed naljaga, meeme kasutas. See tõmbab tähelepanu Siis kindlasti on meil käinud igasugused külalised. Ühesõnaga meil on olnud loengud selle kohta ka, et miks mitte, miks ei tohiks teha ja niimoodi.	huumori kasutamine süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmine
MÕ3: Üldiselt oleme inimeseõpetuses sellest rääkinud.	süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmine
MÕ2: Et seal seda nagu ühtset lahendust koolis, seda nagu ei ole, aga ehk erinevad inimesed aitavad. Et nendeks on inimeseõpetuse õpetaja, ta räägib hästi, väga hästi õpetab ja siis näiteks seda teemat võtab enda kätte, teeb mingeid plakateid või siis mõni õpetaja, kes läheb wcu ja on kuri või, et see töötab minu arust.	süsteemselt järjepidevalt teadlikkuse tõstmine teadlikkus vahetust tagajärjest
MÕ2: Ega väga palju ei saa teha.	
MÕ3: A üks asi, meil pandi turvakaamera poiste wcu, seal oli väga populaarne koht	teadlikkus vahetust tagajärjest

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kristina Ježova,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Õpilasesinduste ettepanekud ennetus- ja sekkumistegevusteks koolis, vähendamaks e-sigarettide tarvitamist noorte hulgas”, mille juhendaja on Lii Kaudne,

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

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

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

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

Kristina Ježova

16.05.2024