

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Hariduskorraldus

Kristlin Oja

VILJANDI VALLA KOOLIDE JA VILJANDI GÜMNAASIUMI ÕPETAJATE
HINNANGUD OMA TEADMISTELE JA OSKUSTELE TOETAMAKS VAIMSE
TERVISE PROBLEEMIDEGA LAPSI

Magistritöö

Juhendaja: PhD Anni Tamm

Tartu 2021

Kokkuvõte

Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada I-, II-, ja III-kooliastmes ja gümnaasiumis õpetavate õpetajate hinnangud oma teadmistele ja oskustele, et toetada vaimse tervise probleemidega õppijaid. Eesmärgi saavutamiseks kasutati kvantitatiivset uurimisviisi ning ühe skaalaga ankeeti, mis mõõtis õpetajate hinnanguid oma teadmistele ja oskustele toetamiseks vaimse tervise probleemidega õppijaid. Käesoleva uurimuse valimi moodustasid Viljandi valla üldhariduskoolide ja Viljandi gümnaasiumi õpetajad. Tulemustest selgus, et õpetajad hindavad kõrgelt enda rolli vaimse tervise edendajana, kuid tõdesid, et nende ettevalmistus vaimse tervise probleemidega õpilaste toetamiseks pole väga heal tasemel. Samuti selgub uurimusest, et vaimse tervise alase koolituse läbinud õpetajatel on paremad teadmised ja oskused, kui nendel, kes pole koolitusi läbinud.

Võtmesõnad: vaimne tervis, kool, õpetaja

Abstract

Self-assessment of teachers' knowledge and skills to support children with mental health problems based on Viljandi municipality schools and Viljandi High School.

The aim of the master's thesis was to find out teachers' evaluation of their awareness and skills supporting learners with mental health problems in 1st, 2nd and 3rd school levels and upper secondary school. Quantitative research approach and single scale questionnaire were used as a method of data analysis to measure teachers' assessments of their knowledge and skills supporting students with mental health challenges. The participants of the research for this study were teachers of Viljandi municipality schools of general education and Viljandi High School. The findings showed that educators recognise their role as promoters of mental health. They acknowledge that their preparation to support learners with mental health symptoms is poor. Furthermore, the results indicated that the teachers who have passed mental health awareness training have better competencies and skillset than those who have not done any professional development training.

Keywords: mental health, school, teacher

Sisukord

Kokkuvõte	2
Abstract	2
Sissejuhatus	4
<i>Haridusasutuse ja õpetaja roll vaimse tervise edendamisel.....</i>	5
<i>Õpetajate teadmised, oskused ja enesetäiendus vaimse tervise edendamisel</i>	6
<i>Koostöö tugispetsialistidega.....</i>	9
<i>Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused</i>	10
Metoodika.....	11
<i>Valimi kirjeldus.....</i>	11
<i>Andmekogumismeetod</i>	12
<i>Andmete analüüs.....</i>	13
Tulemused	14
<i>Õpetajate vaimse tervise edendamise teadmiste ja oskuste faktormudel</i>	14
<i>Faktorite kirjeldus ja võrdlus</i>	16
<i>Kooliastmete kirjeldus ja võrdlus</i>	17
Arutelu.....	18
<i>Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus</i>	21
Tänuõnad	23
Autorsuse kinnitus.....	23
Kasutatud kirjandus.....	24
Lisa 1. Ankeet	
Lisa 2. Õpetajate vaimse tervise edendamise teadmiste ja oskuste faktormudel	

Sissejuhatus

WHO (World Health Organization) on öelnud, et vaimne tervis on heaoluseisund, milles inimene tuleb toime igapäevase elus pingetega, realiseerib oma võimeid, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. WHO hinnangul on täiskasvanutel esinevatest vaimse tervise probleemidest ligi 50% alguse saanud enne 14. eluaastat ning sellest tulenevalt on psüühika- ja käitumishäirete ennetamine, varajane avastamine, sekkumine ja õigeaegne ravi olulise tähtsusega inimeste heaolu ja elukvaliteedi tagamisel (Integreeritud teenuste ... , 2016; World Health Organization, 2018).

Tervise Arengu Instituudi poolt koostatud uuringu "Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine" 2013/2014 õppeaasta tulemused näitavad, et viimastel aastatel on 11-15-aastaste õpilaste seas sagenenud vaimse tervise probleemid nagu sagedane kaebus kurvameelsuse üle ja depressiivsete episoodide esinemine (Aasvee et al., 2015). 2017/2018. õppeaasta uuringu raportis tuuakse välja, et poiste kurvameelsus ja depressiivsete episoodide esinemine on alates 2010. aastast suurenenud 6% ja 8% võrra ning tüdrukutel mõlemad 8% võrra (Oja et al., 2019).

WHO on rõhutanud just haridusasutuste tähtsat rolli õpilaste vaimse tervise edendamisel, psüühika- ja käitumishäirete ennetamisel ja stressis olevate õpilaste toetamisel (Vaimse tervise ..., 2016). Vaimse tervise strateegia (2016) toob välja, et SEYLE uuringud on näidanud, et oma teadmisi vaimsest tervisest hindab vaid 12% õpetajatest piisavaks. Korhonen jt (2014) Soomes läbi viidud uurimus näitas, et kuigi risk kogeda vaimse tervise probleeme (sh internaliseeritud probleemid, mida on raskem märgata) suureneb teismeeas, esineb vaimse tervise probleeme erinevates kooliastmetes ning on oluline hinnata õpetajate teadmisi ja oskusi kõikides kooliastmetes. Eestis läbi viidud vaimse tervisega seonduvad uuringud keskenduvad suuremas osas 11-15-aastastele lastele ja selles vanusegrupis õpetavatele õpetajatele.

Eesti "Vaimse tervise strateegia 2016-2025" toob ühe alaeesmärgina laste ja noorte vaimse tervise edendamisel välja, et vaimset tervist säilitavad ja edendavad tegevused tuleb lõimida õppe- ja kasvatustöö programmidesse haridusasutustes ja, et vaimse tervise edendamine peaks olema prioriteet arengukavas, mis arendab toetamist, hoiakuid ja koostööd ning oluline on edendada õpetajate ja tugipersonali teadlikkust õpilaste vaimsest tervisest ning tõhustada koostööd tugispetsialistidega (Vaimse tervise ..., 2016). "Eesti Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020" toob laste ja noorte turvalise arengu ja tervisliku arengu peamistest

probleemidest lähtuvalt välja ühe valdkonna prioriteedina laste ja noorte kehalise ja vaimse tervise ning sotsiaalse arengu edendamise (Eesti rahvastiku ..., 2008).

Koolireformid ja uuendused nõuavad muudatusi, mis nõuavad, et kooli juhtkond ning õpetajad oleksid muudatuste klassiruumis rakendamise vahendajad ning seejuures on koolide muudatus mitmetasandiline, mis hõlmab kõiki kooli aspekte, sealhulgas õppekava kujundamist, pedagoogilisi strateegiaid, veendumusi, arenguvõimekust ning organisatoorseid ja institutsionaalseid struktuure (Askell-Williams & Cefai, 2014).

Käesoleva magistritöö uurimisprobleem keskendub erinevate õppeastmete õpetajate valmisolekule olla laste vaimse tervise edendajateks haridusasutustes.

Haridusasutuse ja õpetaja roll vaimse tervise edendamisel

Kuigi vajadust vaimse tervise teenuse järele koolides on üha enam teemaks võetud, on vähe pööratud tähelepanu sellele, kuidas selle olemasolu ja pakkumine mõjutab õpetajate võimekust märkamaks õpilaste vaimse tervise vajadusi klassis ning õpetajate suhtumine on õpilaste vaimse tervise probleemidesse pigem vilets (Osagiede et al. 2018).

Vaimse tervise edendamisel on oma rolli tajumine määrava tähtsusega ennustades õpetajate kaasatust noorte inimeste vaimse tervise toetamises teavitustöö, ennetamise ja varajase sekkumise kaudu (Mazzer & Rickwood, 2015). Inglismaal läbiviidud uurimuse tulemusena selgus, et kooli roll peaks olema turvalise, hooliva ja toetava keskkonna loomine ning selleks, et õpetajad saaksid oma osa vaimse tervise edendamisel teha, on neil tarvis juhtkonna pühendust ja toetust, tõhusat kooli loodud strateegiat, ligipääsu sobivatele koolitustele, positiivset kooli ja kodu suhet ning kättesaadavat spetsialistide toetust (Danby & Hamilton, 2016). Austraalias läbi viidud uurimuses, kus võrreldi õpetajaid ja treenereid leiti, et oma rolli tajumine mõjutab õpetajate ja treenerite kaasatust noorte vaimse tervise toetamisel, edendamisel, probleemide ärahoidmisel ja varajasel märkamisel (Mazzer & Rickwood, 2015). Reinke jt. (2011) läbiviidud uurimuse tulemusena selgus, et enamus õpetajaid on arvamusel, et haridusasutus peaks olema laste vaimse tervise edendamisse kaasatud ning õpetajatel on selle juures oluline roll. Moon jt (2017) uurimuse tulemusena on leitud, et koolis töötavad vaimse tervisega tegelevad spetsialistid on oluliselt suuremal määral mures õpilaste vaimse tervise pärast kui õpetajad ning, et maakoolid vajaksid rohkem õpilaste vaimse tervisega tegelevaid spetsialiste. Sama uurimuse tulemustest selgus ka, et vaimse tervise alaste teadmistega tugispetsialistid peavad oluliselt suuremal määral oma töö üheks osaks laste vaimse tervise probleemidega tegelemist, kui kooli juhtkond ja õpetajad.

Eestis läbi viidud SEYLE õpilaste ja õpetajate uuringus (2011) kinnitas 65% õpetajatest, et neil on vaimse tervise probleemidega õpilasi ning 68% õpetajatest olid arvamusel, et nad saavad aru, kui nende õpilased tunnevad kurbust, muretsevad palju või neil on raskusi teiste lastega läbisaamisel. Neljandik küsitletud pedagoogidest aga leidis, et õpetajad ei saa aru õpilaste probleemide olemasolust ning pea viiendik, et õpetajad ei saa neid aidata (Lumiste, 2011). "Integreeritud teenused laste vaimse tervise toetamiseks: ennetus, varajane märkamine ja õigeaegne abi" (2016) on öeldud, et just õpetajad on need, kes kohtuvad õpilastega igapäevaselt ning neil on võimalus märgata, kui lapse käitumises esineb ohu märke. Danby ja Hamilton (2016) töid oma uurimuses välja, et osadele õpetajatele on vastumeelne arutada vaimse tervise ja just laste vaimse tervise teemasid. Williams & Cefai (2014) on väitnud, et õpetajad võivad ennast vaimse tervise teemades tunda ebakindlana ning arvata, et vaimne tervis on muu spetsialisti pädevusala, nagu näiteks psühholoogid ja koolinõustajad. Froese-Germain & Riel (2012) on oma uurimuses välja toonud, et enamus õpetajaid arvab, et stigmad ja diskrimineerimine on õpilastele vaimse tervise teenuste pakkumisel suureks takistuseks.

Breuer (2016) on öelnud, et praegune õpilaste toetamine pole järjepidev ning sõltub koolide või piirkondade õpetajate väljaõppest õpilaste vaimsete vajaduste osas, see aga tähendab, et laste ligipääs nendele teenustele on ebastabiilne. Moon jt (2017) aastal läbiviidud uurimuse tulemusena selgus, et väike osa õpetajatest nõustus väitega, et nende koolil on olemas piisavad vaimse tervise edendamise ressursid ning kindel tegevuskava vaimse tervise probleemidega õpilaste toetamiseks. Danby & Hamilton (2016) uurimuses osalenud õpetajad ütlesid, et neil laste heaolu tagamisel kaks olulist rolli, millest üks on riskitegurite mõistmise edendamine ja teine koostöö lastevanematega ning erispetsialistidega, et tagada varajane tugi ja sekkumine. 2010. aastal Inglismaal läbi viidud uuringu tulemusena on leitud, et kooli personal, kes tegeleb õpilaste vaimse ja emotsionaalse tervise edendamisega ei ole piisavalt suur ning, et paljud õpetajad hoiavad sellest pigem kõrvale, kas siis sellepärast, et nende peamiste ülesannete maht on liiga suur või neil ei ole piisavalt teadmisi antud valdkonnaga tegelemiseks (Kidger et al., 2010).

Õpetajate teadmised, oskused ja enesetäiendus vaimse tervise edendamisel

Eestis on õpetajate hinnanguid oma teadmistele ja oskustele seose vaimse tervisega uuritud SEYLE projekti raames 8. ja 9. klasside õpetajate hulgas, mille tulemusena saadi teada, et õpetajate vaimse tervise alased teadmised ei ole head ning, et õpetajad teavad seda ja soovivad võimalusi oma teadmisi suurendada (Värnik et al., 2015). 2013. aastal Daniszewski

neil puuduvad vajalikud teadmised, oskused ja ressursid otsustamiseks, millist vaimset tuge lastele sobilik pakkuda oleks. Kidger jt. (2016) aastal läbi viidud WISE (Wellbeing in Secondary Education) uurimus, mis keskendus õpetajate teadmistele ja oskustele enne ja pärast Mental Health First Aid (MHFA) koolituse läbimist olid õpetajad arvamusel, et nende teadmised, oskused teiste toetamiseks, enesekindlus ja hoiakud paranesid. Frauenholtz et al. (2017) uurimistöös nii koolitöötajad, kui ka vaimse tervise spetsialistid nõustasid, et puudulikud teadmised laste vaimse tervise osas takistavad koolitöötajatel tuvastamast abi vajavaid lapsi ja tõhusalt sekkumast ning üheks põhivaldkonnaks, milles osalejad tundsid oma teadmisi vajaka jäävat oli koolitöötajate suutlikkus ära tunda vaimse stressi märke lastes. Kutcher jt (2016) aastal tehtud uurimusest, mis keskendus õpetajate teadmistele enne ja peale koolituse läbimist selgus, et õpetajate teadmised vaimsest tervisest tõusid ning vaimse tervise tervisega seotud stigmad langesid. Cane & Oland (2015) uurimus näitas, et peale *Targeting Mental Health in Schools* programmiga liitumist, mille eesmärgiks on muuta viise, kuidas toetatakse 5-13 aastaste laste vaimset tervist oli positiivne mõju õpetajate hoiakutele, teadmistele, enesekindlusele ning empaatiavõimele.

Mitmed välismaal tehtud uurimuse tulemused näitavad, et vaimse tervise alase väljaõppe puudus on suureks probleemiks (Burton, 2014; Danby & Hamilton, 2016; Reinke et al., 2011; Frauenholtz et al, 2017). Imran et al. (2018) läbi viidud uuringu leiud vaimse tervise alase enesetõhususe ja probleemide kohta annavad teavet, mis toetab WHO laiahaardelise uuringu tulemusi, et on tarvis koolitada õpetajaid suurendamiseks nende vaimse tervise teadlikkust ning seeläbi edendada ka koolide pakutavaid vaimse tervise teenuseid. Stormont jt. (2011) aastal läbiviidud uurimuse tulemuste hulgas toodi välja, et kuigi erinevad tõenduspõhised ennetusprogrammid on vaimse tervise edendamise juures väga olulisel kohal, ei olnud õpetajatel nende kohta teadmisi.

Sotsiaalministeeriumi poolt 2015. aastal teostatud "*Laste vaimse tervise integreeritud teenuste kontseptsiooni alusanalüüs*" toob välja, et hetkel puudub ülevaade sellest, et kõrgkoolide õppekavad, mille alusel valmistatakse ette lastega tegelevaid spetsialiste tagavad neile oskused esmaseks, teiseseks ja kolmandaseks sekkumiseks. Ameerikas läbi viidud uurimuse tulemusena leiti, et on vajadus ühendada õpetajakoolitus konkreetsete väljakutsetega, mis tekivad lastega töötades (Reinke et al., 2011).

Kokkuvõttes näitavad uurimuste tulemused, et õpetajatel puuduvad teadmised, piisav koolitus ja ettevalmistus, et lapsi ja noori vaimse tervise probleemide korral toetada ning suunata (Kidger et al., 2010; Mazzer & Rickwood, 2015; Moon et al., 2017; Reinke et al., 2011), kuid eelpool mainitud uurimuste tulemusi ei saa üldistada Eesti õpetajatele, kuna

erinevates riikides on õpetajakoolitused erinevad ning läbi viidud uurimused keskenduvad pigem ühele kindlale kooliastmele.

Koostöö tugispetsialistidega

Õpetajate jaoks on oluline jätkata ning laiendada laste ja noorte vaimsete probleemide tegelemisega, et tõsta teadlikkust ning kahandada ja lõpuks kõrvaldada kahjulikud stigmad aga samas tunnevad õpetajad, et vajavad rohkem abi vaimse tervise spetsialistidelt, kes täiendaksid nende oskusi (Frose-Germain & Riel, 2014). Sama uuringu ja ka Papandrea & Winefield (2011) uurimuse tulemusena toodi välja asjaolu, et edukat koostööd tugispetsialistidega ei saa toimuda, kuna koolides on puudus kvalifitseeritud inimressursist (sotsiaaltöötajad, kooliõed, psühholoogid jne.). Norras Mælan jt (2019) läbi viidud uuringu tulemusena selgus, et õpetajad vältisid tugispetsialistidega (sotsiaaltöötaja, koolipsühholoog, tervisehoiutöötaja) koostööd, kuna nad polnud kindlad nende rollide ja kohustuste osas ning selle osas, et milline roll on neil endal vaimse tervise probleemidega õpilaste toetamisel. Sama uurimuse tulemustes toodi ka välja tugispetsialistide ja õpetajate omavaheliste suhete olulisus ja tugispetsialisti pidev koolis kohalolek, et saaks toimida edukas koostöö vaimse tervise edendamiseks.

Danby ja Hamilton (2016) uurimuses ütlesid õpetajad, et nad ei tunne ennast alati kindlalt toetamaks vaimse tervise probleemidega õpilasi ning sellisel juhul paluvad juhendamist kolleegidelt, õppejuhtidelt ja koolipsühholoogidelt. Ka Reinke jt. (2011) aastal läbi viidud uuringu tulemustes selgus, et õpetajad peavad koolipsühholoogide rolli väga oluliseks vaimse tervise toetamisel ning olid arvamusel, et koostöö sellel alal peaks olema tihedam. Kuigi suurem osa 2017 aastal Moon jt. poolt läbi viidud uuringus osalenud õpetajatest ütles, et nende koolis on olemas tugispetsialistid ei täpsustatud, et millises mahus nad õpilaste vaimse tervisega seotud probleemidega tegelevad. Frauenholtz jt. (2017) uuringus osalenud kogukonna vaimse tervise spetsialistid on öelnud, et õpetajate puudulikud teadmised vaimse tervise alal on saanud tihti eduka koostöö takistuseks. Vostanis jt. (2012) läbiviidud intervjuude põhjal tõid erispetsialistid (kes antud uuringu kontekstis olid koolivälised spetsialistid) välja põhitegurid, mis mõjutavad koostööd õpetajatega ning üheks neist oli see, et kommunikatsiooni loomine ja üksteiste oskuste ja teadmiste tundmine tugispetsialisti ja õpetaja vahe on efektiivse koostöö aluseks.

Jordan jt (2019) läbiviidud uurimuse tulemustest selgus, et kooliõed, kui terviseeksperdid on võtmerollis toetamaks õpetajate tegevusi õpilaste vaimse tervise parandamiseks ning, et kooliõdedel on oluline suheldes õpetajatega nendel teemadel.

Inglismaal Prymachuk jt (2012) läbi viidud uuringu tulemustest selgus, et õpetajate ja kooliõdede omavahelised suhted ning kooliõe rollist (vaimse tervise edendajana) mitte arusaamine olid põhjuseks, miks vaimse tervise edendamine koolides ei olnud heal tasemel.

Paljud haridustöötajad on öelnud, et spetsialistide teenus on nende ülekoormuse tõttu raskesti kättesaadav (lastel ja noortel peaks olema võimalikult varakult õigus toetusele, mis soodustab nende vaimset heaolu) ning sellest tulenevalt jäävad tihti väga raskete probleemidega lapsed õpetajate toetada, kuni nad oma visiidiaega ootavad (Danby & Hamilton, 2016). Ka Kidger jt. (2010) läbi viidud uuringus osalenud õpetajad tõid välja asjaolu, et kooliväliste spetsialistide teenus on raskesti kättesaadav ning, et olukorda aitaks lahendada kohapealse tugispetsialisti olemasolu. Kaks uurimust on leidnud, et vaimse tervise edendamisel puudub piisav koostöö erinevate asutuste vahel ning, et vaimse tervise edendamisega tegelevate spetsialistide puudus on väga suureks probleemiks (Moon et al., 2017; Reineke et al., 2011a).

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Töö eesmärgiks on välja selgitada Viljandi valla koolide ja Viljandi gümnaasiumi I-,II- ja III kooliastme ning gümnaasiumi õpetajate hinnangud oma teadmistele ja oskustele, et toetada vaimse tervise probleemidega lapsi ning kuidas hindavad õpetajad koostööd koolis töötavate erispetsialistidega.

Uurimisküsimused:

1. Millised on õpetajate hinnangud enda rollile õpilase vaimse tervise edendajana?
2. Millised on õpetajate hinnangud oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel?
3. Millised on õpetajate hinnangud koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega laste vaimse tervise edendamisel?

Metoodika

Käesoleva magistritöö uurimuses valiti uurimisküsimustest lähtuvalt kvantitatiivne uurimisviis, et uurida vastajate hinnanguid, võrrelda erinevaid kooliastmeid ning kaardistada ühe kindla piirkonna hetkeolukord.

Valimi kirjeldus

Uurimus viidi läbi Viljandi valla üldhariduskoolides ja Viljandis asuvas riigigümnaasiumis, kus paljud Viljandi valla koolide õpilased oma haridusteed jätkavad.

Uurimusse valiti mugavusvalimi põhimõtetel uuritavad ning valim moodustati sihipärase valimi kriteeriumidele tuginedes. Valimi moodustasid Viljandi valla üldhariduskoolide ja Viljandi gümnaasiumi laste ja noortega töötavad I kooliastme - gümnaasiumi õpetajad. Eesmärgipäraseks üldkogumiks on Viljandi valla kõikide üldhariduskoolid ning Viljandi gümnaasium õpetajad. Haridusstatistika andmebaasi (2020) andmetel on Viljandi vallas ja Viljandi gümnaasiumis on kokku 226 (2019/2020 õ.a.) üldhariduskooli õpetajat. Valimi moodustasid 100 Viljandi valla ja Viljandi gümnaasiumi õpetajat.

Uurimuses osalenud õpetajate demograafilised karakteristikud (vt. Tabel 1) on järgmised: 13 (13%) meesõpetajat ning 87 (87%) naisõpetajat. Õpetajate keskmiseks vanuseks on 47,51 aastat ($SD= 11,93$; $Min= 23$ aastat; $Max= 69$ aastat) ning keskmine tööstaaž 20,65 aastat ($SD=14,60$; $Min= 1$; $Max= 49$ aastat). Vastanustest 19% õpetavad I kooliastmes, 22% II kooliastmes, 25% III kooliastmes ning 34% gümnaasiumis. Õpetajatest 65% on magistrikraadiga, 17% bakalaureusekraadiga, 10% rakenduskõrgharidusega, 7% keskeriharidusega ning 1% keskharidusega.

Tabel 1. Ülevaade valimist vanuse, tööstaaži, haridustaseme ja õppeastme alusel

Vanus	Protsent (%)
20-30 aastat	10
31-40 aastat	26
41-50 aastat	22
51-60 aastat	25
61-70 aastat	17
Tööstaaž	
1-10 aastat	37
11-20 aastat	14
21-30 aastat	18
31-40 aastat	22
41-50 aastat	9
Haridustase	
keskharidus	1
keskeriharidus	7
rakenduskõrgharidus	10
bakalaureus	17
magister	65
Õppeaste	
I kooliaste	19
II kooliaste	22
III kooliaste	25
gümnaasium	34

Vaimse tervise ja/või selle edendamiseks seonduva koolituse on vastanutest ($N=100$) läbinud 61 õpetajat ning 39 pole kunagi vaimse tervisega seonduvat koolitust läbinud. I kooliastme õpetajatest ($n=19$) on koolituse läbinud 14 õpetajat, II kooliastmes ($n=22$) 8 õpetajat, III kooliastme hulgast ($n=25$) 16 õpetajat ning gümnaasiumis õpetavatest õpetajatest ($n=34$) 25 õpetajat on vastava teemalise koolituse läbinud.

Andmekogumismeetod

Andmekogumismeetodina kasutati ankeetküsitlust, mille aluseks olid Frame (2017) poolt loodud "The Demographics Access Confidence and Knowledge Survey (DACKS) questionnaire" ja Papandrea & Winefield (2011) uurimistöös kasutatud ankeedid. Antud küsimustikud tõlgiti ja kohandati käesoleva uurimuse jaoks. Ankeet (Lisa 1) koosneb kahest osast, millest esimene osa on taustaandmed ning teine osa keskendub õpetajate hinnangutele

oma teadmistele ja oskustele eksternaliseeritud ja internaliseeritud vaimse tervise probleemidega õppijate toetamisel ning tugispetsialistidega koostöö kohta. Taustaandmed andsid ülevaate uuringus osalejate soo, vanuse, tööstaaži, haridustaseme, õpetava õppeastme, koolis töötavate tugispetsialistide ja vaimse tervise alase koolituse läbimise kohta.

Küsimustiku teises osas on 15 väidet, mis on jagatud kolmeks osaks: õpetajate hinnangud oma teadmistele laste vaimse tervise probleemidest, õpetajate hinnangud oma rollile ja oskustele, et toetada vaimse tervise probleemidega lapsi ning õpetajate hinnangud koostööle haridusametuse ja tugispetsialistidega. Väidetele anti hinnang 5-pallisel skaalal, kus 1 tähendab „ei nõustu üldse“ ja 5 „nõustun täielikult“ ning kaks vastusevariantidega küsimust koolis õpetajale saada olevate abistavate ressursside ja peamiste vaimse tervise alaste infoallikate kohta. Ankeedi kaks viimast küsimust (16 ja 17), mis kuuluvad samuti koostöö haridusametuse ja tugispetsialistidega osa alla on vastusevariantidega küsimused koolis olemasolevate ressursside kohta, mida õpetaja saab kasutada vaimse tervise probleemidega tegelemisel ning kolme peamise infoallika kohta, mida või keda õpetaja laste vaimse tervise edendamisel kasutab. Ankeedi mõistetavuse kontrollimiseks viidi läbi pilootuuringu, mille kontrollgrupp koosnes 5-st vabatahtlikust, kelle hulgas oli I kooliastme õpetaja, II- ja III kooliastme õpetaja, 2 gümnaasiumi õpetajat ning üks eripedagoog. Saadud tagasiside järel korrigeeriti osade väidete sõnastust ning täiendati vastusevariantidega küsimuste loetelu.

Andmete kogumiseks võeti ühendust Viljandi valla haridusspetsialistiga ning paluti nõusolekut Viljandi vallas antud uurimuse läbiviimiseks. Käesoleva uurimuse ankeedi koos selgitava kirjaga edastasid Viljandi valla koolide direktoritele nii haridus- ja kultuurinõunik ning haridusspetsialist. Samuti küsiti uurimuse läbiviimiseks luba Viljandi gümnaasiumi direktorilt ning seejärel edastati uurimust selgitav kiri ning ankeet õpetajatele. Uurimuses osalejatele ja koolide direktoritele tutvustati ka uurimuse eesmärgid.

Andmeid koguti 2020. aasta novembri teises pooles ja detsembri esimeses pooles Viljandi valla üldhariduskoolide ja Viljandi gümnaasiumi õpetajatelt elektrooniliselt esitatud ankeediga. Uurimuses osalejatele toodi välja, et ankeedis küsitavaid andmeid ei seostata kooli ega õpetajaga ning kasutatakse magistritöös üldistatud kujul.

Andmete analüüs

Pärast andmete kogumist sisestati andmed MS Exceli tabelisse, kus need korrastati, kodeeriti arvulisteks vastused, mis polnud kvantitatiivsed ning seejärel viidi andmed üle SPSS Statistics programmi, kus viidi läbi osa andmeanalüüsist ja arvutused. Osaliselt viidi andmeanalüüs läbi ka MS Exceli programmiga.

Faktormudeli väljaselgitamiseks teostati faktoranalüüs, kus kasutati peakomponentide meetodit (*Principal Component Analysis*) ning *Varimax with Kaiser Normalization* pööramise meetodit. Peale seda leiti realiaabluse väljaselgitamiseks moodustunud faktorite Cronbachi α , mis on esitatud tulemuste peatükis. Andmete analüüsimiseks kasutati kirjeldavat statistikat (võimaldab saada vastused kõigile püstitatud uurimisküsimustele) – aritmeetiline keskmine (M), standardhälve (SD), maksimum (Max) ja miinimum (Min).

Vaimse tervisega seonduva koolituse läbinud/mitte läbinud õpetajate ning kogu valimis osalenud õpetajate faktorite aritmeetiliste keskmiste vahel viidi läbi *t-test* analüüs ning sama analüüsi kasutati ka koolituse läbinud/mitte läbinud õpetajate omavahelises faktorite võrdluses. Erinevate kooliastmete siseselt viidi samuti faktorite võrdluseks läbi *t-test* analüüs. Kooliastmete vahel kontrolliti keskväärtuste erinevust *One-Way ANOVA* testiga ning oluliste erinevuste esinemist kontrolliti Tukey-Kramer *post-hoc* testiga.

Tulemused

Õpetajate vaimse tervise edendamise teadmiste ja oskuste faktormudel

Kuna kõigi väidete kommunaliteet oli suurem kui 0,3, ei tulnud ühtegi väidet analüüsist eemaldada ning moodustunud faktormudelisse kuulub 3 eristunud faktorit kõigi 15 väite põhjal, mis kuulusid ankeeti. Tunnuste omavahelist seost näitab *KMO and Bartlett's test of sphericity*, mille suurus oli 0,825 ($p < 0,001$). Terve faktormudeli kirjeldusvõime kogu variatsioonist (*% of Variance*) on 65,9% (lisa 2).

Esimene saadud faktor nimetati „*Õpetajate hinnang enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana*“ ja sellesse kuulub ankeedist 4 väidet (1-4) (tabel 2). Faktori kirjeldusvõime kogu variatsioonist on 7,9% ja reliaablus $\alpha = 0,77$.

Teise faktorisse kuulub 8 väidet (5-12) (tabel 2) ning faktor nimetati „*Õpetajate hinnang oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel*“ Faktori kirjeldusvõime kogu variatsioonist on 44,03% ja reliaablus $\alpha = 0,92$.

Kolmas saadud faktor nimetati „*Õpetajate hinnang koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega*“ ning sinna kuulus 3 väidet (13-15) (tabel 2). Faktori kirjeldusvõimeks kogu variatsioonist on 13,97% ning reliaablus $\alpha = 0,78$.

Tabel 2. Õpetajate vaimse tervise edendamise teadmiste ja oskuste faktormudel

Väite nr	Faktorlaadungi väärtus	Väide
1	0,705	Mõistan, mis on vaimne tervis.
2	0,530	Mõistan erinevaid neurobioloogilisi (keha biokeemia), geneetilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid tegureid, mis võivad olla vaimse tervise probleemide põhjuseks.
3	0,823	Minu töö üheks osaks on õpilaste vaimse tervise ja heaolu toetamine.
4	0,730	Mul on oluline roll vaimse tervise probleemidega õpilaste abistamisel.
5	0,727	Ma tunnen, et mul on piisav ettevalmistus, toetamaks vaimse tervise probleemidega õpilasi.
6	0,737	Tunnen ennast kindlalt, rääkides laste ja noortega nende vaimsest tervisest.
7	0,581	Tunnen, et oskan märgata õpilasi, kellel on eksternaliseeritud probleemidele viitavaid tunnuseid (nt aktiivsus- ja tähelepanuhäire, tõrges-trotslik käitumishäire).
8	0,784	Tunnen ennast kindlalt, toetades eksternaliseeritud probleemidega õpilasi.
9	0,687	Tunnen, et oskan märgata õpilasi, kellel on internaliseeritud vaimse tervise häire (nt ärevus, depressioon).
10	0,852	Tunnen ennast kindlalt, toetades internaliseeritud probleemidega õpilasi.
11	0,718	Oskan ära tunda õpilasi, kellel on muid vaimse tervise probleeme (nt söömishäire, sõltuvushäire, tahtlik enesevigastamine).
12	0,848	Tunnen ennast kindlalt, toetades õpilasi, kellel on muid vaimse tervise probleeme (nt söömishäire, sõltuvushäire, tahtlik enesevigastamine).
13	0,818	Minu koolis pööratakse piisavalt tähelepanu õpilaste vaimse tervise toetamisele.
14	0,862	Minu koolis on õpilaste vaimse tervise toetamiseks mitmeid erinevaid võimalusi (nt koolitervishoid, tugitegevused, noorsoo- ja huvitegevus, karjäärinõustamine, arenguestlused).
15	0,786	Ma teen koolis töötavate tugispetsialistidega (nt õppenõustaja, tervishoiutöötaja, koolipsühholoog, eripedagoog, sotsiaaltöötaja) õpilaste vaimse tervise toetamiseks koostööd.

Faktorite kirjeldus ja võrdlus

Tabelis 3 on esitatud faktorite koondkeskmised (M) ja standardhälbed (SD). Kõige kõrgema hinnangu andsid valimis olevad õpetajad enda rollile vaimse tervise edendajana ($M=4,01$).

Õpetajate hinnangud oma rollile õpilaste vaimse tervise edendajana erinesid statistiliselt oluliselt hinnangutest oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisest ($t = 3,939, df=10; p < 0,05$). Hinnangud oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel erinesid aga statistiliselt oluliselt hinnangute koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega vahel ($t = -2,554, df=9; p < 0,05$).

Vaimse tervise alase koolituse läbinud õpetajad ($M=4,08$) ja koolitust mitte läbinud õpetajad ($M=3,87$) (tabel 3) hindasid kõige kõrgemalt enda rolli õpilase vaimse tervise edendajana. Kõige madalamalt hinnati oma oskusi ja teadmisi õpilaste vaimse tervise toetamisel, kus koolituse läbinud andsid hinnanguks $M=3,14$ ja mitte läbinud $M=2,87$.

Koolituse läbinud õpetajate hulgas leiti statistiliselt olulised erinevused õpetajate hinnangute oma rollile õpilaste vaimse tervise edendajana ja hinnangute oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel vahel ($t = 3,629, df=10; p < 0,05$) ning õpetajate hinnangute oma oskustele ja teadmistele õpilase vaimse tervise toetamisel ja hinnangu koostöö haridusasutuse ja tugispetsialistidega vahel ($t = -2,412, df=9; p < 0,05$). Koolituse mitte läbinud õpetajat vahel leiti samuti samad statistiliselt olulised erinevused õpetajate hinnangu enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana ja õpetajate hinnangu oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamise vahel ($t = 4,201, df=10; p < 0,05$) ning õpetajate hinnangu oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel ja hinnangu koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega vahel ($t = -2,606, df=9; p < 0,05$).

Koolituse läbinud õpetajate ja mitte läbinud õpetajate vahelisel faktorite võrdlusel leiti statistiliselt oluline erinevus õpetajate hinnangute oma oskuste ja teadmiste õpilaste vaimse tervise toetamisel vahel ($t = 2,204, df=14; p < 0,05$), kus koolituse läbinud õpetajad hindasid oma oskusi ja teadmisi kõrgemalt, kui vaimse tervise alast koolitust mitte läbinud õpetajad.

Tabel 3. Faktoreid kirjeldav statistika (valim, koolitus/mitte)

Faktorid	Õpetajad kokku M (SD)	Koolituse läbinud õp. M (SD)	Koolituse mitte läbinud õp. M (SD)
Õpetajate hinnang enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana	4,01 (0,16)	4,08 (0,17)	3,87 (0,22)
Õpetajate hinnang oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel	3,14 (0,07)	3,29 (0,09)	2,87 (0,07)
Õpetajate hinnang koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega	3,74 (0,04)	3,86 (0,02)	3,54 (0,08)

Märkus. Õpetajad kokku (N=100), koolituse läbinud õp. (N=61), koolituse mitteläbinud õp. (N=39)

Kooliastmete kirjeldus ja võrdlus

Kooliastmete analüüsi tulemustes selgunud kirjeldav statistika - faktorite koondkeskmised (*M*) ja standardhälbed (*SD*) on näidatud tabelis 4. I kooliastme vahel leiti statistiliselt olulised erinevused õpetajate hinnangu enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana ja hinnangu oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamise vahel ($t = 4,060, df=10; p < 0,05$). Õpetajate hinnangu enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana ja õpetajate hinnangu oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel statistiline oluline erinevus oli ka II kooliastmes ($t = 2,873, df=10; p < 0,05$) ja III kooliastmes ($t = 4,023, df=;$ $p < 0,05$). Gümnaasiumi astmes leiti peale õpetajate hinnangu enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana ja hinnangu oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel vahel ($t = 4,003, df=10; p < 0,05$) statistiliselt oluline erinevus ka õpetajate hinnangul oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel ning hinnangu koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega vahel ($t = -4,219, df=9; p < 0,05$).

ANOVA (*One-Way*) dispersioonanalüüsi tulemustest selgus, et kooliastmete omavahelises võrdluses ei olnud ühtegi statistiliselt olulist erinevust.

Tabel 4. Faktoreid kirjeldab statistika (kooliastmete võrdlus)

Faktorid	I	II	III	
	kooliaste M (SD)	kooliaste M (SD)	kooliaste M (SD)	gümn. M (SD)
Õpetajate hinnang enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana	4,17 (0,23)	3,96 (0,09)	4,08 (0,14)	3,88 (0,23)
Õpetajate hinnang oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel	3,21 (0,16)	3,25 (0,10)	3,27 (0,06)	2,90 (0,11)
Õpetajate hinnang koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega	3,56 (0,08)	3,6 (0,08)	3,65 (0,13)	3,99 (0,20)

Märkus. I kooliaste ($N=19$), II kooliaste ($N=22$), III kooliaste ($N=25$), gümnaasium ($N=34$)

Koostöö ja ressursid

Õpetajad ($N=100$) märkisid ressursideks, mis neil õpilaste vaimse tervise probleemidega tegelemisel abi vajades koolis olemas on õppejuhi (89), direktori (84), interneti (79), kaasõpetaja (77), erialase kirjanduse (61) tervishoiutöötaja (48), sotsiaalpedagoogi (44), eripedagoogi (43), õppenõustaja (36) ja koolipsühholoogi (27). Enamus tervishoiutöötaja (30), koolipsühholoogi (23) ja õppenõustaja (30) olemasolu ära märkinud õpetajad on gümnaasiumi õpetajad.

Küsimuse „*Kust või kellelt Te tavaliselt informatsiooni ja tuge otsite, kui Teil on õpilase vaimse tervise pärast mure?*“ märkisid õpetajad ($N=100$) peamisteks infoallikateks kaasõpetajat (48), õppejuhti (47), sotsiaalpedagoogi (38), eripedagoogi (34), õppenõustajat (30), interneti (27), koolipsühholoogi (25), direktorit (22), Rajaleidja nõustamiskeskus (20), muu kooliväline nõustaja ja erialane kirjandus (15), kohaliku omavalitsuse spetsialistid (8), tervishoiutöötaja (7) korral.

Arutelu

Magistritöö raames püstitati küsimused `` Millised on õpetajate hinnangud enda rollile õpilaste vaimse tervise edendajana?``, ``Millised on õpetajate hinnangud oma oskustele ja teadmistele õpilaste vaimse tervise toetamisel?`` ja ``Millised on õpetajate hinnangud koostööle haridusasutuse ja tugispetsialistidega?``

Tulemustest selgus, et kõige kõrgemalt hindasid õpetajad enda rolli õpilaste vaimse tervise edendajana. Viljandi valla üldhariduskoolide õpetajad ja Viljandi gümnaasiumi õpetajad mõistavad, mida vaimne tervis tähendab, mis on selle probleemide aluseks ning tunnevad, et nende töö üheks osaks on õpilaste vaimse tervise ja heaolu toetamine. Ka

välismaal tehtud uurimustest on selgunud, et vaimse tervise edendamisel on oma rolli tajumine määrava tähtsusega, rolli tajumine mõjutab õpetajate kaasatust noorte vaimse tervise toetamisel, edendamisel, probleemide ärahoidmisel ja varajasel märkamisel (Mazzer & Rickwood, 2015). Kuigi Osagiede jt (2018) aastal tehtud uurimuse tulemus ütles, et õpetajate suhtumine on õpilaste vaimse tervise probleemidesse pigem vilets, siis arvestades õpetajate hinnanguid oma rollile õpilaste vaimse tervise edendajana Viljandi valla ja Viljandi gümnaasiumi näitel on see pigem hea. Ka erinevate kooliastmete õpetajad hindasid oma rolli õpilaste vaimse tervise edendajana kõige kõrgemalt ning kooliastmete vahel olulisi erinevusi ei olnud.

Kõige madalamalt hindasid õpetajad oma oskusi ja teadmisi õpilaste vaimse tervise toetamisel. Koolide õpetajad on arvamusel, et neil pole väga heal tasemel ettevalmistus toetamiseks vaimse tervise probleemidega õpilasi ning nad ei tunne ennast eksternaliseeritud, internaliseeritud ja muude vaimse tervise probleemidega õpilaste toetamisel kindlalt. Õpetajate teadmised erinevatest spetsiifilistest vaimse tervise probleemidest on tihedalt seotud oskusega märgata abivajavat last. Ka Papandrea ja Winefield (2011) uurimuses leiti, et õpetajatel on ebapiisavad vaimse tervisega seonduvad teadmised, millest tulenevalt tekib neil rohkem probleeme internaliseeritud vaimse tervise probleemide märkamisel ja toetamisel ning Reinke jt (2011) uurimuse tulemustest selgus, et õpetajad vajavad just rohkem teadmisi eksternaliseeritud probleemidega laste toetamiseks ning, et neil puuduvad vajalikud teadmised, oskused ja ressursid otsustamiseks, millist vaimset tuge erinevate vaimse tervise probleemidega lastele sobilik pakkuda oleks. Ka „*Joint Action Mental Health and Well-being*“ projektis, milles osaleb ka Eesti on sõnastatud ühe soovitusena vaimse tervise edendamiseks ja toetamiseks koolis vaimse tervise alaste koolituste suunamine kogu koolipersonalile (Tõemets, 2016).

Danby & Hamilton (2016) on öelnud, et osadel õpetajatel on vastumeelne arutleda vaimse tervise ja just laste vaimse tervise teemasid, William & Cefai (2014) on öelnud, et õpetajad võivad tunda ennast ebakindlana ning arvata, et vaimne tervis on tugispetsialisti pädevusala ning Froese-Germain ja Riel (2012) töid välja, et enamus õpetajaid arvab, et stigmad on õpilastele vaimse tervise teenuste pakkumisel suureks takistuseks. Eelnevalt mainitu on seotud õpetajate teadmiste ja oskustega ning nende kindlustunde suurendamisele aitaks samuti kaasa täiendavad teadmised erinevatest vaimse tervise probleemidest.

I-, II-, III kooliastme ja gümnaasiumi õpetajad eraldi vaadates hindasid samuti kõik grupid kõige madalamalt oma oskusi ja teadmisi õpilaste vaimse tervise toetamisel. Vaimse tervise edendamisel on õpetajate teadmised ja oskused väga olulisel kohal ning vaimse tervise

alased koolitused õpetajatele vajalikud. Seda kinnitab ka asjaolu, et oluline erinevus ilmnes koolituse läbinud/mitteläbinud õpetajate vahel, kus koolituse läbinud õpetajad hindasid oma teadmisi ja oskusi oluliselt kõrgemalt, kui need õpetajad, kes vaimse tervise teemalistel koolitustel kunagi osalenud ei ole. Sama tuli välja ka Osagiede jt (2018) uurimusest, et õpetajad, kellel on parem vaimse tervise alane väljaõpe tulevad õpilaste vaimse tervise vajadustega paremini toime.

Olulised erinevused ilmsid õpetajate hinnangutes enda rollile, kui õpilaste vaimse tervise edendajate ja hinnangutes oma oskustele ja teadmistele õpilase vaimse tervise toetamisel vahel. Saab öelda, et õpetajad küll arvavad, et nad peaksid õpilaste vaimse tervise edendamise tegelema ning tajuvad sealjuures oma rolli olulisust, kuid neil puuduvad selleks piisavad oskused ja teadmised. Ka Askell-Williams & Cefai (2014) läbiviidud uurimuse tulemustest selgus, et õpetajad suhtuvad vaimse tervise edendamisesse pigem positiivselt, kuid enamus õpetajaid on arvamusel, et neil pole piisavad oskused ja teadmised vaimse tervise edendamiseks. Ühe WHO (World Health Organization) laiahaardelise uuringu tulemuseks oli, et on tarvis koolitada õpetajaid suurendamaks nende vaimse tervise teadlikkust ning seeläbi edendada ka koolide pakutavaid vaimse tervise teenuseid (Imran et al., 2018).

Õpetajad andsid oma koostööle kooli ja tugispetsialistidega pigem keskmise hinnangu ning oluline erinevus tekkis oskuste ja teadmiste ning koostöö hinnangute vahel. Oskuste ja teadmiste ning koostöö vahel ilmnenu erinevust võib selgitada sellega, et Frauenholtz jt. (2017) läbi viidud uurimuse tulemusena selgus, et vaimse tervise spetsialistid on öelnud, et just õpetajate puudulikud teadmised vaimse tervise alal on saanud tihti eduka koostöö takistuseks ning Vostanis jt. (2012) töid erispetsialistid välja selle, et kommunikatsiooni loomine ning üksteise oskuste ja teadmiste tundmine tugispetsialisti ja õpetaja vahel on efektiivse töö aluseks. Norras läbi viidud uuring leidis, et õpetajad vältisid tugispetsialistidega koostööd, kuna polnud kindlad nende kohustuste ja rollide osas ning ka enda rolli osas vaimse tervise probleemidega õpilaste toetamisel (Mælan et al., 2019). Seda võib antud uurimuse põhjal kinnitada asjaolu, et laste vaimse tervise mure korral peavad õpetajad informatsiooni ja toe allikateks kaasõpetajaid ja õppejuhte ning alles siis sotsiaalpedagoogi, eripedagoogi ja õppenõustaja.

Õpetajad märkisid koolides olemas olevateks ressursideks kõige enam õppejuhi, direktori, interneti, kaasõpetaja, ja erialase kirjanduse. Ühe koostööd takistava probleemina on välja toodud asjaolu, et edukat koostööd ei saa toimuda, kuna koolides

puuduvad vastavad tugispetsialistid (Papandrea & Winefield, 2011). See võib näidata, et ka Viljandi valla üldhariduskoolide ja Viljandi gümnaasiumi hulgas võib olla sama probleem.

Kooliastmete võrdluses hindasid samuti erinevate astmete õpetajad oma koostööd kooli ja tugispetsialistidega kõrgemalt, kui oma oskuseid ja teadmisi. Kooliastmete omavahelisel võrdlusel tekkis õpetajate oskuste ja teadmiste ning koostöö vahel oluline erinevus ainult gümnaasiumiastmes õpetavatel õpetajatel, mis ilmselt tekkis asjaolul, et gümnaasiumi õpetajatel on tugispetsialistide näol rohkem ressursi, kui I-, II-, ja III kooliastme õpetajatel.

Korhonen jt (2014) Soomes läbi viidud uurimus tõi välja, et kuigi risk kogeda vaimse tervise probleeme suureneb teismeeas, esineb neid ka teistes kooliastmetes ning, et on oluline hinnata erinevates kooliastmetes õpetavate õpetajate teadmisi ja oskusi. Antud magistritöö põhjal võib öelda, et Eesti ühe piirkonna õpetajate teadmised ja oskused küll ei erine kooliastmeti, kuid vajavad õpetajate hinnangul täiendamist erinevatest aspektidest vaadatuna.

Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus

Ühe töö kitsaskohana toob autor välja väiksemat valimit, kui alguses planeeritud oli. Kuna käesolevasse uurimusse on kaasatud ainult Viljandi maakonna ühe valla üldhariduskoolide õpetajad ja Viljandi linna ühe kooli õpetajad, siis ei saa antud uurimusliku töö tulemusena teha üldistusi Eesti suhtes, ega ka Viljandi maakonna suhtes. Kui uurimusse oleks kaasatud kõikide Viljandi maakonnas olevate valdade õpetajad ja Viljandi linna õpetajad, oleks saanud suurendada töö usaldusväarsust ja tulemuste üldistatavust.

Kuna antud uurimus ei ole kaardistanud, et milliseid vaimse tervise edendamisega seonduvaid koolitusi ja programme (tõenduspõhiseid programme) Eesti õpetajatele võimaldatakse ning milliseid neist õpetajad läbinud on või oma igapäevatoos kasutavad toob töö autor ühe soovitusena välja seda uurida. Üks varasem uurimus toob välja, et vaimse tervisega tegelevad spetsialistid on oluliselt suuremal määral mures õpilaste vaimse tervise pärast, kui õpetajad ning soovitusena toob autor välja koolis töötavaid tugispetsialiste ja õpetajaid võrrelda, mis aitaks kindlasti mõista erinevaid kitsaskohti õpetajate ja tugispetsialistide vahelise koostöö osas. Veel saab ettepanekuna välja tuua, et uurida õpetajate hinnanguid teadmiste, oskuste ja koostööle vaimse tervise edendamisel erinevate maakondade vahel.

Autorile teadaolevalt ei ole sarnasel teemal varem Eesti õpetajaid uuritud ning sellest tulenevalt on töö praktiline väärtus esialgne ülevaade ühe valla näitel. Töö andis võimaluse kaardistada olukord Viljandi valla üldhariduskoolides ja Viljandi gümnaasiumis õpetajate

vaimse tervise alast teadmisest ning loodetavasti Viljandi vallale ülevaate ning mõtteid selle kohta, kuidas vallas õpilaste vaimset tervist toetada ja selle alast koostööd arendada.

Tänuõnad

Täna kõiki Viljandi valla üldhariduskoolide ja Viljandi gümnaasiumi õpetajaid, kes olid nõus ja leidsid aega osalema käesolevas uurimuses. Samuti tänan Viljandi valla haridus- ja kultuurinõunik Anne Põldsaart ja haridusnõunik Urmo Reitavit ning Viljandi Gümnaasiumi õpetajat ja enda isa Ain Jürissoni, kes aitasid kaasa ankeetide jõudmisele koolide direktorite ja õpetajateni. Veel tahan tänada Paistu Kooli direktorit Merike Kaldi, kes toetas magistritöö kirjutamist ja inglise keele õpetajat Silvi Raskat, kes aitas kaasa tõlkimisel.

Suured tänud minu perekonnale ja lähedastele sõpradele, kes toetasid mind terve magistriõpingu teekonna.

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.

Kristlin Oja

/allkirjastatud digitaalselt/

11.01.2021

Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., & Rahno, J. (2015). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014. õppeaasta*. Külastatud aadressil https://intra.tai.ee//images/prints/documents/144776947825_HBSC_2014_kogumik.pdf
- Askill-Williams, H., & Cefai, C. (2014) Australian and Maltese teachers' perspectives about their capabilities for mental health promotion in school settings. *Teaching and Teacher Education* 40, 61-72.
- Breuer, C. A. (2016). *High School Teachers' Perceptions of Mental Health and Adolescent Depression*. Dissertatsioon. Walden University.
- Burton, M., Pavord, E., & Williams, B. (2014). An Introduction to Child and Adolescent Mental Health. *Children and Young People's Mental Health* (pp. 1-37). London: SAGE.
- Cane, F. E., & Oland, L. (2015). Evaluating the outcomes and implementation of a TaMHS (Targeting Mental Health in Schools) project in four West Midlands (UK) schools using activity theory. *Educational Psychology in Practice* 31(1), 1-20.
- Danby, G., & Hamilton, P. (2016) Addressing the 'elephant in the room'. The role of the primary school practitioner in supporting children's mental well-being. *Pastoral Care in Education*, 34(2), 90-103.
- Daniszewski, T. D. (2013). *Teachers' Mental Health Literacy and Capacity towards Student Mental Health*. Dissertatsioon. University of Western Ontario.
- Frame, L. B. (2017). *Teachers' Confidence in Addressing Student Mental Health Concerns*. Dissertatsioon. Texas A&M University.
- Frauenholtz, S., Mendenhall, A. N., & Moon, J. (2017). Role of School Employees' Mental Health Knowledge in Interdisciplinary Collaborations to Support the Academic Success of Students Experiencing Mental Health Distress. *Children & Schools*, 39 (2), 71-79.
- Frose-Germain, B., & Riel, R. (2012). *Understanding Teachers' Perspectives on Student Mental Health: Findings from a National Survey*. Külastatud aadressil <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED544259.pdf>
- Haridusstatistika andmebaas. (2020). Külastatud aadressil www.haridussilm.ee

- Imran, N., Rahman, A., Chaudhry, N., & Asif, A. (2018). World Health Organization “School Mental Health Manual”-based training for school teachers in Urban Lahore, Pakistan: study protocol for a randomized controlled trial. *BioMed Central*, 19:290.
- Jordan, K., Lutenbacher, M., & Dietrich, M. (2019). Innovative Work Behavior of Middle School Faculty and Staff Related to Student Mental Health. *The Journal of School Nursing* 20(10), 1-9.
- Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R., & Donovan, J. (2010). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being. *British Educational Research Journal*, 36 (6), 919-935.
- Kidger, J., Stone, T., Tilling, K., Brockman, R., Campbell, R., Ford, T., Hollingworth, W., King, M., Araya, R., & Gunnell, D. (2016). A pilot cluster randomised controlled trial of a support and training intervention to improve the mental health of secondary school teachers and students – the WISE (Wellbeing in Secondary Education) study. *BioMed Central*, 16:1060.
- Korhonen, M., Luoma, I., Salmelin, R. K., Helminen, M., Kaltiala-Heino, R., & Tamminen, T. (2014). The trajectories of child's internalizing and externalizing problems, social competence and adolescent self-reported problems in a Finnish normal population sample. *School Psychology International* 35(6), 561-579.
- Kratt, D. (2016) *Teachers' perspectives on educator mental health competencies: a case study*. Dissertatsioon. Florida Gulf Coast University.
- Kutcher, S., Wei, Y., Gilberds, H., Ubuguyu, O., Njau, T., Brown, A., Sabuni, N., Magiba, A., & Perkins, K. (2016). A school mental health literacy curriculum resource training approach: effects on Tanzanian teachers' mental health knowledge, stigma and help-seeking efficacy. *International Journal of Mental Health System*, 10:50.
- Lindo, N. A., Dillman Taylor, D., Meany-Walen, K. K., Purswell, K., Jayne, K., Gonzales, T., & Jones, L. (2014). Teachers as therapeutic agents: Perceptions of a school-based mental health initiative. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 284–296.
- Lumiste, K. (Koost). (2011). *SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine*. Tallinn: ERSI.
- Mælan, E. N., Tjomsland, H. E., Baklien, B., & Thurston, M. (2019). Helping Teachers Support Pupils with Mental Health Problems Through Inter-professional Collaboration: A Qualitative Study of Teachers and School Principals. *Scandinavian Journal of Educational Research* 64 (3), 425-439.

- Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Teachers' and coaches' role perceptions for supporting young people's mental health: Multiple group path analyses. *Australian Journal of Psychology*, 67, 10-19.
- Moon, J., Williford, A., & Mendenhall, A. (2017). Educators' perceptions of youth mental health: Implications for training and the promotion of mental health services in schools. *Children and Youth Services Review* 73, 384-391.
- Oja, L., Pikksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kukk, M., Kukke, K., Rahno, J., Saapar, M., & Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Külastatud aadressil https://intra.tai.ee//images/prints/documents/158107216065_Eesti_kooliõpilaste_tervis_ekaitumine_2017_2018_uuringu_raport.pdf
- Osagiede, O., Costa, S., Spaulding, A., Rose, J., Allen, K. E., Rose, M., & Apatu, E. (2018). Teachers' Perceptions of Student Mental Health: The Role of School-Based Mental Health Services Delivery Model. *Children & Schools* 40(4), 240-248.
- Papandrea, W., & Winefield, H. (2011). It's Not Just the Squeaky Wheels That Need the Oil: Examining Teachers' Views on the Disparity Between Referral Rates for Students with Internalizing Versus Externalizing Problems. *School Mental Health* 3, 222-235.
- Prymachuk, S., Graham, T., Haddad, M., & Tylee, A. (2011). School nurses' perspectives on managing mental health problems in children and young people. *Journal on Clinical Nursing* 21, 850-859.
- Reinke, W. M., Stormont, M., Herman, K. C., Puri, R., & Goel, N. (2011a). Supporting Children's Mental Health in Schools: Teacher Perceptions of Needs, Roles, and Barriers. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 1-13.
- Sotsiaalministeerium (2012) *Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020*. Külastatud aadressil https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf
- Sotsiaalministeerium (2015). *Integreeritud teenused laste vaimse tervise toetamiseks: ennetus, varajane märkamine ja õigeaegne abi*. Külastatud aadressil https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Lapse_oigused_ja_headolu/int_teenuste_kontseptsioon_laste_vaimse_tervise_toetamiseks_valmis_logodega.pdf
- Sotsiaalministeerium (2015). *Laste vaimse tervise integreeritud teenuste kontseptsiooni alusanalüüs*. Külastatud aadressil <https://www.sm.ee/sites/default/files/content->

editors/Lapsed_ja_pered/Lapse_oigused_ja_headolu/laste_vaimse_tervise_alusanaluus_lopparuanne_pwc_13.03.2015_loplike_parandustega.pdf

Stormont, M., Reinke, W., & Herman, K. (2011). Teachers' Knowledge of Evidence-Based Interventions and Available School Resources for Children with Emotional and Behavioral Problems. *Journal of Behavioral Education* 20, 138-147.

Tõemets, T. (2016). *Integreeritud teenuste kontseptsioon laste vaimse tervise toetamiseks: ennetus, varajane märkamine ja õigeaegne abi*. Tallinn

Vaimse tervise strateegia 2016-2025. (2016) Külastatud aadressil https://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_headolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf

Värnik, A., Sisask, M., Värnik, P., Mark, L., Vaikma, J., Rebane, K., & Mitendorf, A. (Koost). (2015). *Koolinoorte vaimne tervis. Kokkuvõte-raport*. Tallinn: ERSI.

Vostanis, P., O'Reilly, M., Taylor, H., Day, C., Street, C., Wolpert, M., & Edwards, R. (2012). What can education teach child mental health services? Practitioners' perceptions of training and joint working. *Emotional and Behavioural Difficulties* 17(2), 109-124.

World Health Organization (2018) *Adolescent mental health in the European Region*.

Külastatud aadressil

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/383891/adolescent-mh-fs-eng.pdf?ua=1&fbclid=IwAR279LxYDftjXFV8meSL40rSvaC6kcWITW6N17Bbwgvr4LrINAYubWgMjgI

Lisa 1. Ankeet

Lugupeetud õpetaja,

Palun Teil täita ankeet, milles küsitakse Teie hinnangut oma teadmistele ja oskustele, toetamaks vaimse tervise probleemidega õppijaid.

Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid: vastake, palun nii, nagu Teie arvate ja tunnete.

Ankeedi täitmine võtab aega umbes 15 minutit. Vastamine on anonüümne ning saadud vastuseid kasutatakse üldistatud kujul uurimistöö raames.

Soovi korral on uurimistöö tulemustega võimalik tutvuda alates 2021. aasta veebruarist.

Sellekohasest soovist palun anda märku allpool toodud e-mailil.

Palun vastake ankeedile nädala jooksul.

Täna uuringus osalemise eest!

Kristlin Oja

Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi magistrant

email: xxxx@xxx.com

I OSA Sissejuhatavad küsimused

1. Teie sugu

a.) naine b.) mees

2. Teie vanus

3. Teie tööstaaž õpetajana

..... aastat

4. Teie haridustase:

keskharidus, rakenduskõrgharidus, bakalaureuse-, magistri- või doktorikraad

5. Õppeaste, kus te peamiselt õpetate (küsimustele vastates keskenduge valitud kooliastmele)

I kooliaste – 1.–3. klass;

II kooliaste – 4.–6. klass;

II kooliaste – 7.–9. klass;

gümnaasium – 10.–12. klass.

6. Millised tugispetsialistid loetelust töötavad Teie koolis:

õppenõustaja, tervishoiutöötaja, koolipsühholoog, eripedagoog, sotsiaalpedagoog

7. Kas Te olete läbinud kunagi koolituse, mis keskendub vaimsele tervisele ja/või selle edendamisele?

jah ei

II OSA Õpetajate hinnangud

Küsimustiku teises osas annavad õpetajad hinnangu oma oskustele eksternaliseeritud ja internaliseeritud vaimse tervise probleemidega õppijate toetamisel.

Eksternaliseeritud probleemideks nimetatakse väljapoole (tavaliselt teiste inimeste poole) suunatud käitumisraskusi, mis hõlmavad teiste hulgas ka nt agressiivsust ja üliaktiivsust (nt aktiivsus- ja tähelepanuhäire, tõrges-trotslik käitumine).

Internaliseeritud probleemid viitavad raskustele "indiviidis endas" ja sellepärast on nad pigem suunatud inimese enda poole (nt depressioon, sotsiaalne eemaldumine, ärevus ning somaatilised/füüsilised kaebused).

Palun vastake väidetele kasutades Likerti skaalat, kus „1“ näitab väitega täielikku mittedüstumist ja hinnang „5“ väitega absoluutset nõustumist.

1	Mõistan, mis on vaimne tervis.	1	2	3	4	5
2	Mõistan erinevaid neurobioloogilisi (keha biokeemia), geneetilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid tegureid, mis võivad olla vaimse tervise probleemide põhjuseks.	1	2	3	4	5
3	Minu töö üheks osaks on õpilaste vaimse tervise ja heaolu toetamine.	1	2	3	4	5
4	Mul on oluline roll vaimse tervise probleemidega õpilaste abistamisel.	1	2	3	4	5
5	Ma tunnen, et mul on piisav ettevalmistus, toetamaks vaimse tervise probleemidega õpilasi.	1	2	3	4	5
6	Tunnen ennast kindlalt, rääkides laste ja noortega nende vaimsest tervisest.	1	2	3	4	5
7	Tunnen, et oskan märgata õpilasi, kellel on eksternaliseeritud probleemidele viitavaid tunnuseid (nt aktiivsus- ja tähelepanuhäire, tõrges-trotslik käitumishäire).	1	2	3	4	5
8	Tunnen ennast kindlalt, toetades eksternaliseeritud probleemidega õpilasi.	1	2	3	4	5
9	Tunnen, et oskan märgata õpilasi, kellel on internaliseeritud vaimse tervise häire (nt ärevus, depressioon).	1	2	3	4	5
10	Tunnen ennast kindlalt, toetades internaliseeritud probleemidega õpilasi.	1	2	3	4	5
11	Oskan ära tunda õpilasi, kellel on muid vaimse tervise probleeme (nt söömishäire, sõltuvushäire, tahtlik enesevigastamine).	1	2	3	4	5

12	Tunnen ennast kindlalt, toetades õpilasi, kellel on muid vaimse tervise probleeme (nt söömishäire, sõltuvushäire, tahtlik enesevigastamine).	1	2	3	4	5
13	Minu koolis pööratakse piisavalt tähelepanu õpilaste vaimse tervise toetamisele.	1	2	3	4	5
14	Minu koolis on õpilaste vaimse tervise toetamiseks mitmeid erinevaid võimalusi (nt koolitervishoid, tugitegevused, noorsoo- ja huvitegevus, karjäärinõustamine, arenguestlused).	1	2	3	4	5
15	Ma teen koolist töötavate tugispetsialistidega (nt õppenõustaja, tervishoiutöötaja, koolipsühholoog, eripedagoog, sotsiaaltöötaja) õpilaste vaimse tervise toetamiseks koostööd.	1	2	3	4	5
16	<p>Palun märkige, millised järgmistest ressursidest on Teile koolis saadaval, kui vajate abi õpilaste vaimse tervisega seotud probleemidega tegelemisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - õppenõustaja - tervishoiutöötaja - koolipsühholoog - eripedagoog - sotsiaalpedagoog - kaasõpetaja - õppejuht - direktor - internet (nt google, peaasi.ee, lahendus.net) - erialane kirjandus 					

17	<p>Kust või kellelt Te tavaliselt informatsiooni ja tuge otsite, kui Teil on õpilase vaimse tervise pärast mure? Palun märkige järgnevast loetelust 3 peamist infoallikat.</p> <ul style="list-style-type: none">- õppenõustaja- tervishoiutöötaja- koolipsühholoog- eripedagoog- sotsiaalpedagoog- kaasõpetaja- õppejuht- direktor- kohaliku omavalitsuse valdkonna spetsialistid (haridus-, sotsiaal-, noorsootöö spetsialist)- Rajaleidja nõustamiskeskus- muu kooliväline nõustaja- internet- erialane kirjandus	
----	--	--

Lisa 2. Õpetajate vaimse tervise edendamise teadmiste ja oskuste faktormudel

Tunnuse nimetus	Kommunaliteet	Faktor		
		1	2	3
Mõistan, mis on vaimne tervis.	0,574	0,705		
Mõistan erinevaid neurobioloogilisi (keha biokeemia), geneetilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid tegureid, mis võivad olla vaimse tervise probleemide põhjuseks.	0,622	0,530		
Minu töö üheks osaks on õpilaste vaimse tervise ja heaolu toetamine.	0,785	0,823		
Mul on oluline roll vaimse tervise probleemidega õpilaste abistamisel.	0,604	0,730		
Ma tunnen, et mul on piisav ettevalmistus, toetamaks vaimse tervise probleemidega õpilasi.	0,699		0,727	
Tunnen ennast kindlalt, rääkides laste ja noortega nende vaimsest tervisest.	0,688		0,737	
Tunnen, et oskan märgata õpilasi, kellel on eksternaliseeritud probleemidele viitavaid tunnuseid (nt aktiivsus- ja tähelepanuhäire, tõrges-trotslik käitumishäire).	0,495		0,581	
Tunnen ennast kindlalt, toetades eksternaliseeritud probleemidega õpilasi.	0,673		0,784	
Tunnen, et oskan märgata õpilasi, kellel on internaliseeritud vaimse tervise häire (nt ärevus, depressioon).	0,565		0,687	
Tunnen ennast kindlalt, toetades internaliseeritud probleemidega õpilasi.	0,760		0,852	
Oskan ära tunda õpilasi, kellel on muid vaimse tervise probleeme (nt söömishäire, sõltuvushäire, tahtlik enesevigastamine).	0,612		0,718	
Tunnen ennast kindlalt, toetades õpilasi, kellel on muid vaimse tervise probleeme (nt söömishäire, sõltuvushäire, tahtlik enesevigastamine).	0,726		0,848	
Minu koolis pööratakse piisavalt tähelepanu õpilaste vaimse tervise toetamisele.	0,697			0,818

Minu koolis on õpilaste vaimse tervise toetamiseks mitmeid erinevaid võimalusi (nt koolitervishoid, tugitegevused, noorsoo- ja huvitegevus, karjäärinõustamine, arenguestlused).	0,746			0,862
Ma teen koolis töötavate tugispetsialistidega (nt õppenõustaja, tervishoiutöötaja, koolipsühholoog, eripedagoog, sotsiaaltöötaja) õpilaste vaimse tervise toetamiseks koostööd.	0,641			0,786
Kirjeldusvõime (Variance explained %)		13,97	44,03	7,90
Reliaablus (Cronbach's Alpha)		0,77	0,92	0,78

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina,
Kristlin Oja,

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

„Viljandi valla koolide ja Viljandi gümnaasiumi õpetajate hinnangud oma teadmistele ja oskustele toetamaks vaimse tervise probleemidega lapsi“ ,

mille juhendaja on Anni Tamm,

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

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 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.

Kristlin Oja
11.01.2021