

# Vaikuseminutid haridusasutustes

## ENNETUSTEGEVUSEST

- Loomisaasta: 2015
- Sihtgrupp: varane murdeiga (11–15 a), murdeiga (16–19 a). Sobib 14–19. a noortele
- Elluviimise keskkond: haridusasutus, noortekeskus, vaimse tervise keskus vm
- Elluviijad: täiendusõppe läbinud õpetajad ja kooli töötajad, keda toetavad juhendajad ja koolitajad
- Sisaldab: täiendusõpet ja juhendmaterjale, info- ja õppematerjale kooli töötajatele ja õpilastele, jätkutuge
- Ennetustasand: universaalne
- Märksõnad: riskikäitumise, vaimse tervise probleemide, koolist välja langemise ennetamine, sotsiaalemotsionaalse pädevuse arendamine
- Eesmärk: toetada kogemusliku teadveloleku ja sotsiaal-emotsionaalse pädevuse õppe kaudu positiivseid muutusi noorte ja õpetajate enesejuhtimise oskustes, et ennetada vaimse tervise probleeme

[Vaikuseminutid veebileht](#)

## VAIKUSEMINUTID

Retsensendid: [Maris Vainre](#), [Minni Aia-Utsal](#)

## 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.

### 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.

## ENNETUSTEGEVUSE MÕJU



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 metoodikat 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.

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 teisestele tulemusnäitajatele, sh subjektiivsele heaolule.

**TÕENDATUSE KVALITEET: 1/3**

**ENNETUSTEGEVUSE TASE TEISTES ANDMEBAASIDES:**

**POLE HINNATUD**

\*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime uuringu peamine tulemusnäitaja. Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.