Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Aina Ambrosius

STRESSIGA TOIMETULEKU KURSUSE POD-TEAMS KOHANDAMINE EESTI KEELDE JA PILOTEERIMINE EESTI KOOLINOORTE VALIMIL

Magistritöö

Juhendaja: Ada Urm, MA

Tartu 2024

STRESSIGA TOIMETULEKU KURSUSE POD-TEAMS KOHANDAMINE EESTI KEELDE JA PILOTEERIMINE EESTI KOOLINOORTE VALIMIL

Kokkuvõte

Noorukiiga on haavatav aeg psühholoogiliste häirete kujunemise osas. Depressioon ja ärevushäired on noorukieas enim esinevad psüühikahäired. Depressiooniriskis on hinnanguliselt ligi pooled Eesti 15–17-aastased tüdrukud, mistõttu on oluline pakkuda ennetavaid sekkumisi noorukite toetamiseks ja riski vähendamiseks. Noorukite depressiooni ennetamiseks Eesti koolikeskkonnas valiti stressiga toimetuleku kursus POD-TEAMS, mis tugineb psühhohariduslikel, kognitiivsetel ja käitumuslikul strateegiatel, mille eesmärk on emotsionaalsete oskuste arendamine. Pilootuuringu eesmärk oli testida kursuse teemade ja materjalide arusaadavust ja kasulikkust ning koguda andmeid kursuse täiendamiseks. Sekkumine viidi läbi kahes Eesti õppeasutuses. Uurimustulemuste kohaselt olid depressiooni ennetuseks kohandatud sekkumise teemad sihtgrupi noorukitele valdavalt arusaadavad ja eesti keelde adapteeritud materjalid toetasid noorukite hinnangul käsitletud teemade omandamist. Uuritavad hindasid kasulikuks eelkõige selgelt struktureeritud kognitiivseid ja käitumuslikke strateegiaid, omandatud teadmisi ja grupitegevusi. Uuritavate subjektiivsetes hinnangutes vaimsele heaolule ei ilmnenud statistiliselt olulisi erinevusi sekkumise eelsel ja järgnenud mõõtmisel. Sekkumise järgselt olid suurema osalejate arvuga sekkumisgrupi emotsioonide regulatsiooni raskuste hinnangud kõrgemad sekkumise eelsest, mis viitab suurematele raskustele. Kursuse hinnangutes oli aktiivsem tundides kaastöötamine positiivses seoses tundide meeldivuse ja kasulikkuse hinnangutega ning nelja esimese tunni kasulikkust kõrgemalt hinnanud õpilased töötasid aktiivsemalt kaasa kursuse teises pooles. Valdavalt hindasid uuritavad kursust kasulikuks ja meeldivaks. Kursuse tundide kestuseks soovitati 60 minutit ja grupi suuruseks ligikaudu 15 osalejat. Sekkumise võimaliku mõju hindamiseks peaks kaasama kontrollgrupi.

Märksõnad: noorukite depressiooni ennetus, stressiga toimetuleku oskused, depressiooni risk, koolikeskkonnas rakendatavad sekkumised

ADAPTATION OF THE POD-TEAMS STRESS MANAGEMENT COURSE INTO ESTONIAN AND PILOTING WITH A SAMPLE OF ESTONIAN SCHOOL STUDENTS

Abstract

Adolescents are at high risk of developing psychological disorders. Depression and anxiety disorders are the most prevalent mental disorders affecting coping abilities in adolescence. It is estimated that almost half the girls aged 15 to 17 in Estonia are at risk of depression, which is why it is important to provide preventive interventions to support young people and reduce the risk. The POD-TEAMS stress management course was selected for depression prevention among adolescents in the Estonian school environment. The course is based on psychoeducational, cognitive and behavioral strategies and focuses on the development of emotional skills. The intervention materials were adapted into Estonian for the pilot study. The aim of the pilot study was to test the understandability and suitability of the topics and materials of the course to the Estonian school system. Also to obtain input to supplement the course, identifying the priorities in supporting mental health for young people. The intervention was carried out in two educational institutions in Estonia. The results of the study revealed that the topics of intervention adapted for the prevention of depression were mostly understandable to the adolescents in the target group, and the course materials supported the acquisition of the topics discussed. Clearly structured cognitive and behavioral strategies, acquired knowledge and group activities were named to be most useful by the participants. Statistically there were no significant differences in the participants' subjective assessments of mental well-being before and after the intervention. Following the intervention, the intervention group with larger number of participants rated emotion regulation problems higher than before the intervention, indicating greater difficulties. In terms of assessments of the course, more active participation in lessons was positively correlated with assessments of the enjoyment and usefulness of the lessons, and students who gave a higher assessment on the usefulness of the first four lessons were more active in the second half of the course. The majority of the participants liked the course and found it useful. The recommended duration of the course was 60 minutes and the intervention group around 15 participants. For the further research a control group should be involved to assess the potential impact of the intervention.

Keywords: prevention of adolescent depression, stress management skills, risk of depression, interventions in school environment

Stressiga toimetuleku kursuse POD-TEAMS kohandamine eesti keelde ja piloteerimine Eesti koolinoorte valimil

Inimese elukaare vaates on noorukiiga haavatav aeg psühholoogiliste häirete kujunemisel ja võimalikul püsimisel. Ülemäärase stressi mõju kognitsioonide ja vaimse tervisega seotud ajustruktuuridele on noorukieas suurem kui sarnasel stressil täiskasvanueas (Lupien *et al*., 2009). Noorukieas enim esinevad vaimse tervise häired on depressioon ja ärevushäired, mis mõjutavad toimetulekut igapäevaelus ja potentsiaalselt ka pikaajalist elukvaliteeti (Korzcak *et al*., 2023). Uuringute andmetel esineb maailmas noorukite (15–19 a) seas kõige enam ärevushäireid (4,6%), millele järgneb depressioon (2,8%) (WHO, 2021).

Eestis on rahvastiku vaimse tervise uuringu (2022) andmetel noorukite (15–17 a) seas kõige levinum psüühikahäire depressioon (5%), millele järgnevad ärevushäired (4,4%). Hinnanguliselt on depressiooniriskis ligi pooled Eesti tüdrukud (54,4%) ja ligi üks kolmandik poistest (28,1%) ning üldistunud ärevushäirete risk on tüdrukute seas (50%) samuti kõrgem kui poistel (15,7%), mis viitab, et Eestis on hilises teismeeas tüdrukud erakordselt haavatav riskirühm vaimse tervise häirete, eelkõige depressiooni osas.

Kuigi depressioonil ja ärevushäiretel esineb sarnaseid tunnuseid, näiteks on mõlemale omane negatiivne afektiivsus, korduv negatiivne mõtlemine ja vähene kontrollitunnetus ning häirete ravis ja ennetuses kasutatakse sarnaseid strateegiaid nagu kognitiivne ümberstruktureerimine, käitumuslik aktivatsioon, sotsiaalsete- ja probleemilahendusoskuste arendamine (Dozois *et al*., 2004; Garber & Weersing, 2010), keskendutakse käesolevas uuringus eelkõige noorukieas tüdrukute (15–17 a) depressiooni ennetusele läbi stressiga toimetuleku oskuste arendamise.

Noorukite depressioon ja riskitegurid

Depressiooni põhisümptomid on meeleolu alanemine (domineerivad negatiivsed emotsioonid), huvide ja elurõõmu kadumine (vähenenud võime tunda positiivseid emotsioone) ning energia vähenemine (püsiv väsimustunne ja kurnatus). Lisaks võivad depressiooniga kaasneda keskendumisraskused, alanenud enesehinnang, lootusetus ning enesekahjustamise ja suitsiidimõtted (Kleinberg *et al*., 2011; RHK-10, 1999). Noorukieas algav depressioon on tugevas korrelatsioonis kroonilise depressiooniga ning iga

depressiooniepisood suurendab kroonilise depressiooni kujunemise tõenäosust täiskasvanueas. Depressiooni esimene episood on enne täiskasvanuiga pea pooltel (40%) depressiooni diagnoosi saanutest. (Garber *et al*., 2009; Kleinberg *et al*., 2011; Korzcak *et al*., 2023)

Noorukieas võivad depressiooniga kaasneda raskused õppetööga toimetulekul ja interpersonaalsetes suhetes ning suureneda ainete kuritarvitamise-, suitsiidi- ja enesekahjustamise risk (NICE, 2019). Eestis on hilises teismeeas tüdrukute tahtliku enesevigastamise (15,5%) ning surma- või suitsiidimõtete (22,1%) esinemise näitajad kõrged (RVTU, 2022) ja võivad osaliselt kaasneda depressiooniga. Uuringute andmetel on eriti haavatav riskigrupp tuleviku elukvaliteedi vaates õigel ajal tähelepanuta ja ravita jäänud noorukid (Garber *et al*., 2009; Korczak *et al*., 2023), mistõttu on oluline depressioonile viitavaid sümptomeid teada ja märgata ning häire väljakujunemist ennetada.

Noorukieas kujunevad vaimse tervise vaates olulised sotsiaalsed ja emotsionaalsed harjumused, sealhulgas emotsioonidega toimetuleku-, probleemide lahendamise ja sotsiaalsed oskused (Garber *et al*., 2009; WHO, 2021)**.** Arengulistest muutustest tulenevalt seostatakse noorukite haavatavust osaliselt ka negatiivsete emotsioonide reguleerimise raskustega, mis võivad kaasneda stressirohkete sündmustega (Young *et al*., 2019). Stressi põhjustavateks teguriteks noorukieas on eakaaslaste sotsiaalne surve, tõrjutus, kiusamine, keerulised suhted kodus ja/või sõpradega, romantilised suhted, õppetööga seotud pinged, sotsiaalmajanduslikud raskused, vanemate psüühikahäired, meedia võimalikud negatiivsed mõjud jne (Korzcak, 2023; NICE, 2019; WHO, 2021). Eeltoodu suurendab depressiooni kujunemise tõenäosust ja sageli ei ole noorukitel võimalik muuta või kontrollida haavatavust põhjustavaid väliseid tegureid, mistõttu on äärmiselt oluline pakkuda teadmisi ja õpetada oskusi keeruliste olukordadega toimetulekuks ning oma mõtete ja emotsioonide adekvaatseks ning toetavaks analüüsiks, mis potentsiaalselt aitab ennetada depressiooni kujunemist või selle püsimist.

Eneseregulatsiooni oskuste osa depressiooni ennetamisel

Noorukieas kujunevad emotsioonide reguleerimise oskused avaldavad pikaajalist mõju vaimsele tervisele tulevikus ning kohasemaid emotsioonide regulatsiooni oskusi seostatakse parema vaimse heaoluga. Emotsioonide reguleerimise oskused kujunevad olulisel määral just noorukieas, millega kaasnevad emotsionaalsed väljakutsed ja areneb regulatiivne närvisüsteem (Lupien *et al*., 2009; Young *et al*., 2019). Uurimistulemused näitavad, et

raskused emotsioonide reguleerimisel mängivad olulist osa depressiooni ja depressiivsete sümptomite tekkimisel ning püsimisel. Depressioonis indiviidid kasutavad rohkem ebakohaseid emotsioonide reguleerimise strateegiaid, nagu rumineerimine, katastrofeerimine ja enesesüüdistamine ning neil on raskusi stressirohketes olukordades oma emotsioone mõista ja eesmärgipäraselt käituda (Vachtel, 2011; Young *et al*, 2019). Eeltoodud kognitiivsed infotöötlemise viisid võivad olla mudeldatud ka lähedastelt või kodusest keskkonnast, mistõttu on depressiooniga vanemate lapsed eriti haavatav riskirühm psüühikahäirete kujunemisel (Garber & Weersing 2010; Garber *et al*., 2009). Depressioonile iseloomulikke infotöötlemise viise on võimalik muuta ja kohandada läbi düsfunktsionaalsete mõttemustrite ja uskumuste teadvustamise, analüüsimise ning ümberstruktureerimise (Clark, 2009), nimetatud kognitiivseid strateegiaid kasutatakse ka depressiooni ravis ja ennetuses. Ühtlasi hõlmavad mitmed teised psühholoogilised sekkumised kognitiivseid ja käitumuslikke strateegiaid, mille eesmärk on parandada emotsioonide reguleerimise võimet (Young *et al*, 2019).

Noorukite depressiooni ennetuse vajaduse põhjendus

Noorukieas algav depressioon on tugevas korrelatsioonis kroonilise depressiooni ja potentsiaalselt tuleviku elukvaliteediga, mistõttu on oluline ennetada ja pakkuda õigeaegset sekkumist probleemide ilmnemise varajases staadiumis (Garber *et al*., 2009; Korzcak *et al*., 2023). Tallinna Lastehaigla psühhiaatriakliiniku juhataja lastepsühhiaater dr Anne Kleinberg ja teised eriala spetsialistid Eestis (RVTU, 2022) on korduvalt osutanud vajadusele rakendada ennetavaid meetmeid depressiooni jt vaimse tervise häirete väljakujunemise ärahoidmiseks ning õigeaegseks sekkumiseks (Kleinberg, 2017; Kleinberg *et al*., 2002; Sisask *et al*., 2023).

Haridus- ja teadusministeerium on lähtuvalt haridus- ja noortevaldkonna arengukavadele oma prioriteedina toonud välja vajaduse toetada laste ja noorte füüsilise ning vaimse tervise edendamiseks suunatud tegevusi (HTM, 2023). Ühtlasi peavad antud vanuserühma noorukid haridustee jätkamiseks läbima Eesti haridussüsteemile iseloomulikud põhikooli eksamid ja gümnaasiumi katsed, mis võib olla stressirohke ja millega toimetulekut soodustaks stressi olemuse ja sellega toimetuleku viiside teadmine. Kuigi kaitsev ja toetav keskkond – pere, kool, sõbrad – aitavad noorukitel keeruliste sisemiste ja väliste muutustega toime tulla, ei ole selliseid kaitsetegureid kahjuks igal Eesti noorel ning depressiooni ennetavaid kognitiivseid ja käitumuslikke strateegiaid ning toimetulekut toetavaid teadmisi võiks pakkuda ka koolis õppetöö osana.

Noorukite depressiooni ennetus koolides

Koolikeskkonnas läbiviidavates depressiooni ennetavates sekkumistes eristatakse universaalseid sekkumisi, mis ei sõltu sümptomite esinemisest või määrast ning keskenduvad eelkõige säilenõtkuse ja üldise vaimse tervise edendamisele ning selektiivseid sekkumisi, mis on suunatud riskirühma (pereliikme depressioon, vanemate lahutus jne) või kergete ja varajaste depressiooni sümptomitega noorukitele. Caleari & Christenseni (2010) uuringu andmetel põhineb suurem osa koolikeskkonnas läbiviidavatest ennetavatest sekkumistest kognitiiv-käitumisteraapial (KKT) või selle tehnikatel, millele järgnevad psühhohariduslikud ja interpersonaalsel teraapial tuginevaid sekkumised. Koolikeskkonnas läbiviidavad sekkumised koosnevad enamasti 8–12 seansist, mille kestus on 60–90 minutit, ning soovitatakse enam väiksemaid sekkumisgruppe (kuni 15 osalejat) kui suuremaid (kuni 30) (Rasing *et al*., 2017). Kognitiiv-käitumuslikel strateegiatel põhinevad sekkumised on osutunud kõige efektiivsemaks, eelkõige depressiooniriskis noorukitele suunatud sekkumised. Sekkumiste efektiivsus ei ole piisavalt tõendatud universaalsetes sekkumistes, kus mõju hindamine on komplitseeritum (Caldwell *et al*., 2019). Autorite hinnangul kahandab see universaalsete sekkumiste olulisust ning soovitatakse keskenduda pigem sekkumiste sisu ja läbiviimise struktuuri analüüsile kui efektiivsuse hindamisele (Calear & Christensen, 2010).

Koolipõhised ennetusprogrammid Eestis

Tervise Arengu Instituudi koostatud koolipõhiste ennetusprogrammide võrdleva analüüsi lõppraporti (TAI, 2022) kohaselt on Eestis hetkel kohandamisel kolm peamist ennetusprogrammi noorukite vanuserühmale koolikeskkonnas rakendamiseks. Programm *Preventure* keskendub sõltuvusainete (alkohol, uimastid) tarvitamise ennetusele ning on suunatud eelkõige suure ainete tarvitamise riskiga noortele. Programm *SOS Signs of Suicide* koosneb ühest kohtumisest ja on suunatud suitsiidi ja suitsiidikatsete sageduse vähendamisele noorukitel. Kolmandaks on vaimse tervise edendamise ja suitsiidide esmase ennetamise programm *Youth Aware of Mental Health (YAM)*, mis on kohandatud läbiviimiseks koolivälise meeskonna poolt ning eeldab koolipoolset pikemat planeerimist ja läbiviijate väljaõpet. Programm koosneb viiest kohtumisest – kaks loengut ja kolm rollimängudest koosnevat kohtumist (TAI, 2022).

Teadaolevalt ei ole Eesti koolikeskkonnas õppetöö osana varem viidud läbi struktureeritud ning kognitiiv-käitumuslikul teoorial ja tehnikatel põhinevat psühhohariduslikku sisuga depressiooni ennetavat sekkumist. MTÜ Vaikuseminutid on kohandanud teadveloleku tehnikatel põhineva programmi kolmanda kooliastme noortele, mis on ressursimahukas ja eeldab põhjalikku väljaõpet ning finantsilisi vahendeid programmi järjepidevaks rakendamiseks (Vaikuseminutid, i.a). Lisaks peab arvestama asjaoluga, et teadveloleku tehnikatel põhinevad sekkumised ei pruugi sobida kõikidele noortele, eriti traumakogemusega noortele (MHF, 2021). Eesti koolikeskkonnas rakendatavate programmide valik võiks olla mitmekesisem ning erinevate sihtgruppide vajadusi arvestav, millest tulenevalt pakub käesoleva pilootuuringu raames eesti keelde kohandatav kognitiiv-käitumuslikel strateegiatel põhinev POD-TEAMS sekkumine märkimisväärse täienduse Eesti koolisüsteemis rakendatavate sekkumiste valikusse.

Stressiga toimetuleku kursuse POD-TEAMS ülevaade

Stressiga toimetuleku psühhohariduslik kursus POD-TEAMS tugineb kognitiiv-käitumuslikul teoorial ning tehnikatel ja on loodud emotsionaalsete oskuste arendamiseks ja depressiooni ennetamiseks teismeas noortel. Kognitiiv-käitumuslikud grupisekkumised on tõenduspõhised noorukite depressiooni ja ärevushäirete ennetuses ning ravis (NICE, 2019). Sekkumine tugineb A. Becki ja A. Ellise depressiooni käsitlustel ja strateegiatel ning on kohandatud kliiniliste psühholoogide meeskonna poolt noorukite stressiga toimetuleku kursuseks (CHR, 2023; Garber *et al*., 2009; Clarke, 2009). Kursus koosneb kaheksast kohtumisest ning on kohandatud läbiviimiseks koolides ja tervishoiuasutustes. Koolikeskkonnas võib kursust pakkuda tunniplaani osana tavalisel koolipäeval, inimese- või terviseõpetuse lisana või koolijärgse grupinõustamise või töötoana.

Ennetav grupisekkumine on loodud potentsiaalse riskirühma toimetulekuoskuste arendamiseks ning sobib toetamaks ka noorukeid, kellel endal või kelle pereliikme(te)l esineb depressioon vm vaimse tervise probleemid. Kursuse psühhomeetrilisi omadusi on korduvalt erinevates kultuuriruumides uuritud (CHR, 2023; Cuijpers, 2009), suurimas randomiseeritud kontrollitud uuringus osales 316 teismelist (13–17 a USA). Sekkumise mõju hindamiseks koosnes valim noorukitest, kellel esines käesolevalt depressiooni sümptomeid, oli depressioon varasemalt diagnoositud või kellede vanematel esines käesolevalt või oli varasemalt diagnoositud depressioon. Uuringu tulemused kinnitasid 8-nädalase kursuse tõhusust kõigil gruppidel va käesolevalt depressioonis vanemate lapsed (Garber *et al*., 2009),

mis kinnitab asjaolu, et depressioonis vanemate lapsed on eriti haavatav riskirühm (Dozois, *et al*., 2004).

Stressiga toimetuleku kursus koosneb kaheksast 45–90-minutilisest sessioonist, mis toimuvad nädalase intervalliga. Kursuse esimestel kohtumistel antakse ülevaade depressioonist, selle kujunemisest ja seostest stressiga ning õpitakse teadlikult analüüsima stressirohkete olukordade mõju mõtlemisele. Edasised kohtumised keskenduvad kognitiivsete ja käitumuslike strateegiate õpetamisele, mis aitavad ära tunda ja tasakaalustada depressiooni kujundavaid ning alalhoidvaid negatiivseid mõttemustreid ja enesekohaseid uskumusi. Grupitöö keskmes on ühine juhtumite arutelu, mis võimaldab märgata ja teadvustada individuaalseid kognitiivseid ja käitumuslikke kaldeid ning vajaduse korral neid reaalsusega kooskõlalisemaks kohandada. Õpitakse ja harjutatakse probleemide analüüsi ja lahendamise oskusi, mis aitavad toime tulla stressirohkete olukordade ja keeruliste emotsioonidega. Arutatakse uute oskuste harjutamise kogemusi ja rakendamise võimalusi igapäevaelus. Iganädalane grupitöö ja kodused ülesanded aitavad kinnistada õpitud oskusi ning toetavad nende rakendamist igapäevaelus.

POD-TEAMS sekkumise valiku põhjendus

Eesti ühiskonnas on kaardistatud vajadus noorukite vaimse tervise toetamiseks ja oskuste arendamiseks ning depressiooni ennetamiseks (HM, 2023; Kleinberg, 2017; Kleinberg *et al*., 2002; Sisask *et al*., 2023; RVTU, 2022; TAI, 2022), milleks käesoleva magistritöö keskmes olev sekkumine on kohandatud. Sekkumise sisu ja õpetatavad oskused on kooskõlas Eesti põhikooli riikliku õppekavaga, toetades pädevuste omandamist III kooliastmes (põhikooli riiklik õppekava § 11), nagu eneseregulatsiooni oskuste ja süsteemse enesearendamisele avatud mõtlemise arendamine. Haridusasutus on sobiv keskkond ennetuse läbiviimiseks, sest võimaldab kaasata sihtgruppi kuuluvaid noori (HTM, 2023; WHO 2021) ja märgata emotsionaalseid probleeme varajases staadiumis (Calear & Christensen, 2010).

Käesoleva sekkumise peamised tugevused on tõenduspõhine teoreetiline alus ning asjaolu, et see on kohandatud kasutamiseks koolikeskkonnas õppetöö osana. Sekkumine sisaldab juhendit koolipsühholoogile ja töövihikut noorukitele. Kursuse läbiviimine ei eelda eraldi väljaõpet ning on välja töötatud kasutamiseks psühholoogidele ja vaimse tervise spetsialistidele, kellel on erialane magistrikraad ning läbitud kognitiiv-käitumisteraapia algkursus. Sekkumise programm võimaldab noorukitel õppida kognitiivseid ja käitumuslikke

strateegiaid, mis toetavad toimetulekut igapäevaelus ja ennetavad potentsiaalselt vaimse tervise probleemide, eelkõige depressiooni väljakujunemist või süvenemist. Sekkumise oluline tugevus seisneb õpitud oskuste ja teadmiste järjepidevas iganädalases harjutamises ja igapäevaelus rakendamises, mis aitab kinnistada õpitud teadmisi ja suurendab oskuste edaspidise kasutamise tõenäosust (Clarke, 2009; Garber *et al*., 2009).

Käesoleva uurimistöö eesmärk

Pilootuuringu eesmärk oli testida POD-TEAMS stressiga toimetuleku kursuse teemade ja materjalide arusaadavust ja sobivust Eesti koolisüsteemi ning saada sisendit kursuse täiendamiseks, selgitades välja noorte jaoks olulised rõhuasetused vaimse tervise toetamise käsitlemisel koolikeskkonnas. Eesmärk oli uurida, kas kursuse käigus kasutatavad materjalid, näited, juhised, ülesanded on Eesti koolinoortele arusaadavad ja toetavad käsitletavate teemade omandamist. Lisaks sooviti hinnata kuivõrd vajalikuks noored õpitud teadmisi ja oskusi peavad ning kui tõenäoliselt neid kasutavad. Ühtlasi sooviti hinnata noorukite subjektiivset heaolu ja emotsioonide regulatsiooni raskusi sekkumisele eelneval ja järgsel ajal ning võrrelda tulemuste erinevusi kahes sekkumisgrupis. Pilootuuringuga sooviti saada vastust küsimusele, kas noorukite depressiooni ennetava sekkumise sisu ja eesti keelde kohandatud materjalid on eesti 15–17-aastaste noorukite hinnangul arusaadavad ja omandatud oskused kasutatavad igapäevaelus.

MEETOD

Valim

Sihtrühma kaasava pilootuuringu läbiviimiseks moodustati mittekliiniline eesmärgistatud valim – tüdrukud vanuses 15 - 17 a. Pilootuuringu läbiviimiseks sõlmiti kokkulepped Vanalinna Hariduskolleegiumi (VHK) ja Püha Miikaeli Kooliga (PMK) Tallinnas. Pilootuuringus osalevad klassid valiti vanuselistest ja soolistest kriteeriumitest ning kursuse õppetöösse rakendamise võimalustest lähtuvalt koostöös haridusasutustega. Pilootuuringus osalemiseks andsid nõusoleku VHK (N = 22) ja PMK (N = 13) 9. klassi õpilased (vanuses 15–17 a) ja nende eestkostjad. Pilootuuringu valimisse kuuluvatel õpilastel paluti anonüümselt täita küsimustik kolmel korral: enne kursusega alustamist (N = 35), kursuse neljandal nädalal (N = 34) ja pärast kursuse lõpetamist (N = 30). Sekkumise tulemuslikkuse ja muutuste kaardistamiseks paluti osalejatel küsimustikule märkida koodnimi, mida kasutada

kõigil vastamistel. Võrdlevas andmeanalüüsis kasutati uuritavate vastuseid, kes olid küsimustele vastanud esimesel ja viimasel korral, osalenud sekkumisel vähemalt viiel korral ja kelle koodnimed olid eristatavad erinevatel vastamiskordadel (N = 25). Kvalitatiivsete andmete kogumiseks viidi osalejatega läbi poolstruktureeritud individuaalsed intervjuud (N = 8).

Uurimuse käik

Uurimuse läbiviimiseks oli Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee kooskõlastus (*382/T-23*). Uurimus koosnes seitsmest suuremast etapist: probleemilahenduseks sobiva sekkumise valimine, sekkumise materjalide kohandamine eesti keelde, pilootuuringus osaleva õppeasutusega koostöökokkulepete sõlmimine, sekkumise läbiviimine, küsitlusuuringute- ja intervjuude läbiviimine ning andmete analüüs. Käesoleva magistritöö autor viis koostöös juhendajaga läbi kõik eeltoodud magistritöö etapid.

Sekkumise valik. Lähtub püstitatud probleemile lahendusvõimaluste uurimisel ja teemavaldkonna metauuringute tulemustel, mida on põhjendatud käesoleva töö sissejuhatavas osas. POD-TEAMS stressiga toimetuleku kursuse materjalide kohandamiseks eesti keelde ja kasutamiseks Eesti koolinoorte valimil andis kirjaliku loa sekkumise originaalautor Ph.D. Gregory Clarke, Kaiser Permanente Center for Health Research (26.08.2022).

Sekkumise materjalide kohandamine eesti keelde. Sekkumise Eesti koolikeskkonnas kasutamise sobivuse uurimiseks ja võimalike mõjude kaardistamiseks adapteeriti ning kohandati kursuse materjalid eesti keelde. Tõlketööd viisid läbi uurimuse autorid, kellel on psühholoogia ja filosoofiaalane haridus ning inglise keele pädevus vähemalt C1 tasemel. Noorukite töövihiku keelelised korrektuurid tegi eesti keele filoloog.

Pilootuuringus osalejatega koostöökokkulepete sõlmimine. Pilootuuringu eesmärke, ülesehitust ja materjale tutvustati õppeasutuste meeskonnale ja tugispetsialistidele. VHK ja PMK tugispetsialistid nägid vajadust sekkumise läbiviimiseks ja eestikeelsete materjalide kohandamiseks edasiseks kasutamiseks ning sõlmiti vajalikud kokkulepped uuringu läbiviimiseks. Mõlemal koolil oli valmidus integreerida kursuse toimumisajad õpilaste tunniplaani, et kaasata võimalikult palju sihtgrupi noorukeid. Pilootuuringus osalevad klassid valiti lähtuvalt vanuselistest ja soolistest kriteeriumitest, mis tuginesid rahvastiku vaimse tervise uuringu (2022) noorukite riskirühma määratlusele ning kursuse õppetöösse rakendamise võimalustest (nt. tunniplaan) lähtuvalt koostöös haridusasutustega.

Pilootuuringu läbiviimist toetasid uuringus osalevate haridusasutuse koolipsühholoogid. Enne sekkumisega alustamist toimusid eelkohtumised valimisse kuuluvate klasside õpilaste ning klassijuhatajatega, kus tutvustati kursuse sisu, uuringu eesmärke, teostamise ajakava ja andmekogumise viise. Kõikidele osalejatele selgitati pilootuuringus osalemise vabatahtlikkust. Pilootuuringus osaleva klassi õpilastele ja vanematele saadeti samal päeval klassijuhataja ja koolipsühholoogi poolt uuringut tutvustav materjal e-kirja teel ning informeeritud nõusoleku vormid uuritavatele ja nende seaduslikele esindajatele. Uuritavatelt ja lapsevanematelt koguti enne sekkumise algust allkirjastatud informeeritud nõusolekud. Informeeritud nõusoleku vorm andis ülevaate uuringu eesmärgist, läbiviijatest, struktuurist, andmete kogumise viisist ja nende konfidentsiaalsusest. Informeeritud nõusoleku allkirjastamisega kinnitasid uuringus osalejad ja nende eestkostjad nõusolekut pilootuuringus osaleda. Pilootuuringus osalevad õpilased said eelkohtumisel esitada lisaküsimusi uuringuga seotud aspektide kohta ja neil oli õigus loobuda uuringus osalemisest oma otsust põhjendamata igal ajahetkel pilootprojekti lõpuni ja sekkumise läbiviimise ajal samas klassis või raamatukogus koolitöödega tegeleda.

Sekkumise läbiviimine. Pilootuuringus osalejatega viidi läbi 8-nädalane stressiga toimetuleku kursus (ajavahemikus 12.10. - 12.12.2023), mis tugines detailsel grupitöö läbiviimise manuaalil. Kursuse tunnid toimusid klassijuhataja tundideks planeeritud ajal vastava klassi ruumides. Kursuse teemade õppimise toetamiseks ja teadmiste kinnistamiseks jagati kursusel osalejatele eestikeelne POD-TEAMS noorukite töövihik, mis sisaldab keskseid teemakäsitlusi, töölehti ja iseseisvad harjutusi. Tabelis 1 on toodud sekkumise kava teemade kaupa.

Tabel 1. POD-TEAMS sekkumise kava

1.	Tutvumine. Stressi ja depressiooni olemus. Depressiooni spiraal. Meeleolupäevik. Kodutöö tutvustamine.
2.	Kodutööde arutelu. Stressiga toimetuleku viisid. Grupitöö juhised ja kokkulepped. Negatiivsete mõtete tuvastamine. Meditatsioon.
3.	Stressirohked olukorrad ja seosed mõtlemisega. Aktiveerivate sündmuste teadvustamine. Stressi tekitavate olukordade tuvastamine. Positiivse mõtlemise suurendamine.

4. Negatiivse mõtlemise uurimine. Ebarealistlike mõtete teadvustamine ja kohandamine reaalsusega kooskõlalisemaks.

5. Alalhoidvate negatiivsete uskumuste avastamine. Kas see käib tõesti minu kohta?

6. Aktiveerivate sündmustega toimetuleku viisid. A-B-C meetodi harjutamine. Uskumuste allikate uurimine. Probleemilahendusoskuste kasutamine.

7. Ebarealistlike mõtete peatamise tehnikad. A-B-C meetodi kasutamine igapäevaelus. Ohu märgid. Õhupalli harjutus.

8. Stressirohkete sündmuste ennetamine. Kriisiplaani koostamine. Saavutatud eesmärkide hoidmine. Kokkuvõtete tegemine ja kogemuste jagamine.

Küsitlusuuringu protseduur. Pilootuuringus osalejatega viidi läbi hindamised kolmel korral. Enne kursuse algust, pärast kursuse neljandat kohtumist ja pärast kursuse kaheksandat kohtumist. Hindamise esimeses ja kolmandas etapis paluti kursusel osalenud uuritavatel täita anonüümne küsimustik õpilase subjektiivse heaolu ja emotsioonide regulatsiooni raskuste kohta. Hindamise teises ja kolmandas etapis koguti andmeid kursuse teemade arusaadavuse ja kasulikkuse kohta. Küsimustikud täideti paberkandjal ja need sisestati andmete analüüsiks koondfaili.

Intervjuude protseduur. Intervjuus osalejad valiti kursusel osalenud õpilaste seast juhuslikkuse alusel (N = 8). Õpilastele selgitati eelkohtumisel intervjuu eesmärke, protsessi ja vabatahtlikkust. Õpilasi, kes osutusid juhuslikkuse alusel valituks ja kes nõustusid intervjuudes osalema, informeeriti klassijuhataja või koolipsühholoogi poolt intervjuu toimumise ajast ja kohast. Intervjuud viidi läbi kursuse viimasele tunnile järgneval nädalal kooli pakutud ajavahemikus kooli ruumides. Intervjueeritavate valimisse kuulumise eelduseks oli kursusel osalemine vähemalt viiel korral ja nõusolek intervjuus osalemiseks (kinnitus informeeritud nõusoleku lehel). Intervjuu kestis 25–35 minutit, mille vältel tegi intervjueerija märkmeid intervjueeritava vastuste kohta intervjuu protokolli. Osalejate konfidentsiaalsuse tagamiseks intervjuusid ei lindistatud ning intervjuude analüüsi tulemused on esitatud üldistatud kujul. Intervjuu alguses selgitati õpilasele intervjuu eesmärke ja protseduuri. Intervjuukava koostamisel lähtuti eeldusest, et intervjuu maht ja sisu vastaks uuritavate vanusele ning oleks jõukohane. Intervjueeritavatele selgitati, et küsimustele vastamine on vabatahtlik ja neil on alati õigus jätta vastamata nende jaoks ebamugavatele

küsimustele. Uuritavate kohta lisati intervjuu protokolli kool, intervjuu läbiviimise kuupäev ja kellaaeg. Protokolli lisati õpilase poolt tõstatatud küsimused ja/või kommentaarid sekkumise sisu, näidete ja/või materjalide kohta.

Mõõtevahendid

Poolstruktureeritud intervjuude käigus kogutud andmed sekkumisel osalejatega olid andmeanalüüsis kesksel kohal. Lisaks analüüsiti õpilaste vastuseid küsimustikus, mis käsitles sekkumise arusaadavust ja kasulikkust ning subjektiivse heaolu ja emotsioonide regulatsiooni raskuste küsimustike tulemusi, mille eesmärk oli kaardistada kursuse vältel ilmnevaid muutusi subjektiivsetes hinnangutes. Sooviti kaardistada õpilaste emotsionaalset heaolu ja seda mõjutavaid tegureid kursuse toimumise vältel, et kursuse arusaadavause ja kasulikkuse hinnanguid kõrvutada õpilaste subjektiivse heaolu hinnangu ja emotsioonide regulatsiooni raskuste esinemise määraga. Kogutud andmete analüüsiks ja statistiliseks andmetöötluseks kasutati programmi Microsoft Excel ning JASP.

Poolstruktureeritud individuaalsete intervjuude käigus esitati uuritavatele küsimusi ja arutleti kursuse teemade ja materjalide arusaadavuse ning kursusel omandatu kasutamise teemadel. Lisaks küsiti soovitusi kursuse täiendamiseks ja uuriti teemade kohta, mis tekitasid küsimusi või ei sobi kasutamiseks eesti koolinoorte valimil. Intervjuu kava koostamisel ja protokollide kodeerimisel lähtuti uuringu eesmärgist ja uurimisküsimustest tulenevatest teemavaldkondadest, kuid pöörati tähelepanu ka uurimuses osaleja jaoks olulisele - mida nemad peavad teemaga seoses oluliseks väljendada. Intervjuude analüüsimisel kasutati temaatilise analüüsi meetodit, mille eesmärk on leida üles andmetes peituvad tähendused ja arusaamad. Temaatiline analüüs võimaldab keskenduda uuritavate kogemusele ja interpretatsioonidele seoses sekkumisega (Kalmus *et al*., 2015; Flick, 2011). Sekkumise teemade arusaadavuse kaardistamiseks, kasulikkuse hindamiseks ja täiendavate ideede kogumiseks kasutati intervjuude protokollide suunatud kodeerimist (Ezzy, 2002). Kvalitatiivses sisuanalüüsis koguti intervjuude protokollidest kokku teemavaldkonda puudutav informatsioon, mida analüüsiti nelja kodeerimise kategooria lõikes: 1) kursuse teemade ja materjalide arusaadavus; 2) omandatud teadmiste kasutamine; 3) subjektiivne hinnang kursusel omandatu mõjust eneseregulatsioonile; 4) soovitused kursuse täiendamiseks. Kodeerimisel arvestati, et intervjuu vältel võivad vastused hõlmata ka järgnevaid kategooriad ning omavahel kattuda, näiteks kursuse teemade arusaadavus ja nende

kasutamine. Uurijate vahelise kodeerimise realiaabluse määramiseks kodeeriti kaasuurija poolt 20% vastustest neljas kategoorias (iga küsimuse neli esimest vastust).

Uuritavate hinnangud ja kommentaarid sekkumisele. Pärast 4. ja 8. kohtumist paluti kursusel osalejatel anonüümselt vastata küsimustele, mis hõlmasid kursusel käsitletud teemade ja materjalide arusaadavaust ning kasulikkust, mida paluti hinna skaalal: 1 = ei ole arusaadav/ei ole üldse kasulik, 2 = enam vähem arusaadav/kasulik ja 3 = täiesti arusaadav/väga kasulik. Ühtlasi paluti anda hinnangud tundides kaasatöötamisele ja kodutööde tegemisele. Küsimustik sisaldas ka avatud küsimusi, kus oli võimalik põhjendada oma hinnanguid ja tuua välja, mida kasulikku antud tunnis õpiti, mis oli nende jaoks keeruline, mida teeksid tunni juures teistmoodi ning milliseid õpitud oskusi oma igapäevaelus on kasutama hakatud.

Subjektiivse heaolu indeks (WHO-5) (eestindatud Sisask *et al*., 2008). Uuritavate subjektiivse heaolu hindamiseks kasutati Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO, 1998) loodud subjektiivse heaolu indeksit, mis võimaldab hinnata subjektiivset enesetunnet viimase kahe nädala jooksul. Küsimustik koosneb viiest lühikesest väitest (nt „Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena"; „Mu igapäevaelu pakub mulle huvi"), millele palutakse vastata skaalal 0–5, kus „0" = mitte kunagi ning „5" = kogu aeg. Suurem skoor näitab subjektiivse heaolu kõrgemat taset.

Emotsioonide regulatsiooni raskuste skaala (ERRS) (Gratz & Roemer, 2004; eestindatud versioon Vachtel, 2011). Küsimustikus palutakse anda hinnang emotsioonide regulatsiooni ja -raskusi kirjeldavatele väidetele 5-pallisel skaalal, kuivõrd sageli kehtivad väited tema kohta (1 – peaaegu mitte kunagi ja 5 – peaaegu alati). Kõrgem skoor näitab raskusi emotsioonide regulatsiooni erinevates aspektides ja väiksem skoor kohasemaid emotsioonide regulatsiooni oskusi. 34-väiteline skaala on konstrueeritud ja valideeritud Eesti täiskasvanute valimil vanuses 17–57 eluaastat (keskmine vanus 26.1 aastat (SD = 7.7). (Vachtel, 2011) Lisaks valiti soovitud vanuserühma tulemuste kaardistamiseks ERRS skaalast välja laste vaimse tervise uuringu (LVTU) II vahearuandele tuginedes 6 väidet: 1) ärritunud olles on mul raske oma käitumist kontrolli all hoida; 2) mul on raske oma tunnetest aru saada; 3) mulle läheb korda see, kuidas ma end tunnen*; 4) kui olen ärritunud, siis hakkab mul piinlik, et ma niimoodi tunnen; 5) kui olen tujust ära, siis mõtlen ainult oma muredele ning raske on keskenduda muudele asjadele; 6) endast väljas olles usun, et ma ei saagi olukorra parandamiseks midagi teha (LVTU, 2023).

TULEMUSED

Intervjuude analüüs

Poolstruktureeritud intervjuude käigus kogutud andmete kodeerimisel eristati nelja teemavaldkonda: 1) kursuse teemade ja materjalide arusaadavus; 2) omandatud teadmiste kasutamine; 3) subjektiivne hinnang kursusel omandatu mõjust eneseregulatsioonile; 4) soovitused kursuse täiendamiseks. Uurijate vahelise kodeerimise usaldusväärsuse määramiseks kodeeriti kaasuurija poolt 20% vastustest neljas kategoorias ning tulemused kattusid 74% osas, mis on aktsepteeritav ja tugev usaldusväärsuse näitaja. Järgnevalt on analüüsitud teemavaldkondi tuginedes kogutud andmetele ning toodud välja esile kerkinud teemad.

1. Kursuse teemade ja materjalide arusaadavus (83 kommentaari)

Alateema eesmärk oli kaardistada sekkumise teemade ja materjalide arusaadavust Eesti koolinoorte valimil ning uurida, kas harjutused ja tehnikad toetavad kursusel käsitletud teemade omandamist ja kasutamist. Kodeerimise näited:

N1: „Koomiksid aitasid mõista.“
N2: „Grupiteemad meeldisid ja aktiveeriva sündmuse leidmine. Komplimendi leht oli tore, see on mul alles. Alguses raske enda kohta hästi mõelda, aga võib endast positiivselt mõelda küll.”

Intervjuude vastustest selgus, et kursuse teemad olid uuritavatele valdavalt arusaadavad ning harjutused ja materjalid toetasid käsitletavate teemade omandamist ja harjutamist. Kõige enam meenutati struktureeritud harjutusi nagu „6 küsimust“, „ABC-meetod“ ja “muretsemise aeg“, mis aitavad erinevate olukordadega seotud mõtteid ja tundeid teadvustada, mõtestada ja vajadusel kontrollida (*„Aitas ka teadmine, et situatsiooni võib tõlgendada valesti, oskan üle küsida, mõista“*). Arvati, et ABC-meetodi kasutamine ja aktiveeriva sündmuse leidmine oli algselt keeruline ning vajab enam harjutamist, kuid struktuuri teadmist peetakse vajalikuks (*„Aktiveeriva sündmuse leidmine aitas mõista“*) ja on kasutatud ka eelnevalt. Osalejatele meeldis komplimendilehe harjutus, mis tegi meeleolu heaks ning aitas märgata kaaslaste ja iseenda tugevusi. Harjutustest nimetati enim meditatsiooni, õhupalliharjutust (*„Võiks kasutada viha korral”*) ja stopp-tehnikat ning teadmistest depressiooni spiraali (*„mõtete*

spiraal"), automaatmõtete teadvustamist ja aktsepteerimise võimaluse teadmist. Osalejate töövihikus näidetena toodud inglisekeelsed koomiksid olid osalejatele arusaadavad ja aitasid teemasid näitlikustavalt mõista. Kõige enam toodi esile Cathy ja poiss-sõbra, emaga liialdamise ja tulemuste tõlgendamise koomikseid („*Cathy ja poiss-sõbra koomiks jäi meelde, kus ta oli isekas"*; *„Koomiksid ja harjutused aitasid paindumatust mõista"; „68% harjutus, kus poiss tõlgendas oma testi tulemust isale, võrreldes seda spordi tulemusega"*). Kursuse materjale ja teemasid pidasid osalejad enamasti arusaadavaks (seitse vastas „jah") ning üks intervjueeritav soovitas töövihiku ülesandeid alguses juhendamisel teha ja koduseid ülesandeid tunnis rohkem harjutada. Kursuse materjalid ei tekitanud valdavalt osalejates segadust (viis vastasid „ei tekitanud"), välja arvatud õhupalliharjutus, mille juures soovitas üks osaleja täpsemalt määratleda, milliseid mõtteid/tundeid oleks hea ära saata (*„mida ei saata muuta"*) ja patsikummi tehnika, mis seostus ühel osalejal enesevigastamisega. Lisaks pidasid osalejad oluliseks iseendale ja teistele seatud ootuste teadvustamise teemat ning mõtete realistlikkuse hindamise ja vastumõtete loomise teemat, millede mõistmist toetasid koomiksid ja grupitööd. Mõtlemisega seotud meeleolu hindamise harjutus aitas selgemalt mõista erinevate mõtetega seotud meeleolu ja oskust seda juhtida („*Muretsemise ja unistamise harjutus ka meeldis"*). Intervjueeritavate hinnangul toetavad grupiharjutused teadmiste omandamist ja võimaldavad jagada kogemusi, ühiselt arutada, saada teada teiste toimetulekuviisidest ja neid vajadusel proovida, kuid esineb ka olukordi, kus ei soovita grupitöödes osaleda ja kogemusi jagada.

2. Omandatud teadmiste kasutamine (42 kommentaari)

Alateema eesmärk oli kaardistada, milliseid omandatud teadmisi peavad intervjueeritavad oluliseks ja milliseid oskusi vajadusel kasutavad. Kodeerimise näited:

N1: „Kuus küsimust mäletan ka hästi ja kasutan, ei teki nii palju segadust enam. Viie minuti meditatsiooni olen kasutanud."
N2: „Olen psühholoogi juures käinud ja teadsin päris paljusid asju, aga tehnikaid nii väga ei teadnud, ja aitavad"

Intervjueeritavad kasutavad kõige enam „6 küsimuse" harjutust erinevates olukordades – raskete koolitöödega kaasneva enesekohase kriitilise mõtlemisega toimetulekul, enne etendusel esinemist või enne tunnikontrolli, kui ärevus on liiga kõrge ("*Kasutan 6-st küsimusest olulisuse küsimust ja tõesti, kas peab iga tunnikontrolli pärast nii palju*

muretsema, õpetajad ütlevad ju ka, et need aitavad teil endal näha, kuidas teemat oskad.”). Osalejate vastustest selgus, et „6 küsimuse” harjutusest kasutatakse kõige enam küsimust: „Isegi kui see on tõsi (või osaliselt tõsi), kas see on minu jaoks oluline nädala, kuu või aasta pärast? Kas ma saan hakkama, isegi kui see nii on?”. Teistele seatud ootuste mõistmise teema on aidanud erimeelsusi lahendada suhetes lähedaste ja sõpradega. Kasulik on teadmine, et ignoreerimine ei aita, sest osapooled võivad situatsiooni erinevalt tõlgendada ja sellest saab rääkida. Intervjueeritavad kasutavad ka ABC-meetodit, probleemilahenduse nelja sammu, meditatsiooni („*Viie minuti meditatsiooni olen kasutanud.”*) ning on proovinud realistlikkuse uurimist ja vastumõtete loomist. Ärevuse korral või negatiivsete mõtete peatamiseks kasutatakse kõige enam stopp- või patsikummi tehnikat. Komplimendiharjutus andis kogemuse, et võiks rohkem komplimente teha teistele. Mitme intervjueeritava sõnul kasutavad nad meeleolupäevikut ja üks lisas, et kodused ülesanded aitavad olukordi ja iseennast harjumuspärasest erinevalt mõista. Lisaks on kasutatud ka kasude ja kahjude kaalumist olukorra hindamisel ning muutmise võimaluse puudumisel aktsepteerimist. Mõnel juhul viidati, et tunnis käsitletud teemasid arutatakse omavahel edasi, mis aitab probleemide erinevaid aspekte näha ja lahendusi mõelda.

3. Subjektiivne hinnang omandatu mõjust enesereflektsioonile ja -regulatsioonile (41 kommentaari)

Alateema eesmärk oli kaardistada sekkumisel omandatud teadmiste mõju subjektiivsele hinnangule eneseregulatsiooni oskuste osas. Kodeerimise näited:

N1: „Suudan kontrollida ja paremini mõista.“
N2: „Annab juurde. Oskad rohkem toime tulla.“

Intervjuude vastustest selgus, et automaatmõtete seletus ja aktiveeriva sündmuse teadlikult otsimine aitavad ennast ja oma tundeid paremini mõista. Ühtlasi arvati, et on rohkem kontrolli oma mõtete ja tunnete üle, sest osatakse neid paremini mõista. Ühe vastaja sõnul on ta väga noorest peale oma mõtteid ja tundeid analüüsinud, aga aktsepteerimine oli uus võimalus, mis aitab ülemõtlemist ennetada. Grupitööna tahvlile kirja pandud raskuste ja lahenduste grupitöös tajuti, et ei olda oma kogemustega üksi ja saadi ideid oma mõtetega tegelemiseks. Valdavalt aitas stressiga toimetuleku kursus intervjueeritavate hinnangul, paremini oma mõtteid ja tundeid mõista (seitse vastasid „jah“). Ühtlasi aitavad omandatud teadmised ennast paremini analüüsida ja tõlgendusi vajaduse korral muuta (seitse vastasid

„jah“). Ühe vastaja sõnul sai ta kinnituse, et varem kasutatud meetodid on sobivad, ning teine, et mõtete uurimine ja seoste mõistmine aitab oma tunnetega tegelda ning käsitletud teemad on olnud hea meeldetuletus selleks. Intervjuudest jäi veel kõlama, et kõige enam kasutatakse mõtete uurimisel ja vajadusel muutmisel „6 küsimuse meetodit” („*Kas sellele mõtlemine aitab mind praegu? Kas on mõtet praegu muretseda?“*). ABC-meetodit ja realistlikkuse uurimist kasutatakse olukordade ja enesetunde analüüsiks. Ühe vastaja sõnul on tal enda kohta vähem negatiivsed tundeid ja ta analüüsib oma mõtteid rohkem (*„Mõtete analüüsi rohkem, vähemalt tean et võiks*”). Liialduste teema käsitlemine aitab intervjueeritavate sõnul analüüsida ootusi ja sellega seotud tundeid ning neid mõtestada. Suures pildis aitas sekkumine pingetega paremini toime tulla ja tajuti rahulikumat koolikeskkonda (*„Ikkagi õhkkond on kuidagi stressivabam, rahulikum olla”*).

4. Soovitused kursuse täiendamiseks (27 kommentaari)

Alateema eesmärk oli koguda ideid sekkumise täiendamiseks ja materjalide korrigeerimiseks. Kodeerimise näited:

N1: „Grupitöid ja arutelu võiks rohkem olla.“
N2: „Töövihiku harjutusi võiks rohkem teha tunnis koos.“

Intervjuude vastustest selgus, et kursuse kaheksast tunnist koosnevat formaati peetakse heaks, aga vahel liiguti teemadega edasi liiga kiiresti ja soovitati tundide kestuseks planeerida 60 minutit, sest 90 minutit oli liiga pikk ja 45 minutit liiga lühike aeg. Intervjueeritavad tajusid, et koomiksid ja harjutused aitasid teemasid mõista, aga oleks soovinud rohkem arutada, kuidas koomiksi näiteid tavaelus kasutada ja võrrelda isiklike kogemustega, ehk osalejate igapäevakogemustega paralleele tuues. Mitmed osalejad soovitasid kasutada rohkem väiksemas grupis arutelusid ning grupitöid ja ühist arutelu igapäevaelu sündmuste teemadel. Üks intervjueeritav soovitas tunnis ühiselt töövihiku harjutusi teha, sest iseseisvalt võib tekkida küsimusi. Kaks intervjueeritavat soovitasid valida tundide läbiviimiseks teise aja, mitte peale raskeid tunde, sest muutust matemaatika tunnist üleminekuga sekkumise tunnile peeti liiga suureks, kuid paar arvasid, et see aitas just pingeid maha saada. Osad teemad olid osalejatele tuttavad ja tundusid liiga pikad ning oleks võinud rohkem tegevusi või näiteks pinginaabriga harjutusi teha. Ka kriisiplaani koostamisega oleks soovitud põhjalikumalt tegeleda. Osalejates tekitas küsimusi õhupalli harjutus ja kummipaela tehnika, mille eesmärke ja kasutamisviise võiks täpsemalt selgitada (*„Õhupalli harjutus tekitas küsimusi –*

kas see ei ole lihtsalt probleemide ära saatmine?"). Intervjuude vastustest jäi kõlama, et soovitakse rohkem arutelusid ja tegevusi väikegruppides, et käsitletud teemasid isiklike kogemuste kontekstis analüüsida.

Küsitlusuuringu andmeanalüüs. Kogutud andmete analüüsiks ja statistiliseks andmetöötluseks kasutati programmi Microsoft Excel (2023) versiooni 2308 ja JASP Team (2024) versiooni 0.18.3. Muutujate normaaljaotuslikkust kontrolliti Shapiro-Wilki testi abil ning selgus, et uurimuses kasutatud küsimustikest olid WHO-5 ja ERRS küsimustike andmed normaaljaotuslikud ($p > 0.05$) (Tabel 2). Nimetatud küsimustike kahe mõõtmiskorra vaheliste andmete võrdluses kasutati paariviisilist T-testi, mis võimaldab võrrelda kahe üldkogumi keskväärtuste muutumist ajas. Kursuse 4 ja 8 tunni järgsetes hinnangutes sekkumisele analüüsiti summaarseid keskmisi ja küsimuste vahelisi korrelatsioone kahel mõõtmiskorral. Antud uurimuses oli statistilise olulisustõenäosuse piirina kasutusel p-väärtus < 0.05.

Tabel 2. Küsitlusuuringu keskmised Shapiro-Wilki testi tulemused

	N	**M**	**SD**	**SW**	**P**	**Min**	**Max**
WHO summa[a]	25	13.84	4.15	0.92	0.051	4	21
WHO summa[b]	25	14.48	5.034	0.936	0.117	1	22
ERRS summa[a]	25	108.16	27.533	0.969	0.609	55	158
ERRS summa[b]	25	116.92	31.043	0.954	0.305	62	170
Mulle meeldisid POD-TEAMS kursuse tunnid 1–4	18	2.778	0.428	0.52	< .001	2	3
Mulle meeldisid POD-TEAMS kursuse tunnid 5–8	25	2.56	0.507	0.634	< .001	2	3
Nelja esimese tunni kasulikkus	17	2.529	0.514	0.642	< .001	2	3
Nelja viimase tunni kasulikkus	24	2.458	0.509	0.637	< .001	2	3
Sooritasin tundides antud kodused harjutusülesanded (1-4)	18	2.167	0.383	0.457	< .001	2	3
Sooritasin tundides antud kodused harjutusülesanded (5-8)	25	2.16	0.473	0.636	< .001	1	3
Töötasin tundides aktiivselt kaasa (1-4)	18	2.5	0.514	0.642	< .001	2	3
Töötasin tundides aktiivselt kaasa (5-8)	25	2.48	0.51	0.639	< .001	2	3
Esimese nelja tunni teemade arusaadavus	11	2.75	0.25	0.774	< .001	2	3
Nelja viimse tunni teemade arusaadavus	20	2.75	0.397	0.618	< .001	1	3

Märkus: [a] hindamine oktoober 2023; [b] hindamine detsember 2023; N - valimi suurus; M – keskmine; SD - standardhälve; SW – Shapiro-Wilki statistiku väärtus; P – Shapiro-Wiki statistilise olulisuse väärtus. Statistilise olulisustõenäosuse piirina p-väärtus < 0.05

Uuritavate hinnangud vaimsele heaolule (WHO-5) (Tabel 3). Eeldati, et sekkumisel omandatud teadmised ja oskused aitavad uuritavatel paremini toime tulla stressiga ning parandada tajutud vaimset heaolu. Eelduse testimiseks võrreldi sekkumise eelseid ja järgnenud subjektiivseid hinnanguid vaimsele heaolule. Mõõtmised näitasid, et sekkumise järgse mõõtmise summaarne keskmine (M2 = 14.48; SD = 5.03) oli kõrgem sekkumise eelsest mõõtmisest (M1 = 13.84; SD = 4.15). Individuaalselt vaadelduna tõusis ligi poolte (52%, N = 12) uuringus osalejate heaolu skoor, peaaegu ühel kolmandikul jäi samaks (20%, N = 6) ja üle kolmandiku vastanute (28%, N = 7) heaolu skoor langes. Uuritavate tunnuste keskväärtuste võrdlemiseks kasutati T-testi ning selgus, et kahe mõõtmiskorra vahelisel summaarsel skooril puudub statistiliselt oluline erinevus (t(24)= –1.290, p = 0.209) ning püstitatud hüpotees ei saanud kinnitust. Lisaks teostati hüpoteeside kontrollid WHO-5 küsimuste lõikes, mis võrdlesid kahe mõõtmiskorra keskväärtusi. Kõige märkimisväärsem erinevus oli väites „Mu igapäevaelu pakub mulle huvi“, kus teise mõõtmiskorra keskmine on 0.36 punkti suurem, kui esimesel mõõtmisel. Ainukesena langes mõõtmiskordade keskmine skoor küsimuses: „Ma tunnen end värskena ja puhanuna“. Kuigi mõõtmiskordade erinevused ei osutunud statistiliselt oluliseks, võib foonil märgata viiteid väsimusele.

Tabel 3. Vaimse heaolu hinnangute (WHO-5) summa ja üksikküsimuste keskväärtused

	N	**M1 (SD)**	**M2 (SD)**	**t**	**p**
WHO-5 summa	25	13.84 (4.15)	14.48 (5.03)	–1.29	0.209
Tunnen end rõõmsa ja heatujulisena	25	3.2 (1.04)	3.24 (1.13)	–0.327	0.746
Tunnen end rahulikuna ja pingevabana	25	2.24 (1.09)	2.56 (1.26)	–1.619	0.119
Tunnen end aktiivse ja heatujulisena	25	2.72 (0.84)	2.88 (1.33)	–0.723	0.476
Tunnen end värskena ja puhanuna	25	2.56 (1.08)	2.32 (1.25)	1.186	0.247
Mu igapäevaelu pakub mulle huvi	25	3.12 (1.2)	3.48 (1.94)	–1.984	0.059

H_0: $WHO\ uuritavate\ tunnuste\ keskväärtused\ on\ samad\ enne\ ja\ pärast\ sekkumist$

*Märkus: N - valimi suurus; M1 – keskmine, hindamine oktoober 2023; SD - standardhälve; M2 – keskmine, hindamine detsember 2023;t -t statistiku väärtus; p –statistilise olulisuse väärtus. *p < 0.05*

Uuritavate hinnangud emotsiooni regulatsiooni raskustele (ERRS) (Tabel 4). Eeldati, et sekkumise vältel uuritavatel emotsioonide regulatsiooni oskused paranevad seoses omandatud teadmiste ja oskustega. Eelduse testimiseks võrreldi sekkumise eelseid ja järgseid

subjektiivseid hinnanguid emotsioonide regulatsiooni raskuste skaalal. Mõõtmised näitasid, et sekkumise järgse mõõtmise summaarne keskmine (M2 = 116.92; SD = 31.43) oli kõrgem sekkumise eelsest mõõtmisest (M1 = 108.16; SD = 27.53), mis võib viidata suurematele raskustele emotsioonide reguleerimisel. Uuritavate tunnuste keskväärtuste võrdlemiseks kasutati T-testi ning selgus, et kahe mõõtmiskorra vahelisel summaarsel skooril oli statistiliselt oluline erinevus (t(24) = –2.409, p < 0.05) ning püstitatud hüpotees sai kinnitust. Sarnaselt eeltooduga, oli ka ERRS-i LVTU alaskaala mõõtmiste keskmine sekkumise järgselt (M2 = 21.16; SD = 5.95) kõrgem sekkumise eelsest mõõtmisest (M1 = 19.16; SD = 5.25) ning erinevus kahe mõõtmiskorra vahelisel LVTU alaskaala skooril oli statistiliselt oluline (t(24) = –2.938, p < 0.05).

Tabel 4. ERRS summa ja LVTU küsimuste hinnangute keskväärtused

	N	**M1 (SD)**	**M2 (SD)**	**t**	**p**
1. ERRS summa	25	108.16 (27.533)	116.92 (31.043)	–2.409	*0.024
2. LVTU summa	25	19.16 (5.249)	21.16 (5.949)	–2.938	*0.007

H_0: *ERRS uuritavate tunnuste keskväärtused on samad enne ja pärast sekkumist*

H_0: *LVTU uuritavate tunnuste keskväärtused on samad enne ja pärast sekkumist*

*Märkus: N - valimi suurus; M1 – keskmine, hindamine oktoober 2023; SD - standardhälve; M2 – keskmine, hindamine detsember 2023;t -t statistiku väärtus; p –statistilise olulisuse väärtus. *p < 0.05*

VHK ja PMK erinevused WHO-5 ja ERRS hinnangutes (Tabel 5). Sekkumisgrupi suuruse võimaliku mõju hindamiseks võrreldi VHK (N = 18) ja PMK (N = 7) uuritavate summaarseid skoore WHO-5, ERRS ja LVTU hinnangutes. Sarnaselt eeltooduga ei erine sekkumise eelsed ja järgsed vaimse heaolu summaarsed hinnangud VHK (t(17) = –1.065, p = 0.302) ja PMK (t(6) = –0.703, p = 0.508) sekkumise grupis statistiliselt olulisel määral. Kuid emotsioonide regulatsiooni hinnangutes esines VHK ja PMK sekkumise grupis erinevusi kahes mõõtmiskorras. VHK kahe mõõtmiskorra ERRS summaarne keskväärtus erines statistiliselt olulisel määral (t(17) = –2.704, p < 0.05) ja samuti ka LVTU alaskaala keskväärtus (t(17) = –2.880, p < 0.05). Kuid kahe mõõtmiskorra erinevused PMK grupis ei osutunud statistiliselt oluliseks, vastavalt ERRS summaarne kahe mõõtmiskorra erinevus (t(6) = 0.031, p = 0.977) ning LVTU alaskaalal (t(6) = –0.826, p = 0.441). Antud uuringus saab kinnitada, et ERRS ja LVTU keskmiste suurused on statistiliselt oluliselt erinevad suuremas sekkumisgrupis ning võib oletada, et üheks võimalikuks teguriks, mis antud

tulemust võiks põhjustada, võib olla grupi suurus, mida saab järgmistes uuringutes lähemalt kontrollida.

Tabel 5. VHK ja PMK küsimustike keskväärtused

	N	M1 (SD)	M2 (SD)	t	p
1.VHK (WHO-5)	18	14.17 (4.36)	14.83 (5.22)	–1.065	0.302
2. PMK (WHO-5)	7	13.0 (3.74)	13.57 (4.79)	–0.703	0.508
3. VHK (ERRS summa)	18	110.28 (27.31)	122.5 (30.06)	–2.704	*0.015
4. PMK (ERRS summa)	7	102.71 (29.51)	102.57 (31.01)	0.031	0.977
5.VHK (LVTU)	18	19.67 (5.28)	22.17 (5.97)	–2.88	*0.01
6. PMK (LVTU)	7	17.86 (5.34)	18.57 (5.44)	–0.826	0.441

Ho: $VHK\ uuritavate\ tunnuste\ keskv$äär$tused\ on\ samad\ enne\ ja\ p$ärast $sekkumist$

Ho: $PMK\ uuritavate\ tunnuste\ keskv$äär$tused\ on\ samad\ enne\ ja\ p$ärast $sekkumist$

*Märkus: N - valimi suurus; M1 – keskmine, hindamine oktoober 2023; SD - standardhälve; M2 – keskmine, hindamine detsember 2023;t -t statistiku väärtus; p –statistilise olulisuse väärtus. *p < 0.05*

Uuritavate hinnangud ja kommentaarid sekkumisele (Tabel 2; 6). Pärast 4. ja 8. kohtumist vastasid sekkumisel osalejad anonüümselt küsimustele teemade arusaadavause, kasulikkuse, tunnis kaasatöötamise ja kodutööde tegemise kohta. Summaarsetes hinnangutes olid esimese nelja tunni hinnangud kõrgemad viimaste tundide hinnangutest va teemade arusaadavus, mis jäi samaks. Kursuse esimese nelja tunni teemasid hinnati valdavalt “täiesti arusaadavaks” analoogselt viimaste tundidega, kuid ühe uuritava hinnangul ei olnud kolme viimase tunni teemad arusaadavad ja raskusena nimetati isiklike uskumuste tuvastamist. Summaarselt hindas üle poolte (55%, N = 41) uuritavatest omandatud teadmisi ja oskusi “enam vähem kasulikuks” ja alla poolte (45%, N = 41) “väga kasulikuks“. Neljas esimeses tunnis kaasatöötamist hinnati aktiivsemaks (“alati”: 56%, N = 34), kui viimastes tundides (47%, N = 36). Kursuse esimese nelja tunni koduseid harjutusi tehti enam („mõnikord“: 74%, N = 34) kui viimaste harjutusi (67%, N = 36). Kursuse esimest nelja tundi hinnati meeldivamaks (“alati”: 77%, N = 34) kui viimaseid (56%, N = 36). Hinnangute võrdluseks viidi läbi Wilcoxon`i astakmärgitest, mille tulemused ei kinnitada kahe mõõtmiskorra statistiliselt olulisi erinevusi. Mõõtmiskordade keskmised väärtused on esitatud andmeanalüüsi esimeses osas (Tabel 2).

Lisaks hindasid uuritavad kelle WHO-5 vaimse heaolu skoor tõusis (N = 12) sekkumise esimest nelja tundi “väga kasulikuks” üle poolte (63%) vastanutest ning viimast nelja tundi alla poolte (43%) vastanutest. Uuritavatest kelle vaimse heaolu skoor langes (N = 7), hindas enamus (80%) sekkumise esimest nelja tundi “enam vähem kasulikuks” ja viimast nelja (57%) vastanutest ning „mitte kasulikuks“ omandatud teadmisi ja oskusi ei hinnatud.

Ühtlasi uuriti seoseid kursusele antud hinnangute vahel (Tabel 6) ning selgus, et õpilaste aktiivse osaluse hinnangud esimesel ja teisel mõõtmisel olid positiivses korrelatsioonis. Lisaks ka viimaste tundide hinnangud kursuse meeldivusele ja kasulikkusele olid tugevas positiivses korrelatsioonis. Osalejad kes hindasid nelja esimese tunni kasulikkust kõrgemalt, hindasid ka viimastes tundides osalemise aktiivsust kõrgemalt.

Tabel 6. Korrelatiivsed seosed (*Pearson* r) uuritavate hinnangutes sekkumisele pärast 4. ja 8. kohtumist

	I.a	**II.a**	**I.b**	**II.b**	**I.c**	**II.c**	**I.d**	**II.d**
I.a Meeldisid kursuse tunnid	-							
II.a Meeldisid kursuse tunnid	.329	–						
I.b Töötasin aktiivselt kaasa	.267	.224	–					
II.b Töötasin aktiivselt kaasa	.267	.206	.556*	–				
I.c Tundide kasulikkus (1-4)	.311	.408	.056	.528*	–			
II.c Tundide kasulikkus (4-8)	.464	.510*	.310	.161	.378	–		
I.d Teemade arusaadavus 1-4	–.214	.000	–.214	.396	.000	.069	–	
II.d Teemade arusaadavus 4-8	–.039	.000	–.223	–.194	–.287	.065	.049	–

*Märkus: I.- esimene hindamine oktoober 2023;II. teine hindamine detsember 2023; Pearson r statistiku väärtus, *p < 0.05*

ARUTELU

Käesoleva magistritöö eesmärk oli valida Eesti noorukite, eelkõige tüdrukute (15–17 a) depressiooni ennetamiseks ja koolikeskkonnas kasutamiseks sobiv sekkumine ning adapteerida sekkumise materjalid pilootuuringu läbiviimiseks eesti keelde. Sekkumiseks valiti metauuringute andmetele (Calear & Christensen, 2010; Rasing *et al*., 2017) ja Eesti koolikeskkonnas kasutamise võimalustele tuginedes POD-TEAMS stressiga toimetuleku kursus, mis tugineb depressiooni ennetuses rakendatavatel psühhohariduslikel, kognitiivsetel

ja käitumuslikel strateegiatel. Sekkumise materjalid adapteeriti eesti keelde ja kohandati sekkumise vältel tuginedes uuritavate nõuannetele. Pilootuuringu eesmärk oli testida POD-TEAMS stressiga toimetuleku kursuse teemade ja materjalide arusaadavust ja sobivust Eesti koolisüsteemi ning saada sisendit kursuse täiendamiseks, selgitades välja noorte jaoks olulised rõhuasetused vaimse tervise toetamisel koolikeskkonnas. Uurimustulemuste kohaselt olid depressiooni ennetuseks loodud sekkumise teemad sihtgrupi noorukitele (tüdrukud 15-17a) valdavalt arusaadavad ja kursuse materjalid toetasid käsitletud teemade omandamist, kuid on ka teemasid, mis vajavad täiendavat käsitlemist. Uuritavad hindasid kasulikuks eelkõige selgelt struktureeritud kognitiivseid ja käitumuslikke tehnikaid ning teadmisi stressi olemusest ja sellega toimetulekuviisidest. Kasulikuks hinnati ka mõttevigade ja ootuste teemade käsitlemist. Osalejate subjektiivse vaimse heaolu (WHO-5) hinnangud sekkumise eelsel ja järgsel perioodil ei erinenud statistiliselt olulisel määral. Suurema osalejate arvuga sekkumisgrupi ERRS ja LVTU alaskaala summaarne skoor, mida hinnati sekkumise järgselt oli kõrgem sekkumise eelsest, mis viitab suurematele emotsioonide reguleerimise raskustele. Uuritavad soovitasid sekkumisel kasutada rohkem grupitöid, teemade arutelu isiklike kogemuste kontekstis ja kursuse tundide pikkuseks 60 minutit. Aktiivsem tundides kaastöötamine oli positiivses seoses tundide meeldivuse ja kasulikkuse hinnangutega ning nelja esimese tunni kasulikkust kõrgemalt hinnanud õpilased töötasid viimastes aktiivsemalt kaasa.

Detailsemalt vaadates oli pilootuuringu esmane eesmärk uurida, kas kursuse käigus kasutatavad materjalid, näited, harjutused ja tehnikad on Eesti koolinoortele arusaadavad ja toetavad käsitletavate teemade omandamist. Intervjuude vastustest võib järeldada, et sekkumise teemad olid uuritavatele valdavalt arusaadavad ning harjutused ja materjalid, sealhulgas inglisekeelsed koomiksid, toetasid õpitud teemade omandamist. Lihtsasti mõistetavaks hinnati komplimendi harjutust, Stopp tehnikat ja meditatsiooni, teadmistest depressiooni kujunemise spiraali, olukorra tõlgendamise võimalusi ja aktsepteerimist ning kognitiivsetest mõtteharjutustest “6 küsimust” ja mõtlemisega seotud meeleolu hindamise harjutust. Eeltoodu arusaadavus on kooskõlas depressiooni KKT soovitustega kasutada sekkumisel esialgu psühhoharimist ning konkreetseid käitumuslikke ja kognitiivseid tehnikaid (Pruuli, 2023). Lisaks soovitavad osad autorid kasutada tüdrukute depressiooni ennetuses pigem käitumuslikke kui kognitiivseid tehnikaid (Arora *et al*., 2019).

Intervjueeritavate hinnangul toetas noorukitele kohandatud töövihik kursuse teemade omandamist. Töövihiku koduseid harjutusi oli uuritavatel kohati raske iseseisvalt mõista, mida võib seletada asjaoluga, et mõtete ja uskumustega seotud ülesannetel ei pruugi olla õigeid ja valesid vastuseid, mistõttu võib nende käsitlemine näida noorukitele liialt umbmäärane. Siinkohal meenub ühe intervjueeritava märkus perfektsionismi ja ärevuse osas, mis võib mõneti viidata sihtrühma emotsionaalseid probleeme kujundavatele teguritele. Raskused ebamäärasuse talumisel võivad osaliselt viidata ka perfektsionismile, mida arvatakse olevat emotsionaalsete häirete, sealhulgas depressiooni ja ärevushäirete riski- ja säilitav tegur. Perfektsionismi määratletakse kui liiga kõrgeid standardeid tulemuse osas, mis mõjutab kognitsioone ja käitumist. Ühtlasi seostatakse perfektsinismi ebakindluse talumatusega, mis viitab kalduvusele omistada ebamäärastele olukordadele või sündmustele negatiivseid kognitiivseid ja emotsionaalseid reaktsioone. (Antony & Barlow, 2020)

Eeltoodu on kooskõlas hariduspsühholoog Grete Arro (2023) hinnanguga, et Eesti haridussüsteemile iseloomulik õigete ja valede vastuste põhjal hindamine ei toeta sügavat õppimist ja keerukate kontseptsioonide mõistmist. Autor arvab, et kui pingutatakse selleks, et mitte kukkuda viieliste seast kolmeliste hulka või saada avalikult häbistatud ka iseenda silmis, ei tegeleta sügava õppimisega ning õppida saab inimene siis, kui tal pole ärevust, stressi, hirmu jt negatiivseid emotsioone.

Eeltoodud ebamäärasuse talumatuse põhjendustega võib seletada ka mõningaid raskusi ABC-meetodi mõistmisel, mis tekitas sekkumisel õpitud teemadest kõige enam küsimusi. Esialgu hinnati keeruliseks, kuid emotsioonide mõistmisel ja nendega toimetulekul vajalikuks aktiveeriva sündmuse, automaatmõtete ja uskumuste tuvastamist. Eeltoodul on oluline roll emotsioonide määratlemise ja reguleerimise oskuste arendamisel, mis on noorukieas kujunevate kognitiivsete ja emotsionaalsete oskuste keskmes (Clarke, 2009; Young *et al*., 2019).

Intervjueeritavate hinnangul toetasid ootuste teadvustamise, mõtete realistlikkuse hindamise ja vastumõtete loomise teema omandamist koomiksid, milledes töötati konkreetse episoodi ja selle võimalike tõlgendustega. Eeltoodu on kooskõlas depressiooni KKT soovitusega tuua konkreetseid näiteid ja tähendusi üldistele hinnangutele (Pruuli, 2023). Lisaks aitasid teemadest aru saada grupitööd, mis võimaldasid ühiselt arutada tekkinud küsimuste üle ja andsid ühtlasi kogemuse, et kõigele ei pruugi olla ühest vastust ning tunnetuse, et oma

kogemustega ei olda üksi, mis on grupiteraapia läbiv idee (Harpin & Clanton, 2015; Jacobs *et al*., 2010).

Küsitlusuuringu tulemused teemade ja materjalide arusaadavuse osas olid kooskõlas intervjuude tulemustega ja sekkumise tundide teemasid hinnati valdavalt arusaadavaks. Esimese nelja tunni teemasid, mis olid pigem psühhoharivad ja mille raames õpitud konkreetseid käitumuslikke või kognitiivseid tehnikaid hinnati oluliselt arusaadavamaks, kui viimase nelja tunni teemasid, kus käsitleti keerulisemaid ja süvenemist eeldavaid kognitiivseid strateegiad nagu uskumuste ja nende allikate uurimine ning ABC-meetod. Ühtlasi näitasid küsitlusuuringu tulemused, et raskemini mõistetavaks hinnati ka ebarealistlike mõtete tuvastamise ja vaidlustamise tehnikad, mis võib viidata vajadusele käsitleda nimetatud teemasid pigem väiksemates gruppides või individuaalselt, et noorukid saaksid oma tõlgendusi turvalisemalt väljendada ja analüüsida (Garber *et al*., 2009). Probleemilahenduse teema, mis hõlmas nelja konkreetset sammu oli uuritavatele arusaadav ja väikegrupi harjutus toetas teema mõistmist, mis kinnitab eelpool kirjeldatud struktureeritud tehnikate kasutamise olulisust noorukite sekkumistes.

Pilootuuringu teine eesmärk oli uurida, kuivõrd vajalikuks Eesti koolinoored õpitud teadmisi ja oskusi peavad ning kui tõenäoliselt kasutavad neid edaspidi. Intervjuude vastustest võib järeldada, et kõige enam kasutatakse negatiivsete mõtete ja ärevusega toimetulekul ning enesetõhususe hindamisel „6 küsimuse“ harjutust, mis aitab võimalikke mõttevigu (nt. liialdusi) märgata ning vajadusel ümberstruktureerida. Kasutatakse ka ootuste teadvustamise teemat, mis aitab enesekohaseid hinnanguid analüüsida ootuste kontekstis ning teistele suunatud ootuste teadvustamine on aidanud lahendada erimeelsusi lähedastega.

Kognitiivsetest strateegiatest kasutatakse enim realistlikkuse hindamist ja vastumõtete loomist, mis võimaldab teadlikumalt analüüsida olukorraga seonduvaid aspekte ja seotud tundeid. Ühtlasi hinnati kasulikuks probleemilahenduse nelja sammu ja meditatsiooni. Noorukite sekkumistes hetkeemotsioonidega kiirete toimetulekumeetoditena kasutatavate konkreetsete käitumuslike ja kognitiivsete tehnikate teadmist hindasid uuritavad toimivaks ärevuse või negatiivsete mõtete peatamisel nagu Stopp- või patsikummi tehnika (Clarke, 2009).

Positiivse kogemusena toodi esile komplimendiharjutus, mille läbiviimisel segati harjumuspärased sõpruskonnad, mis võimaldas kuulda ka oodatust erinevaid komplimente ja

analüüsida selle mõju enesetundele. Eeltoodu on kooskõlas grupisekkumistes kohesiivsuse ja individuaalsete tugevuste teadvustamiseks kasutatavate tehnikatega (Jacobs *et al.*, 2010).

Ligi pooled uuritavad täitsid töövihikus meeleolupäevikut ja ühe intervjueeritava sõnul aitavad kodused harjutused olukordi ja iseennast harjumuspärasest erinevalt mõista, mis on kooskõlas KKT-s rakendatavate ülesannete olulisusega (Pruuli, 2023). Lisaks on kasutatud ka tulude ja kulude kaalumist olukorra hindamisel ning muutmise võimaluse puudumisel aktsepteerimist. Mõnel juhul viidati, et tunnis käsitletud teemasid arutatakse omavahel edasi, mis aitab probleemide erinevaid aspekte näha ja täiendavaid lahendusi mõelda.

Pilootuuringu kolmas eesmärk oli uurida muutusi noorukite subjektiivse heaolu hinnangutes (WHO-5) sekkumise eelsel ja järgsel mõõtmisel ning analüüsida tulemusi küsitlusuuringu andmete kontekstis. Eeldati, et sekkumisel omandatud teadmised ja oskused aitavad uuritavatel paremini toime tulla stressiga ja parandada tajutud vaimset heaolu. Kahe mõõtmiskorra vaheline summaarne erinevus ei osutunud statistiliselt oluliseks, kuigi sekkumise järgne summaarne keskmine oli koguvalimil ja kahes sekkumisgrupis eraldi vaadatuna kõrgem sekkumise eelsest. Kuna käesolevas pilootuuringus ei kasutatud kontrollgruppi, on keeruline hinnata sekkumisest tingitud põhjuslikke seoseid ning kuivõrd tulemused võivad olla seotud muude noorukieas stressi põhjustavate teguritega nagu suhted eakaaslastega, tõrjutus, keerulised suhted kodus, õppetööga seotud pinged, vanemate psüühikahäired või sotsiaalmajanduslikud raskused (NICE, 2019; WHO, 2021).

Ühtlasi võib tulemusi mõjutada kooliväsimus või aastaajaga kaasnev kurnatus, sest esimene mõõtmine viidi läbi kooliaasta esimesel veerandil oktoobri alguses ja teine detsembri keskel, kus osalejate sõnul oli enam kooliga seotud kohustusi ja märke väsimusest, mida kinnitab ka WHO-5 küsimustiku väite „*Tunnen end värske ja puhanuna*“ väiksem skoor. Samas oli uuritavatel peaaegu statistiliselt olulisel määral kõrgem depressiooni ühte põhisümptomit – huvide ja elurõõmu kadumist kaardistav väide „M*u igapäevaelu pakub mulle huvi*“ – mis viitab pigem esiplaanil olevale väsimusele kui depressiooni ilmingutele. Nagu eelpool mainitud, ei võimalda küsitlusuuringu raames kogutud andmed teha järeldusi nimetatud tegurite võimaliku mõju kohta ning hüpoteeside kontrollimiseks saab viia läbi täiendavad uuringud, kus sekkumisgrupi tulemusi kõrvutada kontrollgrupiga. Ühtlasi seab väike valim kahes sekkumisgrupis teatud piirangud tulemuste osas järelduste tegemisele.

Kasulikkuse hinnanguid individuaalselt võrreldes selgus, et ligi pooled uuringus osalejad, kelle vaimse heaolu (WHO-5) skoor tõusis, hindasid sekkumise esimesi tunde kasulikumaks kui viimaseid, mis võib samuti kaasneda õppekoormuse suurenemisega või olla seotud eelnevalt kirjeldatud kognitiivsete strateegiate keerukusega. Ligi neljandikul uuritavatest jäi heaolu skoor samaks. Seitse uuritavat, kelle heaolu skoor vähenes, hindas sekkumise esimesi tunde vähem kasulikuks kui viimaseid, mis uurimisandmetele tuginedes võib tuleneda kursusel käsitletud teemade ebaolulisusest, elementaarsusest ja ka teemade võimalikust vältimisest. Kasulikuks hinnati nimetatud gruppides sarnaselt eelkõige mõtete peatamise tehnikaid, aktiveeriva sündmuse leidmist, meditatsiooni, meeleolupäevikut, depressioonispiraali ja grupiülesannet tahvlil (probleemid, ohumärgid, toimetulekuviisid). Eeltoodu kinnitab psühhohariduslike ning struktureeritud käitumuslike ja kognitiivsete tehnikate kasutamise vajadust noorukite sihtgrupil läbiviidavates sekkumistes (Calear & Christensen, 2010).

Pilootuuringu neljas eesmärk oli uurida muutusi noorukite emotsioonide reguleerimise hinnangutes (ERRS; LVTU) sekkumise eelsel ja järgsel mõõtmisel ning analüüsida tulemusi intervjuude ja küsitlusuuringu andmete kontekstis. Eeldati, et sekkumisel omandatud teadmised arendavad noorukite emotsionaalseid oskusi ja aitavad stressirohkete olukordadega seonduvaid emotsionaalseid seisundeid märgata, ennetada ja vajaduse korral kasutada viise nendega toimetulekuks. Intervjuude vastustest võib järeldada, et sekkumine ning selle raames omandatud teadmised aitasid emotsioone paremini mõista ja oma tunnetega tegeleda. Siinkohal hinnati kasulikuks kognitiivseid strateegiaid nagu automaatmõtete ja aktiveeriva sündmuse teadvustamine, aktsepteerimine ja realistlikkuse, sealhulgas liialduste ja ootuste uurimine. Ühtlasi tajuti rahulikumat koolikeskkonda, mida peetakse lisaks stigmatiseerimise vähendamise, üheks oluliseks koolipõhiste sekkumiste eesmärgiks (Calear & Christensen, 2010), mis omakorda soodustab sügavaks õppetööks vajaliku keskkonna loomist (Arro, 2023).

Intervjuude tulemused ei ole osaliselt kooskõlas emotsioonide reguleerimise subjektiivsete hinnangutega (ERRS; LVTU). Mõõtmistulemuste kohaselt oli kahe mõõtmiskorra vahelisel summaarsel skooril statistiliselt oluline erinevus suuremas sekkumisgrupis, kus sekkumise järgne summaarne keskmine ERRS ja LVTU oli kõrgem sekkumise eelsest, mis võib viidata suurematele raskustele emotsioonide reguleerimisel. Samas väiksemas sekkumisgrupis ei osutunud kahe mõõtmiskorra vahelised erinevused statistiliselt oluliseks. Praktiliste põhjustena võib siinkohal nimetada grupi suuruse ja ajalise teguri, sest väiksema grupi

viimane tund ja küsitlus viidi läbi nädal hiljem, kui õpingutes enam hindelisi töid ei tehtud, samas suuremas sekkumisgrupis langes küsitlus hindeliste tööde tippaega, mis võis tekitada pingeid ja potentsiaalselt mõjutada hinnanguid, sest pingelistes ja stressirohketes olukordades on keerulisem oma emotsioone mõista, reguleerida ja eesmärgipäraselt käituda (Vachtel, 2011).

Lisaks võivad noorukite emotsioonidele ja enesetõhususele antavad enesekohased hinnangud olla enam mõjutatud hetkeolukorrast ja emotsionaalsest seisundist, kuivõrd peegeldada üldisi emotsioonide reguleerimisel vajalikke oskusi (Young *et al*, 2019). Viimane küsitlusuuring võis osutuda liiga mahukaks, kuna uuritavad andsid vastuseid kolmele mõõtevahendile, mis võis tekitada frustratsiooni niigi pingelisel õppeperioodil ja mõjutada seeläbi tulemusi. Ühtlasi võib tulemus olla mõjutatud sekkumisgrupi suurusest, sest depressiooni ennetavates koolipõhistes sekkumistes soovitatakse kasutada kuni 15 osalejaga gruppe (Werner-Seidler *et al.*, 2017). Samas oli käesoleva pilootuuringu üks esmaseid eesmärke teemade ja materjalide arusaadavuse ja kasulikkuse kaardistamine, mis eeldab võimalikult variatiivsete andmete kogumist ja seeläbi suuremat valimit.

Pilootuuringu viimane eesmärk oli koguda ideid sekkumise täiendamiseks ja materjalide korrigeerimiseks ning hinnanguid kursusel kaasatöötamise ja meeldimise osas. Intervjuude ja küsitlusuuringu andmete kohaselt soovitatakse sekkumisel kasutada rohkem grupitöid väikestes gruppides ja teemade arutelu isiklike kogemuste ja igapäevaelu sündmuste kontekstis, mis ilmnes eelkõige suurema sekkumisgrupi hinnangutest ning võib olla põhjustatud eelpool kirjeldatud soovituslikust suuremast osalejate arvust (Clarke, 2009; Werner-Seidler *et al*., 2017). Kursuse kaheksast tunnist koosnevat formaati peetakse sobivaks ja tundide pikkuseks soovitatakse 60 minutit. Kohati soovitati viia tunde läbi peale kergemaid (ajalugu) ja kohati peale raskemaid (füüsika) tunde, et taastuda. Siinkohal ei võimalda liigne variatiivsus teha üheseid järeldusi. Mõned teemade käsitlused tundusid uuritavatele liiga pikad ja elementaarsed ning soovitati kasutada rohkem tegevusi, mis kinnitab käitumuslike tehnikate kasutamise vajalikkust noorukite sekkumistes (Arora *et al*., 2019). Kokkuvõtvalt jäi kursusele antud hinnangutest kõlama, et soovitakse rohkem arutelusid, et käsitletud teemasid isiklike kogemuste kontekstis analüüsida ning tegevusi väikegruppides.

Kursuse hinnangute seoseid uurides selgus, et aktiivsem tundides kaastöötamine oli positiivses seoses tundide meeldivuse ja kasulikkuse hinnangutega ning nelja esimese tunni kasulikkust kõrgemalt hinnanud õpilased töötasid viimastes aktiivsemalt kaasa, mida võib

põhjendada asjaoluga, et viimaste tundide teemad oli keerulisemad ja eeldasid süvenemist ning algsete teemade mõistmine ja huvitatus aitas keerulisemaid kognitiivseid strateegiaid käsitlevaid teemasid paremini mõista (Arro, 2023).

Pilootuuringu piirangutena võib tuua esile kontrollgrupi puudumise, mistõttu ei ole võimalik teha olemasolevatele andmete tuginedes põhjuslikke järeldusi sekkumise efektiivsuse osas. Ühtlasi võis vajalike andmete kogumist takistada liialt mahuka enesekohase küsimustiku kasutamine ja oleks võinud piirduda valitud küsimustega. Lisaks oli andmeanalüüsis kasutatud valim statistiliselt oluliste järelduste tegemiseks väike ja kõrvale jäid andmed, kus koodnimesid ei olnud võimalik ühildada eelnevate andmetega. Eetilistel kaalutlustel ei kasutatud uurimuses isikustatud andmeid ja teisi muutujaid nagu vanus, sugu ning depressiooni võimalikke sümptomeid kaardistavaid mõõtevahendeid.

Eeltoodud tegureid on soovitatav muuta ning rakendada edaspidises arendustöös ja sekkumise efektiivsuse hindamisel. Universaalse sekkumise mõju hindamiseks valimil, mis ei sõltu depressiooni sümptomite esinemisest on soovitatav kaasata kontrollgruppi. Lisaks on soovitatav uurida suunatud sekkumise efektiivsust riskirühma valimil (pereliikme depressioon, vanemate lahutus, kergete ja varajaste depressiooni sümptomitega noorukid jne), mis teoreetiliselt võimaldab paremini kaardistada sekkumise võimalikku mõju (Calear & Christensen, 2010; Rasing *et al*., 2017). Ühtlasi on soovitatav edaspidi kasutada väiksemaid sekkumisgruppe (kuni 15 osalejat).

Kokkuvõttes täitis käesolev uurimus oma eesmärke, valiti potentsiaalselt Eesti noorukite depressiooni ennetav sekkumine koolikeskkonnas kasutamiseks, adapteeriti ja kohandati sekkumise materjalid edaspidiseks kasutamiseks ning viidi läbi pilootuuring. Uurimuse intervjuude ja küsitlusuuringu andmetele tuginedes võib öelda, et kursuse teemad on eesti 15–17 a noorukite hinnangul valdavalt arusaadavad ja materjalid toetavad teemade omandamist. Sekkumise käigus omandatud oskusi hinnati valdavalt kasulikuks, eelkõige konkreetse struktuuriga kognitiivseid ja käitumuslikke tehnikad, teadmisi stressi olemusest ja toimetulekuviisidest. Keerulisemaid kognitiivseid strateegiad hõlmavad teemad, aga eeldavad põhjalikumat käsitlemist, mida võib toetada uuritavate väljapakutud grupiarutelude ja väiksemate sekkumisgruppide planeerimisega.

Tänuavaldused

Soovin siiralt tänada juhendajat Ada Urmi, kes selle pika teekonna igal hetkel olemas oli, toetas, julgustas ja juhendas! Ühtlasi sooviks tänada kaasjuhendajat Kaia Kastepõld-Tõrsi ja kõiki Tartu Ülikooli Psühholoogia instituudi pühendunud õppejõude ja töötajaid!

Tänan kogu südamest kõiki vahvaid Vanalinna Hariduskolleegiumi ja Püha Miikaeli Kooli õpilasi, kes nõustusid uuringus osalema ja andsid oma teravate küsimuste ja asjalike soovitustega meie koostööle tähenduse. Suur tänu kõikidele VHK ja PMK inimestele, kes soovivad parimal võimalikul viisil oma õpilasi ja nende igakülgset arengut toetada! Soovin teid siiralt tänada – Eleri, Merit, Katrin, Alar, Michelle ja Maret – toetuse, usalduse, mõistmise ja kogu panustatud aja eest!

Kasutatud kirjandus:

Andersen, S. L., Martin H., Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. Department of Psychiatry, McLean Hospital and Harvard Medical School, 115 Mill Street, Belmont, MA 02478, USA

Antony, M. M., (editor) & Barlow, D. H. (editor) (2020). Handbook of Assessment and Treatment Planning for Psychological Disorders-Guilford Press (2020).pdf

Arora, P. G., Baker, C. N., Marchette, L. K., & Stark, K. D. (2019). Components Analyses of a School-Based Cognitive Behavioral Treatment for Youth Depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 48*(sup1), S180–S193. https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1280800

Arro, G. (2023). Peame paremini mõistma kuidas õpilase psüühika kujuneb ja areneb - ERR. Kasutatud 06.06.2024. https://kultuur.err.ee/1608921638/grete-arro-peame-paremini-moistma-kuidas-opilase-psuuhika-toimib-ja-areneb

Caldwell, D., M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., Gunnel, D., Kidger, J., Thomas, J., French, C., Stckings, E., Campell, R., Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis

Calear, A. L., Christensen, H. (2010). Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression. J Adolesc. 2010 Jun;33(3):429-38. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.07.004. Epub 2009 Jul 31. PMID: 19647310.

Center for Health Research (CHR) kodulehekülg (2023). Youth Depression Programs. Kaiser Permanente Center for Health Research. Kasutatud 06.09.2023. https://research.kpchr.org/Research/Research-Areas/Mental-Health/Youth-Depression-Programs

Clarke, G. N. (2009). The Adolescent Coping with Stress Course - Leader manual. For the TEAMS/POD study, 2003-2005. TEAMS/POD Intervention Team

Cuijpers, P., Munoz, R., Clarke, G. N., Lewinson, P. M. (2009). Psychoeducational treatment and prevention of depression: the "Coping with Depression" course thirty years later. Clinical Psychological Review, 29(5). DOI: 10.1016/j.cpr.2009.04.005

Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., Westra, H. A. (2004). The comorbidity of anxiety and depression, and the implications of comorbidity for prevention. In the prevention of anxiety and depression: Theory, research, and practice (pp. 261-280). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10722-011

Garber, J., & Weersing, V. R. (2010). Comorbidity of anxiety and depression in youth: Implications for treatment and prevention. *Clinical Psychology: Science and Practice, 17*(4), 293–306. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01221.x

Garber, J., Clarke, G. N., Weersing, V. R., Beardslee, W. R., Brent, D. A., Gladstone, T. R. G., DeBar, L. L., Lynch, F. L., D`Angelo, E., Hollon, S. D., Shamseddeen, W., Iyengar, S. (2009). Prevention of Depression in At-Risk Adolescents. A Randomized Controlled Trial. American Medical Association. JAMA, 301(21). DOI: 10.1001/jama.2009.788

Haridus- ja Teadusministeeriumi (HTM) kodulehekülg (2023). Haridus- ja Teadusministeeriumi arengukava kuni 2035. Prioriteedid nr. 2. Kasutatud 06.09.2023.. https://www.hm.ee/ministeerium-uudised-ja-kontakt/ministeerium/eesmargid#prioriteet-2-teadus

Harpine, C. E. & Clanton H. E. (2015). Why Is Group Process Important in Group Prevention? *Group-Centered Prevention in Mental Health: Theory, Training, and Practice*, 29-50.

Jacobs, E.(ed), Robert L. Masson, Riley L. Harvill, Christine J. Schimmel (2010). Group Counseling: Strategies and Skills, Seventh Edition. Brooks/Cole

JASP Team (2024). JASP (Version 0.18.3) [Computer software].

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). Kvalitatiivsed uurimismeetodid sotsiaalteadustes. https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/

Kender, K., S., Ohlsson, H., Sundquist, J., Sundquist, K. (2020) The rearing environment and risk for major depression: A Swedish national high-risk home-related and adopted-away co-sibling control study. *The American Journal of Psychiatry*

Kleinberg, A., Janno, S., Sõmer, S., Ilves, P., Lehtmets, A. (2002). Eesti Vaimse Tervise alusdokument. Kasutatud 06.09.2023. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2014/03/2002-Eesti-vaimse-tervise-poliitika.pdf

Kleinberg, A., Jaanson, P., Lehtmets, A., Aluoja, A., Vasar, V., Suija, K., Ööpik, P. (2011). Depressiooni ravijuhend perearstidele. Eesti Arst, 90(9): 431-446

Kleinberg, A. (2021). Lastepsühhiaater Anne Kleinberg: enesetapu sooritanud lapsed on sageli varem proovinud endalt mitu korda elu võtta. Eesti Päevaleht, 13.oktoober. Kasutatud 05.09.2023.https://epl.delfi.ee/artikkel/94848319/lastepsuhhiaater-anne-kleinberg-enesetapu-sooritanud-lapsed-on-sageli-varem-proovinud-endalt-mitu- korda-elu-votta

Korczak, D. J., Westwell-Roper, C., Sassi, R. (2023). Diagnosis and management of depression in adolescents. CMAJ. (2023) May 29;195(21): E739-E746. doi: 10.1503/cmaj.220966. PMID: 37247881; PMCID: PMC10228578.

Laste Vaimse Tervise Uuring (LVTU), (2023). Sotsiaalministeerium. Kasutatud 10.09.2023. https://www.sm.ee/laste-vaimse-tervise-uuring-2023

Mental Health Foundation (MNF) United Kingdom (2021). Mindfulness - Who can practice mindfulness? Kasutatud 06.09.2023. https://www.mentalhealth.org.uk/explore- mental-health/a-z-topics/mindfulness#:~:text=People%20with%20post-traumatic

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behavior and cognition. Nat Rev Neuroscience. 2009 Jun;10(6):434-45. doi: 10.1038/nrn2639. Epub 2009 Apr 29. PMID: 19401723.

Microsoft Corporation. (2023). *Microsoft Excel*. Retrieved from https://office.microsoft.com/excel

National Institute for Health and Care Excellence (NICE) guideline (2019). Depression in children and young people: identification and management. Nice guideline (NG134). Kasutatud 03.09.2023. https://www.nice.org.uk/guidance/NG134/chapter/recommendations#step-1- detection-risk-profiling-and-referral

Praxis mõttekoda (2022). Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuse kogemused nende rakendamisel. Lõpparuanne. Uuringu tellija: Haridus- ja Teadusministeerium. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/kiusamisennetuse_uuring_lopparuanne_praxis.pdf

Psüühika ja Käitumishäirete klassifikatsioon (RHK-10). (1999). Tartu: Tartu Ülikool

Põhikooli riiklik õppekava § 11. Riigi Teataja. Kasutatud 06.05.2024. https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014020

Rasing, S. P. A., Creemers, D. H. M., Janssens, J. M. A. M., Scholte, R. H. J. (2017). Depression and Anxiety Prevention Based on Cognitive Behavioral Therapy for At-Risk Adolescents: A Meta- Analytic Review. Front Psychol. 2017 Jun 28;8:1066. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01066. PMID: 28701980; PMCID: PMC5487592.

Ruffolo, M. C. & Fischer, D. (2009). "Using an evidence-based CBT group intervention model for adolescents with depressive symptoms: lessons learned from a school- based adaptation." Child & Family Social Work 14(2 High Risk Youth: Evidence on Characteristics, Needs and Promising Interventions: 189-197. <http://hdl.handle.net/2027.42/74803>

Sisask, M., Värnik, A., Kõlves, K., Konstabel, K., Wasserman, D. (2008). Subjective psychological well-being (WHO-5) in assessment of the severity of suicide attempt. Nordic Journal of Psychiatry, 62, 431-435.

Sisask, M., Konstabel, K., Kutsar, D., Pärna, K., Tiidenberg, K., Sooväli-Sepping, H. (2023). Eesti inimarengu aruanne 2023: vaimne tervis ja heaolu. SA Eesti Koostöö Kogu. Kasutatud 05.09.2023. https://kogu.ee/eesti-inimarengu-aruanne-2023-info/

Tervise Arengu Instituudi (TAI) kodulehekülg (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring (RVTU) Lõpparuanne (2022). Kasutatud 28.08.2023. https://tai.ee/et/rvtu

Tervise Arengu Instituudi (TAI) kodulehekülg (2022). Koolipõhiste ennetusprogrammide võrdlev analüüs. Lõppraport. Kasutatud 05.09.2023. https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-04/Kooliopilaste%20ennetusprogrammide%20vordlev%20analyys_lõppraport.pdf

Vaikuseminutite kodulehekülg. Noortekeskus OMA. Kasutatud 05.09.2023. https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-noortekursus-koolidele/

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M., Christensen, H. (2017) School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2017 Feb;51:30-47. doi: 10.1016/j.cpr.2016.10.005. Epub 2016 Oct 24. PMID: 27821267.

World Health Organization (2021). Mental health of adolescents. Kasutatud 28.04.2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Young, K. S., Christina, F., Sandman, M., Craske, G. (2019). "Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression" *Brain Sciences* 9, no. 4: 76. https://doi.org/10.3390/brainsci9040076

Mina, Aina Ambrosius

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Stressiga toimetuleku kursuse POD-TEAMS kohandamine eesti keelde ja piloteerimine Eesti koolinoorte valimil“, mille juhendaja on Ada Urm.

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

3. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commonsi litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

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

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

Aina Ambrosius

12.05.2024