

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Ulrika Pärn

**HUVI- JA ÜLDHARIDUSKOOLIDE KOOSTÖÖ
ROLL VAIMSE TERVISE HOIDMISEL PÄRNU
LINNA 14–19AASTASTE NOORTE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Kandela Õun, MA

Pärnu 2022

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Kandela Õun

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Anu Aunapuu

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Ulrika Pärn

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade hariduse olemusest ja vaimse tervise hoidmisest.....	7
1.1. Huvi- ja üldhariduse mõiste ja olemus	7
1.2. Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö ja seda mõjutavad aspektid	10
1.3. Noorte vaimne tervis ja selle hoidmine	17
2. Uurimus Pärnu linna huvi- ja üldhariduskoolide koostööst noorte vaimse tervise hoidmisel	22
2.1. Pärnu linna huvi- ja üldhariduskoolide lühiülevaade	22
2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus	24
2.3. Uurimistulemuste tõlgendamine	28
2.3.1. Noorte vaimne tervis õppeperioodil	28
2.3.2. Huvihariduskooli õppetöös osalemise põhjused ja sellest tulenevad vaimse tervise kui heaolu näitajad	35
2.3.3. Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö ja selle arendamise võimalused	39
2.4. Järeldused ja ettepanekud	46
Kokkuvõte	51
Viidatud allikad	53
Lisad	59
Lisa 1. Ankeetküsitlus Pärnu linna 14–19aastastele noortele	59
Lisa 2. Ekspertintervjuu küsimused	66
Summary	67

SISSEJUHATUS

Koolikeskkonnas veedavad noored märkimisväärse aja oma päevast, seetõttu on haridusasutustel oluline roll õpilaste arengu ja vaimse tervise kui heaolu hoidmisel (Kutsar & Kasearu, 2017, lk 140). Vaimse tervise roheline raamat (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 68) ütleb, et positiivse vaimse tervise tagamisel tuleb eelkõige tõhustada ennetustegevusi. Füüsilise aktiivsuse seos vaimse tervise tugevdamisel on leidnud kinnitust ning võib järeldada, et liikumise propageerimine toob oletatavasti lisaks tervisliku seisundi paranemisele, ka positiivseid tulemusi vaimsele tervisele (Fares *et al.*, 2016, lk 181; Havik, 2020, lk 22).

Noorte sõnul avaldab huvihariduses osalemine neile positiivset mõju. Eelkõige tõstavad nad uute oskuste omandamise kõrval esile sotsiaalsete oskuste arengu – silmaringi avardamine, suhtlemisoskuse ning kohusetunde suurenemine. Ühtlasi on suurenenud noorte enesekindlus ja rahulolu. (Murakas *et al.*, 2018, lk. 31; Oberle *et al.*, 2019, lk 11) Samuti on spetsialistide poolt välja toodud, et noorte aktiivne kaasamine huviharidusse ja -tegevustesse aitab paremini märgata ja toetada noorte ealistest iseärasustest tulenevaid muutusi ning seetõttu suureneb võimalus ennetada ja ära hoida noorte sattumist kahjulike tegevuste juurde (Käger *et al.*, 2021, lk 67).

Paraku viitab uuring Kutsar ja Kasearu, kus võrreldakse õpilaste vaatenurki rahvusvahelises võrdluses, et on tekkinud lõhe noorte subjektiivse heaolu ja üldhariduskoolide suurepärase õpitulemuste vahel ning seda just Eestis (Kutsar & Kasearu, 2017, lk 140). Kui PISA testide kõrgetele tulemustele tuginedes näiliselt toimiv haridussüsteem toodab õnneluid noori, siis oleks aeg mõelda uuendustele ning ideid küsida eelkõige noortelt endilt. Rannala (2018, lk 2) toob välja noorte arvamuse, mille kohaselt tajutakse haridussüsteemi liigset faktipõhisust ja liiga vähe pööratakse rõhku järelduste tegemisele ning seoste loomisele. Selline õppemetoodika süvendab õppekoormust ning jätab tähelepanuta vaimse tervise. Mida suuremad on nõudmised ja

kõrgemad püstitatud eesmärgid, seda lihtsam on ootamatult ummikseisu sattuda ning seda eriti noorte puhul.

Seda kinnitab ka MTÜ Balti Uuringute Instituudi poolt teostatud uuring (Käger *et al.*, 2021, lk 68), mille intervjuudest selgus, et noored ise tunnevad end sageli koormatuna, kui osalevad liigselt koolivälises huvihariduses ja -tegevuses. Üldhariduskooli õppekoormus on nende arvates juba liiga ajamahukas ja seetõttu tekitab organiseeritud huvitegevus liigset pinget. Õppekoormuse suur maht ja piiratud ajaressurss ei mõju positiivselt vaimsele tervisele ka üliõpilaste seas (Fares *et al.*, 2016, lk 184). Samas Gottfried (2021, lk 104) märkas oma uuringus rohkemat kaldumist depressiivsusele just aktiivsemate noorte seas, leiti ka seoseid, et noorte vaimset tervist võib mõjutada huviharidusega tegelemise intensiivsus ning sagedus. Euroopa kooliõpilaste vaimse tervise- ja riskikäitumise uuringus SEYLE (Sisask & Streimann, 2020, lk 40) rõhutataksegi märksõna – mõõdukus. Seejuures soovitatakse põhjalikumalt uurida noortele suunatud organiseeritud vaba aja tegevusi, sagedust ning tegevuste mõju vaimsele tervisele, sest erinevad ülevaated annavad vastakaid tulemusi (Sisask & Streimann, 2020, lk 44).

Paindlik koolisüsteem ning noorte huvialadega arvestamine on olulised märksõnad. Huvihariduse ja üldhariduse suurema koostöö vajadus on leidnud kinnitust eelkõige huvihariduse töö arvestamisel üldhariduskoolides. Häid näiteid on ka Eestis, kus toimib sidus koostöö erinevat haridust pakkuvate koolide vahel, märkamaks ja toetamaks iga noore vajadusi. (Käger *et al.*, 2021, lk 70) Haridusvaldkonna arengukava (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b, lk 6) toob Eesti haridusasutuste omavahelise koostöö kitsaskohtadena välja vähese sidususe ning liigse dubleerimise. Koostööd takistab ka ebaselge vastutuse jagunemine riigi, kohaliku omavalitsuse ja erasektori vahel. Samuti on rõhutatud, et formaalõpe ei arvestata piisavalt mitteformaalses õppes omandatud teadmisi ja oskusi. Haridus- ja Teadusministeeriumi nõunik Tagel (2021) on andnud koostöösoovitusi haridustöötajatele, millega maandada õpilaste pingeid. Oluliseks peab ta kodutööde mahu vähendamist ning keskendumist õppimise toetamisele, mitte sooritusele.

Tuginedes eelnevatele allikatele on käesoleva uurimistöö probleemiks üldhariduskoolide õppekavade ülekoormatus, mis muudab pingeliseks õpilase osalemise huvihariduses ja seega võivad noorel tekkida probleemid vaimse tervisega.

Sellest tulenevalt on lõputöö eesmärk välja selgitada millised huvi- ja üldhariduskooli koostöö tegevused saaksid hoida noorte vaimset tervist ning vastavalt tulemustele teha ettepanekud, haridusasutuste koostöö tõhustamiseks, Pärnu linna haridusosakonnale.

Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgnevad uurimisküsimused:

- Millist mõju avaldab noorte vaimsele tervisele osalemine huvihariduses õppetöö välisel ajal?
- Kuidas näevad noored ise huvi- ja üldhariduskoolide koostööd?

Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks on autor koostanud järgmised uurimisülesanded:

- anda kirjanduslik ülevaade vaimse tervise näitajatest, huvihariduse olemusest ning koostöövõimalustest üldhariduskoolidega;
- kavandada ja läbi viia uuring Pärnu linna huvihariduses osalevate 14–19aastaste noorte seas, mis kajastaks õpilaste subjektiivseid hinnanguid vaimse tervise osas ning selgitaks välja noorte nägemuse koolidevahelisest koostööst;
- analüüsida saadud uurimistulemusi ja teha neist lähtuvalt ettepanekud Pärnu linna haridusosakonnale, koolide koostöö tõhustamiseks, et hoida noorte vaimset tervist.

Lõputöö koosneb kahest peatükist. Esimeses peatükis annab töö autor kirjandusliku ülevaate huvi- ja üldhariduse olemusest ning võimalikest koostööaspektidest. Lisaks on välja toodud teoreetiline ülevaade vaimse tervise näitajatest ning võimalustest, kuidas saab hoida noorte vaimset tervist õppeperioodi vältel. Selleks kasutas autor erinevaid teadusartikleid ja erialakirjandust nii eesti kui ka inglise keeles. Lisaks kasutati ametlikke dokumente organisatsioonide kodulehtedel ning ka õigusakte. Kirjandusallikate leidmiseks kasutati peamiselt elektroonilisi andmebaase ScienceDirect, Scopus, Base, ESTER, EBSCO ja Google Scholar. Töö teises peatükis tutvustatakse uurimuse metoodikat, valimi koostamist ja uuringu läbiviimist Pärnu linna noorte seas. Lisaks tehakse kokkuvõtted ja järeldused uurimistulemustest ning ettepanekud Pärnu linna haridusosakonnale, kuidas pakkuda mitmekesist haridust hoides samaaegselt ka noorte vaimset tervist.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE HARIDUSE OLEMUSEST JA VAIMSE TERVISE HOIDMISEST

1.1. Huvi- ja üldhariduse mõiste ja olemus

Eesti Vabariigi haridusseadus (1992) § 2 kirjeldab haridust kui süsteemi, mis on ühiskonnas tunnustatud ning kontrollitud ning milles omandatakse ettenähtud oskused, vilumused, väärtused ja käitumisnormid. Hariduse eesmärk on toetada parimal moel isiksuse, perekonna, rahvuse, majanduse, poliitika jne arengut, kujundada seadusi austavaid ja järgivaid inimesi ning võimaldada igaühele elukestev õpe. (Eesti Vabariigi haridusseadus, 1992) Haridussüsteem on loodud lapse loovuse ja mitmekülsuse arendamiseks ning selle arengu toetamiseks luuakse turvaline keskkond (Ilves, 2013, lk 84).

Aarna ja Mikser (2013, lk 101–102) on kirjutanud, et hariduse arengut suunavad riigiasutused ja ühiskonna huvigrupid läbi hariduspoliitika ja -standardi, mis täidavad valdkonna sisuloome, protsessi ja ressursijaotuse funktsioone. Haridusstandard hõlmab nende sõnul kahte suunda – kohustuslikku ja vabatahtlikku. Kohustuslik haridusstandard lähtub pädeva organi (nt Riigikogu või Vabariigi Valitsuse) poolt vastuvõetud ning seadusega väljakuulutatud normdokumentidest, mis korrastavad ja reglementeerivad haridussüsteemi. Vabatahtlik haridusstandard põhineb huvigruppide kokkulepetel, milliseid õppeprotsesse, -keskkondi või -tulemusi järgitakse.

Haridust pakutakse erinevates haridusasutustes ja tasemetes, millele on kehtestatud nõuded ning need esitatakse riiklikes õppekavades (Eesti Vabariigi haridusseadus, 1992, § 2). Ka huvikooli seadus (2007) § 9 nõuab, et huvikooli tegevusega alustades tuleb registreerimisel esitada vajalikud dokumendid, sealhulgas huvikooli kõikide huvialade õppekavad.

Eesti Vabariigi haridusseaduse (1992) § 11 sõnastab üldhariduse järgnevalt: „Üldharidus on teadmiste, oskuste, vilumuste, väärtuste ning käitumisnormide süsteem, mis võimaldab inimesel kujuneda pidevalt arenevaks isiksuseks, kes on suuteline elama väärikalt, austama iseennast, oma perekonda, kaasinimesi ja loodust, valima ning omandama talle sobivat elukutset, tegutsema loovalt ning kandma kodanikuvastutust.“ Sama seaduse § 13 ütleb, et huvialaharidus on oskuste, vilumuste, väärtuste ja käitumisnormide kogum, mis täiendab isiksuse arengut. Hariduse eesmärged viivad ellu haridusasutused, kus õppetöö korralduse ja tulemuslikkuse eest vastutab asutuse juht (§ 4) ning seejuures ei saa märkimata ka § 1, kus on kirjas haridussüsteemi kujunemine, toimimine ja areng. Huviharidust käsitletakse selles süsteemis võrdväärse haridusliigina üld- ja kutsehariduse kõrval. Huvihariduse eesmärk on tagada isiksuse mitmekülgsem areng huvikoolis, kus õpe tugineb õppekavale (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020a, lk 4).

Grajcevcic & Shala (2016, lk 120) defineerivad oma artiklis üldharidust formaalse haridusena, mis on seaduste ja normidega struktureeritud haridusmudel, kus kehtivad ranged õppekava eesmärgid, metoodika ja sisu. Üldhariduses, kui formaalses hariduses, osalejad peavad osalema tundides, alluma hindamisele, mille eesmärk on viia õppimine järgmise etappi ja mille tulemuseks on tunnistuste, diplomite ja kraadide saamine.

Huviharidust, kui pikaajalise ja süvendatud teadmiste ning oskuste omandamise protsessi, on liigitatud teaduskirjanduses formaalse hariduse hulka (Väljaots *et al.*, 2021, lk 27). Haridus- ja Teadusministeeriumi (2020a, lk 6) poolt välja antud juhendmaterjal huvihariduse ja huvitegevuse kavade koostamiseks kohalikele omavalitsustele kirjeldab huvitegevust aga mitteformaalse haridusliigina, kus süsteemselt juhendatakse noortele nende vabal tahtel valitud huviala. Seejuures on öeldud, et huvihariduse ja huvitegevuse vahele piiri tõmmata on keeruline. Erinevatest käsitlustest tulenevalt on ühiskonnas sageli tulised arutelud hariduse prioritseerimise teemadel.

Mitteformaalne haridus erineb paljuski formaalsest haridusest õppekavade ja metoodikate paindlikkuse poolest (vt tabel 1). Keskkel kohal on õpilaste vajadused ja huvid ning ajaline raamistik ei ole liigselt reglementeeritud. Kui formaalses hariduses ei ole keskkel kohal teadmiste praktiline pool, siis mitteformaalne haridus keskendub suures osas just

oskustele ja hoiakute kujundamisele, mis on inimese edasise edu jaoks üliolulised. (Grajcevcı & Shala, 2016, lk 120)

Tabel 1. Formaalne ja mitteformaalne haridus

Hariduse omandamine	
formaalne	mitteformaalne
▪ eesmärgipärane ▪ õppekavad ▪ struktureeritud ▪ enamjaolt kohustuslik ▪ ettekavatsetud ▪ väliselt seatud ▪ õpieesmärgid ▪ tulemuste hindamine	▪ eesmärgipärane ▪ õppekavad ▪ paindlik ▪ vabatahtlik ▪ teadvustatud ▪ õpitulemusi üldjuhul ei hinnata

Allikas: Grajcevcı & Shala, 2016, lk 120; Huvikooli seadus, 2007, § 9; Eesti Vabariigi haridusseadus, 1992, § 2

Eestis pakub huviharidust huvikool, mis oma tegevuses toetab isiksuse mitmekülgset arengut. Eestis on võimalik huviharidust omandada viies huviala valdkonnas: sport, tehnika, loodus, muusika, üldkultuur, sealhulgas rahvuskoolid (Huvikooli seadus, 2007, § 10). Huvihariduse pakkujad on nii kohalikule omavalitsusele või eraomandisse kuuluvad organisatsioonid (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020a, lk 21). Huvikoolis osalevad noored küll vabal tahtel, kuid seda ei saa pidada vaba aja veetmise viisiks, kuna huvihariduse omandamist juhivad täiskasvanud kindla õppe- või tegevuskava järgi ehk õpe toimub organiseeritult ning struktureeritud tegevustena (Ilves, 2013, lk 96).

Sotsiaalse elukeskkonna kvaliteetsemaks muutumiseks ning piirkondliku sotsiaalmajandusliku jätkusuutlikkuse tagamiseks nähakse huvihariduse edendamisel suurt rolli, seega on prioriteediks seatud selle mitmekesisuse ning kättesaadavuse tagamine. Samuti annab huvihariduses osalemine Eesti sotsiaalkultuurilises kontekstis lastele/noortele parema integreerituse sotsialiseerumisprotsessi näol. (Villenthal *et al.*, 2016, lk 5)

Huvihariduses osalemist nähakse vajalikuna ja kasulikuna kõikidele noortele. See annab võimaluse omandada uusi teadmisi, oskusi ja pädevusi. Läbi nende saab noortes inimestes arendada loovat mõtlemist ja initsiatiivikat ning ettevõtlikku suhtumist ellu, luues sotsiaalseid suhtlusvõrgustikke, toetades võimete arendamist, aidates minimeerida sotsiaalsesse tõrjutusse sattumise riski ja ennetada riskikäitumist. Noorte kõrgem osalus

erinevates huviringide tegevustes toetab ühiskonna kaasavat arengut ning loova ühiskonna kujunemist (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b, lk 3).

Eesti huviharidus pakub väga laiapõhjalist tegevuste valikut nii muusika, kunsti, tantsu kui ka spordi valdkonnas. Kõige vähem pakutakse huviharidust looduse valdkonnas. Esikohal on muusika, edestades näiteks tantsulisi tegevusi pakkuvaid huvikoole kahekordselt. (Villenthal *et al.*, 2016, lk 46–47)

Formaalset ja mitteformaalset haridust arvestava õppekava arendamist uurinud autorid (Läänemets *et al.*, 2018, lk 287) leidsid, et huviharidus kui mitteformaalne õpe avaldab positiivset mõju konkreetsetele õppeainetele nagu näiteks muusika ja kehaline kasvatus. Sama uuringu raames küsitletud õpetajate arvates avardavad huvihariduses omandatud oskused laste silmaringi, koostööoskuseid ja distsipliini. Õpilased oskavad uute oskuste abil paremini oma aega planeerida ning nad teavad üsna täpselt, mida tahavad teha ja saavutada.

Üld- ja huviharidus, kui formaalne ja mitteformaalne haridus, pakuvad suurepäraseid võimalusi isiksuse arengul, tuginedes koostatud ja kinnitatud õppekavadele. Mõlemad õppevormid on haridussüsteemi olulised osad, mis toetavad õppija arengut. Paraku sageli võib jääda mulje, et nimetatud õppeviisid on omavahel konkurendid ehkki tegutsevad ühise eesmärgi nimel ning väga sarnastel alustel.

1.2. Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö ja seda mõjutavad aspektid

Haridussüsteem koosneb erinevatest komponentidest, mille keskmes on eelkõige õpilane. Õpilase edukaks toimetulekuks ning efektiivseks ja maksimaalseks teadmiste omandamiseks on tähtis haridussüsteemi osapoolte koostöö. Edukas koostöö saab põhineda vaid ühistel pidepunktidel.

Uuring noorsootöös osalevate noorte rahulolu noorsootööga (Murakas *et al.*, 2018, lk. 18) näitab, et vanema vanuserühma noorte (12–16aastased) hulgas on huvihariduses osalemine seotud õpilase enda kõrge motivatsiooniga ehk 90% vastajatest on väga või pigem rahul valitud huvialaga tegelemisega. Seetõttu tuleb võimaldada ja toetada noorte

valitud tegevusi ning seda laiema kogukonna, sealhulgas koolipersonali poolt. Koolide ülesanne, lisaks hariduse pakkumisele, on tagada õpilastele hooliv ja pädev kollektiiv, kellelt saab tuge õppetöös, kes pakub vajalikku nõustamist ning turvalist keskkonda. Haridust pakkuvate organisatsioonide vaheline ühtne ja usalduslik koostöö toetab igati õpilase arengut. (Pechmann *et al.*, 2020, lk 154)

Eesti hariduspoliitika peamine eesmärk on tagada igale õppijale rõõmu ja heaolu pakkuv õpikeskkond. Selline haridusmaastik peaks tagama erinevate õppimisvormide omavahelise tõhusa koostöö, kaasates õppimisprotsessi kõik õppija arengut toetavad osapooled. (Lauristin *et al.*, 2019, lk 11) Samas Eesti Haridus- ja teadusministeeriumi (2020b, lk 6) poolt avaldatud haridusvaldkonna arengukava tõstatab õpikäsitluse kitsaskohana esile just hariduslike erivajadustega õppijate toetamise, kus olemasolevad tugisüsteemid ei ole piisavalt tõhusad kaasava hariduse rakendamisel. Lisaks kirjeldatakse sama allika poolt, et koostöö ja sidusus erinevate haridusliikide vahel on puudulik ning kohati dubleeriv.

Eesti haridus- ja teadusstrateegia aastateks 2021–2035 (Lauristin *et al.*, 2019, lk 12) rõhutab individuaalse ja isiksust võimestava hariduse tähtsust, kus ainekeskselt teadmiste omandamiselt tuleb järkjärgult üle minna õppija isiksuse arendamisele. Uuringus, mis keskendus formaalset ja mitteformaalset haridust arvestava õppekava arendamisele (Läänemets *et al.*, 2018, lk 293) jõuti järeldusele, et käesoleval sajandil tuleb ühendada huvitegevus ja riiklik õppekava, mis tunnustaks kogu õpikogemuse tulemusi. Seega on hariduse edu võti koostöö, kus ka iga haridustöötaja mõtteviis ja veendumus usub koostöö kasulikkusesse (Mikser & Goodson, 2020, lk 121).

Teadlased on juba aastaid juhtinud tähelepanu, et õppekava välised tegevused toetavad riiklikku õppeprogrammi ning just mitteformaalne haridus on postmodernistlikul ajastul määrava tähtsusega (Läänemets *et al.*, 2018, lk 287).

Koolivälise tegevuse ja heaolu seoste uuringu (Oberle *et al.*, 2019, lk 11) peamine järeldus oli, et põhikooli noorte heaolu (optimism, eluga rahulolu, enesehinnang) ja tervis on parem nendel, kes osalesid kõigis koolivälises tegevuses (kunsti, muusika või spordi valdkonnas), võrreldes noortega, kes seda ei teinud. Eelkõige leiti, et spordiga tegelemine toetab enim heaolu ja vaimset tervist. Sellest tulenevalt on oluline huvi- ja

üldhariduskoolide vaheline koostöö, mis noorte vajadustest ja võimetest lähtuvalt peaks olema võimalikult paindlik. Seda kinnitab ka MTÜ Balti Uuringute Instituudi poolt teostatud uuring (Käger *et al.*, 2021, lk 69), kus rõhutatakse huvitegevuses osalemise mugavust osaleja vaates. Kui noor tunneb end hästi, suudab ta end ka avada, rääkides juhendajale oma eluolu muredest ja rõõmudest. Kooliväline huvitegevus on oluline täiendav tugi sotsiaalse ja vaimse heaolu toetamiseks ning mida varasemas nooruses huviala leitakse, seda tugevam võrgustik tekib.

Seega koostööd saab arendada kasutades õppijakeskset lähenemist mitmekesises keskkonnas ning seejuures arvestades olulisi põhimõtteid:

- eelnev teadmiste olulisus ja nende aktiveerumise vajadus, mis võimaldab luua seoseid uute teadmiste õppimisel;
- sotsiaalsete suhete ja arutelude tähtsus – arutelud aitavad mõtestatult õppida ning toime tulla oma emotsioonide ja vajadustega;
- eneseregulatsiooni arendamine – koostöös teistega on oluline arendada hinnanguvaba kuulamist või oskust enda arvamuse avaldamise järgi oodata;
- mõtestatud ülesannete kasutamine – mis on seotud õppijate igapäevaülesannete ja huvidega (Timoštšuk, 2020, lk 320).

Noorte seas läbiviidud intervjuud (Käger *et al.*, 2021, lk 67–68) kinnitasid, et just koolide omavaheline koostöö huvi- ja üldhariduskoolide vahel on oluline koormuse hajutamisel. Üldhariduskoolide õppekavad ja eesmärgid keskenduvad kõrgetele tulemustele, mis on üheks põhjuseks noorte vaimse tervise heaolu languses. Noortel on sageli liiga suur koormus ja seatud kõrged ootused, mida tegelikult ei ole nad valmis ellu viima.

Hetkel on õppetöös sageli kasutusel autonoomsuse vastand, kontrolliv lähenemisviis, ehk ainuõigete vastuste ette ütlemine või juhiste andmine käskival viisil. Õpilase autonoomsuse toetamine annab õpetajale võimaluse pakkuda õpilasele valikuid või arvestada õpilase panust õppetöösse, mis omakorda toetab õppekoormuse vähenemist ja huvide arvestamist õppeprotsessis. (Timoštšuk, 2020, lk 322)

Kui formaalsed õpikeskkonnad muutuksid paindlikumaks õpilaste iseärasuste (st õppimisstiili) arvestamise ja tehnoloogilise arengu poolt pakutavate individuaalse õppimise võimaluste ärakasutamise osas, väheneks mitteformaalse ja informaaalse õppe

erinevused. Nii nagu mitteformaalse hariduse programmid korraldatakse õpilaste, nende vajaduste, omaduste ja eesmärkide järgi, tuleb sellist lähenemist kasutada ka formaalses hariduskeskkonnas. (Grajcevcic & Shala, 2016, lk 123)

Kehtiv põhikooli- ja gümnaasiumiseadus (PGS) § 6 kirjeldab õppe korraldamise põhimõtteid ning selgelt on välja toodud, et ka üleüldiselt õppekava kujundamisel arvestatakse õpilase vajadusi ja huve (Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, 2010). Ühe koostöö võimaldava aspektina on oluline välja tuua ka PGS § 37 lõige 1, mis puudutab õpilase arengu toetamist individuaalsete vajaduste ja võimete järgi. Sama seaduse lõige 4 sätestab võimaluse kasutada andeka õpilase toetamiseks individuaalse õppekava rakendamist, kus vajadusel kaasatakse teiste haridusasutuste spetsialistid. Samas andekuse olemust hetkel kehtiv seadus ei seleta. Serbaki (2019, lk 9) sõnul defineeriti õpilase andekust veel aastatel 2010–2018 põhikooli- ja gümnaasiumiseaduses haridusliku erivajadusena juhul, kui õpilane oma kõrgete võimete tõttu omas eeldusi saavutada väljapaistvaid tulemusi või näitas kas eraldi või kombineeritult eelkõige järgmisi kõrgeid võimeid: üldine intellektuaalne võimekus, akadeemiline võimekus, loominguline mõtlemine, liidrivõimed, võimed kujutavas või esituskunstis, psühhomotoorne võimekus.

Haridusliku erivajadusega lastele on koolides kasutusele võetud erinevad lahendused õpptöö toetamiseks. Näiteks saab õppida individuaalse õppekava järgi, milles rakendatakse õpilase vajadustest tulenevaid kohandusi kas õppeajas, -protsessis või -keskkonnas. (Ilves, 2013, lk 92)

Haridusvaldkonna arengukava (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b, lk 14) peamise eesmärgi saavutamiseks on esmatähtsate tegevuste hulgas vajadus välja töötada ja kasutusele võtta terviklahendus haridusliku erivajadusega, sh andeka õppija toetamiseks. Seega on oluline haridussüsteemi koostöö edendamise kontekstis taas kokku leppida, mida mõistetakse andekusena – kas on see siis peamiselt kõrgete õpitulemustega väljenduv kooliandekus või on oluline pöörata tähelepanu ka andekusele, mida väljendavad muusika, kunsti, spordi või muu valdkond (Serbak, 2019, lk 27). Ühiskonda kui tervikut silmas pidades on olulisel kohal tuleviku perspektiiv, mida kujundavad iseenda ja ümbritsevaga hästi toime tulevad noored, kellel on võimalus enda andeid ning võimeid teostada. Seda ka juhul, kui formaalhariduses need võimalused on piiratud. (Selliöv, 2017, lk 3) Igas Eesti koolis on loodud võimalus koostada lastele nende ande

toetamiseks individuaalne õppekava, kuid kahjuks puudub ülevaade, kas ja kui palju seda on tegelikult kasutatud (Fomotškin, 2021, lk 86).

Pechmann (2020, lk 156) on oma artiklis rõhutanud, et koolid peaksid võimaldama õpilastel osaleda erinevates koolivälistes tegevustes, mis tõstavad noorte enesehinnangut ja vastupidavust, lisaks väheneb riskikäitumine ning on leitud seoseid ka suuremate püüdlustega koolis õppida. Visioon haridusest Eestis aastaks 2035 seab eesmärgiks kujundada haridusmaastiku nii, et õppekavade läbimiseks kasutatakse koolile alternatiiviks erinevaid õpikeskkondi (kool-muusikakool-kutsehariduskeskus-töökoht-spordiklubi-noortekeskus-loodusmaja-robotikaklubi jne) või rahvusvahelist virtuaalõpet. Seejuures on kasutusel ühtsed reeglid, mis arvestavad erinevates õpikeskustes omandatud teadmised ja oskused ka formaalhariduse õppekavas. (Lauristin *et al.*, 2019, lk 27)

Eesti haridusasutuste koostööd toetab PGS § 17 lõige 4, mille kohaselt:

Õpilase või piiratud teovõimega õpilase puhul vanema ja direktori või direktori volitatud pedagoogi kokkuleppel võib kool arvestada kooli õppekava välist õppimist või tegevust, sealhulgas õpinguid mõnes teises üldhariduskoolis koolis õpetatava osana, tingimusel et see võimaldab õpilasel saavutada kooli või individuaalse õppekavaga määratletud õpitulemusi. (Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, 2010)

Koolide õppekavades (Pärnu Mai kool, 2016, lk 41–42) leiab viiteid antud seaduse paragrahvile, kus on välja toodud millistel tingimustel õppekavavälist õppimist või tegevust saab üldhariduskooli õppekava osana arvestada. Seejuures on pikemalt esitletud juhtnöörid, kuidas antud meetodit rakendada, avardamaks õpilaste hariduslikku mobiilsust ja võimalusi kooliväliseks õppeks. Rõhutatakse, et õpitud oskuste, teadmiste või tegevuste arvestamine üldhariduskooli õppekava osana lähtub saavutatud õpitulemustest, mis loetakse samaväärseks õppekavas seatud tulemustega.

Huvi- ja üldhariduse koostööd ja selle efektiivsust mõjutab kindlasti nii haridustöötajate kui ka noorte ja lapsevanemate usaldamatus erinevate osapoolte tehtava töö vastu. Usalduslik suhtlus on koostöö alus, mis omakorda võimaldab murede jagamist, lahenduste leidmist kitsaskohtadele ja kõikide osapoolte poolt pakutavate ideede

rakendamist. Just sellisele seisukohale jõuti uuringu käigus (Käger *et al.*, 2021, lk 79), kuid seejuures soovitatakse hoiduda ka liigsest seotusest.

Ferguson ja Power (2014, lk 3) toovad oma artiklis välja mitmed aspektid, kuidas üldharidust pakkuvad koolid on seadnud eesmärgiks edendada noorte tervist. Näitena on välja toodud tervisega seotud pädevused, mis on haridusteel olulised – füüsilise tegevuse nautimine, teadmised tervislikust toitumisest ja piisava une tähtsusest. Vaimse tervisega seoses on koolid seadnud eesmärgiks, arendada õpilaste toimetulekut isiklike ja koolisuhetega, oskust jälgida oma sisemist psühholoogilist seisundit ning aktiivset osalust koolis ja kogukonnaelus. Samuti eeldatakse, et nad tunnevad ära esilekerkivad vaimse tervise probleemid endas ja neid ümbritsevates ning teavad, millal ja kuidas abi otsida.

Heidmets ja Eisenschmidt (2020, lk 449) rõhutavad, et haridus on tervikühiskonna keskne tegur, kus tuleb jälgida tervikpilti ja inimese tervikarengut. Kooli ülesanne ei ole vaid edastada faktipõhiseid teadmisi. Arendada tuleb ka sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning toimetulekut, toetades samaaegselt õppuri iseseisvust, sisemist motiveeritust ja julgust, teha iseseisvaid valikuid.

Selleks, et tervislik lähenemine ka reaalselt koolides ellu viia, tuleb tähelepanu pöörata juhtimistavadele, otsustusprotsessidele ja reeglitele, mis mõjutavad noorte tervist ja hooliva kooli kujunemist. Esmalt tuleb luua toetavad töösuhted õppeprotsessis osalevate inimeste vahel ning seejärel arendada koolide ja teiste kogukonnaorganisatsioonide koostööd. Õpilaste tervisekäitumise muutmisel on kõige tõhusamad eelkõige intensiivsed, pikaajalised ja mitmekülgsed lähenemisviisid, mis hõlmavad endas koostöö loomist laiema kogukonnaga. (Ferguson & Power, 2014, lk 5–6)

2021 aasta sügisel algatas Haridus- ja Teadusministeerium (Republic of Estonia Ministry of Education and Research, 2021, lk 3) koostöös Euroopa Komisjoni ja rahvusvahelise konsultatsiooniettevõttega ICF projekti mitteformaalse õppimise lõimimiseks formaalharidusse, milles on seatud konkreetsed ülesanded haridust pakkuvate asutuste koostöö tõhustamiseks ning tehakse soovitusel seadusandluse muutmiseks. Eesmärk on aidata kaasa paindlikuma ja õpilaskesksema haridussüsteemi loomisele, mis on oluline osa noorte vaimse tervise kui heaolu hoidmisel. Dokumendis on üld- ja huvihariduse integreerimiseks tehtud järgnevad ettepanekud:

- Nii huvi- kui ka üldhariduskoolides toimub õppetöö õppekavade alusel, s.t õppekavadele tuginemise süsteem ja harjumus on olemas mõlemas. Mõlemad õppekavad tuleks viia samasse süsteemi.
- Mitteformaalne õpe võiks täiendada formaalset haridust praktilise/käepõhise sisuga, ressursside parema kasutamisega (materjalid, ruumid, tehnoloogia, spetsialistid ja nende oskused jne).
- Koolitunnistusel võiks olla ka info mitteformaalse õppe kohta (mida õpilane on sooritanud, mida saavutanud). (Republic of Estonia Ministry of Education and Research, 2021, lk 10)

Eesti haridusvaldkonna strateegilistes dokumentides on selgelt kirjas valmisolek lõimimiseks, samas selguse huvides on vaja sidusrühmade arutelusid ja kokkuleppeid. Õppeaineid saab integreerida ning formaalset ja mitteformaalset õpet saab lõimida, kuid selleks tuleb luua ühtne alus ja süsteem. Hetkel on reaalsus nii – kui õpilane läheb koolisisesele loodusmajja, on see formaalne ehk üldhariduskooli õppekava järgne õpe, aga kui õpilane läheb loodusmajja pärast tunde, siis ei ole see enam formaalne õpe. (Republic of Estonia Ministry of Education and Research, 2021, lk 10)

Eesti Haridus- ja Teadusministeerium on koostöö edendamiseks kogunud eksperthinnanguid (Ader *et al.*, 2018, lk 4) üld- ja huvihariduse koostöö arendamiseks, et eelkõige otstarbekamalt kasutada ja arvestada väljaspool kooli omandatud oskusi. Riiklik õppekava pakub palju vabadust, kuid koostöö arendamisel on oluline, et õpetajad ka seda vabadust ära kasutaksid.

Eesti haridussüsteem on liikumas õppijate ja õpetajate heaolu ning koolirõõmu suunas, kus lisaks formaalsele haridusele väärtustatakse üha enam ka mitteformaalset haridust, luues nn õmblusteta õpiruum, kus huviharidust arvestatakse üldhariduse osana – ainepunktid või arvestused saadakse muusika-, kunsti- või spordiainetes (Erss, 2020, lk 86). Fookus on seatud haridussüsteemis koostööle, et leida lahendus, kuidas arvestada väljaspool kooli omandatud teadmisi formaalõppes, seejuures säilitades hariduse kvaliteet (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b, lk 5).

Hariduse omandamiseks on loodud laialdaselt võimalusi, kuid õppijakeskset lähenemist võimaldava süsteemi toimimine vajab veel arendamist. Haridusel on eesmärk, mida toetavad erinevad haridusliigid.

1.3. Noorte vaimne tervis ja selle hoidmine

Vaimse tervise definitsioon käsitleb subjektiivset heaolu, tajutud enesetõhusust, autonoomiat, pädevust ja eneseteostamist. Ehkki vaimse tervise terviklik defineerimine on peaaegu võimatu, ollakse üldiselt nõus, et vaimne tervis on laiem kui psüühikahäirete puudumine. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on aastal 2001 defineerinud vaimse tervise kui heaolu seisundi, kus inimene kasutab maksimaalselt oma võimeid, tuleb toime igapäevaelus toimuvate pingeliste olukordadega ning suudab tegutseda tulemuslikult ja ühiskonnaellu panustades. (World Health Organization, 2001, lk 5)

Dean Burnett (2016, lk 236) selgitab oma raamatus, kuidas väljenduvad vaimse tervise häired. Tema sõnul ei ole kõrvalekalded mõtlemises, käitumises või tunnetamises selgelt piiritletavad ega füüsiliselt tajutavad, kuid nad tekitavad üldjuhul inimeses ebamugavust ja kannatusi. Mõtlemise ja tunnetamise häired põhjustavad sageli inimese võimet ühiskonnaelus rahulolevana toimida.

Vajadus keskenduda noorukite vaimsele tervisele on globaalselt tõusnud tähelepanu keskpunkti, sest 10–20% lastest kogevad kogu maailmas vaimse tervisega seotud probleeme ja kuni pooled neist saavad alguse juba enne 14. eluaastat. Vaimse tervise halvenemise korral on täheldatud kõrgendatud riskiga käitumist, sealhulgas enesevigastamist, erinevate ainete tarbimist ja suitsidaalsust. Noorukieas on tervise, sealhulgas ka vaimse tervise, edendamiseks mitmeid võimalusi, mis võib kasu tuua nii lühikeses kui ka pikas perspektiivis. Oluline on õigeaegselt tegeleda probleemide ennetavate tegevustega. (Ferguson & Power 2014, lk 2; World Health Organization, 2021, lk 10) Maailma Terviseorganisatsioon on oma tegevusplaanis (World Health Organization, 2013, lk 6) rõhutanud, et laste ja noorte puhul on oluline ennetustegevustes rõhku pöörata arendavatele aspektidele, näiteks positiivsele identiteeditundele, mõtete, emotsioonide juhtimisele, aga ka sotsiaalsete suhete loomise oskusele ning hariduse omandamisele. Need aspektid võimaldavad neil tulevikus aktiivselt ühiskonnaelus osaleda.

Nagu eelpool mainitud, arenevad vaimse tervise probleemid välja eelkõige lapseas, kuid geneetilisele baasile ja soodumusele lisaks mõjutavad noort inimest ka kodu, sõbrad, kool, kogukond. Keskkondade koosmõju saab toetada vaimse tervise hoidmist. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 72) Kahjuks vaimse tervise roheline raamat (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 9) näitab, et Eestis kannatab suur hulk noori vaimse tervise häirete all, 5–14aastaste seas on valdavad käitumishäired (32%), tähelepanu- ja hüperaktiivsushäired (22,7%) ja ärevushäired (22,6%) ning 15–19aastaste hulgas ärevushäired (18,5), käitumishäired (17,3%) ja depressiivsed häired (14,9%).

Vaimse tervise ja üldisemalt vaimse funktsioneerimise mõistmine on oluline, kuna see loob aluse mõistmaks terviklikumalt psüühika- ja käitumishäirete kujunemist. On leidnud kinnitust, et vaimsel funktsioneerimisel on füsioloogiline alus ning see on põhimõtteliselt seotud füüsilise ja sotsiaalse toimimise ning tervisega. (World Health Organization, 2001, lk 5) Usaldusväärne vahend, vaimse tervise kui heaolu hindamisel on emotsionaalse enesetunde test, mille abil saab mõõta depressiooni, üldist ärevust, vaimset kurnatust ning unehäireid (Aluoja *et al.*, 1999, lk 447).

Kõige levinumad vaimse tervise häired Euroopas ongi depressioon ja ärevus, mille esinemissagedus oli 2015. aastal vastavalt 5,1% (44,3 miljonit) ja 4,3% (37,3 miljonit). Naistel on depressiooni ja ärevushäirete esinemissagedus 50% kõrgem kui meestel. (World Health Organization, 2018, lk 2) Depressioon on väga mitmetahuline sõna, millega iseloomustavad end inimesed, kes tunnevad end õnnetuna ja ka need, kes kannatavad raske meeleoluhäire all. Laiem üldsus mõistab depressiooni kui masendust ja kurvameelsust ning selline suhtumine võib muuta depressiooni kui tõsise haiguse hoopis tähtsusetuks. Paraku võib depressioon olla nii ränk, et seda kogevad inimesed leiavad ainsa väljapääsu suitsiidis. (Burnett, 2016, lk 238) Eestis on iga kolmas 11–15aastane koolinoor kogenud 2017/2018. õppeaastal depressiivset episoodi (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 12).

Burnett (2016, lk 240) kirjeldab depressiooni kui meeleoluhäiret, mis mõjutab inimese tuju ja meeleolu väga erineval moel, sõltuvalt isiksuse eripärast. On neid, kes kogevad depressiooni tugeva ärevusena, tunnetades seejuures hukatuse ja õuduse lähenemist. Samas väljendub depressioon sageli ka emotsioonitu ja tühja tundena või hoopis vastupidi tигeduse ja rahutusega.

Roslyn Law (2016, lk 26–27) analüüsib väga põhjalikult noorukite depressiooni, mis oma olemuselt on väga keerukas ning inimesi erineval moel puudutav terviseprobleem. Tema sõnul on meeleolude muutumine teismeeas normaalne, aga kui halb tuju ja ärritus ei taha kuidagi taanduda, võib tegemist olla tõsise probleemiga. Mida kauem masendunud meeleolu kestab, seda enam on tõenäoline, et probleem süveneb depressiooniks. Peamised sümptomid, mis depressiooni korral esinevad on häiritud uni, söögiisu muutused, väsimus, keskendumisprobleemid, süüdlaslik ja väärtusetuse tunne ja surmamõtted. Vaimse tervise hindamisel soovitatakse (Akkermann, 2014, lk 38) noorukite depressiooni välja selgitamisel kasutada Emotsionaalse Enesetunde Küsimustikku.

Lisaks depressioonile on vaimse tervise näitaja ka stress, kui füüsiline, vaimne või emotsionaalne pinge, mis tekib katsumuste korral ning kus inimene ise hindab oma olukorra tõsidust keeruliseks või ületamatuks. Õpilaste seas on seostatud stressi tekkimist eelkõige õppekoormusega, mis väljendub akadeemilise läbipõlemisena. (Fares *et al.*, 2016, lk 178) Üha enam noori otsivad psühhiaatrilist abi stressi ja ärevuse leevendamiseks, samas on oluline mõista ka bioloogilisi tagamaid, milles aju areng mängib olulist rolli. Nimelt 17aastaselt on välja arenenud need aju osad, mis toetavad stressi tekkimist, kuid otsmikusagar ja eesajukoor saavad küpseks alles 25. eluaastaks. (Hansen, 2016, lk 52)

Koolinoorte seas läbiviidud uuringud (Värnik *et al.*, 2015, lk 83) kinnitavad, et meeleolu langus, ärevus ja teised vaimse tervise probleemid on tugevalt seotud väsimuse ja ebapiisava unega. Kehv uni omakorda suurendab ärevushäirete tekkimise riski. Sama uuringu raames (Värnik *et al.*, 2015, lk 87) on täheldatud ka seda, et teismelistel kooliõpilastel on just argipäeviti unetundide arv oluliselt väiksem ning sellega seostatakse emotsionaalsete probleemide kuhjumist ning mis omakorda võib suurendada suitsidaalset mõtlemist. Noorukite unekvaliteeti mõjutavad sageli koolikohustustest tulenev ärevus ja mure ehk koolistress, mis omakorda on märkimisväärselt seotud depressiooni avaldumisega. Kui noorukid kogevad kõrget koolistressi või seisavad silmitsi akadeemiliste raskustega, näiteks saavad negatiivset tagasisidet oma õpitulemuste kohta, halveneb ka unekvaliteet. (Yan *et al.*, 2018, lk 74) Ka Eesti ekspertarvamused (Ader *et al.*, 2018, lk 4) räägivad õpilaste suurest koolikoormusest, eriti siis kui osaletakse

koolivälistes huviringides. Samas aju uurinud teadlased on kindlaks teinud, et uni on eelkõige vajalik aju arenguks, immuunsussüsteemi tugevdamiseks, stressiga toimetulekuks ja kognitiivse kontrolli arenguks (Law, 2016, lk 59).

Sellest tulenevalt peaksid nii lapsevanemad kui ka lastega tegelevad spetsialistid arvestama uneprobleemi, kui ühe vaimse tervise halvenemise näitaja tõsidust ning võtma kasutusele erinevad sekkumismeetmed, et toetada noorte tervislikke harjumusi (Värnik *et al.*, 2015, lk 87).

Vaimse tervise kui heaolu halvenemist väljendab kõige äärmuslikumalt suitsiidne käitumine, mis on aasta aastalt märgatavalt Eesti õpilaste seas tõusnud (Sisask & Streimann, 2020, lk 37). Vaimse tervise raport (Lumiste, 2011, lk 10; Värnik *et al.*, 2015, lk 42) ei uurinud otseselt suitsidaalsust, kuid teiste teemadega seostatuna ilmnes, et viiendik Eesti õpilastest ei väärtusta elu ning kolmandik noortest on mõelnud vabasurmast. Need näitajad ei eristu oluliselt Euroopa keskmistest näitajatest, kuid kindlasti on vaja olukorra tõsidusele tähelepanu pöörata. Enesetapp on maailmas levinuim noorte surmapõhjus (World Health Organization, 2013, lk 7). Suitsiidisurmad on tugevalt seotud vaimuhaigustega (World Health Organization, 2018, lk 2). Just eelpool väljatoodud olulist vaimse tervise häiret, depressiooni, peetakse Eestis suitsiidi peamiseks riskiteguriks (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 14; Sisask & Streimann, 2020, lk 37).

Vaimse tervise hoidmine ei sõltu ainult inimese individuaalsetest iseärasustest, nagu oskus juhtida oma mõtteid, käitumist ja emotsioone. Psüühikahäirete väljakujunemisel on üheks põhjuseks just noores eas kogetud ebaõnnestumine. (World Health Organization, 2013, lk 7)

Turvaline õpikeskkond on noorte vaimse tervise hoidmisel äärmiselt oluline, sest haridusasutustes veedab laps suurema osa oma päevast. Emotsionaalne seisund on tugevalt seotud ka õppevõimega, seega on ka koolide huvi hoida laste füüsilist ja vaimset tervist ning tõsta stressiga toimetulekut. Oluline on seega positiivse koolikeskkonna loomine ja hoidmine. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 74) Levisto (2020, lk 42–45) uuringu tulemused kinnitasid, et koolikeskkond on oluliselt seotud noorte vaimse tervisega. Õpilaste heaolu ja ärevuse näitajad on kõrgemad, kui õpilaste õpitulemused on paremad ning heaolu langeb oluliselt vähenenud unetundide või õppetööst puudumise

korral. Koolikeskkonna mõju hindamisel on tähtsal kohal ka head suhted õpetajatega, mis seonduvad kõrgema heaolu ja madalama ärevusega. Seega haridusasutuste ja kogukonnas rakendatavad sekkumised avaldavad positiivset mõju noorte vaimse tervise näitajatele (Sisask & Streimann, 2020, lk 43). Oma uuringus jõudsid autorid järelduseni, et koolisüsteemis on väga olulisel kohal õpilaste kaasamine õppeprotsessi ehk tuleb järgida ka laste õiguseid:

- olla kuulatud ja arvamusi võetakse tõsiselt;
- tunda end väärtuslikuna;
- osaleda aktiivselt sotsiaalses koolielus;
- kuuluda selgelt oma kooli (Kutsar & Kasearu, 2017, lk 146).

Uuring (Fares *et al.*, 2016, lk 178), mis keskendus kooliväliste tegevuste ja stressi omavaheliste seoste leidmisele, tõestas, et tudengitele avaldasid koolivälised tegevused olulist positiivset mõju stressi leevendamisel. Õppetöö välistes tegevustes kogetakse sageli sotsiaalset tuge ja emotsioonide väljendamist, mis aitavad leevendada probleemidest tekkinud emotsioone. Gottfried (2021, lk 99) soovitabki koolidel kaasata oma õppetöö organiseerimisse huvikoolid ja klubid, mis aitaks suurendada huvitegevuse kättesaadavust õpilaste hulgas, sest väga suurt rolli mängib vaimse tervise hoidmisel füüsiline liikumine. Seda kinnitavad ka uuringud (Levisto, 2020, lk 46; Värnik *et al.*, 2015, lk 86), et heaolu näitajad olid positiivsemad regulaarse sportimisega tegelevatel noortel võrreldes nendega, kes koolivälisel ajal sporti ei harrastanud. Hansen (2016, lk 66) kirjeldab oma raamatus väga detailselt, kuidas ning miks stressi ja ärevuse all kannatavad inimesed peavad rohkem liikuma. Samuti on ka muusikat juba aastakümneid kasutatud heaolu parandamiseks, valu ja kannatuste vähendamiseks ning tähelepanu, ebameeldivatest sümptomitest, eemale juhtimiseks (Fares *et al.*, 2016, lk 180). Lisaks tõi Eesti noorte rahulolu uuring (Väljaots *et al.*, 2021, lk 28) välja, et huviringis osalemine tekitab lihtsalt hea tunde.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et noorte vaimse tervise kui heaolu hoidmisel mängib olulist rolli haridussüsteem ja sinna kuuluvad organisatsioonid. Noor veedab suurema osa oma ajast just haridust omandades, seega õppijakeskne lähenemine ja koostöö saavad toetada ka vaimse tervise hoidmist.

2. UURIMUS PÄRNU LINNA HUVI- JA ÜLDHARIDUSKOOLIDE KOOSTÖÖST NOORTE VAIMSE TERVISE HOIDMISEL

2.1. Pärnu linna huvi- ja üldhariduskoolide lühiülevaade

Käesoleva töö uurimuslik osa on läbi viidud Pärnu linna 14–19aastaste noorte seas, kes osalevad üldhariduskooli õppetöö kõrval ka huviharidust pakkuva õppeasutuse töös ehk noored, kes tegelevad huvitegevusega. Pärnu keskuslinnas pakuvad 2020/2021 õppeaastal huviharidust 38 huvikooli, milles on registreeritud kokku 1167 õpilast vanuses 12–26aastat. Üldharidust saab Pärnu linnas omandada 20. õppeasutuses, nende seas on omavalitsuse hallatavad üldharidus- ja erakoolid ning riigigümnaasium. Üldharidust omandavad Pärnu linnas, teises ning kolmandas kooliastmes ja gümnaasiumis kokku 2376 õpilast. Lisaks on Pärnu linnas ka kutsehariduskeskus, kus on võimalus haridusteed jätkata peale põhikooli lõpetamist. (Haridussilm, 2021; Eesti Hariduse Infosüsteem, s. a.)

Viimane uuring, mis käsitles Pärnu linna noorte vaba aja veetmise võimalusi (Turu-uuringute AS, 2014, lk 5) annab hea ülevaate huvihariduse ja selle valdkondade populaarsuse kohta. Nimelt osales 2014. a 70% õpilastest huvihariduses ja kõige aktiivsemalt eelkõige vanuses 9–11aastat, vanuse kasvades osalemise protsent väheneb. Oluline on seejuures ka märkida, et 55% huvihariduses osalevatest noortest on valinud endale ühe tegevuse ning 31% noortest tegeleb kahe huvialaga.

Pärnu linna üldhariduskoolid järgivad oma töös kaasava hariduse põhimõtteid, mille keskmes on haridusliku erivajadusega laste õppekorraldus. Erivajaduste (sh andekuse) märkamiseks tehakse koostööd haridusasutuste ja lapsevanemate vahel, et tagada selliste õpilaste õpivajadusi rahuldav töökorraldus. Olulisel kohal on andest tulenevate praktiliste oskuste arendamine koostöös huviharidusega. (Pärnu linnavalitsus, 2019, lk 2–3)

Eelmisel aastal läbiviidud Pärnu linna noorte rahulolu küsitluses (Kahre & Kose, 2021, lk 10) hindavad Pärnu linna noored oma õpivõimalusi, nii üld- kui ka huvihariduskoolides, viiepalli skaalal 3,6 palli vääriliselt. Samas (Kahre & Kose, 2021, lk 6) on leitud kooli kodutööde ning õpilaste stressi vahelisi seoseid ehk enamikes koolides on õpilaste arvates kodutööde maht pigem liiga suur ning see tekitab neis rohkem stressi.

Seega on väga olulisel kohal uus Pärnu linna haridus- ja noortevaldkonna strateegia 2021–2035 (Pärnu linnavalitsus, 2021, lk 7–8), mis annab suurepärase ülevaate haridusvaldkonna eesmärkidest ja suundadest. Olulise aspektina käesoleva töö raames, saab välja tuua integratsiooni tähtsuse, mille kaudu toetatakse õppijate liikumist valdkondade vahel. Eesmärk on luua õppijakesksed õpivõimalused, kus on noorel võimalus valida ja seejuures on toetatud ka sujuv liikumine haridustasemete ja -liikide vahel. Sama strateegiaga (Pärnu linnavalitsus, 2021, lk 11) on seatud sihiks pakkuda, lisaks tugevale ja individuaalset lähenemist võimaldavale haridusele, mitmekesisist lõimitud noorsootööd. Professionaalsete ja areneva mõtteviisiga spetsialiste kaasates püütakse rohkem märgata õppijate võimeid ja vajadusi ning keskendutakse eelkõige igapäevastele tugevustele.

Pärnu üldhariduskoolidel on kohustus märgata, toetada ja tunnustada eriandekust omavaid õpilasi. Selleks kasutatakse erinevaid võimalusi:

- õpe individuaalse õppekava alusel tavaklassis;
- aine- ja huviringid koolides;
- keskkoolides/gümnaasiumides andekusele vastava õppesuuna valimine;
- koostöö huvikoolidega: õppekavade lõiming, koostööprojektid ja -programmid;
- koostöö partneritega (muuseumid, teater jne) (Pärnu linnavalitsus, 2019, lk 11).

Pärnu linna noortel on suurepäraseid võimalused omandada üldharidust ja arendada meelepärasel huvihariduse valdkonnas oma võimeid. Seejuures on juba kasutusel haridusliikide vahelised koostöö tegevused, mille arendamiseks tehakse järjepidevat tööd.

2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Uurimuse läbiviimisel kasutati segameetodit, mis hõlmab endas nii üht kvantitatiivset kui ka üht kvalitatiivset meetodit. Selline kombineeritud meetod annab võimaluse ühel meetodil kogutud andmeid täiustada ja laiendada teisel meetodil kogutud andmetega (Õunapuu, 2014, lk 70–71). Kvantitatiivne uuring keskendub tunnuste kirjeldamisele läbi mõõtmise ning tulemusi kirjeldatakse arvandmete abil. Kvalitatiivne uurimismeetod aitab individuaalsete tõlgenduste kaudu kirjeldada ja seletada sotsiaalset tegelikkust. (Õunapuu, 2014, lk 57) Antud töös on kvalitatiivne uuring pigem toetava ja täpsustava iseloomuga, mis täiendab uurimistöö tulemust.

Kvantitatiivseid uurimistulemusi saab objektiivselt kogutud andmete põhjal üldistada suurele populatsioonile ning andmete kogumine toimub enamasti kiirelt (Askarzai & Unhelkar, 2017, lk 26–27). Lisaks pakub antud meetod võimalust töödelda andmeid statistiliselt ning toetab erinevate uuritavate gruppide (sugu, vanus jmt) erinevuste võrdlemist. Küsitlusuuringute läbiviimisel tuleb järgida nelja printsiipi:

- koostada vajalike andmete hankimiseks mõistlikud küsimused;
- tagada, et kõik küsimused on keskendunud käsitletavale probleemile ja sellega seotud valdkondadele;
- hinnata, kas esitatud küsimused toetavad soovitud tulemusele jõudmist;
- kas esitatud küsimused võimaldavad saada vastuseid, mis on üldistatavad (st peegeldavad kogu sihtrühma vastust) (Ball, 2019, lk 415).

Arvestades eelmises peatükis kirjeldatud asjaoluga, et uuritavaid on palju, pidas töö autor parimaks kasutada esmalt internetipõhist struktureeritud ankeetküsitlust (Lagerspetz, 2017, lk 157) ning seejärel viia läbi ekspertintervjuud huvikoolide ja üldhariduskoolide esindajatega.

Ankeetküsitluse (vt lisa 1) abil uuriti huvihariduses osalevate noorte hobiga tegelemise sagedust ja osalemise põhjuseid, paluti hinnata oma vaimset tervist kui heaolu õppeperioodil ning anda hinnanguid ja soovitusi koolide koostöö osas. Küsimustiku koostamisel lähtus töö autor Õunapuu (2014, lk 161–162) käsitlusest, kuidas mõõta konkreetse uuritava nähtuse tunnuseid pidades silmas uurimuse eesmärki, uurimisküsimusi ja käesoleva töö teoreetilist aspekti. Ankeetküsitluses kasutati

vastusevariantidega küsimusi, mis lihtsustavad küsimustikule vastamist ning ka edasist andmete analüüsi (Lagerspetz, 2017, lk 102). Lisaks kasutati ka avatud lõpuga küsimusi, et uuringul osalejad saaksid avaldada enda arvamust ning anda hinnangut sisaldavaid vastuseid (Õunapuu, 2014, lk 159).

Noorte heaolu mõõtmiseks kasutas autor oma küsimustikus Maailma Terviseorganisatsiooni poolt koostatud heaolu indeksit (Lumiste, 2011, lk 4), mis koosneb viiest heaolu seisundit hindavast küsimusest, väljendatuna 5-punktilisel skaalal. Kõrge skoor (13–25) näitab heaolu positiivset taset, seevastu vahemik 0–12 viitab heaolu madalale tasemele. Lisaks täitsid noored ka emotsionaalse enesetunde küsimustiku (Aluoja *et al.*, 1999, lk 445), mis aitab tähelepanu pöörata erinevatele vaimse tervise probleemidele. Tulemuste tõlgendamisel on etteantud väidete kaupa võimalik määrata depressiooni, üldise ärevuse, vaimse kurnatuse ning unehäirete esinemist. Küsimustes, mille abil püüab töö autor hinnata vastajate hoiakuid, kasutati Likerti skaalat.

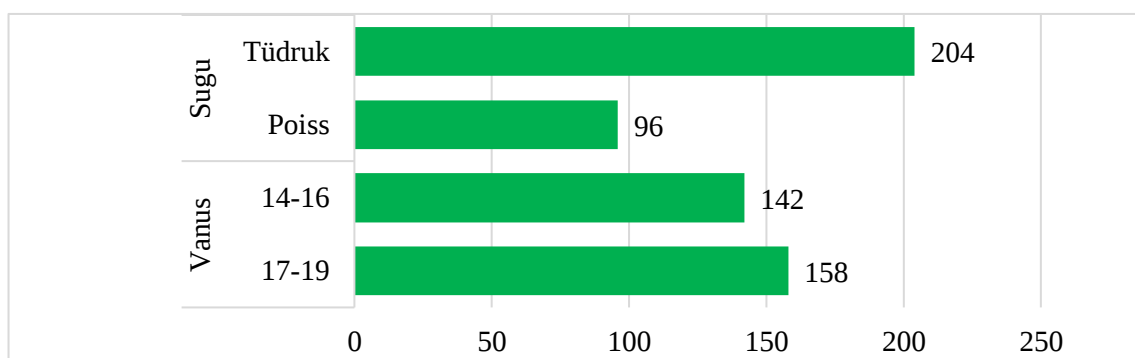
Veebiküsitluse käigus kogutud andmete analüüsimisel kasutati SPSS versioon 27.0 programmi (Statistical Package for Social Sciences), mille abil saab töödelda ning hallata kogutud andmeid ja seejärel teostada statistilisi analüüse (Aas, 2016, lk 4). Küsitluse andmed esitleti ning järeldused tehti kirjeldava statistika abil (Õunapuu, 2014, lk 184). Andmeanalüüsi eesmärk on koondada kogutud andmed viisil, mis on kergesti mõistetavad ja annavad vastused algsetele uurimisküsimustele (Ball, 2019, lk 416). Kuna ankeetküsitlus sisaldas endas ka mitmeid avatud vastustega küsimusi, kodeeris autor saadud vastused teemade ja esinemissageduse kaupa *Microsoft Office Exceli* dokumendina, et saaks tulemused kajastada ka jooniste abil üldistades.

Käesoleva lõputöö respondendid on 14–19aastased, huvihariduses osalevad Pärnu linna noored, keda on Pärnu linna huvihariduse ja noorsootöö peaspetsialisti (A. Viibus, e-kiri, 25.03.2022) hinnangul 2021/2022 õppeaastal kokku umbes 450 ning kes käesoleva uurimistöö kontekstis moodustavad üldkogumi. Spetsialisti poolt edastatud info tugineb munitsipaalkoolides õppivate noorte täpsetele andmetele, millele on hinnanguliselt juurde lisatud erakoolides õppivate noorte arv. Autori arvates on just selles vanuses noored piisavalt küpsed, et adekvaatselt hinnata ning analüüsida nii ennast kui ka õppetööd. Seega ettekavatsetud valimis, kus teemast lähtuvalt on respondendid kindlate tunnustega (Õunapuu, 2014, lk 143), peab antud uuringu tarbeks läbiviidava küsitluse respondentide

hulk olema vähemalt 207 Pärnu linna huvihariduskoolis õppivat noort, et saaks tulemusi üldistada. Valimi suuruse arvutamiseks kasutas töö autor valimikalkulaatorit, kus usaldusnivoo oli 95% ning usaldusintervall 5% (MaCorr Research, n.d.).

LimeSurvey keskkonnas koostatud anonüümne küsimustik, mille sissejuhatavas osas tutvustati uuringu eesmärki, edastati esmalt noorteni huvikoolide juhendajate kaasabil. Lisaks kasutas autor ka sotsiaalmeedia platvormi *Messenger*, kus lumepallmeetodil leitakse vastajad teiste vastajate abil (Lagerspetz, 2017, lk 172). Kuna vastuseid laekus sel viisil ülekaalukamalt 14–16aastastelt noortelt, saadeti järgnevalt Pärnu linna gümnaasiumite õppejuhtide e-posti aadressidele palve, edastada ankeetküsitlus nende kooli õpilastele.

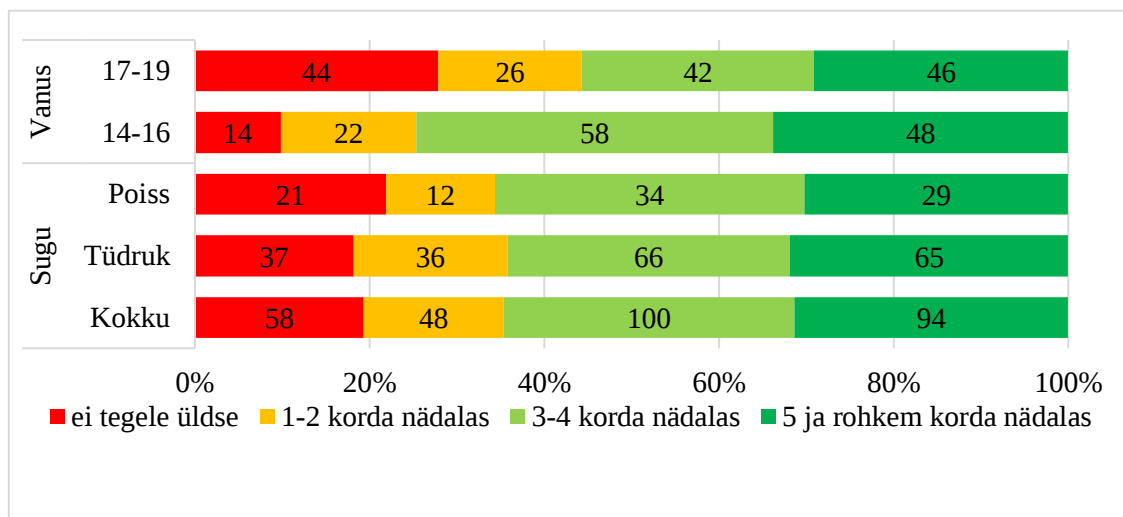
Ankeetküsitlus oli vastamiseks avatud 04.03–18.03.2022 ning selle ajaga laekus kokku 300 täidetud ankeeti ($n=300$). Kõikidest vastajatest 81%, 242 noort, osaleb õppetöö välisel ajal mõne huvikooli õppetöös, kuid 19% ehk 58 Pärnu linna 14–19aastast noort, ei tegele ühegi huvialaga. Samas saab käesoleva uuringu tarbeks võrrelda nende noorte tulemusi respondentide tulemustega, kes lisaks üldhariduskoolile osalevad mõne huviharidusvaldkonna õppetöös. Kokku laekus 615 ankeeti, millest 315 olid poolleiolevad ja esitamata. Esindusliku valimi künnis ehk 207 vastust on seega ületatud ning valimi alusel on võimalik teha üldistavaid järeldusi. Joonisel 1 välja toodud vastajate sooline ja vanuseline jaotus.



Joonis 1. Uuringus osalejate arv vastavalt soole ja vanusele ($n=300$)

Tüdrukute osakaal vastajate hulgas oli võrreldes poistega kahekordne, vastavalt 204 tüdrukut ja 96 poissi. Seda seletavad huviharidusvaldkondade eripärad, millest suur osa pakub tegevusi eelkõige tüdrukutele.

Käesoleva uurimuse kontekstis on oluline valimi kirjeldamisel märkida ka noorte huvihariduses osalemise aktiivsus nädala lõikes (vt joonis 2). Tähelepanuväärne on, et 64% vastajatest osaleb üldhariduskooli kohustuste kõrval mõne huviringi õppetöös lausa 3–4 või isegi viis ja enam korda nädalas.



Joonis 2. Huvihariduse õppetöös osalemine

Kvantitatiivsel meetodil kogutud andmete laekumise ja esmaste tulemuste tõlgendamise järgselt, kogus autor kvalitatiivsel meetodil ka teemat puudutavad ekspertarvamused. Selleks kasutati mugavusvalimit, kus uuritavad on kergesti kättesaadavad ning huvitatud koostööst (Lagerspetz, 2017, lk 172). Neli ekspertintervjuud viidi läbi ajavahemikus 4–13.04.2022, kui küsimused edastati ja vastused laekusid e-kirja teel, poolstruktureeritud intervjuu avatud küsimustena (Õunapuu, 2014, lk 171–172). Kirjalik intervjuu võimaldas respondentidel esitada vastused küsimustele vabas vormis ning vajadusel küsida töö autorilt ka täpsustavaid küsimusi. Ekspertintervjuud, mis tuginesid eelkõige teooriast tulenevatele baasküsimustele (vt lisa 2), aitasid uuringu tulemusi täiendada valdkonna spetsialistide nägemusega, kuidas oleks võimalik koolide koostööd arendada ning seejuures hoida õpilaste vaimset tervist. Intervjuudes keskenduti organisatsiooni esindajate seisukohtadele, kuna just nemad omavad valdkonna inimestele ja otsustusprotsessidele juurdepääsu (Mergel *et al.*, 2019, lk 4).

Laekunud vastused salvestati *Microsoft Office Wordi* dokumendina ning kasutati analüüsis peamiselt sõnaliste tsitaatidena (Õunapuu, 2014, lk 105). Saadud andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi, mis võimaldab keskenduda teksti

sisule (Õunapuu, 2014, lk 160). Respondentidele tagati käesolevas uuringus anonüümsus, seega nimed on asendatud tsitaatide esitamisel koodidega (vt tabel 2).

Tabel 2. Töösse kaasatud ekspertide valim ja tunnused

Kood	Organisatsioon	Amet	Valdkond
EK1	eraõiguslik huvikool	juhataja/treener	sport/tants
EK2	munitsipaal huvikool	õppejuht	muusika/kunst
EK3	üldhariduskool	õpetaja	põhikool
EK4	üldhariduskool	õpetaja	gümnaasium

Kokkuvõttes saab öelda, et kombineeritud meetodi valik õigustas end uuringu eesmärgi saavutamisel. Noorte vastamise aktiivsus oli kõrge ning avatud vastustega küsimustele laekus märkimisväärne kogus vastuseid, mis aitasid paremini mõista vastajate mõtteid antud küsimuses. Lisaks kinnitasid ka ekspertide vastused teema aktuaalsust, mis annab autorile kindlustunde, et saadud tulemustele tuginedes koostatud ettepanekud tuleb kindlasti edastada Pärnu linna haridusosakonnale.

2.3. Uurimistulemuste tõlgendamine

2.3.1. Noorte vaimne tervis õppeperioodil

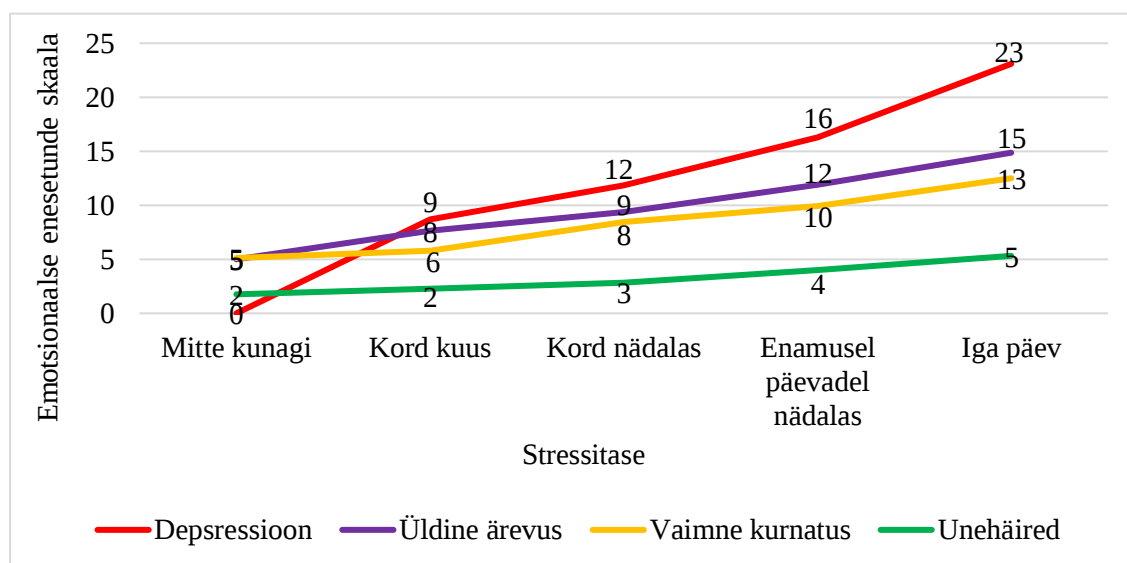
Huvi- ja üldhariduskoolide koolide koostöö ja selle arendamise vajaduse analüüsimiseks, tuleb esmalt vaadelda millised on koolides õppivate noorte vaimse tervise kui heaolu näitajad. Selleks oli ankeetküsitluses kasutatud erinevaid, teooriast tulenevaid küsimusi, millele said vastata nii huvialaga tegelevad kui ka mitte tegelevad noored. Nii saab autor välja selgitada kuidas noored tunnevad ennast õppeperioodil, kui tegelevad samaaegselt nii üldhariduskooli õppetöö kui ka huvitegevusega ning võrrelda saadud tulemusi nende vastajatega, kellel ei ole koolivälisel ajal lisa kohustusi.

Vaimse tervise seisundi hindamisel uuris autor esmalt väsimuse tundemärkide ilmnemist. Igal hommikul, õppeperioodi vältel, tunnevad end väsinuna lausa 45% vastanutest, sageli ehk 3–4 hommikul nädalas 26%. Väsimust tunnevad mõnikord (1–2 hommikul nädalas) või harva (paar korda kuus) 27% noortest, kuid ainult neli respondenti (1,3%) väitsid, et nemad ei tunne väsimust mitte kunagi. Seejuures on oluline välja tuua, et igapäevaselt tunnevad end väsinuna rohkem need noored, kes ühegi huvialaga õppetöö välisel ajal ei

varem magama minna.“ Lisaks muretsmisele on 42 vastaja arvates vanematel hoopis ükskõik, millal nooruk magama läheb või ei tea nad lapse unerežiimist üldse midagi. Selline vanemate poolne suhtumine ei pruugi tähendada ükskõiksust, vaid hoopis valmistatakse ette noore iseseisvust ja vastutustunde kujunemist.

Stressi kui seisundit, mille puhul tuntakse, et ollakse pinges, rahutu, närviline, pidevalt muretssev või hajevil on igapäevaselt või enamustel päevadel kogenud 51% kõikidest uuringus osalenutest. Kord nädalas või kord kuus on stressi tundemärkidega silmitsi seisnud vastavalt 24% ja 16% respondentidest. Vaid 11% vastajatest valis vastusevariandi „mitte kunagi“. Sellest saab järeldada, et vaid väike osa Pärnu linna noortest tunnevad end stressivabalt.

Samas võrdles autor stressi ilmingute sageduse ja emotsionaalse enesetunde näitajate omavahelist seost (joonis 4). Tulemustest selgus, mida rohkem inimene tajub stressi, seda kõrgemad on tema vaimse tervise probleemidele viitavad näitajad.



Joonis 4. Stressi ja emotsionaalse enesetunde näitajate seosed

Avatud vastusega küsimuses, milles autor palub selgitada stressi subjektiivseid põhjuseid, tulevad eelkõige esile kooli ja õppetööga seotud pinged (47% valimist). Arvestades asjaoluga, et mitte kõik respondendid ei soendanud selles osas oma arvamust avaldada, on antud väite osakaal märkimisväärselt suur. Suhted ja kodused probleemid on stressi peamised algallikad 11% vastajatest, liigne muretsmine erinevate kohustuste pärast märgiti 47 korral (ehk 16%) ning ainult kaks vastajat tõid stressi põhjuseks välja

sõjaolukorra Ukrainas ja koroonapandeemia. Vastuseid analüüsid ei täheldanud autor stressi tajumisel erinevusi, huvihariduses osalevate ja mitte osalevate noorte hulgas. Õppetööga seotud pinged tekivad sageli just koolitööde kuhjumisest, mis omakorda tekitavad õpilastes ma ei saa hakkama tunde. Selliselt kirjeldas stressi põhjuseid 14–16aastane tüdruk, kes neljal korral nädalas osaleb spordi (sh tantsu), muusika, looduse ja kunsti valdkonna õppetöös.

Ka eksperdid on oma igapäevatöös märganud, kuidas õppekoormus ja -tempo mõjutab noorte vaimset tervist, tekitades enesesüüdistusi ja alaväärsustunnet.

Tunne, et ma vajan rohkem aega, kuid tegelikult peaksin seda juba oskama, tunne, et ma ei saa hakkama, et ma ei ole kompetentne, võib õppija viia uskumiseni, et tema võimed ei olegi arendatavad ja olenemata pingutustest on tal võimatu milleski paremaks saada (jäävususkumused). (EK3)

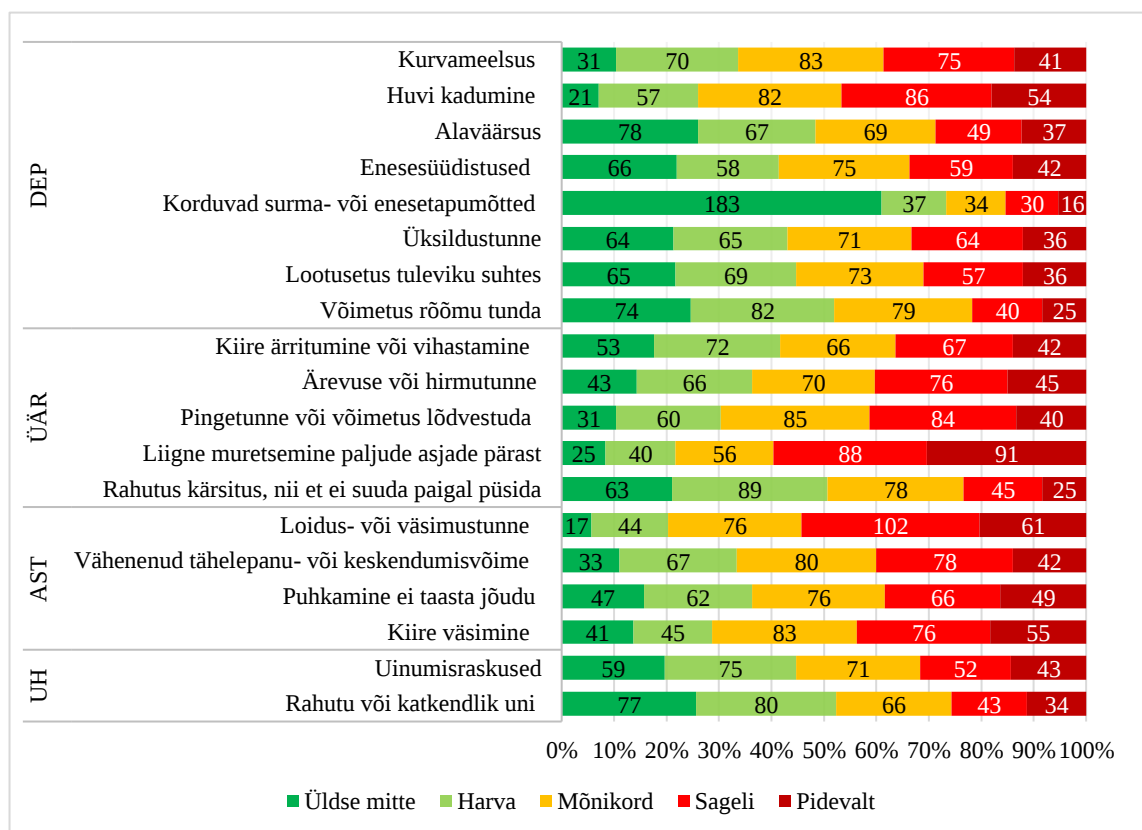
Stressi põhjusena tõi huvihariduse õppetöös mitte osalev, 17–19aastane tüdruk samuti välja liigse muretsemise ja ülemõtleamise eelkõige koolitöödega seoses. Samas rõhutas noor neiu, et tavaliselt tekitavad rohkem stressi kindlad ained/aineõpetajad ning just nende tundidega päevadel on ka stressi ja ärevust rohkem. Noorte respondentide subjektiivseid, õppetööga seotud stressi põhjuseid, kinnitavad ka eksperdid. Eelkõige tuleb nende arvates põhjuseid otsida õppekavade mahus, mis on ajaressurssi arvestades liiga suur. Kui õppija ei tule sellega toime, siis tunneb ta end ebakompetentsena ning seeläbi väheneb ka tema enesetõhusus.

/.../ Kasutusele võetakse ka ebatõhusad õppimisviisid (nt pähe õppimine või massharjutamine), mille tulemusel keskendutakse vaid lühiajalisele sooritusele /.../ kui õppija õpitut päriselt vajab (järgmiste teemade või päriselu juures /.../) tal õpitu aga ei meenu ja/või ei oska ta õpitud teadmisi tegelikult praktikas kasutada. (EK3)

Samas on teada, et stress pärsib omakorda ka õppevõimet ning tekib suletud ring, millest on õppijal raske leida väljapääsu. „Stressi, ärevuse ja pinge korral ei tööta inimese täidesaatsvad funktsioonid (pidurdusprotsessid, töömälu, kognitiivsed protsessid) optimaalselt, mistõttu on vaja mõista, et õppimises, koolis ei ole kohta sellele, mis ärevust

pinget, stressi tekitavad.“ (EK3) Stressi põhjuseid ei saa käsitleda eraldi ehk iga lisanduv stressifaktor võimendab olemasolevat. „/.../ lisanduvad ka muud, suured ja meist sõltumatud maailmamured, võivad tagajärjed olla etteaimamatud ja väga kurvad. /.../ puutun aeg-ajalt kokku passiivsete ja ületöötanud lastega, kelle silm enam ei sära ka huvikoolis. Tihti on põhjused seotud muredega üldhariduses.“ (EK2)

Järgnevalt täitsid kõik respondendid emotsionaalse enesetunde küsimustiku (joonis 5) väidete kaupa, mis hindavad vaimse tervise näitajaid – depressioon, üldine ärevus, vaimne kurnatus ja unehäired.



Joonis 5. Emotsionaalse enesetunde küsimustiku tulemused

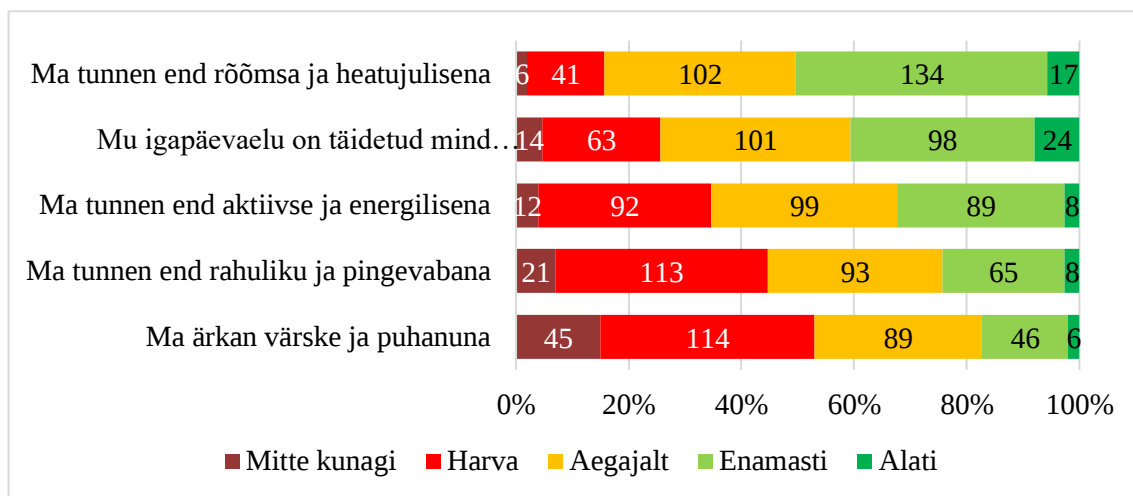
Murettekitav on asjaolu, et vaid nelja väite puhul oli vastajaid 51% või rohkem, kes märkisid sobivaks variandid „harva“ või „üldse mitte“. Kõiki ülejäänud enesetunnet kirjeldavaid tunnuseid hindasid vastajad ülekaalukamalt „mõnikord“, „sageli“ ja „pidevalt“. Seega vaimse tervise kui heaolu hindavaid väiteid seostasid respondendid iseenda igapäevaeluga, väljendades seeläbi probleeme, mis vajavad sekkumismeetmeid. Korduvad surma- või enesetapumõtted esinevad sageli või pidevalt 15% vastajatest, mis

on väga tõsine ohumärk. 59% vastanutest mureseb sageli või pidevalt paljude asjade pärast ning 54% tunneb sageli või pidevalt loidus- või väsimustunnet.

Antud küsimustik ei võimalda vaimse tervise diagnoosimist, kuid annab ülevaate depressiooni, ärevushäirete, unehäirete ja vaimse kurnatuse kohta, et vajadusel võtta kasutusele erinevad tugi- ja ennetusmeetmed. Selleks tuli analüüsida küsimuste gruppe eraldi ning vastavalt saadud tulemustele sai teha järgnevad tõlgendused. Depressiooni sümptomitega (küsimused 1–8) respondente oli kokku 196, mis moodustab 65% vastajate koguarvust. Võrreldes huviharidust omandavate noorte vastuseid huvikoolis mitte käivate noorte omadega, siis erinevusi ei ilmnenu. Mõlema grupi respondentidel esines depressioonile viitavaid sümptomeid 66% vastanutest. Üldise ärevuse hindamisel (küsimused 9–13) kerkisid probleemile viitavad tulemused esile 133 vastaja seas, kuid huvihariduses osalemisest tulenevaid erinevusi ei ilmnenu. Sama olukord on ka unehäiretega (küsimused 18–19), mis kaasnevad depressiooni ja ärevusega. Poolte respondentide tulemused viitavad unehäiretele, kuid huvihariduses osalemine seda ei võimenda. Vaimsele kurnatusele (küsimused 14–17) viitavad 207 respondendi tulemused ning seejuures on tähelepanuväärne, et õppetöö kõrval huvialadega mitte tegelevatest noortest tunneb end vaimselt kurnatuna lausa 82% vastanutest. Sama näitaja huviringides osalejate seas on 65%. Analüüsides antud küsimustiku tulemusi soolises lõikes, siis kerkis esile tüdrukute kõrgem kalduvus emotsionaalsetele probleemidele võrreldes poistega. Samas väidab just noormees vanuses 17–19aastat, et vaimselt kurnav on koolipoolne surutis olla pidevalt parim mina igas õppeaines.

Joonisel 6 on välja toodud Maailma Terviseorganisatsiooni heaolu indeksi abil kogutud andmed, noorte vaimse tervise hindamiseks. Rõõmsa ja heatujulisena tunneb end enamasti või alati 51% respondentidest, kuid taas leiab kinnitust tõsiasia, et noored ei saa piisavalt öösel puhata ning rahuliku ja pingevabana tunnevad end harva või aegajalt lausa 69% vastanutest. Seejuures tuleb märkida, et nendest noortest, kes osalevad huviringi õppetöös viiel või rohkemal korral nädalas, tunnevad end hommikuti värske ja puhanuna 54%, kuid huvialadega mitte tegelevad noortel on see näitaja vaid 36%. Indeksi tõlgendamisel selgus, et 47% respondentide koguarvust ilmnes heaolu madal tase. Lisaks analüüsis autor saadud tulemusi huvihariduses osalevate noorte vanuse lõikes. 17–19aastaste noorte hulgas on heaolu madalal tasemel 34%, kuid 14–16aastastel on sama

näitaja 43%. Veelgi murettekitavam on heaolu madal tase (83%) nende vastajate hulgas, kes õppetöö välisel ajal ühegi huvialaga ei tegele.



Joonis 6. Maailma Terviseorganisatsiooni heaolu indeks

Õppekoormuse ja piiratud ajaressursi, koosmõju on suurim õppimise takistus ja seda mitte ainult õpilaste, vaid ka õpetajate seas.

Strukturealne, püsiv muutus ajus vajab aega ja rahu. /.../ Olukord, kus õppimiseks ei ole piisavalt aega, paneb õppijaid (ja ka õpetajaid) tegutsema viisidel, mis tagavad heal juhul vaid lühiajalised tulemused. /.../ Kui hariduses on peal mahu ja aja pidev surve, jäetaksegi sageli need strateegiad kõrvale ja minnakse olude sunnil “kergete vastupanu teed” - õppida materjali pähe, tegutseda õpetaja etteantud lahenduste ja reeglite järgi, mitte ise nende sisuni jõudes ja ise neid sisuliselt mõistes jne. (EK3)

Ekspertide arvates vajab olemasolev haridussüsteem uuendusi, mis toetaks osapoolte vaimset tervist.

/.../ õppijast lähtuv individuaalne õppetee on see mida me väga vajame. Õppekavad on vananenud, ei vasta enam tänastele nõudmistele. /.../ õpetajaskond vananev, koolijuhid tähtajatute töölepingute tõttu justkui elulõpuni oma kohtadel, kõige tähtsam on pisa test. Aga lapsed on väsinud, õnnetud ja vaimselt kurnatud. (EK1)

Kuid lisaks täheldasid eksperdid noorte endi ja ka lapsevanemate liigkõrgeid ootuseid õpitulemustele, mis väga tihti kulmineeruvad vaimse tervise probleemidega.

Kokkuvõtteks võib öelda, et noorte vaimse tervise näitajad viitavad probleemide olemasolule, millega tuleb koheselt tegeleda. Seda kinnitavad ka ekspertide arvamused, kes igapäevaselt töötavad noortega ja noorte heaks. „Kui me võtaksime ajalise surve maha, võiksime näha õppijaid, kes saaksid päriselt õppimist nautida, teemadega pusida, süvitsi õppida, õpitavat päriselt mõista ja sellest aru saada.“ (EK3) Ka noored kinnitavad, et just liigne õppekoormus on nende vaimse tervise kui heaolu suurim mõjutaja ning just selles valdkonnas oodatakse olulisi muudatusi.

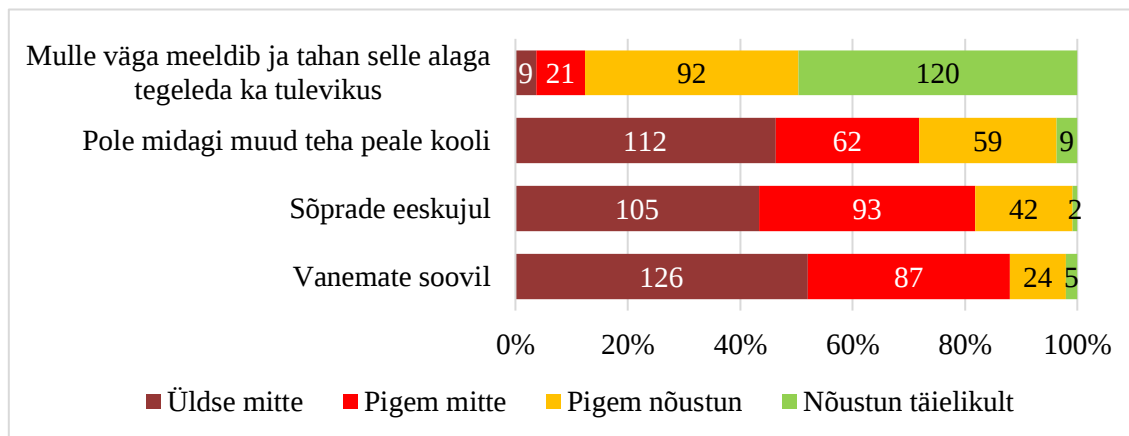
2.3.2. Huvihariduskooli õppetöös osalemise põhjused ja sellest tulenevad vaimse tervise kui heaolu näitajad

Käesolevas peatükis keskendutakse peamiselt huvihariduskoolide õppetöös osalevate noorte poolt vastatud küsimustele, kuid vaimse tervise näitajate võrdlusel kasutatakse ka nende respondentide vastuseid, kes huvialaga ei tegele. See annab võimaluse paremini mõista kuidas huvialadega tegelemine mõjutab heaolu ja millised tegurid on seejuures olulised.

Huviharidust omandab käesoleva uuringu respondentidest 81% ehk 242 Pärnu linna 14–19aastast noort ning nendest vaid 16% teeb seda 1–2 korda nädalas. Ülejäänud vastajate koormus nädala lõikes on suurem. Mitme huviala valdkonnaga tegeleb 55% noortest, seejuures ei esine erinevusi vanuse lõikes. Kõige populaarsem valdkond on sport/tants, millega tegeleb 82% respondentidest. Järgnevad muusika (43%) ja kunsti (31%) valdkonnad. Loodus ja tehnika valdkondades osaleb regulaarselt vastavalt 20% ja 17% õpilastest.

Huvihariduskoolide õppetööd käsitlevad küsimused püüavad esmalt välja selgitada huvialaga tegelemise põhjused (vt joonis 7), et mõista eelkõige noorte motivatsiooni huvialaga tegelemisel. 88% (212) vastajat tegeleb valitud huvialaga isiklikust suurest huvist ja soovist selle valdkonnaga siduda ka enda tulevik ehk 91% kõikidest 17–19aastastest ja 85% kõikidest 14–16aastastest omab väga suurt isiklikku motivatsiooni osaleda õppetööl lisaks mõnes huvihariduse valdkonnas. Sellest saab järeldada, et

huvitegevus on vastajatel enamasti valitud teadlikult ja kindla eesmärgiga. Vanemate soovil on huviala valinud endale 12% ning sõprade eeskujul on järginud 18% respondentidest.



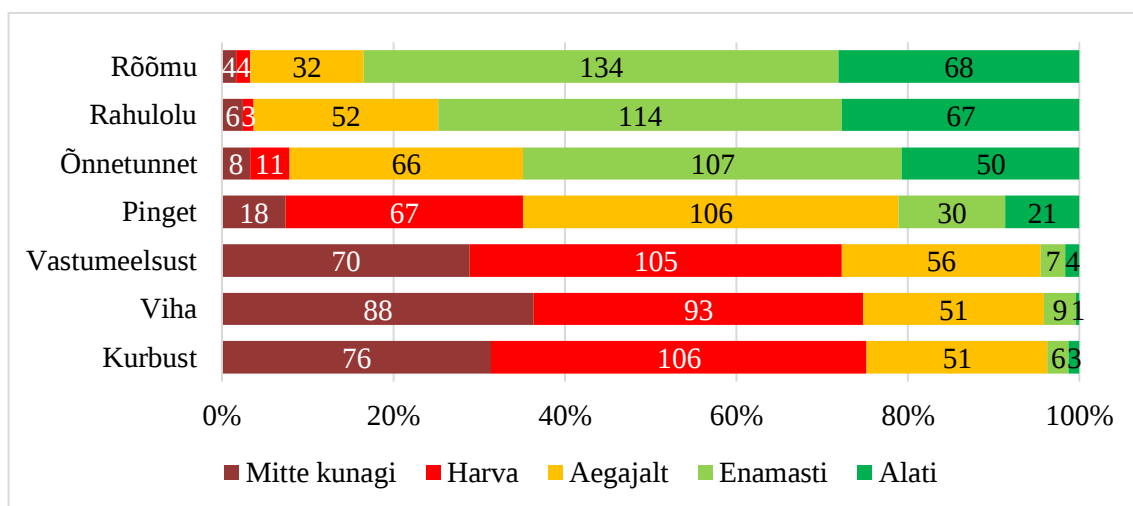
Joonis 7. Huvihariduskooli õppetöös osalemise motivatsioon

Need noored, kes ühegi huvialaga õppetöö välisel ajal ei tegele, põhjendasid oma otsust eelkõige aja (40%) ning motivatsiooni (33%) puudumisega. 17–19aastane neiu kirjeldas huvikoolis õppimisest loobumist järgnevalt: „Ma olen juba tegelenud erinevate huvialadega ja tunnen, et ma võin aja kokkuhoiu mõttes ise endale kodus tegevust otsida (huve mul on) või käia üksikutel koolitustel või praktilistes tundides“. Huvitegevuse puudumisest tekkivat vaba aega püütakse eelkõige sisustada õppimisega.

Mida aktiivsem on noor huvihariduses, seda enam võtab see ka tema aega ning seda vähem jääb tal aega õppimisele, kus on aga niigi suur koormus ja ajaline surve. Noored, kes tegelevad süvitsi mingi huvialaga peavad samamoodi hakkama saama kooli ja õppimisega, nagu iga teine. See tekitab omakorda veelgi suurema ajalise surve, mis mõjub ka õpilaste vaimsele tervisele. Lisaks võivad erinevate võistluste, treeninglaagrite jm tõttu tekkida õppijatel puudumisi, mille tulemusel tegemata vastamised kuhjuvad. Mida enam asjad kuhjuvad, seda hirmsam ja võimatunatunduvam selle kõigega tegeleda ja hakkama saada õpilasele tundub. See vajab suurepäraseid eneseregulatsiooni ja planeerimise oskuseid. (EK3)

Huvialadega mitte tegelemise põhjusena „ei viitsi“ või „olen laisk“ vastati vaid kaheksal korral.

Väga oluline aspekt, käesoleva uurimistöö raames, oli uurida, milliseid emotsioone pakuvad noortele huvialad, millega õppetöö välisel ajal tegeletakse ning vastustest lähtuvalt saab luua seoseid vaimse tervise kui heaolu ning huvihariduses osalemise vahel. Joonisel 8 toob autor välja erinevad emotsioonid, mida vastajad hindavad viiepalli skaalal.



Joonis 8. Emotsioonid, mida pakub huvialaga tegelemine

Huvialaga tegelemine pakub alati või enamasti rõõmu 83% respondentidest, rahulolu 75% ja õnnetunnet 65% vastajale. Vastumeelsust huvihariduse õppetöös ei ole kunagi tundnud 70 vastajat ja harva on seda kogenud 105 noort, mis kokku teeb 72% vastajate koguarvust. Viha on aegajalt tundnud 21% vastajatest, kuid see võib olla tingitud soorituse ja oodatava tulemuse koosmõjul, mis ei pruugi olla alati halb näitaja. Seega võib tulemustest järeldada, et huvihariduses osalemine on ülekaalukalt positiivseid emotsioone pakkuv tegevus, mis noortele meeldib ning on väga oluline osa nende igapäevaelus.

Kui eelnevas peatükis selgus respondentide vastuseid uurides, et stressi peamine algallikas on liigne õppekoormus ja eelkõige liiga suur koduste ülesannete maht, siis järgneva küsimuse analüüs annab vastuse küsimusele „Kuidas mõjutab huvialaga tegelemine Sinu õppetulemusi üldhariduskoolis?“. Sellele küsimusele vastasid vaid need respondendid (n=242), kes osalevad mõne huvitegevuse valdkonna õppetöös. Koolikohustustega toimetulek valmistab kindlasti ja pigem muret 75 vastajale, seega pea 70% vastajatest saab siiski oma õppetööga hakkama. Hakkama saamise põhjus tuleneb järgneva väite vastustest, kus 60% respondentidest oskab planeerida oma aega ja

kohustusi. Seega leiab kinnitust, et aktiivsed noored on teinud teadlikud valikud, mis motiveerivad neid tegutsema, kuid vaimse tervise näitajad viitavad ohumärkidele. Huviringist loobumisele ei ole mõelnud üldse või pigem ei ole mõelnud 57% vastajatest, kuid 28% on ka seda võimalus kaalunud. Sellele, kas õppeedukus on huvitegevusega seoses paranenud laekus „pigem ei“ ning „pigem ja“ vastuseid võrdselt (30% mõlemaid), eelistatuim vastusevariant oli „nii ja naa“ (40%). Samas õppeedukuse halvenemist ei ole täheldanud 70% noortest. Saadud tulemusi vanuse lõikes analüüsides ei ilmne erinevusi ning saab kinnitada, et mõlema vanuserühma noored on enamasti oma valikutes iseseisvad ja vastutustundlikud.

Antud peatüki lõpetuseks on oluline välja tuua ka emotsionaalse enesetunde küsimustiku tõlgendamise tulemused huvialadega tegelemise ja mitte tegelemise lõikes (vt tabel 3), mis annab hea võrdlusmomendi kas ja mil määral toetab huvihariduses osalemine vastajate vaimset tervist. Seejuures on oluline märkida, et depressioonile ja üldisele ärevusele viitavad tulemused, mis on suuremad kui 11 ning kui vaimset kurnatust iseloomustavate väidete väärtused on suuremad kui kuus ja uneprobleemide väidete summa on suurem kui neli, siis on tegemist vaimse tervise kui heaolu langusega. Mida väiksem on standardhälve näitaja, seda enam on vastajad olnud oma vastustes üksmeelsed.

Tabel 3. Emotsionaalse enesetunde võrdlusanalüüs

Huvitegevusega tegelemine		Depressioon	Üldine ärevus	Vaimne kurnatus	Unehäired
1-2 korda nädalas (n=48)	Keskmine	14	10	9	3
	standardhälve	8,2	5,5	4,4	2,5
3-4 korda nädalas (n=100)	Keskmine	15	11	9	4
	standardhälve	8,6	4,7	4,3	2,5
5 ja rohkem korda nädalas (n=94)	Keskmine	13	9	8	3
	standardhälve	7,6	4,5	4,1	2,5
ei tegele üldse (n=58)	Keskmine	15	11	10	4
	standardhälve	7,2	4,9	3,7	2,2
Kokku (n=300)	Keskmine	14	10	9	3
	standardhälve	8,0	4,9	4,2	2,4

Tulemustest nähtub, et igas valdkonnas (depressioon, üldine ärevus, vaimne kurnatus ja unehäired) on probleemidele viitavad keskmised näitajad suuremad nende vastajate hulgas, kes üldhariduskooli õppetöö kõrval ühegi huvialaga ei tegele ning kõige paremad

emotsionaalse enesetunde näitajad on nende noorte hulgas, kes tegelevad valitud huvitegevusega intensiivselt, viis ja rohkem korda nädalas. Samas dispersioonanalüüs ei näidanud nende gruppide vahelisi erinevusi, seega on need emotsionaalse enesetunne testi tulemused vaid valimist lähtuvad ning ei laiene üldkogumile. Selleks, et neid trende kinnitada, on vaja uurida suuremat valimit.

Huvikoolides omandatav haridus on enamasti paindlikum ning võimaldab individuaalsemat lähenemist. Sellest lähtuvalt on toetatud ka õppija heaolu.

Huvihariduses tuleb leida igale lapsele sobiv õppevorm (meie koolis tava-, süva- või vabaõpe). Olenevalt õpilase eeldustest, soovist ja valmisolekust panustada muusikaõppesse tuleb see valik teha või vajadusel ka ümber otsustada, kui on näha, et olemasolev variant ei tööta. Paindlikkus on võtmesõna. (EK2)

Analüüsides huvihariduskoolide õppetööd ja selle mõju noorte vaimsele tervisele, saab kokkuvõtvalt öelda, et noored hindavad kõrgelt valitud huvialaga tegelemist ning selle mõju positiivsele heaolule. Tulemustest selgus, et just need noored, kes tegelevad intensiivselt valitud valdkonna huvialaga, omavad paremaid vaimse tervise näitajaid. Seda mõjutab kindlasti just noorte enda isiklik motivatsioon ja tahe huviharidust omandada.

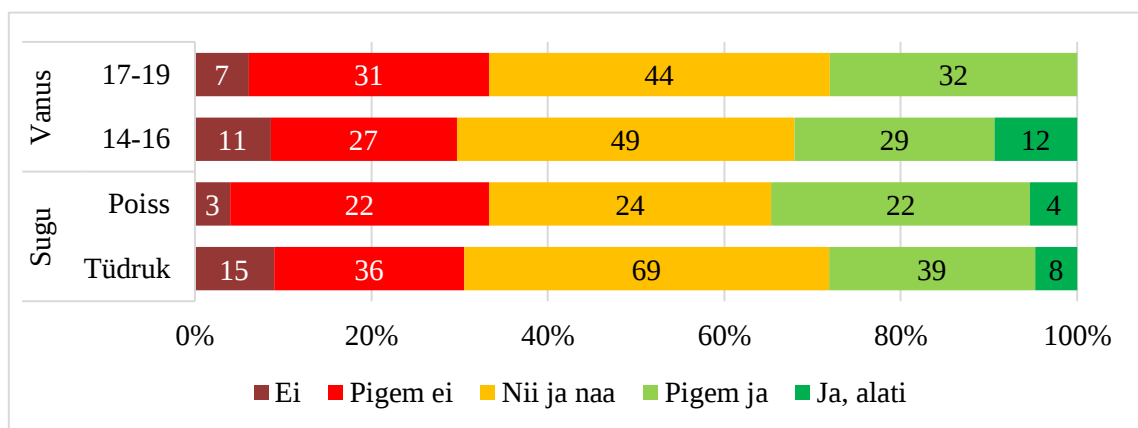
2.3.3. Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö ja selle arendamise võimalused

Selleks, et analüüsida ja mõista koolide koostöö olulisust soovib autor esmalt tsitaadina välja tuua 14–16aastase tüdruku vastuse, kes osaleb kolm korda nädalas muusika ja kunsti valdkonna huvikoolide õppetöös:

Huviringides käimine kindlasti aitab lapsi ja nende õppeedukust koolis, samas võib see olla väga kurnav. Näiteks mul endal on koolis hinded enamasti viied ning mõned neljad ja ka muusikakoolis, ei tähenda, et see kõik masendust ei tekitaks. Kooliaasta on raske läbi teha eriti talve ning sügise lõpus olevad kuud, kus enesetunne on kõige halvem ning peas on palju negatiivseid mõtteid. Huviringid aitavad lapsi, aga lisavad lisatud koormust ning pinget. Õpe võiks olla vabam, et õpilaste kurbust ja masendust ära hoida. Praegu on lihtne, kuna on vaheaeg, aga ma

tean, et kohe kui kool algab olen omadega puntras ja väsinud, ei jaksa olla isegi kui kõik hinded on viied ning head. Loodan, et see tuli kasuks meist aru saamisega.

Ehkki stressi ja väsimuse peamise põhjusena tõid respondendid välja liigse õppekoormuse, siis hetkel näitavad kogutud tulemused, et huvialadega tegelevad noored suudavad enamasti kohustustega toime tulla. Joonisel 9 on kujutatud vastavad näitajad soolises ja ealises lõikes. Kui poiste ja tüdrukute arvamused on sarnased, siis vanuseliselt on erinevused märgata. Seda võib põhjustada gümnaasiumiastme õppekoormuse ja koduste iseseisvate ülesannete kasv võrreldes põhikooliga.



Joonis 9. Koduste ülesannete maht võimaldab tegeleda huvialaga

Seejuures on oluline märgata, et väga suur hulk noori on oma vastuses kõhklevalt seisukohal „nii ja naa“, mis kahjuks võib sekkumismeetmeid rakendamata muutuda negatiivses suunas. Seega on märkimisväärne ekspertarvamus:

/.../ kas kool ja õpetaja näevad huviharidust kui õppimist segavat või toetavat faktorit. Kas seda nähakse probleemina, mille lahenduseks on huvihariduse osakaalu vähendamine, selleks, et õppida või leiavad kool ja õpetajad võimalusi, et õppijat, kelle tegemistest võtab ka huviharidus suure osa, toetada. (EK3)

Huvi- ja üldhariduskoolide üks koostöö võimalus on seadusest tulenev koolivälise tegevuse arvestamine ainekava osana üldhariduskoolis. Samas viitab ekspert (EK1), et väga palju oleneb kooli juhtkonnast ehk sellest, kui palju on kool huvitatud lõimimisest ja erinevatest programmidest. Enamlevinud on paraku formaalhariduse koolijuhtide seisukoht, mitte võtta partneritena huviharidust pakkuvaid õppeasutusi. Ka

üldhariduskooli töötaja tõi takistusena välja haridusasutuste töötajate isikliku motivatsiooni: „Kindlasti on suurimaks takistuseks tahe ja soov, mis tulenevad kindlasti sellest, kas ja kuidas nähakse selle kõige eesmärgi ja mõtestatust. Kui õpetajad, koolijuhid mõistavad selle eesmärgi ja leiavad soovi ja tahte, on siinkohal palju võimalik teha.“ (EK3)

Huviharidust omandab väljaspool üldhariduskooli 63% huviringis osalejatest ning nende juhendaja ei ole nende üldhariduskooli aineõpetaja. 20% osaleb üldhariduskooli huviringis, mille juhendamisega tegeleb kooli aineõpetaja. Nendest andmetest lähtuvalt võib leida seose küsimusega, kus autor uuris respondentide teadlikkust koolivälise tegevuse arvestamisel õppekava osana. 182 vastajat ehk 75% huviharidust omandavatest noortest, ei ole sellisest võimalusest midagi kuulnud, pigem on võimalust kasutanud ja sellest teadlikud need noored, kelle huvitegevust juhendab üldhariduskooli aineõpetaja. Seega on mõningane seos huvihariduse juhendaja ja koolivälise tegevuse arvestamisel ainekava osana. Seda kinnitab 17–19aastase neiu vastus, kes osaleb viiel korral nädalas kergejõustiku treeningutel, kus teda juhendab oma üldhariduskooli aineõpetaja. Tema saab treeningutel omandatud tegevuste ja tulemuste põhjal hinnatud kehalise kasvatuses õppeaines ning tundides osalemine ei ole talle kohustuslik. Lisaks saab näitena esile tuua ka 14–16aastase neiu, kes osaleb oma üldhariduskooli rahvatantsu huviringis ning saab kokkuleppel vabastuse kehalise kasvatuses tunnist. Samas ei kasutata meetet seadusest tuleneva võimalusena korrektselt vormistatult vaid tugineb suusõnalistele kokkulepetele.

Noormees vanuses 17–19aastat ja kes tegeleb neljal korral nädalas spordi valdkonnaga, tõi esile meetme kitsaskohana asjaajamise keerukuse ehkki just tema sarnased noored saaksid edukalt taotleda vabastust kehalise kasvatuses tundidest. Eksperdid lisasid kitsaskohana veel ka kommunikatsiooniprobleemid. „/.../ põhjus, miks huvihariduses omandatud ei arvestata üldhariduskooli õppekavad on ilmselt selles, et koolides ei ole see info levinud, et selline võimalus olemas on. Õpetajatel on niigi väga suur koormus ning lisa kohustusi ei soovita võtta. /.../“ (EK2)

Skeptilist meelestatust, koolivälise tegevuse arvestamisel ainekava osana, kohtas ekspertide hulgas mitmel korral. „Minu andmetel ei ole see täna absoluutselt mitte piisavalt kasutusel. Eriti kehv on siin olukord põhikoolis, kus minu teada seda õppekava osana praktiliselt ei arvestata. Ilmselt leidub erandlikke näiteid, kuid ma ei ole neist

isiklikult põhikooli osas teadlik.“ (EK3) Ka huvihariduskooli ekspert (EK2) on väljastanud koolidele tõendeid, mis kinnitavad valdkonnas omandatud teadmisi, mida saab edukalt kasutada muusika ainekava läbimisel, kuid seda võimalust kasutatakse kahjuks väga harva. Siit selgub, et huvihariduses omandatud oskuseid ja teadmisi ei saa üldjuhul õpilane kasutada üldhariduskooli õppekava läbimisel ning tekib olukord, kus õppija peab õppeprotsessi dubleerima ning seetõttu jääb talle vähem väärtuslikku vaba aega.

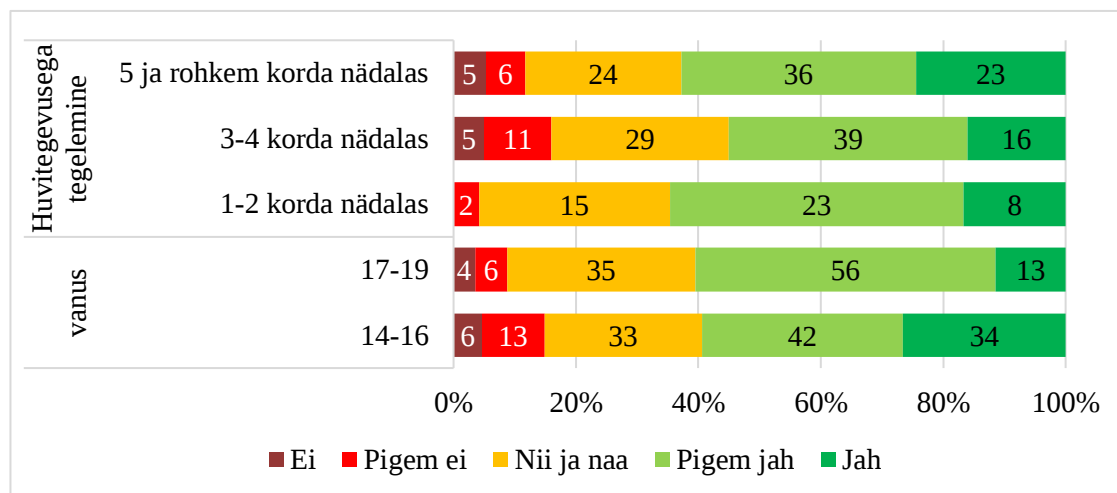
Mitmed vastajad kommenteerisid avatud vastuse alal, et selline võimalus, kus huviharidust saab üldhariduskoolis kasutada õppekava osana, oleks mõistlik ja vajalik lahendus ning seda eriti gümnaasiumis, kus õppekava täitmiseks on vajalik omandada mitmed erinevad valikained. Eriti vajavad sellist lähenemist need noored, kes on huvitegevusega hõivatud rohkem kui neljal korral nädalas ning kellel on soov valitud huvialaga siduda ka oma tulevik. Nii tekib neil võimalus ka päeva jooksul puhata või tegeleda vabal hetkel mõnes teises õppeaines antud iseseisvate ülesannetega. Selliselt kaob noorel vajadus mõelda huvitegevusest loobumisele.

Gümnaasiumis on see veidi enam kasutusel. Tean, et kasutatakse nt õpitulemuste põhiselt. Igas aines on saavutatavad õpitulemused, kui õpilane on need võimeline saavutama õpet läbimata, saab ta tegeleda selle arvelt nt mõne oma hobiga, muu enda jaoks huvitava ainega, kursusega või süveneda selle arvelt mõnda ainesse, kursusesse, mis enam tema aega ja tähelepanu vajab. (EK3)

Avatud vastuste väljale laekunud arvamustest selgus, et õpilased ei tunne hinnete kaudu toetamise või motiveerimise järele ka otsest vajadust, kuid õpetajate poolne individuaalsem märkamine ja tunnustus on noorte silmis olulisel kohal. Samas laekus mitu ettepanekut, et huvitegevuse ja õppeaine kattuvuse korral võiks arvestada õpilase tehtud tööd ka üldhariduskooli õppekava täitmisel ehk vähendada dubleerimist. Samal arvamusel on huvikooli esindav ekspert. „/.../ muusikakoolis seitsmenda aastat õppiv noor võiks muusikatunni ajal teha näiteks matemaatika kodutööd kooli raamatukodus /.../ kahjuks kipub olema, et just see noor hoiab püsti kooli koori ja seetõttu ei taha muusikaõpetaja teda tunnist ära lubada.“ (EK1) Huvikooli esindaja arvamust kinnitab ka üldhariduskooli õpetaja: „Õpitava seostamiseks /.../ on formaalse ja mitteformaalse õppe integreerimine hädavajalik. /.../ võimalused, mis võimaldavad õpilastel õppida ja areneda

väljaspool tavapärast koolikeskkonda. /.../ leidub nt teemasid, mida õppida hoopis mujal, hoopis teisiti, mitte koolipingis. /.../“ (EK3)

Koostöö oluline osa on ka õppija enda panus ja oskus planeerida oma aega ning kohustusi (joonis 10). Nii saab noor ise toetada enda vaimse tervise hoidmist. Jooniselt nähtub, et uuringus osalenud respondendid on nendes valdkondades vastutustundlikud.



Joonis 10. Aja ja kohustuste planeerimise oskus

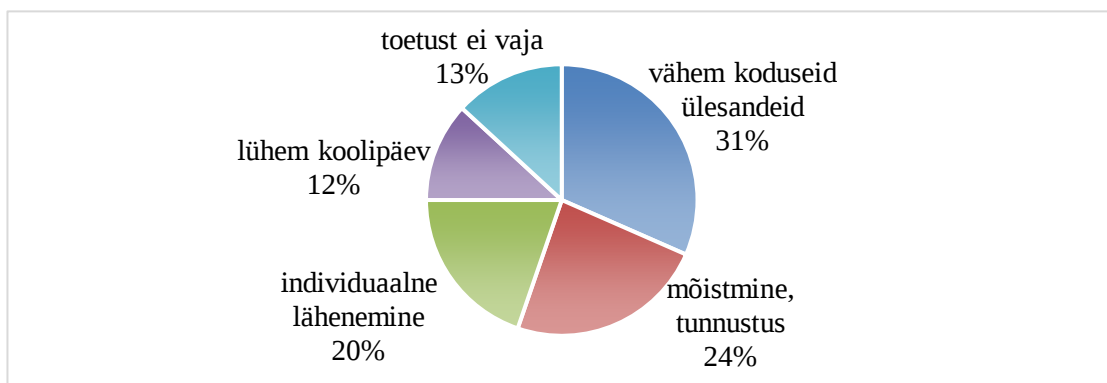
Koostöö hindamisel on oluline osapoolte omavaheline suhtlemine ja empaatia. Seetõttu said respondendid ka hinnata õpetajate toetuse ja tunnustuse määra, huvitegevuses osalemise eest. 8% kõikidest vastajatest (n=242) tunnevad alati ja 27% tunnevad pigem õpetajate toetust ja tunnustamist, kuid 34% ei tunne seda üldse või pigem ei tunne. Tulemused näitavad, et toetuse ja tunnustuse vajadus on suurem, kui realselt seda pakutakse. Ka avatud vastusega küsimusele, kuidas saaksid koolid ja õpetajad toetada õpilast õpingute ja huvialaga tegelemisel, rõhutati soovi olla rohkem õpetajate poolt mõistetud ning tunnustatud. „Õpetajad võiksid mõista, et huvialad on õpilastele tähtsad ja niigi masendavalt raskes koolis, on huviringid võimalus lõõgastuda“ (14–16aastane tütarlaps) või „Nad saaksid ju andeks anda kui mul üks väike asi, ajapuuduse tõttu, tegemata on jäänud“ (14–16aastane kunsti valdkonnas aktiivselt osalev tüdruk).

Valdkonna ekspert kirjeldab teemat järgnevalt:

Sageli küsivad õpetajad koolis selliste murede korral, kus õpilasel on kuhjunud tegemata vastamisi: „Miks sul see ikka veel tegemata on?“, mis õpilast antud

olukorras aga kuidagi edasi ei aita. Selle asemel saaks õpetaja küsida: “Kuidas ma sind aidata saan, et sa sellega toime tuleksid?”. Ärevus ja hirm taanduvad, seotus õpetaja ja õpilase vahel suureneb, õpilane tunneb, et ta ei ole nende asjadega ükski ja tõuseb motivatsioon, eneseusk ja enesetõhusus. (EK3)

Avatud vastuse väljale laekus 228 vastust (joonis 11), milles enim jäi kõlama palve õpetajatele anda vähem koduseid töid, olla mõistvam ja hoolivam ning kasutada individuaalset lähenemist. 13% respondentidest on õpetajate poolne toetus olemas.



Joonis 11. Noorte ettepanekud õpingute toetamiseks

Noormees, vanuses 17–19aastat, kelle õppetöö hulka kuulub viiel korral nädalas muusika ja kunsti valdkonnas süvendatud teadmiste omandamine, sõnastas oma ootused järgnevalt: „Vähendada pinget arvates, et õpilased peavad igas aines olema parimad ning et nad on robotid, kellel pole eraelu ega huvisid. Ei mõisteta, et kooli kõrvalt peame me õpilased ka kuidagi inimesteks saama ja igapäevaellu minema“. Samas 17–19aastane neiu, kes tegeleb huvialaga viis ja rohkem korda nädalas kirjeldab toetuse olemasolu järgnevalt: „Minu kool toetab huvialadega tegelemist, lihtsalt tuleb ise olla tubli ja suhelda õpetajatega, et kõik ained omandatud saaksid“. Seega määrab koostöö tõhususe suuresti õpetajate ja õpilaste omavaheline mõistev ja lugupidav suhtlus.

Siiski vajavad just need noored, kes omandavad intensiivselt teadmiseid või oskuseid ka huvihariduses, individuaalsemat lähenemist ning haridussüsteemi terviklikku õppijakeskset toimimist. Mitme respondendi ettepanek on üldhariduskoolides kasutusele võtta individuaalsem ja paindlikum õppekava. Seejuures paindlikkuse all peetakse silmas ka teatud tundidest eri juhtudel vabastamist ning õpilaste võimetega arvestamist, toetades

just õpilase tugevaid külgi. Tähelepanuväärne on, et mitte keegi vastajatest ei alahinda hariduse olulisust ega tunne vajadust saada lihtsamalt paremaid hindeid. Seega hariduse omandamine tervikuna on noortele väga oluline, kuid sama oluline on protsessi efektiivsem toimimine.

Ekspertarvamuse kohaselt on oluline arendada õppijas iseseisvust ning seda saavutatakse eelkõige erinevate kogemuste kaudu. „/.../ enesejuhitud õppimise toetamise olulisus. Seda ei tohi võtta iseenesestmõistetava oskusena, vaid selle toetamine ja arendamine peaks olema iga kooli eesmärk koos ainealaste teadmistega. Ainealased teadmised saavad olla seeläbi tõhusamad ja paremad, kui me toetame õppijate enesejuhitud õppimist.“ (EK3)

Sellest tulenevalt rõhutavad ka hariduseksperdid käesolevas töös, et õppija toetamiseks on hädavajalik Eestis kehtivate riiklike õppekavade kaasajastamine, sest hetkel valdavalt tulemustele keskendumine ei võimalda noorel valmistuda ette selleks, mis toimub päris maailmas.

/.../ Eesti haridussüsteemis on hetkel oluline tulemus, mitte protsess, kuidas selleni jõuti. Ainekavades olevad teemad on vaja kiiruga läbi võtta, sest neid on palju ja aega napib. /.../ faktipõhine õpe peaks liikuma rohkem oskuste ja meetodi *learning by doing* suunas. Tähtis on, et lapsed saaksid päriselt aru, mida nad õpivad. Fakte saab guugeldada. (EK4)

Viimaks palus autor noortel avaldada arvamust koolide koostöö tegevuste kohta ning teha omapoolsed ettepanekud, kuidas veelgi efektiivsemalt koostööd edendada. Ettepanekuid laekus respondentidelt kokku 64, neist suurem osa soovitas rakendada, eelpool juttu olnud võimalust, arvestada huvihariduses omandatud teadmiseid ja oskusi üldhariduskooli ainekava osana. Asjalik arvamus oli, et üldhariduskoolis võiks valikainete alla kuuluda ka koolivälised tegevused ja seda kindlasti vähemalt alates põhikooli lõpuklassidest. See vähendaks õppekoormust ning annaks juurde väärtuslikku vaba aega. Märkimisväärne on seejuures respondentide adekvaatne suhtumine soovitatavatesse muutustesse ehk soovitud võimaluste loomisele lisaks mõistavad noored, et sellega kaasneb ka vastutus. Näiteks toodi, kui kool pakub individuaalset lähenemist nendele õpilastele, kes tegelevad süvendatult mõne huvialaga, siis kindlasti peab seda tõendama ka huviharidust pakkuv õppeasutus vältimaks erimeelsusi või süsteemi kuritarvitamist.

Ettepanekuna laekus noortelt veel erinevate koolide omavahelise lõimimise mitte konkureerimise rakendamine, mis toetaks õppijakeskset lähenemist ning uute, õppimist toetavate meetodite kasutusele võttu.

Huvi- ja üldhariduskoolide ühtse õppekavasüsteemi loomise ettepaneku tõid välja ka eksperdid ning antud töö kontekstis on see meede koolide koostöö rollis määrava tähtsusega. Kokkulepitud õppekavad aitavad integreerida õppeaineid eriliiki haridusasutustes ning see tagab hariduse peamise eesmärgi saavutamise – toetada parimal moel isiksuse arengut. „Arvan, et see pole võimatu, kuid on siiski keeruline ja ajamahukas protsess. /.../ Eeldaks suurema osa olemasolevate õpetajate ümberõpet ja tõenäoliselt ka uusi õppekavasid. Mingid puutepunktid on juba täna olemas.“ (EK2)

Olulised märksõnad on kindlasti ka toetav suhtumine, soojad ja hoitud omavahelised suhted õpetajate ja õpilaste vahel, paindlikkus ja probleemidele keskendumise ja takistuste nägemise asemel lahendusele orienteeritus. Õpetaja ja õpilane on partnerid - enam oma õppijate kuulamist ja nendega üheskoos lahenduste leidmist võimaldaks õpilastel vaimselt tervena nautida huviharidust ja tunda end turvaliselt, kompetentse ja tervena ka koolis. (EK3)

Seega on oluline olukorra parandamiseks kaasata noored õppekavade ja koostöö arengu planeerimisse, võttes kuulda ka nende arvamusi ja ettepanekuid.

2.4. Järeldused ja ettepanekud

Uurimistöö probleemina püstitas autor üldhariduskoolide õppekavade ülekoormatuse, mis teeb pingeliseks õpilase osalemise huvihariduses ning seetõttu võivad noorel tekkida probleemid vaimse tervisega. Läbiviidud uuringu tulemused näitavad, et mitmed vaimse tervise probleemid saavad alguse liigsest õppekoormusest ning lahendust soovitakse leida nii koolide kui ka õpetajate ja õpilaste omavahelises koostöös, kus peamised märksõnad on paindlikkus, mõistmine ning individuaalsus.

Huvihariduses osalemine avaldab noorte vaimsele tervisele positiivset mõju (Murakas *et al.*, 2018, lk. 31; Oberle *et al.*, 2019, lk 11) ning seda kinnitasid ka käesoleva uuringu tulemused. Kuid tulemustest nähtub ka, et 66% koolinoortest esinevad siiski depressiooni

tundemärgid, väsimuse üle kurdab 71% respondentidest ning 47% ilmnes heaolu madal tase.

2015. aastal läbiviidud uuring (Värnik *et al.*, 2015, lk 83) seostas väsimuse ja ebapiisava une vaimse tervise probleemidega. Ebapiisav uni koolinoorte seas, on omakorda põhjustatud koolikohustustest tulenevast ärevusest ehk koolistressist (Yan *et al.*, 2018, lk 74). Neid väiteid toetab ka käesolev uuring. Üle poolte vastanutest on õhtuti liiga kaua üleval, sest koduseid ülesandeid ei jõua varem valmis. Samuti tunneb suur osa noortest õhtuti ärevust, mis ei lase uinuda. Need tulemused kajastavad nii koolivälise huvitegevusega tegelevate kui ka mitte tegelevate noorte subjektiivseid tundeid. Oluline on siinkohal märkida, et lapsevanemad tunnevad muret noorte vähese une pärast, kuid kahjuks ei saa nad üksi olukorra parandamiseks suuri muudatusi teha, sest koolist antud koduste ülesannete sooritamine on noortele oluline, et haridussüsteem edukalt läbida.

Stressi kui seisundit, mille puhul tuntakse, et ollakse pinges, rahutu, närviline, pidevalt muretsev või hajevil on igapäevaselt või enamustel päevadel tundnud 51% uuringus osalejatest. Lisaks selgus, et stressi sagedusel on tugev negatiivne seos emotsionaalse enesetunde näitajatega nagu depressioon, üldine ärevus ja vaimne kurnatus. Mida sagedamini stressi tajutakse, seda kõrgemad on emotsionaalse enesetunde näitajad. Kui autor palus vabatahtliku küsimusena noortel subjektiivselt hinnata stressi põhjuseid, siis põhjustena toodi välja üldhariduskooli õppetööga seotud pinged. Seega Levisto (2020, lk 42–45) uuringu tulemustega saab nõustuda, et koolikeskkond ja sellest tulenevad erinevad kohustused on otseselt seotud noorte vaimse tervisega. Ka ekspertide arvates on liigne õppekoormus üks osa vaimse tervise probleemide tekkimisel ning seda on täheldatud juba läbi aegade. Paraku võimendab seda ka õpilaste endi püüdlus olla parim igas aines ja alal ning haridussüsteemi terviklik toimimine soosib tulemustele orienteeritust. Sellele on viidatud ka eelnevates uuringutes (Kutsar & Kasearu, 2017, lk 140).

Samas MTÜ Balti Uuringute Instituudi poolt teostatud uuringu (Käger *et al.*, 2021, lk 68) tulemused, et just huvihariduses osalemine tekitaks suuremat vaimset pinget, ei leidnud sel korral kinnitust. Vastupidi, emotsionaalse enesetunde küsimustiku põhjal tundsid sagedamini depressiooni, üldist ärevust, vaimset kurnatust ja unehäireid rohkem need noored, kes kooliväliste huvialadega üldse ei tegele või tegelevad vaid üksikutel

päevadel. Näiteks nendest noortest, kes osalevad huviringi õppetöös viiel või rohkemal korral nädalas, tunnevad 54% end hommikuti värske ja puhanuna, kuid huvialadega mitte tegelevad noortel on see näitaja vaid 36%. Veelgi suurem erinevus ilmnes heaolu hindamisel – heaolu madal tase on 83% huvihariduses mitte osalevate noorte seas ehk siit järeldub, kui oluline on emotsionaalse enesetunde ja vaimse tervise heaks tegeleda regulaarselt endale meelepärase huvialaga. Seda kinnitavad ka varasemad uuringud (Levisto, 2020, lk 46; Fares, 2016, lk 180; Väljaots, 2021, lk 28).

Kindlasti mõjutab huviharidusega tegelemise positiivset mõju vaimsele tervisele ka noorte endi motivatsioon ja tahe sellega tegeleda. Uuringus osalenud noored vanuses 14–19aastat on juba teadlikult teinud huviala valikud ning soovivad valitud valdkonnaga tegeleda ka tulevikus. Seda kinnitas ka varasem noorsootöö uuring (Murakas *et al.*, 2018, lk. 18). Mida kõrgem on isiklik huvi ja sellest tulenev eesmärk, seda rohkem osatakse erinevaid tegevusi mõtestada ning tegevustele kuluvat aega planeerida. Just aja planeerimine on üks tegur, mida noored ise püüavad kasutada, et vähendada stressi ja ärevust. Paraku, uuringu tulemusi analüüsides, ei piisa ainult õpihimuliste noorte iseenda pingutusest, et hoida vaimset tervist positiivsena, vaid väga suur roll on haridussüsteemil tervikuna. Eelkõige peaksid süsteemis töötavad täiskasvanud pakkuma paindlikku ja toetavat koostöö keskkonda. Kuid see taandub omakorda väga palju õpetajate ja kõikide haridusega seotud inimeste teadmistele psüühikast. Kõik, kes oma töös puutuvad kokku inimestega (eriti veel noorte inimestega) vajavad teadmisi sellest, kuidas inimese psüühika toimib, mis täpsemalt toetab tegutsemist, käitumist, arengut ja õppimist. Täiskasvanud haridustöötajad peavad mõistma, kuidas nad oma tegevuse ja sõnadega võivad õpilaste vaimse tervise hoidmist mõjutada ja seda alati mitte positiivses suunas.

Nii nagu ütleb Eesti Vabariigi haridusseadus (1992) § 2 – hariduse eesmärk on toetada parimal moel isiksuse arengut, siis just sellest tuleb lähtuda ka huvi- ja üldhariduskoolide kootöös. Kahjuks käesolev uuring näitab, et selles osas on arenguruumi piisavalt.

Hariduse edu võti on koostöö (Mikser & Goodson, 2020, lk 121), kus kaasatakse õppeprotsessi kõik õppijat toetavad osapooled (Lauristin *et al.*, 2019, lk 11). Just sellised on ka käesoleva uuringu respondentide soovid koostöö edendamiseks – eelkõige on noortel soov olla õpetajate poolt individuaalselt mõistetud ja toetatud. Selleks tuleb õpilaste vajadusi ja arvamusi märgata/kuulata ning koostöös püstitatud eesmärkideni

liikuda. Ka Pärnu linna kaasava hariduse põhimõtetes on kohustusena esile tõstetud individuaalse õppe toetamine koostöös huvikoolidega (Pärnu linnavalitsus, 2019, lk 11), seega tuleb suhtuda käesoleva töö tulemustesse väga tõsiselt.

Respondentide vastuseid analüüsid selgus, et koolide omavahelist koostööd saab edukalt arendada, tõstmaks õppija vaimset tervist kui heaolu. Seda eelkõige eri liiki õppeasutuste sidususe suurendamise ning dubleerimise välistamine kaudu. Just nendele kitsaskohtadele viitab ka haridusvaldkonna arengukava (Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b, lk 6).

Lisaks leidsid uuringule vastanud noored, et tiheda õppekoormuse juures oleks koolivälise tegevuse arvestamine õppekava osana suureks abiks, et saada juurde väärtuslikku vaba aega koduste ülesannete sooritamiseks ja vaimse tervise hoidmiseks. Ehkki selle meetme kasutamist võimaldab PGS § 17 lõige 4, kuid uuringus selgus, et sellest võimalusest on kuulnud väga vähesed õpilased, veel vähem õpilasi on saanud seda oma õpingutes kasutada.

Üheks põhjuseks, miks üldhariduskoolis ei rakendata huvihariduses omandatud teadmisi ainekava osana, peitub meetme keerukuses ning õppekavade erinevuses, mis sageli taandub ka usalduslikkusele. Selleks, et üldharidust pakkuvad õppeasutused kaasaksid oma õppeprotsessi ka huviharidusvaldkondade koolid, tuleb otsustajatel mõista, et huvikoolid on usaldusväärsed partnerid. Suurepärane koostöö võimalus oleks huvihariduskoolides õpitut rakendada üldhariduskoolis valikainena, seda kindlasti just põhikooli viimases klassis ja gümnaasiumi astmes, kui õppekoormuse maht on suurem võrreldes nooremate kooliastmetega ning õppijad on oma valikuid tehes teadlikumad. Uuringus osalenud respondentide ja ekspertide ettepanekud ja soovitusel kattuvad Eesti hariduse visiooniga aastaks 2035 (Lauristin *et al.*, 2019, lk 27), kus haridusmaastikul kasutatakse koolile alternatiiviks erinevaid õpikeskkondi – huviharidust pakkuvaid õppeasutusi.

Käesolevast tööst lähtuvalt, teeb töö autor järgnevad ettepanekud Pärnu linna haridusosakonnale:

- arendada piirkonna huvi- ja üldhariduskoolide koostööd teineteise töötulemuste usalduslikkuse tõstmisega;

- õppijakesksete õpivõimaluste loomiseks võtta igas koolis kasutusele koolivälise tegevuse arvestamine kooli õppekava osana ning välja töötada selle meetme kasutamise kord, rahuldamaks kõiki osapooli;
- teha ettepanek Haridus- ja Teadusministeeriumile algselt õppekavade uuendamisprotsess, mis ühildaks eriliiki haridusasutuste õppetöö;
- koostada juhendmaterjal, mis julgustaks õpetajaid veelgi rohkem märkama ja tunnustama neid noori, kes omandavad süvendatud teadmisi ja oskusi ka väljaspool üldhariduskooli;
- tõsta koolituste abil haridustöötajate tahet ja kompetentsi, toetamaks õppijat tema individuaalsel arenguteel.

Uurimisküsimuste abil, mida oli käesolevas töös kaks, selgitas autor esmalt millist mõju avaldab noorte vaimsele tervisele osalemine huvihariduses õppetöö välisel ajal. Vastustest ilmselgus, et huviharidusvaldkondades osalemine on oluline noorte vaimse tervise hoidmisel ja ehkki õppekoormus on suur ning kohustused sageli kuhjuvad, ei ole suurem osa respondentidest mõelnud huviringist loobumisele. Seda kinnitab uuringu tulemuste võrdlusanalüüsist nähtav, et huvialadega tegelevate noorte vaimne tervis on paremini hoitud, kui nendel noortel, kes õppetöö välisel ajal ühegi huvialaga ei tegele. Üldhariduskoolide õppekoormus on suur ja just huvialadega tegelemine aitab mõtteid ja vaimu vahepeal värskendada. Teine autori poolt püstitatud uurimisküsimus oli, et kuidas näevad noored ise huvi- ja üldhariduskoolide koostööd. Läbiviidud uurimuses selgus, et koolide koostöö respondentid väga ei taju. Ka seadusest tulenevat koostöövõimalust on saanud kasutada vaid vähesed eriliiki haridusasutustes õppivad noored. Pigem tunnevad nad, et üldhariduskoolid on keskendunud peamiselt õppekavade edukale läbimisele ning õppija individuaalsed vajadused, soovid ja tunded jäävad märkamata.

Samas on autor seisukohal, et täiendavalt peab veel uurima kas liigne õppekoormus ja sellest tulenev pingeline olukord igas kooliastmes ning kuidas mõjutab õppijate vaimset tervist kooli suurus ja maine.

KOKKUVÕTE

Lõputöö ajendiks oli üha enam avalikkusele tõstatatud probleem, et noorte vaimne tervis on aastast-aastasse märgatavalt halvenenud ning väga suur hulk aktiivseid ja teotahtelisi noori ei suuda toime tulla õppekoormusest tingitud kohustustega.

Füüsilise tervise probleeme on väga lihtne märgata. Kui valutab pea, jalg või kõht, siis osatakse pöörduda kohe arsti poole. Samas emotsionaalsele enesetundele ei osata sageli tähelepanu pöörata ja arvatakse, et see läheb iseenesest üle. Vaimse tervise kui heaolu tundmine on kahjuks väga subjektiivne ja kõrvalseisja silmale tihti märkamatu, seega on väga oluline tõsiselt suhtuda käesoleva uuringu tulemustesse, kuna respondendid avaldasid julgelt oma tundeid vaimse tervise hetkeolukorra kohta, analüüsisid avameelselt heaolu mõjutavaid tegureid ning arutlesid, millist rolli omab sellele juures huvi- ja üldhariduskoolide koostöö.

Huvihariduskoolide õppemeetodid on praktilised, paindlikud ning õpitulemustele üldjuhul hinnanguid ei anta. Üldhariduskoolis iseloomustab struktureeritus, kohustuslikkus, ettekavatsetus ning õpitulemuste/omandatu kontroll/hindamine. Samas on nii huvi- kui ka üldhariduskoolide eesmärgiks tagada õpilase edukas, järjepidev ning mitmekülgne areng. Eesmärgi saavutamiseks on vajalik formaalse ja mitteformaalse õppe lõimimine, kus oluline roll, lisaks riiklikele õppekavadele, on koolidel ja õpetajatel. Noor veedab suurema osa oma päevast haridust omandades, seega tuleb luua toetav ja positiivne keskkond, hoidmaks õppija vaimset tervist.

Selgitamaks, millist rolli omab huvi- ja üldhariduskoolide koostöö tegevused noorte vaimse tervise hoidmisel, viidi läbi kombineeritud uuring Pärnu linna 14–19aastaste noorte seas. Kvantitatiivseid andmeid koguti küsimustikuga, mida lisaks täiustati valdkonna ekspertidega läbi viidud intervjuudega. Esmalt uuriti respondentidelt, milline on hetkeolukord antud valdkonnas ning seejärel koguti ettepanekuid koostöö võimaluste arendamiseks.

Uuringu tulemusel selgus, et noored on liigse õppekoormuse tõttu vaimselt väga kurnatud. Huvihariduse valdkondades osalemine mõjub küll heaolule positiivselt, kuid piiratud ajaressursi tõttu võib huvialadega tegelemine jääda tagaplaanile. Peamise murekohana tõid noored välja suure koduste ülesannete mahu. Ekspertide arvamused on sarnased noorte omadega. Ekspertidid toovad probleemina enim välja, et olemasolevad õppekavad ning metoodikad on aegunud. Selleks, et haridussüsteemi erinevates õppeasutustes õppivate noorte vaimne heaolu oleks hoitud tuleb väga mitmes aspektis arendada koolide, õpetajate ja õpilaste koostöö tegevusi. Mitmekülgsus rikastab isiksust tema arenguteel, seega on oluline toetada noorte soovi omandada oskusi ka väljaspool üldhariduskooli.

Uurimistulemustele toetudes tehakse Pärnu linna haridusosakonnale ettepanekud, aitamaks tõhustada eriliiki haridusasutuste koostööd, et hoida õppijate vaimset tervist. Selleks tuleb tõsta piirkonna huvi- ja üldhariduskoolide usaldust teineteise õppetöö osas. Usaldus on koostöös oluline ning võimaldab laiemalt kasutusele võtta seadusest tuleneva meetme – koolivälise tegevuse arvestamise õppekava osana. Meetme kasutamiseks on vajalik ka välja töötada täpsemad juhised, mis rahuldavad kõikide osapoolte vajadusi. Aegunud õppekavade uuendamiseks on vaja jõuliselt juhtida otsustajate tähelepanu, töötamaks välja eriliiki haridusasutuste õppetööd siduvad õppekavad. Seniks tuleb koolituste abil tõsta haridustöötajate tahet ja kompetentsi, toetamaks õppijat tema individuaalsel arenguteel. Seda ettepanekut saab rakendada paralleelselt õpetajate julgustamisega, et veelgi rohkem märgata ja tunnustada neid noori, kes omandavad süvendatud teadmisi ja oskusi ka väljaspool üldhariduskooli.

Täiskasvanute kohustus ja vastutus on sekkuda ja võtta kasutusele meetmed, mis toetavad õppija mitmekesisest arengut parimal võimalikul viisil nii, et ka vaimne tervis oleks hoitud. Oluline on seda mitte ainult eesmärgiks seada, vaid ka julgelt tegutseda, et haridussüsteemist väljuksid teotahtelised, elurõõmsad ja huvist pakatavad noored. Ühiskonna tulevik toetub just nendele. Täiskasvanud saavad panustada noortele parima tuleviku loomisesse eelkõige koostöö tegevuste kaudu. Käesoleva töö kontekstis moodustavad koostöövõrgustiku huvi- ja üldhariduskoolide töötajad ja õpilased, seega ei saa kõrvale jätta ka õppija iseenda vastutust ning motivatsiooni omandada haridust enesearengu perspektiivi silmas pidades. Koostöös mängivad olulist rolli kõik osapooled.

VIIDATUD ALLIKAD

- Aarna, O., & Mikser, R. (2013). Haridusstandard. R. Mikser (toim.), *Haridusleksikon* (lk 101–105). Eesti Keele Sihtasutus.
- Aas, M. (2016). *Programmide SPSS ja PSPP võimalused kirjeldava statistika läbiviimisel* [Seminaritöö]. http://www.cs.tlu.ee/teemaderegister/get_file.php?id=546
- Ader, A, Tagamets, E., Hallik, M., & Liblik, P. (koost). (2018). *Arvamusfestivali ala Haridus 2.0 arutelude kokkuvõte*. Haridus- ja Teadusministeerium. https://www.hm.ee/sites/default/files/arvamusfestivali_aruteluala_haridus_2.0_kokkuvote_2.pdf
- Akkermann, K. (2014). *Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamine. Rakenduskava standardiseeritud hindamisvahendite kohandamiseks Eesti praktikale*. OÜ Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Lapse_oigused_ja_heaolu/hindamisvahendite_loppraport_veebuar_2015.pdf
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443–449. <https://doi.org/10.1080/080394899427692>
- Askarzai, W., & Unhelkar, B. (2017). Research methodologies: an extensive overview. *International Journal of Science and Research Methodology*, 6(4), 21–42. http://ijsrm.humanjournals.com/wp-content/uploads/2017/07/3.Dr_-Walied-ASKARZAI-Bhuvan-Unhelkar.pdf
- Ball, H. L. (2019). Conducting Online Surveys. *Journal of Human Lactation* 35(3), 413–417. <https://doi.org/10.1177/0890334419848734>

- Burnett, D. (2016). *Ajuvaba aju. Mis teie peas tegelikult toimub*. Tallinna Raamatutrükikoda.
- Eesti Hariduse Infosüsteem. (s. a.). *Koolid* [andmebaas]. <https://enda.ehis.ee/avalik/avalik/oppeasutus/OppeasutusOtsi.faces>
- Eesti Vabariigi haridusseadus. (1992). *Riigi Teataja I*, 12, 192; *Riigi Teataja I*, 16.06.2020, 3. <https://www.riigiteataja.ee/akt/968165?leiaKehtiv>
- Erss, M. (2020). Eesti taasiseseisvumisjärgne õppekavaarendus euroopaliku didaktika ja angloameerika *curriculum*’i risttuules. M. Heidmets (toim), *Haridusmõte* (lk 54–95). Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Fares, J., Saadeddin, Z., Tabosh, H. A., Aridi, H., Mouhayyar, C. E., Koleilat, M. K., Chaaya, M., & Asmar, K. E. (2016). Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health* 6(3), 177–185, <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003>
- Ferguson, B., & Power, K. (2014). *Broader Measures of Success: Physical and Mental Health in Schools*. Measuring What Matters, People for Education. <https://peopleforeducation.ca/wp-content/uploads/2017/06/MWM-health.pdf>
- Fomotskin, S. (2021). Hariduse kohandamise võimalused. D. Kutsar (toim), *Lapsed Eesti ühikonnas* (lk 83–88). Õiguskantsleri Kantselei.
- Gottfried, M. (2021). *The Association Between Participation in Extracurricular Activities and Adolescent Mental Health*. [Doctoral thesis, Seton Hall University]. eRepository. <https://scholarship.shu.edu/dissertations/2846/>
- Grajcevc, A., & Shala, A. (2016). Formal and Non-Formal Education in the New Era *Action Researcher in Education*, 7(6), 118–130. http://www.actionresearch.gr/AR/ActionResearch_Vol7/i7p7.pdf
- Hansen, A. (2016). *Tugev aju. Kuidas liikumine ja treening sinu aju tugevdavad*. Kirjastus Varrak.
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2020a). *Juhendmaterjal huvihariduse ja huvitegevuse kavade koostamiseks kohalikele omavalitsustele*. <https://entk.ee/wp-content/uploads/2021/01/Juhendmaterjal-HHHT-2020.pdf.pdf>
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2020b). *Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035*. https://www.hm.ee/sites/default/files/haridusvaldkonna_arengukava_2021-2035_10.07.2020.pdf

- Haridussilm. (2021). *Huvihariduse valdkondlik raport* [andmebaas].
<https://www.haridussilm.ee/ee/huviharidus/huvihariduse-valdkondlik-raport>
- Havik, M. (2020). Eesti kooliõpilaste vaimne tervis rahvusvahelises kontekstis. *Eesti Arst*, 99(Lisa 1), 16–23 . <https://doi.org/10.15157/ea.vi.16662>
- Heidmets, M., & Eisenschmidt, E. (2020). Kooliuuendus: välised mõjurid ja ühiskondlik taust. M. Heidmets (toim), *Haridusmõte* (lk 449–467). Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Huvikooli seadus. (2007). *Riigi Teataja I*, 4, 19; *Riigi Teataja I*, 14.07.2017, 36.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/104072017036?leiaKehtiv>
- Ilves, K. (2013). Laps hariduses ja noorsootöös. J. Heinsar, D. Kutsar & K. Põder (toim), *Laste heaolu, Child well-being* (lk 84–120). Statistikaamet.
<http://www.digar.ee/id/nlib-digar:136799>
- Kahre, M., & Kose, T. (2021). *Pärnu linna noorte rahulolu küsimustiku analüüs*. Pärnu linna Noortekogu. <https://parnu.ee/failid/uuringud/Pa2rnu-noorte-rahulolu-uuring2021.pdf>
- Kutsar, D., & Kasearu, K. (2017). Do children like school – crowding in or out? International comparison of children’s perspectives. *Children and Youth Services Review*, 80, 140–148. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.052>
- Käger, M., Kivistik, K., & Avdonina, K. (2021). *Avatud noorsootöö, huvihariduse ja huvitegevuse võimalused noorte, eelkõige tõrjutusriskis noorte, sotsiaalse kaasatuse suurendamiseks ning vajadused nende võimaluste arendamiseks*. Balti Uuringute Instituut https://www.hm.ee/sites/default/files/lopparuanne_-_sotsiaalne_kasatus.pdf
- Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Lauristin, M., Loogma, K., Vernik-Tuubel, E.-M., Kutsar, D., Erss, M., Kallas, K., Sildnik, A., & Käosaar, I. (2019). *Eesti haridus- ja teadusstrateegia 2021–2035. Heaolu ja sidususe visioon*. Haridus- ja Teadusministeerium.
https://www.hm.ee/sites/default/files/haridus-_ja_teadusstrat_2035_healu_ja_sidususe_visioon.pdf
- Law, R. (2016). *Kuidas aidata depressioonis noori?* Pilgrim Kirjastus.

- Levisto, K. (2020). *Noorte vaimse tervise sotsiaalsed ning tervise- ja riskikäitumisega seonduvad mõjutegurid*. [Magistritöö, Tallinna Ülikool]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/85053/view?page=7&p=separate&view=0,0,2481,3508>
- Lumiste, K. (koost). (2011). *SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. <https://www.digar.ee/arhiiv/et/download/107941>
- Läänemets, U., Kalamees-Ruubel, K., Kiilu, K., & Sepp, A. (2018). Curriculum development considering formal, non-formal and informal education. In V. Lubkina, S. Ušča & A. Zvaigzne (Eds.), *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol 2, pp. 286–295). Rezekne Academy of Technologies. <https://doi.org/10.17770/sie2018vol1.3182>
- MaCorr Research. (n.d.). *Sample size calculator*. <https://www.macorr.com/sample-size-calculator.htm>
- Mergel, I., Edelmann, N., & Haug, N. (2019). Defining digital transformation: Results from expert interviews. *Government Information Quarterly*, 36(4), Article 101385. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2019.06.002>
- Mikser, R. & Goodson, I. (2020). Eesti haridusalased muutustealgatused kogenud õpetajate vaates: retoorika ja hariduspraktika. M. Heidmets (toim), *Haridusmõte* (lk 95–128). Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Murakas, R., Beilmann, M., Lillemäe, E. Linno, M. Rämmer, A., Soo, K., Tooding, L.-M., & Trumm, A. (2018). *Noorsootöös osalevate noorte rahulolu noorsootöoga. Uuringu lõppraport*. Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituut. https://www.hm.ee/sites/default/files/uuringud/noorsootoos_osalevate_noorte_rahulolu_noorsootooga_loppraport_2018a.pdf
- Oberle, E., Ji, X. R., Magee, C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2019). Extracurricular activity profiles and wellbeing in middle childhood: A population-level study. *Plos One*, 14(7), Article e0218488. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218488>
- Pechmann, C., Catlin, J., & Zheng, Y. (2020). Facilitating Adolescent Well-Being: A Review of the Challenges and Opportunities and the Beneficial Roles of Parents, Schools, Neighborhoods, and Policymakers. *Journal of Consumer Psychology*, 30(1), 149–177. <https://doi.org/10.1002/jcpsy.1136>

- Põhikooli ja gümnaasiumiseadus. (2010). *Riigi Teataja I*, 41, 240; *Riigi Teataja I*, 16.04.2021, 7. <https://www.riigiteataja.ee/akt/116042021006?leiaKehtiv>
- Pärnu linnavalitsus. (2019). *Kaasava hariduse rakendamise põhimõtted Pärnu linna haridusasutustes*. https://parnu.ee/failid/haridus/Kaasava_hariduse_rakendamise_p6him6tted2019.pdf
- Pärnu linnavalitsus. (2021). *Pärnu linna haridus- ja noortevaldkonna strateegia aastateks 2021–2035*. https://parnu.ee/failid/arengukavad/P2rnu_HNV_strateegia_2021.pdf
- Pärnu Mai Kool. (2016). *Õppekava üldosa*. https://www.maikool.parnu.ee/docs/0_oppekava_yldosa_koos_lisadega.pdf
- Rannala, I.-E. (2018, 23. august). Kas teadsid, et su laps õpib ka mujal, kui koolis ning sellel on oluline väärtus. *Noor tegija*, lk 2.
- Republic of Estonia Ministry of Education and Research. (2021). *Supporting young people to succeed – building capacities to better integrate non-formal and formal learning*. https://www.hm.ee/sites/default/files/working_group_-_introductory_note.pdf
- Selliõv, R. (2017). *Osalus noorsootöös*. Haridus- ja Teadusministeerium. https://www.hm.ee/sites/default/files/uuringud/eesti_noorte_osalemine_noorsootoos.pdf
- Serbak, K. (2019). *Andekad Eesti hariduses*. Haridus- ja Teadusministeerium. https://www.hm.ee/sites/default/files/andekad_eesti_hariduses_kadi_serbak.pdf
- Sisask, M., & Streimann, K. (2020). Noorte vaimne tervis. A.-A. Allaste & R. Nugin (toim), *Noorteseire aastaraamat 2019–2020: Noorte elu avamata küljed* (lk 29–53). Eesti Noorsootöö Keskus, Tallinna Ülikool.
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf
- Tagel, L. (2021, 30. märts). *Pöördumine: hoidkem õpilaste vaimset tervist*. Haridus- ja Teadusministeerium. <https://www.hm.ee/et/uudised/poordumine-hoidkem-opilaste-vaimset-tervist>
- Timoštšuk, I. (2020). Õppijakeskne lähenemine õpetamisele. M. Heidmets (toim), *Haridusmõte* (lk 318–330). Tallinna Ülikooli Kirjastus.

- Turu-uuringute AS. (2014). *Noorte vaba aja sisustamise võimalused Pärnu linnas. Küsitlus õpilaste ja lapsevanemate seas*. Pärnu Linnavalitsus. https://parnu.ee/failid/uuringud/noorte_vabaaeg2014.pdf
- Villenthal, A., Kaunismaa, I., Veemaa, J., Talur, P., Žuravljova, M., & Varblane, U. (2016). *Huvihariduse ja huvitegevuse pakkujad ning noorsootöötajad kohalikes omavalitsustes*. Tartu Ülikool, RAKE. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/55423>
- Väljaots, K., Hein, T., Hiir, K., Allik, A., Adamson, A.-K., Kivistik, K., Käger, M., & Derevski, R. (2021). *Noorsootöös osalevate noorte rahulolu noorsootöoga 2020. Uuringu Lõpparuanne*. Balti Uuringute Instituut https://www.hm.ee/sites/default/files/noorsootoo_tegevuste_rahulolu_2020_lopparuanne.pdf
- Värnik, A., Sisask, M., Värnik, P., Mark, L., Vaikma, J., Rebane, K., & Mitendorf, A. (2015). *Koolinoorte vaimne tervis. Kokkuvõte – raport*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI). https://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/koolinoorte_tervis_15.06.2015_veebilehele.pdf
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope*. http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/whr01_en-3.pdf
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>
- World Health Organization. (2018). *Fact sheets on sustainable development goals: health targets. Mental Health*. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/348011/Fact-sheet-SDG-Mental-health-UPDATE-02-05-2018.pdf
- World Health Organization. (2021). *Live life: An implementation guide for suicide prevention in countries*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341726/9789240026629-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>
- Yan, Y.-W., Lin, R.-M., Su, Y.-K., & Liu, M.-Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality*, 46(1), 63–77. <https://doi.org/10.2224/sbp.6530>

Lisa 1. Ankeetküsitlus Pärnu linna 14–19aastastele noortele

Armas Pärnu linna 14–19aastane noor!

Olen Pärnu Kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse eriala üliõpilane ja minu lõputöö eesmärgiks on uurida, kas ja kuidas mõjutab huvi- ja üldhariduskoolide koostöö noorte vaimset tervist. Täites järgneva küsimustiku, on Sinu vastused mulle suureks abiks. Uuringusse on kaasatud Pärnu linna 14–19aastased noored, kes osalevad koolivälisel aja huvihariduse õppetöös. Uuringus osalemine on anonüümne ja andmeid analüüsitakse ainult üldkogumina üldistuste tegemiseks. Küsimustiku täitmiseks kulub hinnanguliselt 15 minutit. Küsimuste korral kirjuta mulle ulrikaparn@gmail.com

Suur tänu abi eest! Ulrika Pärn

Küsimustikule vastamisel vastajat ei identifitseerita, välja arvatud juhul, kui mõni küsimus spetsiaalselt vastaja kohta andmeid küsib. Tunnuskoodidega juurdepääsetavate küsimustike puhul ei hoita tunnuseid koos vastustega, vaid need on eraldi andmebaasis. Tunnuskoodi uuendatakse ainult selleks, et kindlaks teha, kas vastaja lõpetas (või ei lõpetanud) küsimustiku täitmise. Tunnuskoodi ei ole võimalik kokku viia küsimustiku vastustega.

Üldine info vastaja kohta

Küsimuste koostamisel kasutatud allikad: Huvikooli seadus, 2006; Murakas *et al.*, 2018; Oberle *et al.*, 2019; World Health Organization, 2018

1. Sa oled

- Poiss
- Tüdruk

2. Sinu vanus

- noorem kui 14
- 14–16aastane
- 17–19aastane
- vanem kui 19

Lisa 1. järg

3. Kas Sa õpid Pärnu linna koolis?

- ☐ Jah
- ☐ Ei

4. Kui sageli Sa tegeled õppetöö välisel ajal mõne huvitegevusega?

- 1x nädalas
- 2x nädalas
- 3x nädalas
- 4x nädalas
- 5 ja rohkem korda nädalas
- ei tegele huvitegevusega

5. Palun selgita, miks Sa ei tegele koolivälisel ajal huvitegevusega?

.....

6. Millise valdkonna huvialaga Sa tegeled?

	Võistkondlik/ grupis	Individuaalselt	Nii grupis kui ka individuaalselt	Selle valdkonnaga ma ei tegele
Sport/tants				
Muusika (laul, pilliõpe)				
Loodus				
Tehnika				
Kunst				

Vaimset tervist puudutavad küsimused

Küsimuste koostamisel kasutatud allikad: Ader *et al.*, 2018; Aluoja *et al.*, 1999; Akkermann, 2014; Fares *et al.*, 2016; Käger *et al.*, 2021; Law, 2016; Levisto, 2020; Lumiste, 2011, Värnik *et al.*, 2015; Yan *et al.*, 2018; World Health Organization, 2018

9. Kui sageli tunned hommikuti, enne kooli minekut, väsimust?

- ☐ Igal hommikul
- ☐ Sageli (3–4 hommikul nädalas)
- ☐ Mõnikord (1–2 hommikul nädalas)
- ☐ Harva (paar korda kuus)
- ☐ Mitte kunagi

Lisa 1. järg

10. Mis võib Sinu arvates põhjustada väsimust?

	Mitte kunagi	Harva	Aegajalt	Sageli	Alati
Hiline magamaminek, koolist antud koduste ülesannete tegemise tõttu					
Hiline magamaminek, huviringis osalemise ja sellest tulenevate kohustuste tõttu					
Unumiskeskkused, sest tunded ärevust					
Oled õhtul lihtsalt liiga kaua üleval (nt vaatan televiisorit, veedan sõpradega aega, olen nutiseadmes)					

11. Kuidas suhtuvad vanemad Sinu unerežiimi?

.....

12. Kui sageli tunned stressi? Stress on seisund, mille puhul tunned, et oled pinges, rahutu, närviline, pidevalt muretses või hajevil.

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

13. Palun proovi selgitada, millest võib stress tingitud olla?

.....

14. Palun loe tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda. Märkista vastusevariant, mis kõige paremini kirjeldab seda, KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON SIND HÄIRINUD ÕPPEPERIOODIL, ka siis kui sa ei tegele huvitegevusega

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Kurvameelsus					
Huvi kadumine					
Alaväärsus					
Enesesüüdistused					
Korduvad surma- või enesetapumõtted					

Lisa 1. järg

Üksildustunne					
Lootusetus tuleviku suhtes					
Võimetus rõõmu tunda					
Kiire ärritumine või vihastamine					
Ärevuse või hirmutunne					
Pingetunne või võimetus lõdvestuda					
Liigne muretsemise paljude asjade pärast					
Rahutus kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida					
Loidus- või väsimustunne					
Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime					
Puhkamine ei taasta jõudu					
Kiire väsimine					
Uinumisraskused					
Rahutu või katkendlik uni					

15. Palun märgi iga järgneva väite juures, milline neist on lähim Sinu enesetundele õppeperioodi ajal, kui oled hõivatud nii kooli kohustuste kui ka huvitegevuses osalemisega. (Maailma Terviseorganisatsiooni 5 väidet).

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

Huvi- ja üldhariduskoolide tööd puudutavad küsimused

Küsimuste koostamisel kasutatud allikad: Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b; Kutsar & Kasearu, 2017; Käger *et al.*, 2021; Lauristin *et al.*, 2019; Läänemets *et al.*, 2018; Oberle *et al.*, 2019; Pechmann, 2020; Timoštšuk, 2020

16. Miks Sa tegeled valitud huvialaga?

Lisa 1. järg

	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem nõustun	Nõustun täielikult
Vanemate soovil				
Sõprade eeskujul				
Pole midagi muud teha peale kooli				
Mulle väga meeldib ja tahan selle alaga tegeleda ka tulevikus				

17. Kus toimub Sinu huvihariduse õppetöö ja kes on juhendaja?

- Üldhariduskoolis, aineõpetaja juhendamisel
- Huviharidust pakkuva kooli ruumides või territooriumil, juhendaja on ka Sinu üldhariduskooli aineõpetaja (näiteks muusika või kehalise kasvatuse õpetaja)
- Huviharidust pakkuva kooli ruumides või territooriumil, juhendaja ei ole aineõpetaja

18. Milliseid emotsioone pakub Sulle valitud huvialaga tegelemine?

	Mitte kunagi	Harva	Aegajalt	Enamasti	Alati
Rõõmu					
Rahulolu					
Pinget					
Kurbust					
Viha					
Õnnetunnet					
Vastumeelsust					

19. Kuidas mõjutab huvialaga tegelemine Sinu õppetulemusi üldhariduskoolis?

Palun hinda järgnevaid väiteid

	Mitte kunagi	Harva	Aegajalt	Enamasti	Alati
Mulle valmistab muret koolikohustustega toimetulek					
Oskan planeerida oma aega ja kohustusi					
Huviringi tegevuste tõttu puudun sageli koolist ja see mõjub halvasti minu õppetulemustele					
Liigse üldhariduskooli õppetöö koormuse tõttu olen mõelnud huviringist loobumisele					

Lisa 1. järg

Õppeedukus on paranenud, sest huvitegevus avaldab positiivset mõju vaimsele tervisele					
Õppeedukus on halvenenud, sest mul ei ole piisavalt aega kodus õppimiseks					

20. Kas koolivälise tegevuse arvestamine õppekava osana on Sinu koolis kasutusel?

Näiteks: muusikakoolis õpitud teadmiseid arvestab üldhariduskool muusika tunni hindamisel

- ☐ Jah, olen sellest kuulnud, aga ei ole kasutanud
- ☐ Ei, ma ei tea sellest midagi
- ☐ Jah, olen ka ise saanud seda võimalust kasutada

21. Palun hinda üld- ja huvihariduskoolide koostööd

	Mitte kunagi	Harva	Aegajalt	Enamasti	Alati
Õpetajad toetavad ja tunnustavad minu osalemist valitud huvitegevuses					
Õppetöö on minu koolis paindlik ja võimaldab mul tegeleda huvihariduse omandamisega					
Minu koolis arvestatakse huvihariduskoolis omandatud oskusi õppekava osana					
Kooli koduste tööde maht on piisav, et omandada koolivälisel ajal ka huviharidust					
Huvihariduskool arvestab õpptööd planeerides üldhariduskooli tunniplaaniga					
Huvitegevuses eduka osalemise eest saan hindeid kooli õppeainetes					

22. Kuidas saaksid koolid ja õpetajad toetada Sind õpingute ja huvialaga tegelemisel?

.....

23. Millised koolide vahelised koostöötegevused aitaksid Sind kõige paremini mitmekesise hariduse omandamisel? Siin saad teha enda ettepanekud.

.....

24. (kui vastaja ei osale huvihariduskooli õppetöös) Juhul, kui sooviksid tulevikus tegeleda ka mõne huvitegevusega, siis milliseid soovitusi annaksid huvi- ja üldhariduskoolidele koostöö arendamiseks?

.....

Lisa 2. Ekspertintervjuu küsimused

Küsimuste koostamisel kasutatud allikad: Fares *et al.*, 2016; Gottfried, 2021; Haridus- ja Teadusministeerium, 2020b; Käger *et al.*, 2021; Lauristin *et al.*, 2019; Läänemets *et al.*, 2018; Pechmann *et al.*, 2020; Republic of Estonia Ministry of Education and Research, 2021; Timoštšuk, 2020

- 1. Kuidas suhtute väitesse, et õppekoormuse suur maht ja piiratud ajaressurss ei mõju positiivselt õpilaste vaimsele tervisele?**
- 2. Kuidas saab Teie arvates kool toetada õpilase, sh huviharidusvaldkonnas andeka (kui erivajadusega) õpilase arengut?**
- 3. Palun hinnake üld- ja huvihariduskoolide koostööd.**
- 4. Kui laialdaselt on kasutusel koolivälise tegevuse arvestamine kooli õppekava osana? Näiteks: muusikakoolis õpitud oskuseid/teadmiseid arvestab üldhariduskool muusika õppekava hindamisel**
- 5. Milliseid võimalusi näete mitteformaalse ja formaalse õppe parema integreerimise saavutamisel ning millised on peamised takistused?**
- 6. Mida arvate huvihariduse ja riikliku õppekava ühendamisest?**

SUMMARY

THE ROLE OF COOPERATION BETWEEN EXTRACURRICULAR AND GENERAL EDUCATION SCHOOLS IN MAINTAINING MENTAL HEALTH ON THE EXAMPLE OF YOUNG PEOPLE AGED 14–19 IN THE CITY OF PÄRNU

Ulrika Pärn

This thesis was motivated by information that has become more and more public revealing that the mental health of young people has deteriorated significantly from year to year and that a very large number of active and enterprising young people are unable to cope with the obligations caused by the burden of their studies.

In the school environment, young people spend a significant amount of their time, therefore, educational institutions play an important role in maintaining student development and mental health as well-being. Unfortunately, studies suggest that there is a gap between the subjective well-being of young people and the excellent learning outcomes of general education schools, especially in Estonia, where the seemingly well-functioning education system, based on the high results of the PISA tests, produces too many unhappy young people. In contrast, participation in extracurricular education has a positive effect on the well-being of young people, broadens their horizons, communication skills and increases their sense of duty. However, too heavy study burden puts the pursuit of hobbies at risk.

A flexible school system and considering the interests of young people are major keywords in the education system. It has been confirmed that greater cooperation between extracurricular and general education is required for maintaining the mental health of young people, especially when teaching in general education schools takes into the account that their students participate in extracurricular education. Based on the foregoing, the problem of this research is the overload of curricula in general education

schools, which makes the participation of student in extracurricular education a stressful experience and thus the young person may develop problems with mental health.

Due to the problem, the aim of the work is to find out which activities in cooperation between extracurricular and general education schools could preserve the mental health of young people. Based on the aim, the following research questions have been set: What impact does participation in extracurricular education have on the mental health of young people outside of their studies; How do young people themselves see the cooperation between extracurricular and general education schools?

The theoretical overview of the thesis first introduces the principles and laws on which the teaching in extracurricular and general education schools is based where the consistent and versatile development of the learner is central. It also highlights indicators of young people's mental health and describes ways allowing them to maintain mental health as well-being during the study period.

In order to clarify the role that cooperation between extracurricular and general education schools play in maintaining the mental health of young people, a combined study was conducted. The data collected by quantitative methods among 14–19-year-olds in the city of Pärnu was supplemented through interviews with experts in the field. First, respondents were asked what their mental health indicators were like and how they felt about the education system. Next, proposals were collected to develop opportunities for cooperation between educational institutions.

As a result of the study, it turned out that young people feel mentally extremely exhausted due to excessive study load. Participation in extracurricular education has a positive effect on well-being, but due to limited time resources, engaging in extracurricular activities may be left in the background. The main concern of young people was the large number of homework, which has a direct connection with the opinion of experts, outdated curricula and methodologies. To maintain the mental well-being of young people studying in different educational institutions within the education system, cooperation activities must be developed in many aspects. There is room for improvement in the cooperation between all actors, including schools, teachers and students – where the main keywords are trust, flexibility, understanding and individuality. The consideration of

extracurricular activities as part of the curriculum is also not sufficiently implemented, but it is precisely such an opportunity that gives the student more valuable free time.

Based on the results of the research, proposals will be made to the Education Department of Pärnu city, which will help to enhance the cooperation between educational institutions of special types. Therefore, trust in each other's teaching and activities needs to be increased between extracurricular and general education schools in the region. Trust is relevant in cooperation and enables wider use of the measure arising from the law – where extracurricular activities could be taken into the account as part of the curriculum. To this end, it is also necessary to develop a more precise procedure for the use of the measure that satisfies the needs of all parties. To upgrade the outdated curricula, there is a need to vigorously draw the attention of decision-makers who would develop curricula binding on the teaching of special types of educational institutions. If upgrading curricula is a more time-consuming job, then the will and competence of educators must be increased immediately with the help of trainings aimed at supporting the student in his or her individual development path. This proposal can be implemented in parallel with encouraging teachers to notice and even more recognise young people who are gaining in-depth knowledge and skills be it outside of general education.

At the same time, the author is of the opinion that, further research should be performed to examine whether the excessive teaching load and the resulting stress occur at each school level and how the mental health of learners is affected by the size and reputation of the school.

It is the obligation and responsibility of adults to intervene and take measures that support the diverse development of the learner in the best possible way so that mental health is also maintained. Not only setting a goal is important, but also acting boldly to ensure that young people who are willing, cheerful and interested emerge from the education system, because it is on them that the future of society rests. Therefore, at this moment, adults can contribute to the creation of the best future precisely through cooperation activities. In the context of this work, employees and students of extracurricular and general education schools form a cooperation network, thus, the learner's own responsibility and motivation to acquire education from the perspective of self-development cannot be excluded, since all parties play a vital role in cooperation.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ulrika Pärn,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö roll vaimse tervise hoidmisel Pärnu linna 14–19aastaste noorte näitel“, mille juhendaja on Kandela Õun, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 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.

Ulrika Pärn

18.05.2022