



Vaikuseminutid haridusasutustes

- **Loomisaasta:** 2015
- **Sihtgrupp:** murdeiga (16-19 a) varane murdeiga (11-15 a)
- **Elluviimise keskkond:** haridusasutus floorsootöösutus
- **Elluviijad:** täiendusõppe läbinud õpetajad ja kooli töötajad, keda toetavad juhendajad ja koolitajad
- **Ennetustegevus sisaldab:** täiendusõpet ja juhendmaterjale, info- ja õppematerjale kooli töötajatele ja õpilastele, jätkutuge
- **Ennetustasand:** universaalne ennetus
- **Märksõnad:** riskikäitumise ennetus sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine vaimse tervise probleemide ennetus koolist välja langemise ennetamine

- **Eesmärk:** toetada kogemusliku teadveloleku ja sotsiaalemotsionaalse pädevuse õppe kaudu positiivseid muutusi noorte ja õpetajate enesejuhtimise oskustes, et ennetada vaimse tervise probleeme
- **Läbis Ennetuse teadusnõukogu hindamise:**
2023

- ● [Esmased tulemusnäitajad](#)
- ● [Teisesed tulemusnäitajad](#)
- ● [Info teistes andmebaasides](#)

Soovitud esmane mõju on **vaimse tervise näitajate** paranemine. Esmaste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse teadvelolekul põhinevate sekkumisuuringute eneseraporteeritud hinnangutele ja füsioloogilistele näitajatele kuni 4 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Üks üksikuuringute tulemusi koondav uuring näitas **osalejate stressi vähenemist**, võrreldes meetodikat mitte kasutavate noortega.
- ● **Depressiooni** osas on tulemused kahe üksikuuringute tulemusi koondava uuringu põhjal olnud **vastukäivad**.
- ● Kolmest üksikuuringute tulemusi koondavast uuringust leidis üks teadvelolekul põhineva sekkumise tõhusust **ärevuse vähendamisel**, teised mõju ei täheldanud.
- ● Eesti uuringus (Pöder, Konstabel & Talpsep, 2019) vaadeldi programmi mõju võrreldes aktiivse kontrollgrupiga, kus kontrollgrupis osalejad said samas mahus õppeprogrammi (aktiivõppe ja arutelu tunnid enesejuhtimise oskuste tõhustamiseks, nutivaba puhkamise aeg). Ennetustegevuse ja kirjeldatud alternatiivi omavaheline võrdlus **ei näidanud erinevust mõjus noorte vaimse tervise raskuste esinemisele ja emotsionaalsele enesetundele. Positiivset mõju nähti kurnatuse vähenemises ja stressi füsioloogilistes näitajates**.

*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime uuringu peamine tulemusnäitaja.

Soovitud teisene mõju on **sotsiaalemotsionaalse pädevuse, psüühiliste protsesside** (nt taju, tähelepanu, mõtlemine), **akadeemiliste saavutuste, käitumise ja subjektiivse heaolu** paranemine. Teiseste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse

teadvelolekul põhinevate sekkumisuuringute eneseraporteeritud hinnangutele kuni kuu pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Üks üksikuuringute tulemusi koondav uuring näitas **sotsiaalemotsionaalsete oskuste ja kognitsioonide paranemist**, võrreldes tegevuses mitte osalenud noortega. Mõju ei nähtud **akadeemiliste saavutuste ja käitumise paranemisel**.
- ● Eesti uuring (Pöder, Konstabel & Talpsep, 2019) ei näidanud programmi mõju teistele tulemusnäitajatele, sh **subjektiivsele heaolule**.

*Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.

Ennetustegevuse tase teistes andmebaasides ei ole hinnatud.

Ettepanekud uurimiseks: uurida, millised on **muutuse esilekutsumiseks vajalikud ja tõhusad programmi osad** (nt harjutused, eksperimendid, hoiakute kujundamine), **mis sihtrühmade puhul ja millises kontekstis need toimivad**. Hinnata tegevuse mõju sotsiaalemotsionaalsetele oskustele ja metakognitsioonile ning võimalikku soovimatut mõju (nt ebameeldivad või kontrollimatud tunded, mõtted). Hinnata tegevuse **kulutõhusust**, sh universaalsel, valikulisel ja näidustatud tasandil.

Ettepanekud kasutamiseks: **Ennetuse teadusnõukogu** soovitab ennetustegevust Eestis kasutada, sest tegevuse kujundamisel on võetud arvesse kohalikku konteksti ja tegevuse mõju sotsiaalemotsionaalsete oskuste ning kognitsioonide paranemisele on uuringutes mõnevõrra tõendatud.
