



Tervise
Arengu
Instituut



Vaimset tervist väärtustav kool: arenguprogrammi elluviimine ja uurimine 2021/2022 õppeaastal

Raport

TULEVIKU-
Kool



TALLINNA ÜLIKOOL

Vaimset tervist väärtustav kool: arenguprogrammi elluviimine ja uurimine 2021/2022 õppeaastal. Raport

**Eike Siilbek, Karin Lillemaa, Triin Vilms, Berit Silvia
Kondratjev, Kätlin Vanari ja Karin Streimann**

Tallinn 2024

Täname Eve Eisenschmidt, Krista Keedust, Ott Oja, Piret Oppit, Jüri Käosaart ning Tallinna Ülikooli Tulevikukooli koolitajaid koostöö eest.

Retsensent: Esta Kaal

Soovitatav viide käesolevale väljaandele Siilbek, E., Lillemaa, K., Vilms, T., Kondratjev, B. S., Vanari, K., Streimann, K. Vaimset tervist väärtustav kool: arenguprogrammi elluviimine ja uurimine 2021/2022 õppeaastal. Raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2024.

ISBN 978-9949-666-66-9 (pdf)

Sisukord

Joonised	4
Tabelid	4
Lühikokkuvõte	7
Summary	9
Sissejuhatus	11
1.. Tulevikukooli kooliarendusprogrammi raamistik	12
1.1 Varasemad Tulevikukooli kooliarendusprogrammi uuringute tulemused	13
2 Vaimset tervist väärtustava kooli programm	15
2.1 VTKV eesmärgid	15
2.2 Koolide valik ja koolimeeskondade moodustamine	16
2.3 Koolide eesmärgid	17
2.4 VTKV ülesehitus ning elluviimine	18
2.4.1 Seminarid	19
2.4.2 Konsultatsioonid	21
3 Teostatavusuuringu meetodika ja tulemused	23
3.1 Meetodika ja andmete analüüs	23
3.2 Enesehindamise vahend koolidele	24
3.3 Enesehindamisvahendi usaldusväarsus	25
3.4 Enesehindamisvahendi eel- ja järelmõõtmise tulemused	28
3.5 Koolide rühma- ja individuaalintervjuude tulemused	31
3.5.1 VTKV programmiga liitumine ja ootused	31
3.5.2 Fookuse valik ja eesmärgistamine	32
3.5.3 Seminaride kasu ja arendusvajadused	32
3.5.4 Konsultatsioonide kasu ja arendusvajadused	33
3.5.5 Meeskonna tegevus, kasu ja takistused koolis	34
3.6 Konsultantide fookusgrupi tulemused	35
3.6.1 Tulevikukooli kogemused	35
3.6.2 Vaimset tervist väärtustava kooli kogemused	35
4 Järeldused ja ettepanekud	38
4.1 Programmiga liitumine ja esimesed tegevused	38
4.2 Enesehindamisvahendi kasutamine, usaldusväarsus ja tulemused	38
4.3 Konsultatsioonid ja seminarid	39
4.4 Muud ettepanekud ja järeldused	40
Lisad	44
Lisa 1. Vaimset tervist väärtustava kooli enesehindamisvahend	44
Lisa 2. Arenguprogrammi kandideerimise analüüsimaatriks	51
Lisa 3. Kutse arenguprogrammis osalemiseks	55
Lisa 4. Konsultantide intervjuu kava	57
Lisa 5. Koolide intervjuu kava	59

Joonised

Joonis 1. Tulevikukooli muutuse juhtimise aluspõhimõtted	13
Joonis 2. Õppija heaolu ja arengu toetamise komponendid VTKV arenguprogrammis	16
Joonis 3. Konfirmatiivne faktoranalüüs.....	28
Joonis 4. Enesehindamisvahendi alavaldkondade skoorid eel- ja järelhindamisel	29
Joonis 5. Enesehindamisvahendi valdkondade skoorid eel- ja järelhindamisel	30
Joonis 6. Eestvedamise muutus koolide kaupa	30
Joonis 7. Koolikliima muutus koolide kaupa	31
Joonis 8. Õppe- ja kasvatusprotsessi muutus koolide kaupa.....	31

Tabelid

Tabel 1. Koolide pikaajalised ja VTKV arenguprogrammi eesmärgid	18
Tabel 2. VTKV programmi ülesehitus ja toimimine	19
Tabel 3. Seminaridel käsitletud teemad	20
Tabel 4. Kooli enesehindamisvahendi temaatiliste valdkondade kirjeldus	25
Tabel 5. Enesehindamisvahendi sisemise koostöe näitajad.....	26
Tabel 6. Hindamisvahendi alavaldkondade seosed	27
Tabel 7. Eel- ja järelhindamises osalenud vastanute arv.....	28

Mõisted

Aktiivne kaasamine	Otsuste tegemine ja elluviimine avatud ja õiglasel viisil, sidusrühmade arvamust süsteemselt küsides ja arvestades ning erinevaid huvisid tasakaalustades (1)
Enesemääratluspädevus	Oskus analüüsida ja hinnata enda tegevust ja selle tulemusi, enda omadusi, mõtteid, tugevaid ja nõrku külgi (2)
Ennetus	Probleemi ja sellega seotud muude probleemide ärahoidmine, väljakujunemise, edasiarenemise ja korduvuse vältimine (3)
Koolikliima	Kooli õhkkond; koolielu, sh õpilaste, õpetajate jm kooli töötajate omavaheliste suhete kvaliteet (4)
Koolipere	Kooli igapäevase tegevusega hõlmatud sihtrühmad, sh õpilased, lapsevanemad ning personal (5)
Pädevus	Kogum teadmistest, oskustest ja hoiakutest, mis tagavad suutlikkuse loovalt, ettevõtlikult ja paindlikult toimida (6)
Sotsiaalne pädevus	Teadmiste, oskuste ja hoiakute kogum, mis väljendub sobilike teadmiste, emotsioonide ja käitumisviiside olemasolus ning rakendamises inimestevahelistes olukordades (7)
Tulevikukooli programm	2017. aastal Tallinna Ülikoolis loodud kooliareendusprogramm eesmärgiga ergutada terviklikku kooliuuendust ja koolide õppimis- ja õpetamiskultuuri muutust (8)
Vaimne tervis	Heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab õppida ja töötada tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks (9)
Vaimset tervist väärtustav kool	TAI ja TLÜ koostöös 2021-2022 õppeaastal ellu viidud koolide arenguprogramm
Õpipädevus	Oskuste, hoiakute ja uskumuste kogum, mis soodustab õppimist ja hõlmab nii tunnetusprotsesse, kui ka motivatsiooni õppida (2)
Üldpädevus	Hoiakud, uskumused, oskused ja teadmised, mis on seotud inimese tunnetuse ja tegutsemisega ning mõjutavad inimese toimetulekut erinevates valdkondades (2)

Lühendid

TAI	Tervise Arengu Instituut
TLÜ	Tallinna Ülikool
VTVK	Vaimset tervist väärtustav kool arenguprogramm
PISA	Programme for International Student Assessment (Rahvusvaheline haridusuuring)
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development (Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsioon)

Lühikokkuvõte

Laste ja noorte vaimse tervise probleemidest on viimastel aastatel aina enam räägitud, mistõttu on suurenenud vajadus vaimset tervist toetavate lahenduste järgi erinevates keskkondades, sh koolis. Tallinna Ülikool (edaspidi TLÜ) ja Tervise Arengu Instituut (edaspidi TAI) viisid viies Eesti koolis 2021-2022 õppeaastal ellu arenguprogrammi vaimset tervist väärtustav kool (edaspidi VTKV), mille eesmärk oli toetada noorte vaimset tervist ja heaolu läbi koolikliima ja organisatsioonikultuuri mõjutamise.

VTKV programmis toetati koolimeeskondi tervikliku kooliülese muutuse juhtimisel, vaimse tervise edendamise mõtestamisel ja ennetustegevuste planeerimisel, läbiviimisel ja hindamisel. Koole esindasid programmis muutuse eestvedamise meeskonnad (4–7 liiget), kes osalesid kümnel seminaril, tegid arendusülesandeid ning keda toetasid aasta jooksul TLÜ ja TAI konsultandid. Iga meeskond seadis kooli vajadusest lähtuva eesmärgi, mis toetus andmetele ning löi seejärel tegevuskava, millele toetudes saab tegevusi ellu viia.

Lisaks tegevuste elluviimisele 2021/22 õppeaastal uuriti arenguprogrammi teostatavust, sh

- vastuvõetavust ja kasu tegevustes osalejate (koolimeeskonnad) ja elluviijate (konsultandid) vaates,
- koolide toetamiseks loodud enesehindamisvahendi usaldusväärstust,
- enesehindamisvahendiga kooliaasta alguses ja lõpus eestvedamise, koolikliima ja õppe- ja kasvatusprotsessi valdkondadele antud hinnanguid.

Uurimistegevuste eesmärgiks oli mõista, kuidas programmi sisu, ülesehitust, elluviimist ja tegevustega seotud töövahendeid arendada kvaliteedi tõstmiseks ja positiivse mõju saavutamiseks. Eesmärgi saavutamiseks kasutati kombineeritud uurimisviisi ning koguti kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid andmeid.

Tulemused näitasid mitmeid tugevusi ja kitsaskohti, millega arvestada kooliüleste programmide algatamisel ja elluviimisel:

- Edukamad on koolid, kelle valmisolek osalemiseks on kõrge ja väärtused toetavad vaimse tervisega tegelemist. Kõrget valmisolekut näitab näiteks koolijuhi osalus ja tegevuse prioritseerimine, kuid ka andmetel põhineva probleemi ja õpilastele suunatud eesmärgi olemasolu.
- Koolid vajavad liitudes ja osaledes selget arusaama, millega ja miks programmi jooksul tegeletakse, kuidas osalejaid protsessis toetatakse, mille eest koolimeeskond vastutab ja millist inim- ja ajaressurssi osalemine eeldab. Paindlikkus käsitletavates teemades aitab vajadustele reageerida, aga ei pruugi kõiki osalejaid toetada.
- Koolidele loodud enesehindamisvahendi kasu jäi koolidele ebaselgeks, kuigi selle väidete komplektid näitasid üldiselt skaalade head sisemist kooskõla.
- Pikaajalisema programmiga alustades tasub koolimeeskonnad mitmeks päevaks kokku tuua, et luua suhteid ja valida tegevussuund koolitajate, konsultantide ja koolimeeskondade koostöös. Oluline on teoreetilise teadmise andmine enne tegevuste alustamist koolis.
- Läbi viidud VTKV arenguprogrammi seminaride vastuvõetavus ja asjakohasus oli koolimeeskondade vaatenurgast hea. Küll aga ilmnes, et vaimse tervise ja koolikliimaga seotud teemade käsitlemisel tuleb kitsendada fookust ja anda võimalus õpitu kasutamiseks praktikas. Oluline on programmi koordineerijal enne seminare välja selgitada, millised vaimse tervise valdkonna teadmised ja oskused on osalejate jaoks vajalikud tulemuste saavutamiseks.
- Keerukaks osutus koolide meeskondadele VTKV programmis eesmärgistamine, mille põhjuseks võib olla vaimse tervise ja seda mõjutavate tegurite mitmekesisus, mis muudab fookuse valiku ja hoidmise keerukaks.
- Kooliüleste tegevuste elluviimisel on oluline läbi mõelda, kuidas tagada tegevuste ühtlane hea kvaliteet. Kui koole toetavad konsultandid, vajab nende roll, töömaht, sisu ja kasutatavad meetodid läbimõtlemist ja kirjeldamist. Kasuks võivad olla

regulaarsed kovisioonid või ühised arutelud mõtestamaks enda võimalusi vastupanuga tegelemisel ja tagasiside andmisel. Ühised kohtumised konsultantidega koolis ja seminaridel toetavad edasiliikumist, ühel pildil olemist ja häid suhteid.

- Nii enesehindamise tulemused kui intervjuud koolide ja konsultantidega viitavad sellele, et kooliülesed arenguprogrammid peavad kestma enam kui ühe õppeaasta, sest koolikultuur ei muutu aastaga ja koolid vajavad sisulist tuge tegevuste planeerimisel, elluviimisel ja hindamisel.

VTVK arenguprogrammi jooksul toimunud muutuste hindamiseks osalenud koolides loodi koolide enesehindamisvahend, millega mõõdeti kooliaasta alguses ja lõpus personali hinnanguid kooli juhtimisele ja eestvedamisele, koolikliimale ja õppe- ning kasvatusprotsessile. Andmed ei näidanud mõõdetud valdkondades statistiliselt olulisi muutusi. Ilmnes, et toimunud muutused sõltusid pigem koolipõhistest teguritest – muutuste suund ja tugevus erines koolide vahel, kooli siseselt olid muutused eri valdkondades üldiselt samasuunalised. Tegevuste elluviimist mõjutas koroonapandeemia ja sellega seotud piirangud, mis võis avaldada mõju ka programmi tulemustele.

Kuigi VTVK programmi elluviimine positiivseid muutuseid programmis loodud ja kasutatud enesehindamisvahendile toetudes esile ei toonud, näitavad koolimeeskondadega tehtud intervjuud, et programm aitab neil algust teha kooliülese muutuse juhtimise ja läbimõeldud vaimset tervist toetavate tegevuste elluviimisega. Protsessi lõpus tunti, et meeskonna suhted ja koostöö on paranenud ja ollakse motiveeritud tegevustega jätkama. See annab lootust, et koolid jätkavad õpitu kasutamist ka edaspidi.

Summary

Concerns about mental health problems among children and adolescents are increasing, leading to a growing need for systematic mental health support solutions in various environments, including schools. During the 2021-2022 academic school year, Tallinn University (TLÜ) and the National Institute for Health Development (TAI) implemented a mental health support program in five Estonian schools, aimed at improving students' mental health and wellbeing through enhancing the school climate and organizational culture.

In the program, school teams were supported in managing comprehensive school-wide changes, conceptualizing and planning mental health promotion and prevention in the school environment, and evaluating preliminary results. The program involved teams from each participating school (4-7 members from five schools), who took part in ten joint seminar modules with intermission assignments, and consultations with experts from TLÜ and TAI. Each school team set a goal based on their school's needs (informed by data) and created an action plan for carrying out further activities.

In addition to implementing the program activities, the feasibility of the intervention was studied:

- acceptability and benefits of the program from the viewpoint of the participants (school teams) and implementers (consultants);
- reliability and validity of a self-assessment tool developed for supporting the schools;
- results of the self-assessment at the beginning and end of the school year, measuring three topics: leadership, school climate, and teaching processes.

The aim of the research was to understand how to develop the content, structure, implementation and tools related to the program to improve quality and achieve a positive impact. A mixed methods approach was used, and qualitative and quantitative data were collected.

The results revealed several strengths and weaknesses to consider when initiating and implementing school-wide programs.

- Schools with a high willingness to participate and values that support addressing mental health are more successful in implementing school-wide change. High readiness is shown, for example, by the school principal's participation and prioritization of activities, but also by the existence of a problem that relies on data and a goal focusing on students' wellbeing.
- Joining the program and its initiation should be thoroughly planned so that schools have a clear understanding of the program's specific content, the support available, and what kind of contribution and resources are needed from them. Flexibility in the topics covered helps respond to changing needs but may not benefit all participants.
- The usefulness of the self-assessment tool for schools remained unclear, although its scales generally showed good internal consistency.
- When starting with a long-term program, it is worth bringing the school teams together for several days to build relationships and choose a course of action together with the trainers, consultants and school teams. It is important to provide theoretical knowledge before starting activities at school.
- The seminars conducted were well-accepted and relevant for the school teams. However, it became apparent that when dealing with topics related to mental health and school climate, the focus needs to be narrowed and an opportunity to use what has been learned in practice be given. It is important to find out which

knowledge and skills are necessary for participants to achieve results with their activities.

- Setting a goal in the development program turned out to be challenging for the school teams. This may have been due to the complex nature of mental health and factors affecting it, which makes it difficult to choose and maintain a single focus.
- When implementing school-wide activities, it is important to consider how to ensure a consistently good quality. If schools are supported by consultants, their role, contribution, content and support methods need to be thought through and described. Regular joint discussions can be useful to consider one's options for dealing with resistance and giving feedback. Joint meetings with consultants in schools and seminars support good relations, progress, and a common understanding.
- Both the self-assessment results and interviews conducted with school teams and consultants indicate that school-wide development programs should last more than one school year, because school culture does not change in a year and schools need substantive support in planning, implementing and evaluating activities.

To assess the situation before and after the program, a self-assessment tool for schools was developed. At the beginning and end of the school year, staff assessments of school management and leadership, school climate, and teaching processes were measured in the participating schools. The data did not show statistically significant changes in the factors measured. It appeared that changes depended more on school-specific factors – the direction and strength of changes differed between schools, but within each school the changes in different areas were generally in the same direction. The implementation of the activities was affected by the corona pandemic and related restrictions, which could also have an impact on the results of the program.

Although the implementation of the development program did not bring positive changes based on the self-assessment tool, interviews with school teams suggest that the program helped them begin implementing school-wide change management and mental health support activities. At the end of the process, the teams felt that their relations and cooperation had improved, and they were motivated to continue with the activities. This gives hope that schools will continue to use what they have learned in the future.

Sissejuhatus

Arusaam vaimsest tervisest on ajas muutunud. Paarkümmend aastat tagasi mõeldi vaimsest tervisest haigusseisundi keskselt ning vaimse tervise häire vastandiks peeti head vaimset tervist (10). Tänapäeval mõistetakse vaimset tervist mitmetahulisemalt ning lisaks probleemi või häire olemasolule või mitte-olemasolule peetakse oluliseks inimese subjektiivset heaolu (11). Samuti mõistetakse aina enam, et suurem osa vaimse tervise mõjuteguritest ja lahendustest asub väljaspool tervishoiuvaldkonda ning vaimset tervist mõjutab inimest iga päev ümbritsev elukeskkond (12).

Laste ja noorte vaimse tervise toetamise vajadus on muutunud Euroopas üha ilmsemaks (13). Ka Eesti õpilasi vaevavad mitmed vaimse tervise mured. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (14) andmetel:

- suurenes viimasel aastal kogetud depressiivsete episoodide sagedus 2010.–2022. aastal nii tüdrukutel kui ka poistel, 11-15-aastastel tüdrukutel vastavalt 32%-lt 45%-le ja poistel 18%-lt 23%-le
- esines 2010. aastal suitsiidimõtteid 11-15-aastaste seas 15% tüdrukutest ja 10% poistest, 2022. aastal aga 30% tüdrukutel ja 14% poistel.

Tänaseks on selge, et õpilaste tervis on hariduslike tulemustega seotud ning kool on ideaalne keskkond õpilaste tervise edendamiseks ja elus vajalike pädevuste arendamiseks (15). Koolid on vaimse tervise ja heaolu edendamise võtmekohad, kuna koolis on võimalik jõuda paljude laste ja noorteni perioodil, mil nende teadmised, hoiakud, oskused alles arenevad (13). Õpilaste vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja vaimse heaolu suurendamiseks saavad koolid toetada heade suhete ja õppijate autonoomia kujunemist ning luua õpihuvi toetav keskkond (16). Oluline on ka õpilaste kognitiivse, sotsiaalse ja emotsionaalse pädevuse arendamine, mis aitab saavutada häid tulemusi koolis, tööl ja elus laiemalt (17). On loodud mitmeid raamistikke ja juhendeid, sh *CASEL* ja *LifeComp*, mis kirjeldavad erinevaid eluks vajalikke pädevusi ja toetavad koole nende arendamisel (18–20).

Sotsiaalministeeriumi poolt koostatud Vaimse tervise roheline raamat (21) toob välja, et vaimse tervise toetamise programmid koolides peaksid olema senisest enam kooliülesed ning suunatud erinevatele kooliastmetele. Rohkem rõhku tuleks panna üldpädevustele, sh enesejuhtimis- ja suhtlusoskustele, samuti haridustöötajate vaimse tervise toetamise oskustele. Selleks on vajalik vaimset tervist toetava koolikultuuri loomine (sammas, lk 27–28).

2021. a. alguses töötati TLÜ ja TAI koostöös välja Tulevikukooli kooliarendusmetoodikal (vt ptk 1) põhinev koolide vaimset tervist toetav arenguprogramm (VTVK), sh täienduskoolituse õppekavad ja koolide enesehindamise instrument. Eesmärgiks oli ennetada õppija vaimse tervise probleeme, arendades koolimeeskondade pädevust toetava õppe- ja kasvatusprotsessi ning positiivse koolikliima kujundamiseks. Lisaks tegevuste elluviimisele on oluline uurida nende teostatavust ja vastuvõetavust, luua ja testida mõõtevahendeid ja uurida tegevuste mõju. Käesolev dokument annab ülevaate VTVK elluviimisest ja uurimisest ning võib olla abiks sarnaste programmide loojatele, arendajatele, elluviijatele ja uurijatele.

Esimeses peatükis on kirjeldatud Tulevikukooli raamistik, millele tuginedes VTVK välja arendati. Teine peatükk kirjeldab VTVK programmi eesmärke, ülesehitust ja tegevusi. Kolmas peatükk võtab kokku VTVK programmi testimise raames tehtud uuringute tulemused, sh eel- ja järelmõõtmised ning intervjuud koolimeeskondade ning konsultantidega. Viimasest peatükis on kokku võetud peamised järeldused VTVK programmi testimisest ning kirjeldatud soovitusel tulevikus kooliülesete programmide arenduseks.

1 Tulevikukooli kooliarendusprogrammi raamistik

Kuigi Eestis on olemas mitmeid mudeleid, mis aitavad koolidel seada eesmärgid, kavandada tegevust ja mõõta tulemusi (nt Tervist edendava kooli mudel, Hea Kooli mudel), on ainult Tulevikukooli mudeli juures välja töötatud **arendusprogramm**, mille raames koolide meeskond liigub vajaduste määratlemisest tegevuse jätkusuutliku rakendamiseni ning mõju mõõtmiseni koostöös konsultantidega.

VTVK arendamisel toetuti just TLÜ koordineeritava Tulevikukooli metoodikale, et ära hoida riski, et mujalt maailmast kohandatav ennetustegevus ei sobi Eesti kultuuri- ja haridusruumi ning ei anna tulemusi. Sarnane kogemus oli näiteks koolides rakendatava programmi EFPEKT kohandamisel Eestisse, mis mujal maailmas on saavutanud häid tulemusi, aga Eestis mõju ei näidanud (22). Kuivõrd Eesti koole iseloomustab suur autonoomia (23), tuleb koolikultuuri ja -kliima mõjutamiseks arendada välja ennetustegevus, mis sobitub hästi Eesti haridusmaastikule.

Tulevikukooli programm käivitati 2017. aastal, eesmärgiga ergutada terviklikku kooliuuendust ja koolide õppimis- ja õpetamiskultuuri muutust (8). Seejuures tähendab kultuurimuutus kogu koolielu haaramist, alates kooli juhtimisest kuni kogukonna kaasamise ja kooli füüsilise keskkonnani.

Programmis osalevad koolid keskenduvad konkreetsele, oma kooli vajadustest lähtuvalle haridusmuutusele, mille läbiviimist ning tõenduspõhisuse ja terviklikkuse tagamist toetab TLÜ (24). Igakuiselt toimuvad programmis osalevate koolide ühised seminarid, kus käsitletakse muutuste juhtimise ning tõenduspõhise õppetöö teemasid ning jagatakse kogemusi teiste osalevate koolidega. Iga kooli nõustab ka TLÜ konsultant, kes toetab muutuse läbiviimist ning tõendite kogumist sihitud arengu toetamiseks.

Tulevikukooli programm lähtub koolikultuuri loomisel järgmisest aluspõhimõtetest (joonis 1):

- **Muutuste algatamine ja eestvedamine on kooliperet kaasav.** Muutuste algatajateks ja läbiviijateks on koolimeeskonnad koolijuhi eestvedamisel ja ülikooli toel. Muutuste juhtimise protsessis järgitakse kolme printsiipi: 1) pidev dialoog osapoolte vahel nii koolis kui ka kooli ja ülikooli vahel, 2) muutuse tähenduslikkus õpetajate ja juhtkonna jaoks, 3) muutuste elluviijate omanditunde toetamine muutuste sisu osas.
- **Uusi praktikaid (meetodeid, tegevusviise ja reegleid) luuakse koostöös**, toetudes senise olukorra analüüsile, koostöös konsultantidega kavandatakse arendustegevusi ning katsetatakse uusi lähenemisi. Toimub muutuste mõju ja tulemuslikkuse analüüs.
- **Muutuste valik ja nende hindamine on tõenduspõhine.** Muutuste kavandamisele eelneb olukorra analüüs ning rahvusvahelisele ja Eesti kogemusele toetuv alternatiivide kaalumine. Muutuste juurutamise käigus toimub nii protsessi kui ka tulemuste mõju analüüs ning koolikultuuri ja -kliima seire.



Joonis 1. Tulevikukooli muutuse juhtimise aluspõhimõtted

1.1 Varasemad Tulevikukooli kooliarendusprogrammi uuringute tulemused

Uut programmi luues on oluline võtta arvesse sarnase tegevuse varasemate uuringute tulemusi. See aitab mõista, millist kasu tegevuste elluviimine kaasa võib tuua, kuidas tulemusi mõõta saab, millised on tegevuse tugevused ja arengukohad. Seetõttu on lühidalt kirjeldatud Tulevikukooli programmiga seotud varasemate uuringute tulemusi.

Õppeaastatel 2020/2021 ja 2021/2022 on Tulevikukooli programmi toimimist, sh muutuseid koolikultuuris ja juhtkonna tegevuses uuritud, analüüsid koolides enne ja pärast osalemist täidetud koolikultuuri küsitlust (25,26). Küsimustik mõõdab muuhulgas õpetajate valmidust võtta koolis eestvedaja rolli, andmete kasutamist nii õpetajate poolt kui kooli juhtimisel ning õppimist eestvedavat ja jagatud juhtimist.

Võrreldes koolikultuuri küsitluse tulemusi enne ja pärast osalemist on toimunud muutused üldiselt pigem positiivses suunas, aga väikesed. Andmete tõlgendamisel soovitatakse arvestada asjaoluga, et tõeline muutus on pikem protsess, mida ühe aasta lõikes võib olla keeruline tajuda. Muutuste elluviimise käigus on võimalik, et tulemused isegi langevad ja tõeliseid suundumusi saab märgata vähemalt 3 mõõtmise korral. Suurimad muutused on kogutud andmete põhjal toimunud uute praktikate ja meetodikate koosloomes ning ühistööajas (sh mõned statistiliselt olulised muutused nõustumises väidetega nagu „õpetajatel on ühistööaeg koos õppimiseks ja uute praktikate loomiseks“ ning „toimuvad regulaarsed tunnivaatlused“).

Lisaks on kogutud kvalitatiivset tagasisidet osalevatelt koolidelt uurimaks kogetud muutusi ja võimalikke takistusi tegevuste elluviimisel. Koolide tagasisidest on järeldatud, et kooli ja ülikooli partnerlus aitab koolidel hõlpsamini mõista ja väärtustada tõendus põhise kooliuuenduse põhimõtteid ning võtta enam kasutusele tõendus põhiseid praktikaid (8). Sarnaselt koolikultuuri küsitluse tulemustega on olulise positiivse muutusena välja toodud programmi vältel suurenenud koosloome ja ühistööaeg. Programmis osalenud koolid kujundasid enda hinnangul koostöös ülikooliga lahendusi ja lähenemisviise, mis erinesid

õpetajate senisest tegutsemisest. Näidetena on välja toodud ühistööaeg, õpiringid ja koostööseminarid, mida kasutama hakati (8).

Kõige keerulisemaks on varasemalt koolimeeskondadele olnud töö andmetega; tõendite kogumist ja vahendamist on oodatud esmalt pigem ülikooli konsultantidelt (8). On leitud, et tõendusmaterjali kasutamine ei toimu koolides alati süsteemselt ning koolid vajavad tuge nii uuringute planeerimisel kui tulemuste tõlgendamisel (27). Välja on pakutud, et programmi tegevus- ja ajakava võiks võimaldada kooli meeskondadel süveneda probleemi määratlemist toetavatele tõenditele: käivitada võiks andmerühmad koolides, kus õpikogukonnas õpitakse andmetest ja andmete üle peetud aruteludest ning suurendada võiks tõendite kasutamise tehnilist võimekust koolides (28). Positiivsetest külgedest on leitud, et programmis on olemas mitmed vajalikud võtted, vahendid ja kokkulepped, professionaalse arengu võimalused ja andmetest lähtuvad tõendid tõendus põhiseks kooliarenduseks (28).

2 Vaimset tervist väärtustava kooli programm

2.1 VTKV eesmärgid

TLÜ ja TAI koostöös testitud VTKV programmi eesmärgiks oli kasutada Tulevikukooli metoodikat õppija vaimse tervise edendamiseks. Tulevikukooli metoodika kohandamine toimus TAI ja TLÜ meeskondade ühistööna ajavahemikus märts – juuni 2021. Programmi arendusrühma kuulus kolm TAI ja neli TLÜ esindajat.

Vaimset tervist ja heaolu kujundavatel ennetustegevustel on koolides suurem mõju, kui võetakse kasutusele süsteemne, kogu kooli hõlmav lähenemisviis pädevuste kujundamisel, koolikultuuri muutmisel ja sotsiaalsete suhete parandamisel (29). Paindlikkus, aktiivne kaasamine ja toetus on võtmesõnad sihtrühmade (nt õpilased, lastevanemad) mõtete kuulamisel ja arvestamisel, edu eelduseks on kooli valmisolek muutusteks, organisatsioonilise toe olemasolu ja juhtkonna panus (13).

Kooliülese vaimset tervist ja heaolu kujundava tegevuse tulemusteks võivad olla (15)

- paranenud subjektiivne heaolu, õnne- ja kuuluvustunne,
- vähenenud ärevus, hirm, depressioon,
- paranenud enesemääratlus- ja sotsiaalne pädevus,
- positiivsed hoiakud kooli osas,
- paranenud suhted,
- vähenenud riskikäitumine, koolist puudumine ja käitumisprobleemid, sh kiusamine ja vigastused,
- paranenud õpipädevus ja õpitulemused, kõrgem motivatsioon.

VTKV eesmärgiks oli välja töötada ennetustegevus, mis parandaks koolikeskkonnas vaimse tervise edendamise ja probleemide ennetuse planeerimist, läbiviimist ja esialgsete tulemuste hindamist. Programmi loomise ajal polnud Eestis olemas ennetustegevust, mis adresseeriks üheaegselt nii õpetamispraktikaid, koolikultuuri (nt kokkulepped koolis) ja koolikliimat. Olemasolevad ennetustegevused on suunatud kindla vanuserühma õpetajatele õpetamispraktikate muutmiseks (nt VEPA Käitumisoskuste Mäng, Vaikuseminutid haridusasutustes), kuid mitte koolikultuuri ja kliima mõjutamiseks. Samas näitavad PISA 2018 tulemused, et Eesti õpilaste kuuluvustunne, samuti õpetajate toetuse tunnetamine ja omavahelise koostöö väärtustamine on madalamad võrreldes OECD riikide keskmisega (4), mistõttu tuleb enam tähelepanu pöörata koolikliima parandamisele.

VTKV eesmärgiks oli aidata koolimeeskonnal:

- mõista, kuidas ja miks tekivad õppijate vaimse tervise probleemid, milliseid riski- ja kaitsetegureid koolis mõjutades on võimalik neid ära hoida ja vähendada ning milliseid ennetustegevusi ja kuidas ellu viia,
- kavandada koostöisel tegevuskava vaimse tervise edendamiseks koolis, alustades vajaduste hindamisest ja eesmärkide seadmisest ning jõudes tulemusliku ennetustegevuse jätkusuutliku rakendamise ja tulemuste hindamiseni.

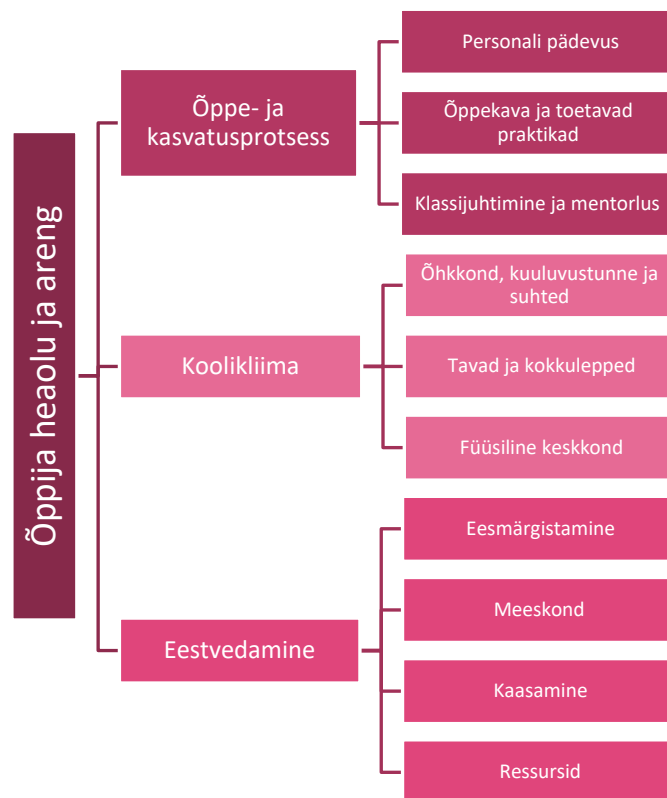
VTKV metoodikas juhitud järgmistest põhimõtetest:

- kool liigub tervikliku, tõenduspõhise ja koostöise koolikultuuri muutuse poole,
- kooli muutuse fookuses on õppija vaimse tervise toetamine (vt Joonis 2), täpsema eesmärgi seab kool ise VTKV enesehindamise vahendi abil (vt Lisa 1),
- tegevus viiakse läbi ühe õppeaasta jooksul, mil kooli toetavad nii TLÜ kui ka TAI konsultandid.

Võrreldes Tulevikukooli metoodikaga olid sisulised muudatused ja kohandused seotud eelkõige vaimse tervise probleemide ennetusteema lisandumisega, mille puhul lähtuti peamiselt Euroopa ennetusõppekava sisust (30). Tulevikukooli metoodikast tulenevalt on VTKV programmi ülesehituses jätkuvalt esindatud muutuse juhtimise, tõendus põhise kooliarenduse ja õpetajate eestvedamisega seotud teemaplokid.

Tegevuse eesmärgiks oli toetada õppija vaimset tervist, pöörates tähelepanu:

- kooli õppe- ja kasvatusprotsessile,
- koolikliimale,
- eestvedamisele koolis.



Joonis 2. Õppija heaolu ja arengu toetamise komponendid VTKV arenguprogrammis

2.2 Koolide valik ja koolimeeskondade moodustamine

VTKV kandideerimise kutse saadeti 20 koolile ning valikul eelistati koole, kellega oli varasem kokkupuude täiendusõppe või ennetustegevuse raames. Kokku kandideeris 5 kooli, vähest huvi võib põhjendada kandideerimise lühikese tähtajaga ning kandideerimise ajalist sattumist kooliaasta lõppu.

Koolide valikuprotsess toimus sarnaselt Tulevikukooli programmiga analüüsimaatriksi vormi abil, mis VTKV jaoks kohandati. Protsess koosnes kolmest etapist:

- huvitatud koolid esitasid taotluse koos motivatsioonikirjaga,
- motivatsioonikirja ja kooli avalike andmete põhjal täideti analüüsimaatriksi esimene osa (vt Lisa 2),

- TAI ja TLÜ esindajad viisid läbi vestlused kandideerinud koolimeeskondade esindajatega, mille põhjal täideti analüüsimaatriksi II osa ning kaasati konsensuslikult kõik koolid.

VTVK kestis ühe õppeaasta (2021–2022) ning **pilootprojektis osales 5 kooli**. Koolide näitajad:

- neljas koolis õppis alla 500 õpilase ja ühes koolis 500–1000 õpilast,
- kaks kooli olid põhikoolid, kolm kooli olid põhikool-gümnaasiumid,
- üks kool asus linnas (vähemalt 50 000 elanikku) ja neli maapiirkonnas,
- Kõik koolid olid eestikeelse õppega ning paiknesid erinevates Eesti maakondades.

Muutuste disainimiseks ja elluviimiseks moodustasid koolid **5–6-liikmelise meeskonna**, kuhu soovitati kaasata direktor, õppejuht, õpetajate ja tugispetsialistide esindajad. Kokku osales tegevustes 29 meeskonnaliiget viiest koolist, koolide tiimiliikmete arv varieerus 4-7 liikme vahel. Mõnes koolis vahetusid programmi jooksul üksikud meeskonnaliikmed – ühes koolis tuli meeskonnaliige juurde ja kahes lahkus üks meeskonnaliige. Igal koolil oli valitud ka oma **meeskonnajuhid**, kelle ülesandeks oli protsessi eest vedada, korraldada kohtumisi meeskonnaga ning vajadusel konsultantidega. Tiimijuhtideks soovitati valida keegi teine kui koolijuht, et arendada õpetajate või tugispetsialistide eestvedamisoskuseid ja toetada nende kui eestvedajate juhtimiskäsitlust.

Programmi puhul on oluline, et protsessi oleks kaasatud ka **koolijuht**. Uuringud on leidnud, et juhtkonna kaasatus ja toetus ennetustegevuste elluviimisele on seotud tegevuste jätkusuutlikkuse, lõimituse ja tulemuslikkusega (29,31,32) Neljal koolil oli koolijuht protsessis kaasas. Ühel koolil ei olnud programmi alguses veel koolijuhti, paari kuu jooksul ta küll kooliga liitus, aga tegevustes osales harva. Teised koolijuhid (4) olid programmis kaasas ja osalesid enamasti seminaridel, kuid pigem ei osalenud meeskondade sisulistel aruteludel.

2.3 Koolide eesmärgid

VTVK tegevuses osalevate koolide ülesanne oli valida nende kooli jaoks oluline muutuse eesmärk, mis oleks sihitud positiivsema koolikliima kujundamisele ja/või vaimse tervist toetavate oskuste arendamisele õppe- ja kasvatustegevuses. Konkreetse muutuse suuna otsustas iga kooli meeskond ise lähtuvalt kooli vajadustest. Valiku hõlbustamiseks loodi **VTVK enesehindamise vahend (vt ptk 3.2)**, mille eesmärgiks oli aidata koolil heita pilk hetkeolukorrale ning vaadata üle teekond koolipere heaolu ja vaimset tervist toetavaks kooliks liikumisel.

Kandideerides töid koolid motivatsioonikirjades välja vajadustena järgmised vaimse tervisega seotud teemad:

- koolirõõm, õpetajate vaimne tervis,
- andmetele toetumine, muudatuste juhtimine,
- varajane märkamine, abivajavate õpilaste/õpetajate toetamine,
- perede toetamine,
- ärevuse ja stressiga toimetulek õpilastel,
- töötajate oskuste areng, et olla toeks õpilastele ja peredele,
- üksikute algatuste süsteemiks loomine.

Tegevuse jooksul suunati ja toetati koolimeeskondi eesmärgi täpsustamisel, et see lähtuks õpilastest ja nende vajadustest. Lõplikud eesmärgid on välja toodud tabelis 1.

Tabel 1. Koolide pikaajalised ja VTKV arenguprogrammi eesmärgid

	Pikaajaline eesmärk	Eesmärk VTKV arenguprogrammis
Kool 1	Toetada õpilaste kuuluvustunnet ja arendada suhtlemisoskuseid, mis suurendab positiivset enesetunnetust.	Arendada õpilaste sotsiaal-emotsionaalset pädevust, uurides seotustunnet ja seda mõjutavaid tegureid 5., 6., 7. ja 10. klassis ning viia ellu tegevused, mis õpilaste seotustunnet tõstavad.
Kool 2	Arendada õpilaste planeerimise ja eneseanalüüsi oskuseid.	Arendada õpilaste sotsiaal-emotsionaalset pädevust, võttes kasutusele õpipäevikud õpilase arengu ja õpiprotsessi analüüsimiseks, eesmärgistamiseks ning enesejuhtimise arendamiseks.
Kool 3	Suurendada õpetajate oskuseid enda ja õpilaste vaimse tervise toetamiseks.	Uurida õpetajate vaimse tervise ja heaolu hetkeolukorda ning luua tegevuskava õpetajate ja õpilaste vaimse tervise toetamiseks ning õpetajate ülekoormuse vähendamiseks.
Kool 4	Tõsta õpilaste õpimotivatsiooni ja parandada õpitulemusi.	Toetada ennastjuhtiva õppija kujundamist 5. klassis läbi väärtuskasvatuse ainekava ja väärtuspõhise koolikeskkonna arendamise.
Kool 5	Parandada kolleegide omavahelist koostööd.	Uurida õpetajate võimestatust ja luua tegevuskava õpetajate koostöö (sh usaldus, kaasatus, turvalisus) ja kuuluvustunde parandamiseks.

2.4 VTKV ülesehitus ning elluviimine

VTKV koosnes igakuistest seminaridest, koolimeeskondade ja konsultantide kohtumistest ning koolimeeskondade individuaalsest tööst.

Muudatuse elluviimist ja koolide koostööd toetasid **koolimeeskondade igakuised seminarid**. Seminaridel avati nii muudatuste juhtimise ja andmete kasutamise kui vaimse tervise toetamisega seotud teemasid.

Iga kooliga toimusid nõustamiskohtumised seminaride vahel, **koole toetasid kaks konsultanti**:

- TAI esindaja vaimse tervise probleemide ennetuse eksperdina,
- TLÜ esindaja kooliarenduse konsultandina. Kooliarenduse konsultandi ülesanne oli aidata koolil kavandada ja juhtida muutuste protsessi ning nõustada kooli andmete kogumisel ja analüüsimisel.

Tegevuste koordineerimiseks ja koolitusmoodulite kokku võtmiseks oli programmil TLÜs **koordinaator**, kes edastas kokkuvõtteid ja infot ning jälgis koolide arendusülesannete täitmist ja üleüldist edenemist.

Programmi ülesehitust ja plaanitud toimimist selgitab tabel 2.

Tabel 2. VTKV programmi ülesehitus ja toimimine

Programmi-sisendid ja ressursid	Programmi tegevused	Mõju-mehhanismid	Lühiajalised tulemused	Pikaajalised tulemused
<p>Arendus-programmi koordinaator</p> <p>TLÜ ja TAI konsultandid (8) ja täiendkoolitajad (4)</p> <p>Koolide meeskonna-liikmed (5-8 liiget meeskonnas, sh koolijuht, tugispetsialist ja õpetajad)</p> <p>Konsultantide ja koolitajate töötasu</p> <p>Koolituspäeva de materjalid, ruumid (sh veebiruum) ja toitlustus</p>	<p>Eesti õppekeelega koolide valik motivatsiooni-kirja ja analüüsi-matriksi põhjal</p> <p>Igakuine seminaride ettevalmistus ja läbiviimine koolimeeskondadele</p> <p>Koolide kogemuste jagamine seminaridel</p> <p>Koolimeeskondade regulaarsed omavahelised kohtumised tegevusplaani loomiseks ja elluviimiseks, arendus-ülesannete tegemine, iseseisev õppimine ja eneserefleksioon</p> <p>Igakuised konsultatsioonid koolidele kooliarenduse ja vaimse tervise eksperdi poolt</p> <p>Enesehindamise vahendi täitmine ja analüüs tegevuse alguses ja lõpus</p>	<p>Tegevuste algatajaks ja elluvijaks on koolimeeskond, mistõttu on tegevused suurema tõenäosusega tähenduslikud ja saavutavad omanditunde</p> <p>Koolijuhi aktiivne osalus meeskonnatöös aitab tagada tegevuste jätkusuutlikkuse</p> <p>Uusi praktikaid luuakse koostöös teadlastega, võttes arvesse parimat olemasolevat teadmist valdkonnas</p> <p>Muutuste valikul ja hindamisel toetutakse andmetele ning seetõttu adresseeritakse suurema tõenäosusega kooli tegelikke vajadusi</p>	<p>Tõhusam meeskonnatöö, sh toimuvad regulaarsed meeskonna-kohtumised</p> <p>Koolijuhi toetus süsteemsele vaimse heaolu edendamisele koolis on kasvanud</p> <p>Koolipere toetus vaimset tervist toetavate tegevuste elluviimisele on kasvanud</p> <p>Kooli töötajate pädevus vaimse tervise ja strateegilise planeerimise teemal on kasvanud</p> <p>Koolipere arusaam vaimsest tervisest ja vaimse tervise probleemide ennetusest on paranenud</p>	<p>Laiaulatuslik mõju koolipere vaimsele heaolule</p> <p>Õpilaste riskikäitumise ja vaimse tervise probleemide vähenemine</p> <p>Jätkusuutlik ja tõendusel toetuv tegelemine koolipere vaimse tervise probleemide ennetamise ja vaimse heaolu toetamisega</p>

2.4.1 Seminarid

Õppeaasta jooksul viidi läbi **10 seminari** (vt tabel 3), neist esimene ja viimane lähiõppena (ühe seminari kestvus u 8 akadeemilist tundi), ning 8 seminari veebiõppena (ühe seminari kestvus ligikaudu 6 akadeemilist tundi). Veebiõpet kasutati õppevormina seoses koroonapandeemiaga, mis mõjutas 2021/22 õa koolide elukorraldust ja lähiõppe elluviimise võimalust. Seminarid toimusid ühe õppeaasta jooksul kord kuus. Seminaride teemad tulenesid Tulevikukooli metoodikast, millele lisandusid vaimse tervise teemad.

Iga seminari järgselt said koolide meeskonnad iseseisvaks tööks **arendusülesande**, mis lähtus seminari teemast ja programmi ülesehitusest. Lisaks täitsid meeskonnad iga seminari eel **eneserefleksiooni** vormi, kus töid välja vahepealsed arengud, küsimused ja mõtted protsessi osas, nt milliseid takistusi nad kogevad, kuidas toimub edasimineku jms.

Seminaride eesmärk oli jõuda ühisele arusaamisele muutuste juhtimise ja vaimse tervise probleemide ennetamise osas. Näiteks analüüsiti kooli vaimse tervise alast hetkeolukorda, õpiti tundma vaimset tervist mõjutavaid tegureid ning vaimse tervise probleemide ennetamise võimalusi koolis. Samuti käsitleti vaimseks heaoluks vajalikke oskusi ning arutleti ühiselt, kuidas koolikultuur on seotud õpetajate ja õpilaste vaimse tervisega ja millised on toimivad ennetusmeetmed. Seminaridel jagasid koolid ka oma senist kogemust ja said teiste koolide kogemusest õppida.

Kooliaasta alguses plaanitud seminaride teemad muutusid mõnevõrra programmi jooksul, nt käsitleti andmete kogumisviise hilisemas etapis ja arengueesmärkide seadmist käsitleti mitmel kohtumisel. Teemade muutumise põhjuseks oli koolide edasijõudmine programmi jooksul, jooksvalt tõstatunud vajadused: teemasid täiendati või muudeti tulenevalt koolide eesmärkidest ja fookusest.

Tabel 3. Seminaridel käsitletud teemad

	Muutuste juhtimine	Vaimne tervis
I	Sissejuhatus tegevusse. Meeskonna loomine ja muutuse juhtimine.	Sissejuhatus vaimse tervise probleemide ennetusse. Hetkeolukorra analüüs
II	Arengueesmärkide seadmine ja tulemusnäitajad. Tegevuskava.	Kriis ja vaimne heaolu. Kooli roll vaimse tervise toetamisel.
III	Õppija areng ja arengukeskkonna loomine.	Arenguetapid ja arenguülesanded. Koolipõhised ennetuse põhimõtted.
IV	Arengueesmärkide seadmine. Õpetaja võimendamise.	Muutuse hindamine vaimse tervise valdkonnas.
V	Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse toetamine.	Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse toetamine. Poolaastal toimunu mõtestamine.
VI	Õpetaja kui eestvedaja. Koostöövormid koolis. Huvigruppide kaasamine.	-
VII	Andmekogumisviisid ja instrumendid. Tõendite asjakohasuse hindamine.	Eetilised küsimused hindamistegevuste planeerimisel.
VIII	Muudatuse sidusus ja terviklähenedamine.	Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse toetamine koolide projektidest lähtuvalt.
IX	Muutuste jätkusuutlikkus.	Ennastjuhtiv õppija vaimse tervise fookusega.
X	Muudatuse protsessi ja tulemuste esitlemine ja hindamine.	Meeskonna ja liikmete areng programmis.

Seminaripäevade vahelisel ajal kohtusid koolide meeskonnad iseseisvalt, soovitatavalt iganädalaselt ja võimalusel vähemalt ühe korra iga seminari vahel ka konsultantidega. Koolide meeskonnad said olenevalt vajadusest ja teemast lisalugemist paarileheküljeliste kokkuvõtetenä, samuti jagasid käsitletava teema ja kooli vajadustega seotud lugemissoovitusi eksperdid ja konsultandid.

Seminaridel osalemiste arv varieerus 15-23 osaleja vahel, õppeaasta lõpus osales seminaridel vähem inimesi, mis võis olla tingitud töökoormuse tõusust. Osalejate osalemiste arv varieerus: **keskmiselt osaleti 7 seminaril kümnest**, alla 4 korra osales vaid 2 inimest, **koolijuhid osalesid seminaridel 6-9 korral ja tiimijuhid 7-10 korral**.

2.4.2 Konsultatsioonid

Lisaks igakuistele seminaridele oli VTVK oluline osa toetus konsultantide poolt muudatuste elluviimiseks. Konsultandi ülesanne oli aidata koolil kavandada ja juhtida muutuste protsessi, tõstatada kriitilise sõbrana küsimusi ja nõustada kooli tõendite kogumisel ja analüüsimisel (8). VTVK raames oli igal koolil kaks konsultanti: ülikoolipoolne **kooliarenduse konsultant** ja TAI-poolne **vaimse tervise edendamise ekspert**, kes nõustas kooli vaimse tervise toetamisega seotud teemadel.

Üldjuhul osalesid konsultandid ja eksperdid koos nõustatava kooliga seotud kohtumistel, kuid vahel takistas seda ajagraafikute sobimatus vm. Kooliarenduse konsultandid ei osalenud kõigil seminaridel, kuid tutvusid seminaride materjalide ja koolide refleksioonidega tagamaks koolimeeskonnale sisuline toetus. **Konsulterimisel kasutasid konsultandid kaasavaid meetodeid** nagu arengut toetav suhtlemine, peegeldamine, refleksioon, aktiivne kuulamine ja edasisidestamine.

Tegevusest lähtuvalt oli konsultandi ülesanne koolijuhti ja -meeskonda toetada:

1. nõustades neid muutuse juhtimise teemal

- arendusprojekti tegevuste ja kokkulepitud muutuse etappide jälgimine,
- dialoogi hoidmine, kohtudes näost näkku, telefoni- või videokõne vahendusel vähemalt kord kuus või vastavalt kooli vajadustele,
- muutuse tähenduslikkuse selgitamine, aidates seostada seminaride teemasid kooli muutuse eesmärgiga,
- osalemine võimalusel seminaridel koolimeeskondade aruteludes,
- muutuse suhtes positiivse hoiaku kujundamine,
- motivatsiooni hoidmine ja produktiivsuse suurendamine.

2. suunates koostööle nii koolisiselt kui ka kooli ja ülikooli/ TAI vahel

- omanditunde tekkimise toetamine,
- koolimeeskonna õppimise ja arengu toetamine,
- koolile ekspertnõu andmine.

3. suunates tõenduspõhisele kooliarendusele

- arendusprojekti tegevuskava koostamise, täitmise ja hindamise tugi,
- teoreetilise raami mõtestamise innustamine soovitades lugemiseks asjakohaseid allikaid,
- sobivate andmekogumise vahendite ja/või -metoodikate soovitamine,
- fookuse hoidmine muutuse eesmärgil ja selle saavutamisel.

Koole nõustas viis kooliarenduse konsultanti ning kolm vaimse tervise eksperti. Iga konsultandi ja eksperdi nõustatav kool otsustati enne esimest seminari, valik oli juhuslik. TAI eksperdid toetasid koole sellisel viisil esimest korda, Tulevikukooli kooliarenduse konsultantidel oli varasem konsulterimiskogemus.

Konsultandid töötasid tandemina ning iga paar leidis enda jaoks sobiva viisi tööjaotuse ja kooliga kohtumiste osas. Kolme kooli kohtumised valmistasid konsultandid ühiselt ette, rääkides läbi käsitletavat teemat ja leppides kokku rollid, kahe kooli kohtumise sisu arutati läbi esimestel konsultatsioonidel. Nelja kooli puhul toimusid konsultantidel kohtumiste järel refleksioonid arutamaks, kuidas kooli meeskonnal läheb, kuidas konsulterimine neid toetab, millised võiksid olla edasised sammud.

Alates detsembrist 2021 **korraldati regulaarseid ühiskohtumisi TAI ja TLÜ konsultantide ja ekspertide vahel**, toetamaks kogemuste jagamist, vajaduste analüüsimist ja lahenduste

leidmist. Kohtumistel arutati edasiste seminaride sisu ja ülesehitust, et tagada vastavus seatud õpiväljunditele ning vastata koolide vajadustele. Samuti mõtestati kohtumistel ühiselt konsulteerimist, sh konsultandi ja konsulteerimise vajalikkust, sisu, läbiviimist, kvaliteeti, eesmärki jms.

Enamikus koolides toimus õppeaasta jooksul 8 või enam konsultatsiooni, maksimaalselt 14 konsultatsiooni. Ühes koolis toimus vaid kaks konsultatsiooni ning telefonivestlus koolijuhiga, sest kool ei soovinud lisakonsultatsioone. Enamik konsultatsioone toimusid videosilla vahendusel, kuid kolmes koolis kohtuti mõnel korral ka kohapeal.

Konsultatsioonidel osales kooli meeskond tervikuna pigem harva, **enamasti osales kohtumistel paar meeskonna liiget** v.a. koolis, kus osales meeskond koolijuhita ja koolis, kus toimusid kohtumised vaid kooli meeskonnajuhiga.

Konsultatsioonidel käsitleti nii seminarides jäetud arendusülesandeid kui ka muid koolidele olulisi teemasid. **Korduvalt käsitleti konsultatsioonide käigus kooli eesmärki ja fookust VTVK programmis.** Teiste käsitletud teemade hulka kuulusid näiteks:

- tutvumine, kokkulepped, ootused ja rollid, sh meeskonna juhtimine ja juhtkonna kaasatus,
- hetkeolukorra analüüs ning olemasolevad andmed; täiendavate andmete kogumine ja küsimustike koostamine,
- arengueesmärkide seadmine (sh õppijakeskse eesmärgi seadmine) ja eesmärgi saavutatavus,
- tegevuste teoreetiline alus, nt isemääramisteooria ja võimestatuse teooria,
- tegevusplaani loomine ja elluviimine, tegevuste jätkusuutlikkus,
- planeeritud tegevuste arutelud, nt õpiringid, sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine, õpilaste koostöisuse ja motivatsiooni tõstmine,
- kooliülese tegevuse juhtimine, sh muutuse sidusus, juhi võimestav käitumine,
- õppimise protsess ja pingutus õppimise protsessis.

3 Teostatavusuuringu metoodika ja tulemused

3.1 Metoodika ja andmete analüüs

Ennetustegevuse loomise, elluviimise ja uurimise ning laiendamise arengujoonel on mitmeid uurimisküsimusi, millele vastust otsitakse. Teostatavusuuringud on vajalikud ennetustegevuste loomise või kohandamise järel, et väikses mahus tegevust ellu viia ja teha otsuseid ennetustegevuse edasise elluviimise ja uurimise kohta (33,34). Teostatavusuuringu keskmes on protsessi hindamine, sh mis toimub tegevuse ajal ja järel, kas ja kuidas ennetustegevust on võimalik ellu viia, millised tegurid elluviimist ja vastuvõetavust mõjutavad jms (35). Samuti küsitakse selles etapis, kuidas tulevikus ennetustegevuse protsessi ja tulemuslikkust mõõta, sh milliseid meetodeid ja andmekogumisviise kasutada (36).

VTVK elluviimise ajal uuriti tegevuse teostatavust, sh vastuvõetavust ja kasu osalejate (koolimeeskonnad) ja elluviijate (konsultandid) vaates, enesehindamisvahendi usaldusväärsust ja muutuseid ajas. **Eesmärgiks oli mõista, kuidas VTVK sisu, ülesehitust, elluviimist ja tegevustega seotud töövahendeid arendada kvaliteedi tõstmiseks ja positiivse mõju saavutamiseks.**

Teostatavusuuringus kasutati kombineeritud meetodeid ning koguti kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid andmeid.

- **Enesehindamisvahendit (vt Lisa 1)** kasutati koolide hetkeolukorra hindamiseks, andmeid koguti koolipersonalilt tegevuse alguses (sügis 2021) ja lõpus (kevad 2022). Eelhindamise andmed koguti 89 inimeselt ja järelhindamise andmed 40 inimeselt. Lisaks hetkeolukorra hindamisele ja tagasisidestamisele koondati kogutud andmed kokku, et uurida:
 - vahendi sisemist kooskõla, sh väidete sidusust skaalaga, skaalade kooskõla ja selle parandamise võimalusi,
 - kas ja millisel määral aeg prognoosib valdkonna skooore ja kas aeg prognoosib koolide skooore erineval viisil.
- Üks veebipõhine poolstruktureeritud **rühmaintervjuu** viidi läbi TLÜ konsultantide (n=3) kogemuste ja ettepanekute uurimiseks tegevuse lõpus. Intervjuus uuriti kogemusi Tulevikukooli ja VTVK programmiga. Intervjuu kava on toodud Lisas 4.
- **Rühmaintervjuusid (3) ja individuaalintervjuusid (2)** (Lisa 5) kasutati koolimeeskondade ja kooli esindajate kogemuste ja vajaduste uurimiseks VTVK lõpus. Intervjuudes osales ühest koolist 1-4 liiget, kokku 10 inimest 29-st kutsutust. Poolstruktureeritud veebipõhistel intervjuudel uuriti
 - miks ja milliste ootustega VTVK programmiga liituti,
 - kuidas valiti VTVK programmis lahendatav probleem ja seati eesmärk,
 - milline oli seminaride ja konsultatsioonide kasu ja arendusvajadused,
 - milliseid tegevusi viis ellu meeskond, millist kasu ja takistusi tegevuses tajuti.

Intervjuudel osalemine oli vabatahtlik, osalemiseks küsiti luba nõusolekuvormiga ja need viis ajavahemikus mai-juuni 2022 läbi kaks TAI töötajat. Intervjuude lindistused salvestati Microsoft Teamsi keskkonnas ja lindistuste helifailide kuulamisel andmed kodeeriti, kasutades temaatilise analüüsi meetodit.

Kvantitatiivsete andmete analüüsil kasutati statistilise andmetöötluse programmi Stata/MP 17.0. Hindamisvahendi sisemist usaldusväärust mõõdeti sügisel 2021. a. kogutud andmete põhjal Cronbach'i alfa koefitsiendiga, alateemade vahelisi seoseid mõõdeti Pearsoni korrelatsioonikordajaga. Alavaldkondade sobitumist kolme temaatilise valdkonna (eestvedamine; koolikliima; õppe- ja kasvatusprotsess) alla uuriti faktoranalüüsi kasutades: esiteks viidi läbi eksploratiivne faktoranalüüs, mille puhul ei testita kindlat mudelit, vaid kõigi laadungite väärtused on vabalt määrata. Täpsemalt kasutati peakomponentide analüüsi (*principal components analysis*) varimaks pööramismeetodiga. Järgmise sammuna viidi läbi konfirmatiivne ehk kinnitav faktoranalüüs, mille puhul anti ette teoreetilisest kontseptsioonist lähtuv mudel ning testiti alavaldkondade sobivust kolme temaatilise valdkonna alla.

Uurimaks erinevusi koolide keskmistes tulemustes õppeaasta alguses ja lõpus, tehti kirjeldav analüüs ning anti ülevaade valdkondade ja alavaldkondade keskmistest tulemustest. Eesmärgiks oli mõista, kas ja millisel määral aeg prognoosib valdkonna skooore ja kas aeg prognoosib koolide skooore erineval viisil. Iga valdkonna ja alavaldkonna keskmine skoor sai olla vahemikus 1-6, kõrgem skoor näitas paremat tulemust ehk väiksemaid arendusvajadusi koolis. Kogutud andmed olid anonüümsed, mistõttu vastanute andmeid ei saanud siduda ja andmeanalüüs teostati grupi tasandil. Erinevusi koolide keskmistes skoorides analüüsiti dispersioonianalüüsiga. Koolide kolme valdkonna (eestvedamine, koolikliima, õppe- ja kasvatusprotsess) eel- ja järelhindamise andmete võrdlemiseks kasutati lineaarregressiooni, võttes arvesse vastajate kuulumist koolidesse.

3.2 Enesehindamise vahend koolidele

Kooli enesehindamise vahendi loomise eesmärgiks oli:

- analüüsida vaimse tervise toetamisega seotud arendusvõimalusi koolikeskkonnas;
- toetada kooli meeskondi muudatuse fookuse valimisel.

Enesehindamise vahendi loomiseks tutvuti mujal maailmas kasutusel olevate hindamisvahendite, standardite ja juhendmaterjalidega, mille eesmärgiks on hinnata ja/või arendada koolikliima, õppe- ja kasvatusprotsessi ning eestvedamisega seotud näitajaid õpilaste vaimse tervise toetamiseks koolis. Vahendi koostamisega olid seotud Tallinna Ülikoolis Krista Keedus, Berit Silvia Kondratjev ja Kätlin Vanari ning Tervise Arengu Instituudis Karin Lillemaa, Karin Streimann ja Triin Vilms.

Seejärel loodi küsimustik, mis sobib täitmiseks kooli juhtkonna, õpetajate ja tugipersonali esindajatele, kes saavad anda hinnangu kooli toimimisele valitud valdkondades. Enesehindamise vahendi loomisel lepiti kokku:

- vaimse tervise ja koolieluga seotud mõisted (vt ptk Mõisted);
- temaatilised valdkonnad, mida vahend mõõtma peaks (vt tabel 4).

Hindamisvahend koosneb kolmest temaatilisest valdkonnast, millest igaüks jaguneb 3-4 alavaldkonnaks.

- **Juhtimist ja eestvedamist** käsitlevas osas toodud tegurid näitavad kooli valmisolekut ja loovad baasi järgmiste elementide parendamiseks.
- **Koolikliima** valdkonna tegurid kirjeldavad õppija heaolu toetava keskkonna loomist.
- **Õppe- ja kasvatusprotsessi** tegurid kirjeldavad õpilaste, õpetajate ja muu koolipere vaimset tervist toetavate pädevuste arendamist.

Alavaldkondade väited sõnastati soovituslike eesmärkidena, nt „Meie koolis peetakse tähtsaks ja väärtustatakse õpilaste ja kooli töötajate vaimset heaolu“. Teemad ja väited tuletati koolikliima, õppe- ja kasvatusprotsessi ning eestvedamisega seotud ülevaateartiklitest (nt (37,38), juhendmaterjalidest (nt Collaborative for Academic, 2021; Kikas, 2010; World Health Organization, 2020) ja hindamisvahenditest (nt (41,42).

Igas alavaldkonnas mõõdetakse teemaga seotud väidetega nõustumist kuue-palli skaalal, kus „1“ tähistab vastaja mitte nõustumist ja „6“ täielikku nõustumist. Iga valdkonna ja alavaldkonna jaoks arvutatakse välja keskmine skoor – mida kõrgem skoor, seda paremaks kool hindab oma olukorda antud teemal.

Tabel 4. Kooli enesehindamisvahendi temaatiliste valdkondade kirjeldus

Valdkond	Kirjeldus	Väidete arv
Eestvedamine		
Eesmärgistamine	Meie koolis on püstitatud vaimse tervise edendamisega seotud arengueesmärgid ja tulemusnäitajad, need on fikseeritud ning nende täitmist hinnatakse regulaarselt usaldusväärseid meetodeid kasutades.	6
Meeskond	Meie koolis on pühendunud ja pädev meeskond, kes veab eest vaimse tervise edendamisega seotud arendustööd.	4
Kaasamine	Kogu koolipere, sh juhid, õpetajad, tugispetsialistid, teised töötajad, õpilased ja lapsevanemad on informeeritud ja aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.	9
Ressursid	Koolipere vaimse tervise toetamiseks on olemas vajalikud teadmised, aja-, materiaalsed jm ressursid.	7
Koolikliima		
Füüsiline keskkond	Meie kooli füüsiline keskkond toetab koolipere heaolu.	7
Õhkkond, kuuluvustunne ja suhted	Meie kooli emotsionaalne õhkkond on turvaline ja sõbralik ning toetab õppimist, õpetamist ja hoolivate suhete kujunemist.	12
Tavad ja kokkulepped	Meil on ühised kokkulepped ja käitumisjuhised heaolu ja turvalisuse tagamiseks, mis kajastuvad kooli väärtustes ja on kirjas kooli kodukorras.	5
Õppe- ja kasvatusprotsess		
Koolipersonali pädevus	Meie kooli töötajatel on võimalus vaimset tervist toetavate pädevuse arendamiseks.	5
Õppekava toetavad praktikad	Meie kooli õppekava ja õppetegevus toetab vaimset tervist toetavate pädevuste omandamist ja vaimset heaolu kõigis arenguetaappides.	11
Klassijuhatamine ja mentorlus	Kõigil meie kooli õpilastel on läbi kogu kooliaja olemas personaalne tugi oma klassijuhataja või täiskasvanud mentori näol.	3

3.3 Enesehindamisvahendi usaldusväärsus

Hindamisvahendi alateemade sisemist usaldusväärssust hinnati eelhindamisel kogutud andmete põhjal ja seda võib pidada heaks ($\alpha > 0,8$, $r > 0,3$), v.a. meeskonda puudutaval skaalal ($\alpha = 0,4$, $r > 0,13$, vt tabel 5). Kahe väite eemaldamine tõstis meeskonda puudutavate väidete korrelatsiooni kogumis, kuid skaala usaldusväärsus oli endiselt võrdlemisi madal. See tähendab, et kui ülejäänud väidete komplektid näitasid skaalade head sisemist konsistentsust, siis meeskonna küsimused ei mõõtnud üheselt sarnast nähtust.

Tabel 5. Enesehindamisvahendi sisemise kooskõla näitajad

Valdkonna nimi	Cronbach'i alfa	Üksikväidete korrelatsiooni-koefitsient (korrigeeritud väite-kogumi korrelatsioon)	Soovituslikud väited eemaldamiseks või muutmiseks	Skaala sisemine usaldus-väärsus ja kooskõla valitud väidete eemaldamisel
Eestvedamine				
Eesmärgistamine	0,93	$r > 0,68$	Meie koolis peetakse tähtsaks ja väärtustatakse õpilaste ja kooli töötajate vaimset heaolu.	$r > 0,76$; $\alpha = 0,94$
Meeskond	0,43	$r > 0,13$	Meie meeskonnas on nii juhtkonna, õpetajate kui ka tugipersonali esindajad. Meie meeskonna liikmete vastutusvaldkonnad ja ülesanded on selgelt määratletud ja liikmetele arusaadavad.	$r > 0,50$; $\alpha = 0,53$
Kaasamine	0,94	$r > 0,71$		
Ressursid	0,92	$r > 0,68$		
Koolikliima				
Füüsiline keskkond	0,84	$r > 0,36$	Meie kooli klassid on sobiva suurusega (sh õpilaste arvuga õpetajale õpetamiseks ja õpilasele õppimiseks). Meie kooliperel ja kogukonna liikmetel on võimalik kasutada kooli ruume väljaspool õppetööd nii ühisteks kui ka individuaalseteks tegevusteks.	$r > 0,58$; $\alpha = 0,86$
Õhkkond, kuuluvustunne ja suhted	0,95	$r > 0,68$		
Tavad ja kokkulepped	0,86	$r > 0,61$		
Õppe- ja kasvatusprotsess				
Koolipersonali pädevus	0,89	$r > 0,62$	Meie kooli töötajatel on võimalusi oma vaimset tervist toetavaid pädevusi arendada, sh koolituste, erinevate koostöövõimaluste, mentorluse, tunnivaatluste jms kaudu.	$r > 0,72$; $\alpha = 0,90$

Õppekava toetavad praktikad	0,95	$r > 0,69$		
Klassi-juhatamine ja mentorlus	0,83	$r > 0,68$		

Kõik alateemad omasid positiivset omavahelist seost (vt tabel 6, kõik tabelis esitatud seosed olid statistiliselt olulised, $p < 0.01$), sh olid seosed tugevad ($r > 0,6$) kolme valdkonna (eestvedamine, koolikliima, õppe- ja kasvatusprotsess) sees. Alateemadest olid kõige **nõrgemad seosed teiste valdkondadega füüsilisel keskkonnal** ($r < 0,6$), samas olid füüsilise keskkonna seosed sama valdkonna näitajatega (õhkkond, kuuluvustunne ja suhted, tavad ja kokkulepped) mõõduka tugevusega ($r > 0,6$). Sarnast trendi võib näha ka teiste alavaldkondade puhul.

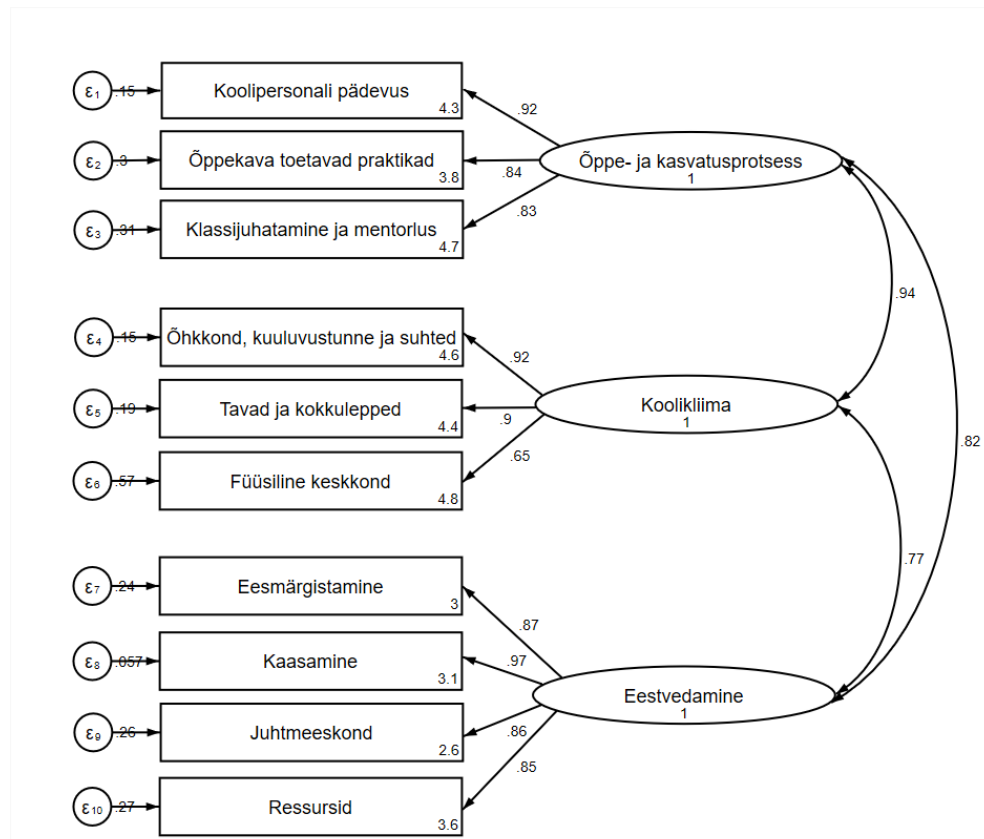
Kolme valdkonna omavahelised seosed olid samuti statistiliselt olulised ja tugevad, korrelatsioonikordaja oli eestvedamise ja koolikliima vahel 0,682; eestvedamise ja õppe-kasvatusprotsessi vahel 0,731 ja koolikliima ning õppe-kasvatusprotsessi vahel 0,804.

Tabel 6. Hindamisvahendi alavaldkondade seosed

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Eesmärgistamine									
2. Juhtmeeskond	0,804								
3. Kaasamine	0,852	0,830							
4. Ressursid	0,679	0,758	0,828						
5. Füüsiline keskkond	0,362	0,350	0,512	0,494					
6. Õhkkond, kuuluvustunne ja suhted	0,578	0,576	0,694	0,713	0,608				
7. Tavad ja kokkulepped	0,584	0,484	0,671	0,689	0,611	0,821			
8. Koolipersonali pädevus	0,581	0,575	0,711	0,733	0,549	0,809	0,772		
9. Õppekava toetavad praktikad	0,690	0,549	0,730	0,611	0,493	0,680	0,743	0,777	
10. Klassi-juhatamine ja mentorlus	0,570	0,554	0,656	0,649	0,445	0,755	0,693	0,777	0,660

Eksploatiivse faktoranalüüsi tulemuseks oli **kahefaktoriline struktuur**, kus esimesed neli alavaldkonda (eesmärgistamine, meeskond, kaasamine, ressursid) moodustasid ühe faktori ning ülejäänud alavaldkonnad koondusid teise faktori alla. Niisiis **eristas analüüs selgelt eestvedamise valdkonna**, kuid koolikliima ning õppe- ja kasvatusprotsessi valdkondade

erisus jäi väiksemaks. Kinnitav faktoranalüüsi mudel koos faktorlaadungitega on toodud joonisel 3. Enamik faktorlaadungeid olid vahemikus 0,83 – 0,97, ehk enamik alavaldkondi sobitusid väljapakutud teemade alla küllaltki hästi. Erandiks oli füüsiline keskkond, mis sobitus koolikliima valdkonna alla veidi nõrgemalt (0,65). Mudeli ja tegelike andmete erinevus oli hii-ruut testi põhjal statistiliselt oluline, seega mudeli sobivus on madal, kuid siinkohal võis tulemust oluliselt mõjutada valimi väike suurus. Arvestades eksploratiivse faktoranalüüsi tulemusi testiti ka kahefaktorilist mudelit, kuid see ei parandanud mudeli üldist sobivust ega faktorlaadungite väärtusi.



Joonis 3. Konfirmatiivne faktoranalüüs

3.4 Enesehindamisvahendi eel- ja järelmõõtmise tulemused

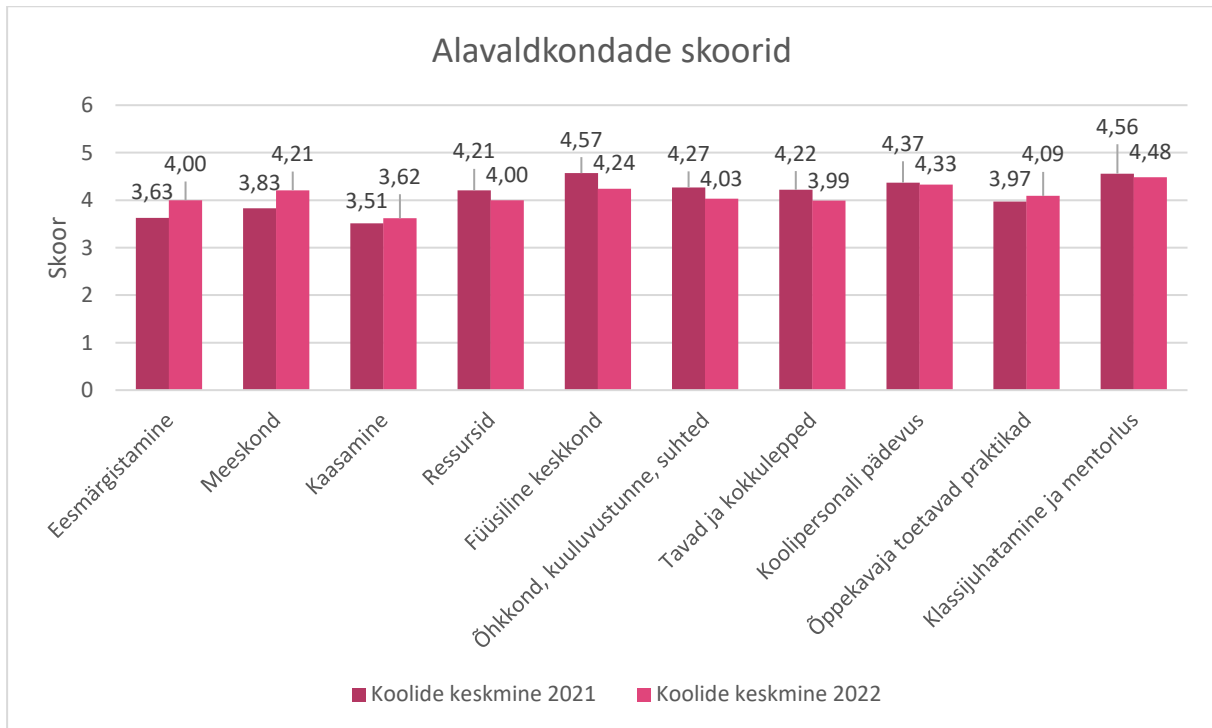
VTVK programmis osalenud koolide töötajad täitsid vahendi ära kahel korral – septembris 2021 ja mais-juunis 2022. Eelhindamise andmed koguti 89 inimeselt ja järelhindamise andmed 40 inimeselt (vt tabel 7), sh täitis 2021 a sügisel küsimustiku 19 meeskonna liiget ja kevadel 2022 a 17 liiget.

Tabel 7. Eel- ja järelhindamises osalenud vastanute arv

	N (meeskonnaliikmete arv)				
	Kool 1	Kool 2	Kool 3	Kool 4	Kool 5
Eesküsitlus	14 (3)	25 (1)	21 (6)	13 (6)	16 (3)
Järelküsitlus	1 (1)	10 (3)	16 (4)	8 (4)	5 (5)

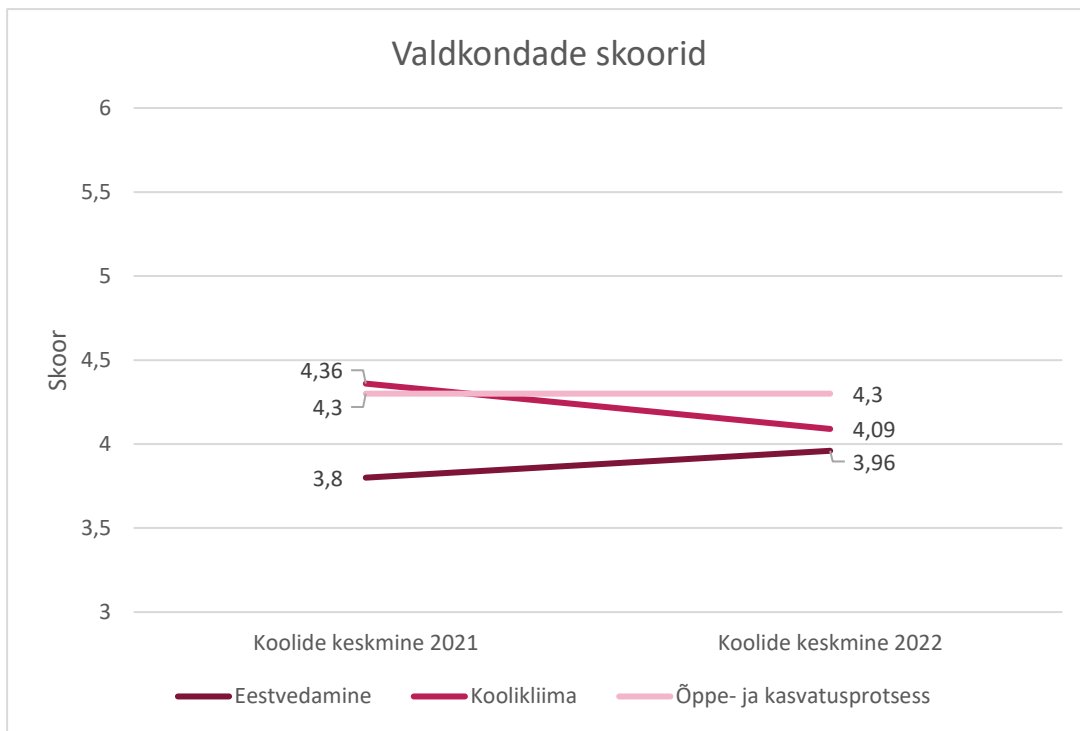
Tegevuse eelse ja järgse küsitluse keskmised skoorid on näidatud joonisel 4. Jooniselt võib näha, et koolide hinnangud eestvedamisega seotud teguritele (eesmärgistamine, meeskond, kaasamine, ressursid) olid kooliaasta alguses mõnevõrra madalamad ($M \leq 3,83$),

võrreldes teiste näitajatega. Eestvedamise osas on kooliaasta jooksul näha positiivset trendi ning keskmised on kevadeks tõusnud, kuid **muutused ei ole statistiliselt olulised**. Koolikliimat puudutavate näitajate (füüsiline keskkond, õhkkond, kuuluvustunne ja suhted, tavad ja kokkulepped) osas toimub õppeaasta jooksul aga negatiivse suunaga muutus ning vastanute hinnangud muutuvad madalamaks, ka need muutused pole statistiliselt oluline. Negatiivne trend võib olla tingitud ühelt poolt teadlikkuse kasvust ning seetõttu kriitilisematest hinnangutest. Teiselt poolt võib mõjutada õppeaasta lõpp ja sellega kaasnev väsimus töötajate hinnanguid.



Joonis 4. Enesehindamisvahendi alavaldkondade skoorid eel- ja järelhindamisel

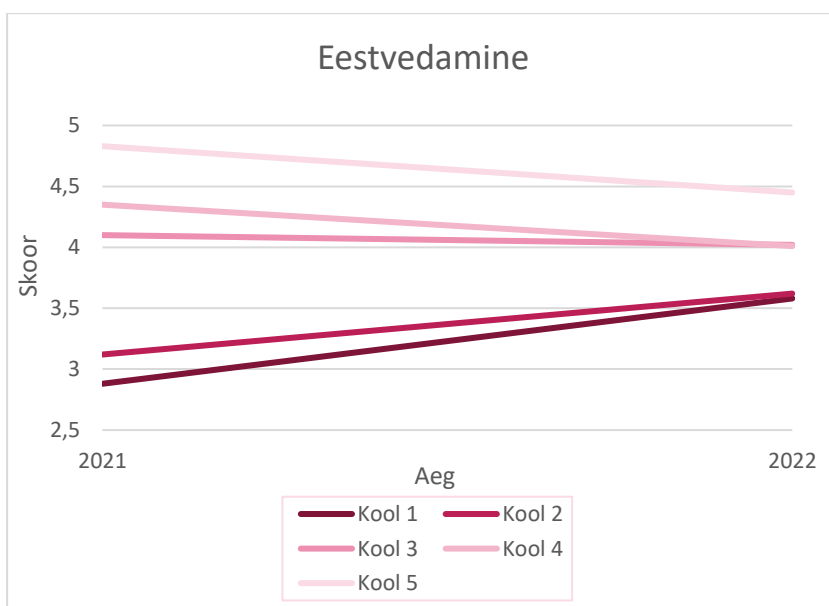
Joonisel 5 on näha muutused valdkondade lõikes õppeaasta jooksul. Kui eestvedamise osas on näha positiivse suunaga muutust, siis koolikliima tegurite lõikes on märgata negatiivse suunaga muutust. Õppe- ja kasvatusprotsessi näitajate lõikes muutust märgata ei ole. Võrreldes kolme valdkonna skooride muutust enne ja pärast programmi koolide üleselt, siis **ükski muutus statistiliselt oluliseks ei osutu ($p > 0,05$).**



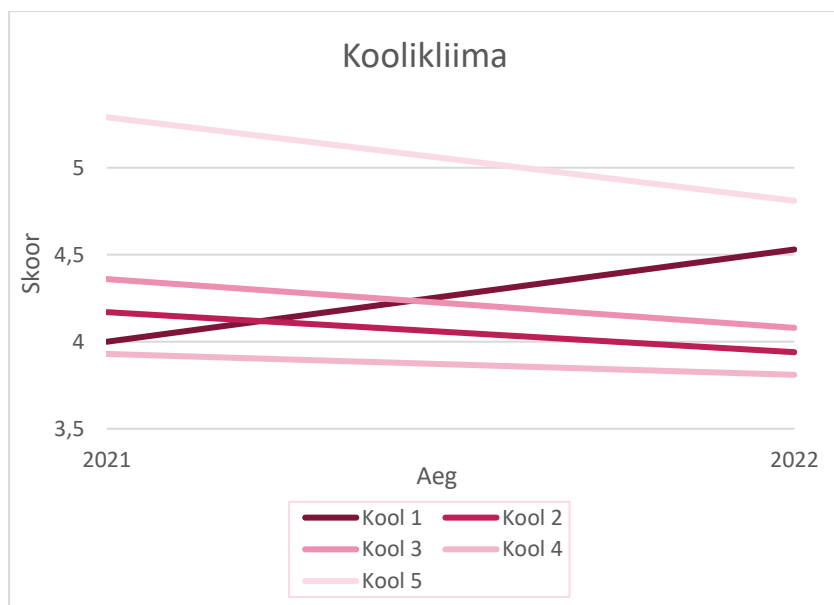
Joonis 5. Enesehindamisvahendi valdkondade skoorid eel- ja järelhindamisel

Koolide sügised skoorid kolme valdkonna (eestvedamine, koolikliima ja õppe- ja kasvatusprotsess) osas erinesid omavahel statistiliselt oluliselt (vastavalt $F = 13,52, p < 0,001$; $F = 8,96, p < 0,001$; $F = 5,29, p = 0,001$), mis tähendab, et vähemalt ühe kooli keskmine skoor erines teistest märgatavalt.

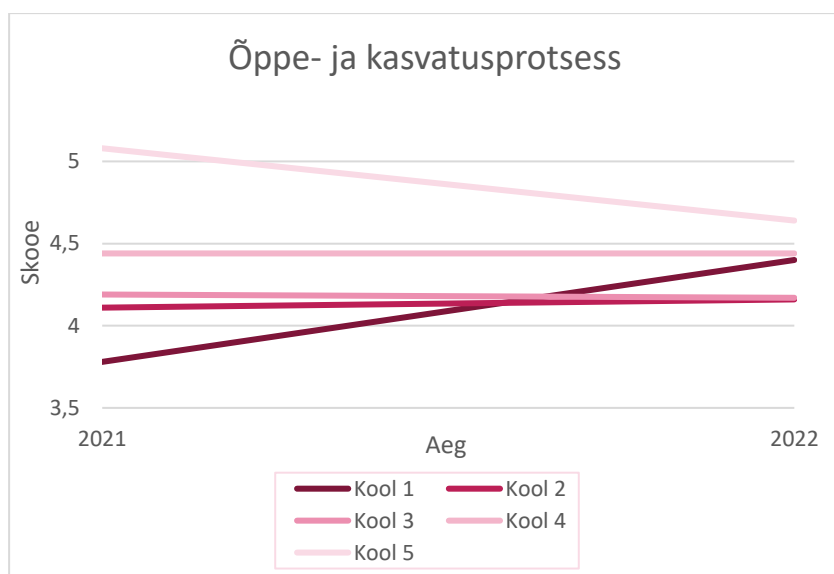
Et näha, kas aeg prognoosib koolide skoori erineval viisil, võrreldi eel- ja järelhindamise tulemusi kolmes valdkonnas ka eraldi koolide kaupa (joonised 6, 7, 8). Nagu joonistelt näha, **oli koolides toimuv muutus mõnevõrra erinev**. Näiteks Kooli 1 puhul oli kõigi valdkondade lõikes näha positiivset muutust, Kooli 5 puhul aga negatiivset, ning koolides 2, 3 ja 4 toimunud muutused olid minimaalsed. Ükski mainitud muutustest praeguses uuringus siiski statistiliselt oluliseks ei osutunud.



Joonis 6. Eestvedamise muutus koolide kaupa



Joonis 7. Koolikliima muutus koolide kaupa



Joonis 8. Õppe- ja kasvatusprotsessi muutus koolide kaupa

3.5 Koolide rühma- ja individuaalintervjuude tulemused

3.5.1 VTKV programmiga liitumine ja ootused

Koolid otsustasid liituda, kuna tajuti vaimse tervisega seotud probleemide aktuaalsust koolis ning sooviti teemaga aktiivsemalt tegeleda. Eraldi toodi välja pandeemia ja distantsõppe tõttu halvenenud vaimne heaolu õpilaste ja õpetajate seas. Samuti nähti vajadust toetada õpetajate omavahelisi suhteid ja vaimset tervist ning õpilaste õpimotivatsiooni ja eneseusku. Osalejad tõid välja, et programm tundus haakuvat kooli

varasema tegevusega vaimse tervise edendamisel. Kõik **tulid enda sõnul osalema suure motivatsiooniga muutusi läbi viia**, kuid mõnel juhul langes motivatsioon protsessi käigus.

Programmist loodeti saada uusi praktilisi teadmisi, võimalust vaimse tervise teemaga tegeleda, tuge koolisüsteemi toetavamaks muutmiseks ning konkreetsete muutuste ellu viimiseks. Osalejate ootused sisule olid kas üldised, sest vaimse tervise valdkond on lai, või oodati koolis esinevate probleemidega tegelemist, sh psühholoogi abi ja nõustamist. Seega oodati mõnel juhul **tuge inimeste abistamise, mitte ennetus- ja tervisedenduse tegevuste planeerimisel**. Ettepanekuna toodi välja, et tulevikus tasub tegevust selgemini tutvustada, sh tuua välja seminaride teemad ja sisu.

Alguses oli mõte, et me saame mingeid häid nõuandeid - nõustamist pigem - et kuidas oma õpetajakaadrit ja õpilasi toetada vaimse tervise teemadega seondult. [...] Kui see programm käivitus, siis sai selgeks, et päris sellist psühholoogi abi või taolist nõustamist sellest programmist oodata ei saa; et see on midagi muud. Mitte halvas mõttes, aga ootused olid teistsugused.

Soovitusena pakuti välja, et tulevikus peab **liituv kool tajuma teemat koolis olulise probleemina ja olema valmis ise panustama**, mitte ootama valmis lahendust. Mainiti ka, et kooli väärtused peavad programmiga kokku langema ja tegevust on lihtsam läbi viia väärtustele pühendunud koolides, kui õpisaavutustele orienteeritud koolides. Arvati, et kasuks tuleb eelnev kokkupuude ennetustegevuste läbiviimisega. Soovitati tutvustada, mida teised koolid on osaledes ära teinud, et motiveerida uusi koole osalema.

3.5.2 Fookuse valik ja eesmärgistamine

Osalenud koolid töid välja, et **sobiva fookuse leidmine oli keeruline ning võttis kaua aega**. Mõnel juhul sai fookus paika alles programmi teises pooles, teisel juhul tunti ka lõpus, et fookus on endiselt segane. Fookuse leidmisel sai pilt selgemaks, kuid sellele eelnes pikk segaduses olek ja teadmatuse, kas liigutakse õiges suunas. Mõni kool tundis, et fookust leida oli raske, kuna vaimse tervisega seotud probleeme oli palju. Pakuti välja, et korraldajad võiksid fookuse valimisse enam panustada, näiteks tulles kooli kohale õpetajate koostööd vaatlema. Samas leiti, et konsultant ei saa kooli fookust ise paika panna.

Kooli kitsaskoha peaks ju leidma mingitele andmetele toetudes. Konsultandil kooli kitsaskohta leida on väga raske.

VTVK ülesehituse osas töid koolid välja, et **teoreetiline teadmine on vajalik pärast eesmärgistamist ning enne tegevuste alustamist**. Osalejates tekitas raskust tegevustega alustamine enne olulise teooriaosa kuulmist. Näiteks viis üks kool läbi õpetajate küsimustiku enne küsimustikke käsitlevat seminari, ning tundis, et oleks saanud küsimustiku paremini üles ehitada.

Me tegelikult selle õpetajate küsimustiku osas pärast mõtlesime, et oi-oi, mis me oleks kõik võinud teistmoodi teha.

Ettepanekutena pakuti välja, et **koolil peaks andmetel põhinev probleem ja eesmärk olema selge juba programmi kandideerides**. Ühe mõttena pakuti välja, et koolid võiksid tulevikus keskenduda sarnasele probleemile ja eesmärgile, sest siis saavad osalejad seminaridel just neile vajaliku sarnase info ja toe.

3.5.3 Seminaride kasu ja arendusvajadused

Osalejad tundsid, et seminaridel käsitletavat teemad olid huvitavad ning teoreetiline teadmine kasulik. Osalejate hinnangul said nad juurde **uusi teadmisi ja nende pädevus kasvas**. Teemadest toodi esile tõenduspõhise ennetuse olulisuse mõistmine, vaimse tervise valdkonnast arusaamine, probleemide analüüsimine erinevate nurkade alt, sotsiaal-

emotsionaalne pädevus ja lapse arenguetapid, muutuste juhtimine koolis. Seminaridel osalejatele meeldisid huvitavad esinejad ning materjali tõendus põhjus.

Teoreetiliste teadmiste puudujäägiks peeti **teemade pinnapealsust ja tükeldatust**. Näiteks toodi välja, et loengut kuulates tekkinud mõttelõng katkes, kui osalejad jagati gruppidesse arutlema. Samuti tajuti, et süvenemiseks polnud piisavalt aega ning oleks eelistatud pigem vähemate teemade käsitlemist või enamate seminaride korraldamist, et teooriaosaga saaks süvitsi minna. Toodi välja, et liialt palju aega oli pühendatud seminari sisse- ja väljajuhatusele, mis tundus osalejatele kohati tühi või kordav. Leiti, et saadud teadmisi ei rakendatud kooliaasta jooksul piisavalt tegevusse ning väheseks jäi arusaam, kuidas saadud ideid praktikas kasutada.

Seminaridel iseenesest oli väga palju huvitavat infot, [...] aga oleks tahtnud võibolla kiiremini või pikemalt mingit teooriat arutada. Mingid asjad jäid pinnapealseks.

Grupiarutelud tundusid üldiselt osalejatele kasulikud, kuid tunti, et **arutlemiseks jäetud aeg oleks võinud olla pikem**. Samuti toodi välja, et rohkem oleks võinud olla võimalust grupiaruteludeks oma meeskonnaga, et uus teave oma kooli kontekstis lahti mõtestada. Siiski peeti mõnevõrra kasulikuks ka arutelu teiste koolide esindajatega, eriti sooviti kogemusi vahetada enda koolile sarnaste koolidega.

Mõned osalejad tundsid, et **seminaridel oli keeruline interneti teel osaleda**, kuna tähelepanu hajus, koolimajas oli osalemise ajal palju segajaid ning suhtlus tundus mehhaaniline või kunstlik. Lisaks toodi välja, et seminaridel oleks võinud olla rohkem praktilisi „käed-küljes“ tegevusi ning kohalikke näiteid. Ettepanekuna toodi välja, et seminaril käsitletavate teemade info peaks olema teada liitudes, kuna teatud teemade käsitus tuli osaledes üllatusena.

3.5.4 Konsultatsioonide kasu ja arendusvajadused

Koolide esindajad leidsid, et **konsultandid on programmi vajalik osa ning konsulteerimisega oldi üldiselt rahul**. Mainiti, et konsultandid mõtlesid kaasa, aitasid segadust vähendada, pakkusid kasulikke soovitusi ja jagasid head lugemismaterjali. Oli ka vastupidine kogemus, kus koolimeeskonnale tundus, et konsultant ei olnud motiveeritud panustama, kohtumisi oli vähe ning vestlused ei aidanud protsessis edasi jõuda.

Konsulteerimisega seotud **proovikiviks oli eesmärkide seadmine**. Mitme kooli esindajad tajusid, et konsultandid seadsid nende algseid ideid kahtluse alla. Eriti tunti seda olukorras, kus koolid soovisid tähelepanu keskmesse seada õpetajad, mitte õpilased. Toodi välja, et konsultandid laitsid seatud eesmärgid maha ja surusid peale teisi ideid, kuigi tagantjäreli tõdeti, et konsultantidel oli olnud õigus ja algsed eesmärgid olid liiga ambitsioonikad. Siiski toodi esile, et ideede mahasurumine vähendas motivatsiooni.

Kui me oleme mingi asja juba välja mõelnud ja siis saame aru, et ikkagi see ei sobi või ei ole õige, siis tekib natuke see tunne, et mis me üldse siin teeme, kui miski ei sobi.

Samuti leiti, et **kohtumised konsultantidega vajavad head juhtimist**. Aeg-ajalt tajuti, et vestlus valgus kohtumistel laiali või ei jõutud konkreetsete järeldusteni. Mõnel osalejal tekkis tunne, et kohtumistel tuli konsultantidele aru anda, mistõttu muutusid need ebameeldivaks kohustuseks. Muretseti, kas on jõutud piisavalt ära teha ja kas konsultant on tööga rahul. Pakuti välja, et vestlus peaks olema struktureeritud ja seal tasub lähtuda päevakorrast.

Ettepanekutena toodi välja, et **konsultandid võiksid koole külastada, et tegelikult olukorrast parem ülevaade saada**. Samuti peeti kasulikumaks silmast silma, mitte veebipõhiseid kohtumisi. Tulevikuperspektiivis nähti vajadust viia kokku konsultant ja kool vastavalt valitud teemale ja eesmärgile.

3.5.5 Meeskonna tegevus, kasu ja takistused koolis

Osalejate hinnangul oli keeruline panna kokku meeskond enne fookuse valimist ning seetõttu sattusid sinna mõned inimesed, kes ei pruukinud olla sobivaimad ning vajalikud inimesed jääda meeskonnast välja. Siiski pidasid osalejad **VTVK suurimaks kasuks hea meeskonna teket**. Tuntuti, et meeskonnas suhted paranesid ning tekkis hea koostöö. Meeskonnaliikmetele meeldis sarnaste huvidega kolleegidega mõtteid jagada, tajuti, et osalemise tõttu mõeldakse ühtsemalt ja saadakse vajadustest sarnaselt aru.

Kuigi omavahelist koostööd hinnati heaks, peeti keeruliseks aja leidmist ühisteks pikemateks aruteludeks. Koostööd takistasid meeskonnaliikmete haigestumised või lahkumised, samuti juhtide vähene motiveeritus meeskonna tegevuses osalemiseks. Toodi välja, et **koolijuhtide kaasatus on oluline**, sh nende probleemi aktsepteerimine, valmisolek panustamiseks ja muudatustega kaasa tulemiseks. Selle puudumine vähendas osalejate hinnangul tegevuse mõju koolis.

Raskusi tekitas laiem koolikollektiivi kaasamine. Kolleegide seas tunnetati vastupanu, kaasamine oli raskendatud ka ajapuuduse tõttu – kas polnud meeskonnal piisavalt aega, et õpitut kolleegidega jagada või oli koolis palju õpetajaid, kes töötasid samal ajal mitmes kohas väikese koormusega. Kogeti raskuseid tõendus põhise lähenemise kasutamisel, kui kolleegid soovisid tegutseda sisetundele, mitte teadusuuringutele toetudes. Tajuti, et kolleegid ootasid, et vaimse tervise meeskond teeks töö ise ära ning et õpilaste käitumine muutuks kiiremini. Oldi hädas õpetajate veenmisega panustama, kuna õpetajad on keskendunud pigem oma ainele või õpitulemustele.

Meil läks palju aega, et õpetajaskond saaks aru [et meil probleem on], sest ma mõistan ka täielikult õpetajaid, kes tunnevad muret oma ainete pärast, sest nendes on ju ka augud sees. Vaimset tervist ju eksamitega ei mõõdata; küll aga matemaatikat ja eesti keelt ja loodusõpetust.

VTVK raames **korraldati koolides erinevaid tegevusi**, mis peamiselt olid suunatud koolipersonalile (nt koostööpäevad ja -vestlused, koolitused, kohtumised, küsitlused). Samuti alustati mõnes koolis materjalide loomist (nt õpimapp eneseanalüüsi töölehtedega või seotustunde teemaline materjalikogu õpetajatele). Õpilastele suunatud tegevustest käivitus õpioskuste tund ning klassijuhataja tundide täiendamine teemakohase sisuga. Ka lisati vaimse tervise teemasid kooli arengukavasse.

Mõned osalejad tõid esile, et **programmi tulemusel on kolleegid hakanud rohkem mõistma vaimse tervise teemadega tegelemise vajadust ja püüavad panustada ennetusse**. Näiteks mainiti, et õpetajad (eriti meeskonnaliikmed) pööravad tunnis vaimsele tervisele rohkem tähelepanu, püüavad tekitada turvalisusetunnet ning räägivad õpilastega rohkem õppeainevälisest teemadest. Mõnel juhul tajuti, et õpetajate seas jagatakse enam positiivseid mõtteid, näiteks õpetajate toas päeva kordaminekuid. **Õpilaste seas osalejad üldiselt muutusi ei tajunud**, ühel juhul tajuti õpilaste kasvanud avatust probleemidest rääkimiseks.

Enamik osalejaid tõi välja, et **oleks soovinud rohkem jõuda ja ei osanud konkreetseid uusi tegevusi ja nähtavaid muudatusi välja tuua**. Teemaga varasemalt tegutsenud osalejalatel oli kõige keerulisem kohest kasu välja tuua. Mainiti, et koolis ellu viidud tegevus ei olnud alati süsteemne: katsetati eritegevusi, kuid nendega ei jätkatud piisaval määral. Osalejalatel puudus ka kolleegide sisend, millistest tegevustest oli nende hinnangul kasu.

Osalejad tundsid kooliaasta lõpus, et protsess on veel pooleli ning on palju tegevusi, mida võiks ellu viia. Kui alguses loodeti kiiremat ja konkreetsemat muutust koolikeskkonnas, siis tegelikkuses osutus protsess osalejate jaoks oodatust aeglasemaks ja mahukamaks. Siiski tundsid osalejad, et **kuigi muutused pole olnud kiired, ollakse nüüd õigel rajal ning meeskond on motiveeritud tegevustega jätkama**.

Muutuse protsess on alati aeglane ja hoiakud muutuvad kõige aeglasemalt. Isegi kui me siit [programmist] ei ole saanud mingit tohutut sammu edasi, [...] siis me saime siit mingi enesekindluse ja julguse hakata neid asju ellu viima - küll mitte sellises tempos, mida algselt oodati - aga juba see on suur asi.

3.6 Konsultantide fookusgrupi tulemused

3.6.1 Tulevikukooli kogemused

Tulevikukooli **põhiliste eesmärkidena toodi välja kooli toetamist tõenduspõhisel muutuste juhtimisel, ühise arusaama tekitamist õppimisest, probleemidest ja eesmärkidest, omanditunde ja dialoogi loomist, tähenduslikkust.** Ühe olulise põhimõttena toodi välja ka jätkusuutlikkuse olulisus, et kool oleks motiveeritud ja võimeline jätkama soovitud muutuse suunas töötamist pärast programmi lõppu. Samuti toodi välja, et saavutatav muutus peab olema mõõdetav ja planeerimise käigus tuleb mõelda hindamistegevustele. Siht ei tohi olla laialivalguv, vaid peab keskenduma konkreetsele muutusele õpilastes.

Konsultantide kogemusel on **keerukamadeks teemadeks koolide jaoks olnud senini tõenduspõhisuse, andmete, teoreetilise käsitluse ja eesmärgistamise teemad.** Koolidel on keeruline hoomata, mida hõlmavad endast andmed, kuidas neile toetudes järeldusi teha ja kuidas tegevuste planeerimisel lähtuda teoreetilisest alusest, mitte kõhutundest. Samuti on esinenud raskuseid eesmärgi seadmisel, kuna koolid võivad liituda valmis mõeldud probleemi või lahendusega. See aga ei tähenda alati, et probleem on tõepoolest olemas või et välja mõeldud lahendus seda probleemi lahendab. Proovikiviks on ka õppijate arengule keskendumine lahenduste loomisel, aegajalt soovitakse jääda õpetajakeskseks.

Tulevikukooli konsultanti tajuti **rajalhoidja rollis**, kes aitab fookust hoida, küsib abistavaid küsimusi, pakub tuge seminaride sisu mõtestamisel ning aitab täiendavate materjalide otsimisel, baastadmiste jagamisel ja ekspertide kaasamisel. Oluliseks pädevuseks on selles Tulevikukooli arenguprogrammi mõistmine, et aidata koolil edasi liikuda. Samuti peeti oluliseks varasemat muutuste elluviimise kogemust, et tulla toime tekkivate takistustega ja suhtlemisioskusi, nt aktiivne kuulamine, peegeldamine, empaatia, võime toetada reflekteerimist.

Kooli **edasijõudmist mõjutab konsultantide sõnul juhtide kaasamine ja aja võtmine teadmiste mõtestamiseks ning praktiseerimiseks.** Kui kooli direktor või juhtkond protsessis kaasas pole, ei ole muutus jätkusuutlik. Kogemus on näidanud, et üks aasta võib jääda lühikeseks ja tõeliseid muutusi saab hinnata alles paar aastat pärast programmi lõppu. Edu märgiks on muutuse juhtimise või tõenduspõhisuse põhimõtete edasi kandumine järgmistesse arendusprotsessidesse, mis peegeldab sügavamat muutust mõtteviisis (nt tõenduspõhisuse väärtustamist).

Tegevuses **osalemise kasuks pidasid osalejad mõistmist, mida kooliterviklik muutus tähendab:** kui palju tööd selleks on eri tasanditel vaja teha, kuidas tõenduspõhiselt muutuseid juhtida ja inimesi kaasata. Mõned koolid mõtestavad osalemise järgselt ümber õpetajate õppimise ja panustavad õpiringide läbiviimisesse, teised hakkavad süsteemselt lähenema andmete kogumisele, kasutamisele ja mõõdikute valikule. Samas toodi välja, et koolikultuur ei muutu ühe aastaga ning koolid vajavad tuge ka pärast programmi.

3.6.2 Vaimset tervist väärtustava kooli kogemused

VTVK erisuseks peeti fookuse suuna ette andmist koolidele (vaimne tervis) ja täiendava vaimse tervise alase sisu käsitlemist seminaridel. Leiti, et **muutuse juhtimise ja vaimse**

tervise käsitlemine seminaridel ei ühtinud hästi üksteisega. Kui muutuste juhtimisega mindi teemasse järjest rohkem süvitsi, siis vaimse tervise teemades tekkis pidevalt uusi ideid ja pilt läks laiemaks.

Selles [muutuse juhtimise] sambas üldiselt kool lähebki enda teemasse järjest ja järjest rohkem süvitsi sisse. Seda ruumi neil tegelikult oli seminaride välisel ajal. Seminaridel endal nad said jällegi uut sisendit, mis ma ei tea, kas aitas neid edasi või pigem nagu ajas segadusse, aga päris need loogikad seal ei ühtinud, just selle süvitsi mineku põhimõttest lähtuvalt.

Konsultantide hinnangul olid seminarid üldiselt kasulikud, näiteks peeti oluliseks õpiringide teemat. Samas toodi välja, et **käsitletavad teemad ja koolide valitud fookus ei kattunud alati, mistõttu sisu ei pruukinud olla kõigile ühtmoodi oluline.** Samuti leiti, et konsultantidel oleks olnud oluline enamatel seminaridel osaleda, sest vaimse tervise teemade puhul ei osatud teemat alati konsulteerimisse sisse tuua. Ettepanekuna pakuti välja, et tulevikus tasuks alustada paaripäevase avaseminariga, kus kooliga füüsiliselt kokku saada, suhteid luua ja seada paika esialgne eesmärk.

Konsultandid tajusid, et osalenud koolidel oli raske fookust seada ja esimesel poolaastal eesmärk pidevalt nihkus. Kuigi fookuse seadmine on kohati keeruline ka Tulevikukooli programmis, siis **üldiselt toimub konsultantide hinnangul eesmärgistamine kiiremini, võrreldes VTVK programmiga.** Arvati, et vaimse tervise valdkonna hägusus ja mitmekülgsus tegi teema mõistmise koolidele keeruliseks ja mõjutas fookuse seadmist. Tulevikuks soovitati teemat kitsendada ja keskenduda näiteks ennastjuhtivale õppimisele, mis kõnetab paljusid koole. Proovikiviks oli ka õpetajakesksus ja koolide veenmine mõtlema õppijast, sh tema õppimisest ja arengust lähtuvalt. Toodi välja, et enesehindamisvahend ei pruukinud koole fookuse seadmisel aitavat, kuna viis mõtte õpilase toetamise juurest mujale.

Ikka aeg-ajalt vupsas välja seda mõtlemist või loogikat, et kui meil õpetajate vaimse tervisega pole kõik korras, mis me siis nende õppijatega üldse peale hakkame.

VTVK programmis proovisid **konsultandid enda hinnangul võtta suunavat, arengunõustaja rolli, kuid teinekord tajuti vajadust tugevamalt suunava ja juhendava rolli järgi.** See tõi aegajalt kaasa vastasseisu, nt kui konsultant üritas meeskonda valitud teemast kõrvale suunata ja panna neid mõtlema õppijast lähtuvalt.

Meil tekkis järsku mingi kerge vastasseis selles mõttes, et nad olid oma ideega tulnud ja neil oli raske nagu ümber lülituda. Ja siis ka ise konsulteerijana pidin mõtlema, et kuidas ma lähenen, et meie suhe sellest katki ei läheks ja samas et me liiguksime selles suunas, et nad mõtlevad õppijate peale.

Kui üldiselt **hinnati suhteid konsultantide ja koolide meeskondade vahel heaks,** eriti pärast fookuse paika panemist, siis ühel juhul ei tekkinud head koostöösuhet. Selle põhjuseks arvati olevat kooli ootus konsultandile meeskonnas esineva konflikti lahendamiseks. Konsulteerimist mõjutasid ka teistel juhtudel koolisisesed suhted. Mõnel juhul oli ebaselge konsultantide koormus ja leiti, et väiksem kaasasolek võib viia kooli valele rajale.

Paariskonsulteerimist ja konsultantide vahekohtumisi peeti üldiselt kasulikuks ja tajuti, et vaimse tervise ekspertide kaasas olek suurendas kindlustunnet välja pakutud sekkumiste või lahenduste mõju osas. Abistavaks peeti ühiseid protsessi arutelusid, plaani tegemist, sihtide seadmist ja teineteisele tagasiside andmist. Takistuseks peeti aina uute vaimse tervise teemade sisse toomist konsulteerimisse, mis muutis fookuse hoidmise ja muutusega edasi liikumise keeruliseks. Konsultantide ühiskohtumisi hinnati, sest seal sai arutada tegevuse toimimist ning plaanida muudatusi. Ettepanekuna pakuti välja, et konsultantidel võiks olla füüsiline avakoosolek, kus kõik konsultandid kohtuks ja saaks n-ö ühele lainele.

Osalejate üldine tunnetus oli, et **tegevustega ei jõutud nii kaugemale kui oleks võinud** ja see erines tavapärasest Tulevikukooli programmi kogemusest. Siiski tajuti teatud positiivseid muutuseid, nt tundus kooli meeskond mõtlevat endast kui sõnumikandjast ja teiste innustajast või suurenes valmisolek muutust eest vedada ja raskustest hoolimata edasi minna. Samuti tajuti kooli meeskonnasisese koostöö paranemist – meeskond õppis üksteist paremini tundma, keskenduma kooli eesmärgile, planeerima järgmise aasta samme, mõtestama lugemismaterjale oma kooli konteksti. Mõnes koolis positiivseid muutuseid ei tajutud, nt juhul, kui juhil oli raske lasta lahti oma algsetest ideedest ja tulla kaasa programmi sihtidega.

Sarnaselt koolide esindajatele tajusid konsultandid, et edukaks osalemiseks on vajalik **andmetel põhinev probleem, millega ollakse valmis pikaajaliselt töötama**. Samuti pakuti välja, et fookuse võiks koolidele ette anda, kuigi see ei pruugi kooli jaoks pikaajaliselt oluline olla. Leiti, et programm peaks olema kahe aasta pikkune, kus esimesel aastal keskendutakse õppimise baasteadmistele ja teisel aastal muutuse juhtimisele. Oluliseks peeti kandideerimisintervjuusid liituvate koolidega, et mõista kooli motivatsiooni, tajutud probleemi, ootuseid ja nende kokkulangevust tegeliku sisuga.

Hästi palju [on] selliseid eeldusi selle programmi jaoks, mis võimaldavad kas siis kiirelt liikuma asuda või tähendavad seda, et tegelikult on hästi palju eeltööd ning kui programm eest ära liigub, siis me jääme seal sabas sörkima.

4 Järeldused ja ettepanekud

VTVK eesmärgiks oli õppijate vaimse tervise edendamine ja probleemide ennetus läbi toetava õppe- ja kasvatusprotsessi ning positiivse koolikliima arendamise. Tegevuste elluviimine andis mitmeid olulisi õppetunde, kuidas koolides terviklikku vaimset tervist toetavat muutust luua.

4.1 Programmiga liitumine ja esimesed tegevused

- **Oluline on kaasata tegevusse koole, kelle valmisolek on kõrge ja väärtused toetavad vaimse tervisega tegelemist.** Koolide valmisolekut täies mahus osalemiseks ja muutuse juhtimiseks saab uurida kandideerimisvestlusel, sh kooli motivatsiooni, tajutud probleemi, ootuseid programmile ja ootuste kokkulangevust tegeliku sisuga. Abiks võib olla tutvustavate infoseminaride korraldamine huvitatud koolidele, kus tutvustada tegevuse ülesehitust ja sisu, varasemalt osalenud koolide kogemusi ja vastata küsimustele.
- **Võimalusel tasub kaasata koole, kes liituvad andmetel põhineva probleemi ja selge eesmärgiga.** See võib olla aga keeruline, sest eeldab head eeltööd koolides.
- Koolidele tasub kandideerimisel selgitada, et **eesmärgi keskmes peavad olema õpilased.** Õpetajakesksus ilmnes osalise takistusena VTVK programmis, kuid on olnud proovikiviks ka Tulevikukooli programmis.
- Koolid vajavad liitudes ja protsessis osaledes täpset arusaamist, **millega programmis tegeletakse, milliseid teemasid käsitletakse, millises järjekorras ja miks.** Teemade muutmine programmi jooksul võib mõne kooli vajadusi paremini adresseerida, aga teise vajadustega mitte kokku langeda. Ühelt poolt on vajalik paindlikkus, ajas muutuvate vajaduste, hetkeolukorra ja arengu arvesse võtmine, teisalt soovitakse ette teada, milliste teemadega programm tegeleb ja millistega mitte.
- Programmi saab kaasata koole, kus **koolijuhid on valmis osalema, mõistavad probleemi, on valmis muudatustega kaasa tulema.** Koolijuht peab nägema osalemist prioriteetse tegevusena.
- Koolidega tuleb protsessi alguses teha kokkulepe, et **nemad on protsessi eest vastutajad, eestvedajad ja muutuse juhtimise omanikud.** Seda nii tegevuskavade planeerimisel kui ka ühiste koosolekute eestvedamisel ja struktureerimisel. Konsultantidega kohtumiste eestvedamisel võivad meeskonnad alguses tuge vajada, sh kuidas suunata vestlust konkreetsete kokkulepete ja järeldusteni, kuidas luua kohtumisele päevakord jms.
- Tasub kaaluda, **millal lepatakse kokku kooli meeskonna liikmed.** Koolide hinnangul saavad nad meeskonna paika panna peale teemafookuse ja eesmärgi valimist, et see oleks oluline iga meeskonnaliikme jaoks ning et meeskonnast ei jääks välja olulised osalised.
- Koolidel on oluline mõista, **millist aja- ja inimressurssi osalemine eeldab ja millele aeg kulub.** Koolides oli keeruline leida aega meeskonna kohtumisteks ja teemade tutvustamiseks kooli sees. Parema arusaam ja planeerimine enne tegevusega liitumist võib toetada vajaliku ressursi olemasolu.

4.2 Enesehindamisvahendi kasutamine, usaldusväärsus ja tulemused

- **Enesehindamisvahendi kasu jäi teostatavusuuringus koolidele ebaselgeks,** see võis viia koolide mõtete õpilase toetamise juurest mujale ja ei aidanud fookust seada. Seega vajab hindamisvahend ja selle kasutamine läbi mõtlemist, nt luues selgem link enesehindamisvahendi tulemuste ja õppijakeskse eesmärgi seadmise vahel. Samuti

võib kaaluda vahendi edasiarendamist, et see võimaldaks koguda andmeid ka lapsevanematelt ja õpilastelt arenguvajaduste tuvastamiseks.

- Enesehindamisvahendi väidete komplektid **näitasid üldiselt alateemade skaalade head sisemist konsistentsust (v.a. meeskond)**. Seetõttu võib kaaluda vahendi edasisel kasutamisel valdkonna "Eestvedamine" alateemadena vaid eesmärgistamise, kaasamise ja ressursside kohta küsimuste esitamist. Vahendi kohendamise järgselt saab seda kasutada koolide arenguprotsessis sisendi saamiseks.
- Eesmärgistamise, füüsilise keskkonna ja koolipersonali pädevuse **alateemade väidete komplekti on võimalik lühendada ja seeläbi parandada skaalade sisemist kooskõla**.
- Kuna kõige nõrgemad seosed teiste valdkondadega olid alateemadest füüsilisel keskkonnal ning ka faktoranalüüs näitas selle nõrgemat sobivust koolikliima valdkonna alla, **tasub kaaluda füüsilise keskkonna hindamise vajalikkust**. Faktoranalüüsis testiti füüsilist keskkonda kui eraldi valdkonda ning tulemused ei näidanud mudeli paranemist. Seetõttu võib järeldada, et füüsilise keskkonna teema ei sobitu nii hästi hindamisvahendisse, kui teised alateemad. Võimalik, et füüsilise keskkonna osas on ka koolipersonalil keerulisem näha arendusvõimalusi.
- **Õppeaasta jooksul enesehindamisvahendiga mõõdetud valdkondades statistiliselt olulisi muutusi ei esinenud**. Selle põhjuseks võib olla väike valim (sh vähe koole ja vähe vastanuid koolides), kasutatud mõõtevahend (vahendit pole varasemates uuringutes testitud), elluviidud tegevuste sisu (nt seminaridel käsitletavat teemasid ja nende järjekord) ja elluviimisviis (nt peamiselt veebis toimunud seminarid ja konsultatsioonid). Tulemused toetavad järeldust, et eestvedamise, koolikliima ja õppe- ja kasvatusprotsessi valdkonnad on omavahel seotud, kuid konkreetselt VTKV programmi mõju neist tulemustest välja ei joonistu.
- **Negatiivse suunaga trend koolikliimas võib olla tingitud osalejate teadlikkuse kasvust, väiksemast vastajate hulgast või andmete kogumise ajast**. Samuti oli tegemist pandeemia-aastaga, kus õppekorralduse pidevad muudatused mõjutasid osalejate suhteid, kuuluvustunnet ja kokkuleppeid koolis.
- **Enesehindamisvahend näitas positiivset trendi eestvedamise osas, kuigi tulemused polnud statistiliselt olulised**. On võimalik, et programm panustab enam eestvedamisega seotud tegurite mõjutamisse (eesmärgistamine, meeskond, kaasamine, ressursid) ja on eelduseks koolikliima ning õppe- ja kasvatusprotsessi muutuste saavutamiseks. Ka intervjuudes toodi välja suurima kasuna meeskonna toimimine ja koostöö.
- Enesehindamisvahendi tulemused tunduvad viitavat asjaolule, et **toimunud muutused sõltusid pigem koolipõhistest teguritest** – muutuste suund ja tugevus erines koolide vahel, kuid ühe kooli siseselt olid muutused eri valdkondades üldiselt samasuunalised. Ka intervjuudes toodi välja, et tegevust mõjutasid koolisisesed ja meeskonnasisesed ebakõlad ja suhted. Tasub läbi mõelda, kuidas mõista ja suunata kooli- ja meeskonnasisesed suhteid muutuste juhtimiseks.

4.3 Konsultatsioonid ja seminarid

- Võimalusel tasub alustada programmi **paaripäevase avaseminariga**, kus koolimeeskond ja konsultandid saavad suhteid luua ja eesmärgi seada. Avaseminaril tasub teha ülevaade vaimse tervise probleemide ennetuse põhimõtetest, valida olemasolevatele andmetele toetudes tegevussuund ja leppida kokku tegevuskava eesmärgi sõnastamiseni jõudmiseks.
- Programmi ülesehituses tuleb arvesse võtta, et meeskonnad vajavad **teoreetilist teadmist enne tegevuste alustamist**.
- **Seminaridel tasub käsitleda väiksemas mahus teemasid ja neisse süvitsi minna**. Seminaride sisse- ja väljajuhatused peaksid olema mitmekülgsemad, neis tasub anda rohkem aega koolimeeskondadele omavahel kuuldu mõtestamiseks. Seminaride sisu tasub integreerida kooliaastal ellu viidavate tegevustega ja tekitada sidusus õpitu

praktikas kasutamisega. Võimalusel tasub seminarid korraldada lähiõppe vormis ja täiendada teemasid harjutuste ja kohalike näidetega.

- Kui programm toetab muutuste saavutamist kindlal teemal (nt vaimne tervis), siis peab **muutuste juhtimise ja vaimse tervise seminaride sisu üksteisega ühtima**. Mõlemasse teemasse tuleb liikuda süvitsi sisse, mitte tuua sisse uusi teemasid, mis võivad eesmärgi poole liikumist mõjutada.
- Koolide olukorra mõistmiseks tasub **konsultantidel koole külastada, viia konsultatsioonikohtumisi läbi võimalusel koolis kohapeal ja osaleda seminaridel**. Konsultantide osalus seminaridel toetab ühel pildil olemist ja omavaheliste heade suhete hoidmist. Seminaridel osalemine on eriti oluline juhul, kui käsitletakse uusi teemasid (nt vaimse tervise teemad), milles varasemalt koole toetatud pole.
- Keerukaks osutus VTKV programmis **eesmärgistamine ja andmetel toetumine**. Üheks põhjuseks võib olla vaimse tervise ja seda mõjutavate tegurite mitmekesisus, mis muudab fookuse valiku ja hoidmise keerukaks. Edaspidi tasub teemat kitsendada toetamiseks koolide edasiliikumist.
- **Konsultantide arusaam tegevusest**, koormusest ja rollist peab olema sarnane ühtlustamiseks koolide toetamist ja ühel lainel olemist. Selles võib olla abiks konsultantide regulaarsete ühiskohtumiste tegemine (nt kord kuus), kus arutatakse programmi toimimist ja plaanitakse muudatusi. Paariskonsulterimise puhul on abiks kohtumised info jagamiseks (nt seminaridel toimunud) ja kokku leppimiseks, kuidas käsitletud teemad konsultatsioonikohtumisse integreerida.
- **Konsultandid vajavad toetust, et mõtestada enda rolli ja võimalusi** vastupanu ja pettumusega tegelemisel, usalduslike suhete tekitamisel ja tagasiside andmisel. Koolide esindajad tundsid aegajalt, et peavad konsultantidele aru andma, mis ei toeta konsultandi ja meeskonna vahelist koostööd.
- Seminaridel ja konsultatsioonidel tasub **tähelepanu pöörata omanditunde ja tähenduslikkuse tekitamisele, protsessi alguses tehtud kokkulepete kinnistamisele vastutuse ja eestvedamise osas**. See aitab vähendada põhjendamatuid ootuseid konsultandi suunas ja ära hoida pettumust, kui ootused ei saa täidetud.
- Kuna koolides toimus erinev arv konsultatsioonikohtumisi (vahemikus 2-14) ja konsultatsioonidel osalesid koolis erinevad inimesed (nt ainult koolijuht, paar meeskonnaliiget või liikmed ilma koolijuhita) tasub **paika panna, kui mitu konsultatsioonikohtumist minimaalselt õppeaastas tehakse ning kes seal osalema peavad**. See aitab ka koolidel ressursse paremini planeerida ja mõista tegevuses osalemise eelduseid.
- Keskmiselt osalesid koolide meeskonnaliikmed 7 seminaril kümnest, sh koolijuhid osalesid seminaridel 6-9 korral ja tiimijuhid 7-10 korral. See **näitab seminaride vastuvõetavust ja asjakohasust osalejate jaoks**. Sama järeltust toetavad ka intervjuude tulemused, kus leiti, et käsitletavat teemad olid osalejate jaoks huvitavad, väärtustati materjali tõenduspõhisust ja teoreetilise teadmise kasu.

4.4 Muud ettepanekud ja järeldused

- Üks aasta võib olla liiga lühike muutuste esile kutsumiseks, sest koolikultuur ei muutu aastaga ning koolid vajavad tuge ka hiljem. **Tasub kaaluda programmi läbiviimist kahe õppeaasta vältel**, kus esimesel aastal keskendutakse õppimise baastadmistele ja teisel aastal muutuse juhtimisele.
- Tasub kaaluda **sama probleemi ja eesmärgi (nt ennastjuhtiv õppimine) mõjutamist programmis**, sest siis saavad osalejad seminaridel just neile vajaliku info ja toe. Kui iga kool liitub oma probleemi ja eesmärgiga, siis tasub viia võimalusel konsultant ja kool kokku vastavalt teemale. Kui igal koolil on oma probleem ja eesmärk, ei pruugi seminaridel käsitlevad teemad olla kõigile osalejatele vajalikud ja olulised.
- VTKV programmi eesmärk oli ilmselt liiga ambitsioonikas ja vajab tulevikus muutmist, **võttes arvesse ajaraami, osalejate võimalusi, motivatsiooni ja võimekust**. Vastavalt eesmärgile saab vähendada teemasid või muuta nende järjekorda seminaridel.

Kasutatud kirjandus

1. Hinsberg H, Kübar U. Kaasamise käsiraamat ametnikele ja vabaühendustele. Rammo A, editor. Eesti Mittetulundusühingute ja Sihtasutuste Liit; 2009.
2. Kikas E. Sissejuhatus üldpädevuste käsitusse. In: Kikas E, Toomela A, editors. Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes Üldpädevused ja nende arendamine. Tallinn: Eesti Ülikoolide Kirjastus OÜ; 2015. p. 63–74.
3. Ennetuse teadusnõukogu. Tervisesõnastik. 2023 [cited 2024 Jan 25]. Ennetus. Available from: <https://tervisesonastik.tai.ee/tervisesonastik?keys=ennetus>
4. Tire G, Puksand H, Lepmann T, Henno I, Lindemann K, Täht K, et al. Eesti 15-aastaste õpilaste teadmised ja oskused funktsionaalses lugemises, matemaatikas ja loodusteadustes. PISA 2018 – Eesti tulemused. Tallinn; 2019.
5. Safarjan E, Buijs G, de Ruiter S. Veebipõhine juhend koolile: Tervist edendavaks kooliks saamise 5 sammu. Utrecht: CBO; 2013.
6. Vabariigi Valitsus. Põhikooli riiklik õppekava. RT I, 08.03.2023, 5 Eesti: Riigi Teataja; 2023.
7. Kaudne L, Peitel T. Sotsiaalne pädevus. In: Pedaste M, editor. Üldpädevused gümnaasiumis [Internet]. Tartu: Tartu Ülikool; 2020 [cited 2024 Jan 25]. p. 47–77. Available from: https://haridus.ut.ee/sites/default/files/2022-01/uldpadevused_gumnaasiumis.pdf
8. Eisenschmidt E, Vanari K. Tallinna Ülikooli ja koolide koostööprogramm „Tulevikukool“. In: Ülevaade Haridussüsteemi välishindamisest 2018/2019 õppeaastal. Tartu: Haridus- ja Teadusministeeriumi välishindamisosakond; 2019.
9. Herman H, Saxena S, Moodie R, editors. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Geneva: World Health Organization; 2005.
10. Keyes CLM. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav.* 2002;43(2):207–22.
11. Westerhof GJ, Keyes CLM. Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *J Adult Dev.* 2010 Jun 26;17(2):110–9.
12. Sisask M, editor. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu [Internet]. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu; 2023 [cited 2024 Jan 26]. Available from: 2023.inimareng.ee
13. Cefai C, Simões C, Caravita SCS. A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU. NESET report [Internet]. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2021 [cited 2024 Dec 11]. Available from: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/bc0d1b05-227b-11ec-bd8e-01aa75ed71a1/language-en>
14. Oja L, Piksööt J, Haav A, Kasvandik L, Mäll T, Rahno J, et al. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn; 2023.
15. World Health Organization. Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being: An important Responsibility of a Health-Promoting and Child-Friendly School [Internet]. WHO information series on school health; document 10. 2012 [cited 2024 Jan 25]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/creating-an-environment-for-emotional-and-social-well-being-an-important-responsibility-of-a-health-promoting-and-child-friendly-school>
16. Valk A, Soo K, Beilmann M. Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas. In: Sisask M, editor. Eesti inimarengu aruanne 2023 Vaimne tervis ja heaolu [Internet]. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu; 2023 [cited 2024 Jan 26]. Available from: <https://inimareng.ee/et/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/>
17. OECD. Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. Paris: OECD Publishing; 2015.
18. Sala Arianna, Punie Yves, Garkov Vladimir, Cabrera Marcelino. LifeComp. The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2020.

19. Collaborative for Academic S and EL (CASEL). The CASEL Guide to Schoolwide Essentials [Internet]. Third edition. 2021 [cited 2024 Jan 25]. Available from: <https://schoolguide.casel.org/resource/the-casel-guide-to-schoolwide-sel-essentials/>
20. Borowski T. CASEL's framework for systemic social and emotional learning. Establishing Practical Social-Emotional Competence Assessments Work Group. 2019.
21. Sotsiaalministeerium. Vaimse tervise roheline raamat. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf. Tallinn; 2020.
22. Tael-Öeren M, Naughton F, Sutton S. A parent-oriented alcohol prevention program "Effekt" had no impact on adolescents' alcohol use: Findings from a cluster-randomized controlled trial in Estonia. *Drug Alcohol Depend*. 2019 Jan 1;194:279–87.
23. Santiago P, Levitas A, Radó P, Shewbridge C. OECD Reviews of School Resources: Estonia 2016. Paris: OECD Publishing; 2016.
24. Eisenschmidt E, Vanari K, Tammets K. Tulevikukool: Eesti kooliuuenduse praktikast. In: Heidmets M, editor. Haridusmõte. Tallinn: TLÜ Kirjastus; 2020. p. 508–36.
25. Oppi P. Tulevikukooli programmis läbiviidud koolikultuuri uuringu kokkuvõte X koolile [Internet]. 2022 [cited 2024 Jan 26]. Available from: https://www.tlu.ee/sites/default/files/2021_2022%20tagasisideraamat.pdf
26. Oppi P. Tulevikukooli programmis läbiviidud koolikultuuri uuringu kokkuvõte X koolile [Internet]. 2021 [cited 2024 Jan 26]. Available from: [https://www.tlu.ee/sites/default/files/HIK/Tulevikukool/TK%20uuringu%20kokkuv%C3%B5te%20\(anon%C3%BC%C3%BCmne\).pdf](https://www.tlu.ee/sites/default/files/HIK/Tulevikukool/TK%20uuringu%20kokkuv%C3%B5te%20(anon%C3%BC%C3%BCmne).pdf)
27. Vanari K, Tammets K, Eisenschmidt E. School-University Partnership for Evidence-Driven School Improvement in Estonia. In: Tirri K, Toom A, editors. *Pedagogy in Basic and Higher Education - Current Developments and Challenges*. IntechOpen; 2020.
28. Vanari K. Ülikooli ja kooli partnerlus tõendus põhiseks kooliarenduseks süsteemiteoreetilisest vaatenurgast. [Tartu]: Tartu Ülikool; 2020.
29. Goldberg JM, Sklad M, Elfrink TR, Schreurs KMG, Bohlmeijer ET, Clarke AM. Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*. 2019 Oct 30;34(4):755–82.
30. Streimann K, Pertel T, Vilms T, Abel-Ollo K. Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamusiidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.
31. Troy D, Anderson J, Jessiman PE, Albers PN, Williams JG, Sheard S, et al. What is the impact of structural and cultural factors and interventions within educational settings on promoting positive mental health and preventing poor mental health: a systematic review. *BMC Public Health*. 2022 Dec 1;22(1).
32. Bonell C, Jamal F, Harden A, Wells H, Parry W, Fletcher A, et al. Systematic review of the effects of schools and school environment interventions on health: evidence mapping and synthesis. *Public Health Research*. 2013 Jun;1(1):1–320.
33. Moore GF, Audrey S, Barker M, Bond L, Bonell C, Hardeman W, et al. Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance. *BMJ* (Online). 2015 Mar 19;350.
34. Skivington K, Matthews L, Simpson SA, Craig P, Baird J, Blazeby JM, et al. A new framework for developing and evaluating complex interventions: Update of Medical Research Council guidance. *The BMJ*. 2021 Sep 30;374.
35. Gadke DL, Kratochwill TR, Gettinger M. Incorporating feasibility protocols in intervention research. *J Sch Psychol*. 2021 Feb;84:1–18.
36. Lancaster GA, Thabane L. Guidelines for reporting non-randomised pilot and feasibility studies. Vol. 5, *Pilot and Feasibility Studies*. BioMed Central Ltd.; 2019.
37. Aldridge JM, McChesney K. The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Int J Educ Res*. 2018 Mar;88:121–45.
38. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Dev*. 2011 Jan 3;82(1):405–32.

39. World Health Organization. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive [Internet]. Geneva; 2020 [cited 2024 Dec 9]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565375/>
40. Kikas E, editor. Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes [Internet]. Haridus- ja Teadusministeerium; 2010 [cited 2024 Dec 9]. Available from: <https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:122677>
41. Safarjan E, Buijs G, de Ruiters S. SHE käsiraamat koolidele 2.0. Juhend tervist edendavaks kooliks saamiseks. 2019 [cited 2024 Dec 9]. Kooli hetkeolukorra hindamisvahend. Available from: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/How%20to%20be%20a%20Ohealth%20promoting%20school/estonian-rapid-assessment-tool.pdf>
42. Kikas E, Mädamürk K, Treial K, Luptova O, Malleus E, Soodla P, et al. Arvutipõhised hindamisvahendid õpi-, suhtlus- ja enesemääratluspädevuse hindamiseks põhikooli I ja II kooliastmes. Juhendid testide läbiviimiseks ja tulemuste interpreteerimiseks. 2018 [cited 2024 Dec 9]. Õpetaja enesehindamise küsimustik. Available from: <https://projektid.edu.ee/pages/viewpage.action?pageId=88477644>

Lisad

Lisa 1. Vaimset tervist väärtustava kooli enesehindamisvahend

Head vaimset tervist väärtustava kooli eestvedajad!

Teie käes on vaimset tervist väärtustava kooli enesehindamisvahend, mille eesmärgiks on aidata koolil heita pilk hetkeolukorrale ning vaadata üle teekond süsteemselt koolipere heaolu ja vaimset tervist toetavaks kooliks liikumisel. Samuti hõlbustab see koolil muudatuse fookuse valimist ning hinnata toimunud muutuse ulatust, sh kuhu suunas ja millise kiirusega liigute. Vahend on sobilik igale üldhariduskoolile hindamaks oma kooli vaimse tervise toetamisega seotud kitsaskohti ja arendusvõimalusi.

Hindamisvahend koosneb kolmest temaatilisest valdkonnast, kus esimeses, juhtimist ja eestvedamist käsitlevas osas toodud tegurid näitavad kooli valmisolekut ja loovad baasi järgmiste elementide parendamiseks. Koolikliima tegurid tagavad õppija heaolu toetava keskkonna loomise ning õppe- ja kasvatusprotsessi tegurid õppijate (nii õpilaste, õpetajate kui muu koolipere) vaimset tervist toetavate oskuste arengu.

Iga teguri poole liikumist saab hinnata skaalal ühest kuueni, kus üks tähendab, et olete alles alustamas teekonda eesmärgi poole liikumisel (ei ole üldse nõus väitega) ja kuus märgib, et olete eesmärgi saavutamisele päris lähedal (olete väitega täiesti nõus).

Kui teie koolis on kirjeldatud eesmärgist juba osa saavutatud, ent praegused lahendused ei toimi veel süsteemselt, tuginege oma arvamusele ning valige mõni vahepealne hinnang.

Õpilasi puudutavate indikaatorite puhul soovitage hinnangus lähtuda kolmest eri sihtrühmast, et oleks tagatud ennetustegevused kõigile õpilastele, ennetustegevus haavatavatele sihtrühmadele (nt lastele, kes kasvavad üles perekonnas, kus esineb vaimse tervise probleeme või uimastite tarvitamist) ning individuaalne tugi neile õpilastele, kellel on mõningaid probleeme juba ilmnunud (näiteks lapsed, kellel esineb mõningaid käitumisprobleemide või depressiooni tunnuseid). Samuti tasub mõelda, kuidas kajastuvad põhimõtted erinevates kooliastmetes.

Kooli vaimse tervise enesehindamist soovitage läbi viia ühiselt koolimeeskonnaga, kuhu kuuluvad nii kooli juhtkonna, õpetajate kui ka tugipersonali esindajad. Võimalusel võiks kaasata ka õpilasi ning lastevanemaid, sest nende kaasamine võimaldab näha koolis toimuvat mitmest vaatenurgast ja anda objektiivsema vaate vajadustest. Hindamise tulemuste põhjal on meeskonnal (ja kooli juhtkonnal) võimalik sättida tegevuste fookust ja leida konkreetne eesmärk, planeerida selle elluviimine ning vajalikud ressursid.

1. EESTVEDAMINE			
Tegur	1. Eesmärgistamine		
Meie koolis on püstitatud vaimse tervise edendamiseks seotud arengueesmärgid ja tulemusnäitajad, need on fikseeritud ning nende täitmist hinnatakse regulaarselt usaldusväärseid meetodeid kasutades.			
Näitajad	Pole üldse nõus	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input checked="" type="radio"/> 6	Täiesti nõus Hinnang
I	Meie koolis peetakse tähtsaks ja väärtustatakse õpilaste ja kooli töötajate vaimset heaolu.		
II	Meie koolis on vaimse tervise toetamisega seotud arengueesmärgid püstitatud ja kooli arengukavas fikseeritud.		
III	Meie kooli vaimse tervise seotud arengueesmärgid on realistlikud ja asjakohased.		
IV	Meie koolis on vaimse tervise edendamise tegevused kavandatud üldtööplaanis.		
V	Meie koolis mõõdetakse regulaarselt vaimse tervise edendamise seotud arengueesmärkide täitmist ja tegevuse tulemuslikkust.		
VI	Meie koolis kasutatakse vaimse tervise vajaduste hindamiseks ja tegevuste planeerimiseks usaldusväärseid andmekogumismeetodeid (nt küsitlus, vaatlus, intervjuu).		

Kommentaariid ja märkused

1. EESTVEDAMINE			
Tegur	2. Meeskond		
Meie koolis on pühendunud ja pädev meeskond, kes veab eest vaimse tervise edendamiseks seotud arendustööd.			
Näitajad	Pole üldse nõus	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input checked="" type="radio"/> 6	Täiesti nõus Hinnang
I	Meie koolis on meeskond, kes tegeleb järjepidevalt vaimse tervise edendamise teemaga.		
II	Meie meeskonnas on nii juhtkonna, õpetajate kui ka tugipersonali esindajad.*		
III	Meie meeskonna liikmete vastutusvaldkonnad ja ülesanded on selgelt määratletud ja liikmetele arusaadavad.*		
IV	Meie meeskonna liikmetel on vajalikud teadmised ja õigused vaimse tervise teemaga tegelemiseks aja, info jm vajaliku näol.*		

* Vastavad ainult meeskonna liikmed

Kommentaariid ja märkused

1. EESTVEDAMINE	
Tegur	3. Kaasamine

Kogu koolipere, sh juhid, õpetajad, tugispetsialistid, teised töötajad, õpilased ja lapsevanemad on informeeritud ja aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.				
Näitajad	Pole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Meie kooli juhtkond peab tähtsaks ja osaleb vaimse tervise edendamisega seotud tegevustes.			
II	Meie kooli pidaja (KOV) on aktiivselt kaasatud ja toetab vaimse tervise edendamisega seotud tegevusi.			
III	Meie kooli õpetajad on aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.			
IV	Meie kooli tugispetsialistid on aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.			
V	Meie kooli õpilased on aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.			
VI	Erivajadustega ja muukeelsetele õpilastele on loodud võrdsed võimalused vaimse tervise edendamisega seotud tegevustes osalemiseks.			
VII	Meie kooli lapsevanemad on aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.			
VIII	Kogukonnapartnerid on aktiivselt kaasatud vaimse tervise edendamisega seotud tegevusse.			
IX	Vaimse tervise tegevustest on kooli kodulehel ja teistes infokanalites regulaarsed ülevaated.			

Kommentaariid ja märkused

1. EESTVEDAMINE				
Tegur	4. Ressursid			
Koolipere vaimse tervise toetamiseks on olemas vajalikud teadmised, aja-, materiaalsed jm ressursid.				
Näitajad	Pole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Meie koolis on pädevaid töötajaid, et tegeleda süsteemselt vaimse tervise edendamisega.			
II	Meie kooli töötajate töökorraldus võimaldab tegeleda süsteemselt vaimse tervise edendamisega.			
III	Meie koolis hoolitsetakse töötajate vaimse tervise eest ning vajadusel vähendatakse töötajate koormust.			
IV	Meie kooli õpilastel on võimalus saada tuge ja abi vaimse tervise probleemide korral.			
V	Meie kooli töötajatel on võimalus saada tuge ja abi vaimse tervise probleemide korral.			
VI	Meie kooli lastevanematel on võimalus saada tuge ja nõustamist laste vaimset tervist puudutavates küsimustes.			
VII	Meie koolil on olemas võimalus vajadusel kaasata kooliväliseid spetsialiste.			

Kommentaariid ja märkused

2. KOOLIKLIIMA				
Tegur	1. Füüsiline keskkond			
Meie kooli füüsiline keskkond toetab koolipere heaolu.				
Näitajad	Pole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Koolihoone ja -ümbrus on heas seisukorras, hooldatud, puhas ja ohutu (sh valgustus, temperatuur, õhuvahetus, rohealade olemasolu jne), pakkudes võimalusi lõõgastumiseks.			
II	Kooli on mugav ja turvaline liikuda, võimalusel vabas õhus (jalgsi, jalgrattaga jm).			
III	Kooli ruumid on kõigile õpilastele, lastevanematele ja kogukonnaliikmetele juurdepääsetavad (sh puudega inimestele).			
IV	Meie kooliperel ja kogukonna liikmetel on võimalik kasutada kooli ruume väljaspool õppetööd nii ühisteks kui ka individuaalseteks tegevusteks.			
V	Kooli ruumides on õpetajatel ja õpilastel mitmekesised võimalused füüsiliseks aktiivsuseks või vaikselt olemiseks (sh puhkekohad), mis arvestavad erinevate huvide, võimaluste ja võimekusega.			
VI	Kogu koolipere hoolib ja hoolitseb oma koolimaja ning kasutatavate vahendite eest.			
VII	Meie kooli klassid on sobiva suurusega (sh õpilaste arvuga õpetajale õpetamiseks ja õpilasele õppimiseks).			

Kommentaariid ja märkused

2. KOOLIKLIIMA				
Tegur	2. Õhkkond, kuuluvustunne ja suhted			
Meie kooli emotsionaalne õhkkond on turvaline ja sõbralik ning toetab õppimist, õpetamist ja hoolivate suhete kujunemist.				
Näitajad	Pole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Meie koolis on oma kooli tunne ja toetatakse kogu koolipere ühtsust.			
II	Me märkame ja väärtustame oma koolis kolleegide edusamme ja kolleege toetavat käitumist.			
III	Meie koolis märgatakse ja tunnustatakse õpilasi regulaarselt (sh head käitumist ja edasiliikumist õppetöös).			
IV	Meie koolis suhtlevad kooli töötajad omavahel lugupidavalt ja sõbralikult.			
V	Meie koolis suhtlevad õpetajad ja õpilased vastastikku lugupidavalt ja sõbralikult.			
VI	Meie koolis suhtlevad õpilased omavahel lugupidavalt ja sõbralikult.			

VII	Meie kooli töötajatel on head ja usalduslikud suhted lastevanematega.	
VIII	Meie koolis on tavapärase võrdne ja õiglane kohtlemine, mis on salliv erinevuste (nt soolised, rassilised, etnilised, usulised, vanuselised jt) suhtes.	
IX	Meie koolis julgustatakse eriarvamuste väljendamist ja eksimine on arengu osa.	
X	Meie koolis on tavaks, et õpetajad ja õpilased teevad asju ühiselt ja õpetajad liituvad õpilaste algatustega.	
XI	Meie koolis on koostööle suunatud kultuur - üksteise eest hoolitsetakse, üksteist abistatakse ja usaldatakse.	
XII	Meie koolipere liikmed tunnevad end üksteisele oma elust, mõtetest ja muredest rääkides turvaliselt.	

Kommentaariid ja märkused

2.KOOLIKLIIMA				
Tegur	3. Tavad ja kokkulepped			
Meil on ühised kokkulepped ja käitumisjuhised heaolu ja turvalisuse tagamiseks, mis kajastuvad kooli väärtustes ja on kirjas kooli kodukorras.				
Näitajad	Pole üldse nõus	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/> 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Meil on erinevate osalistega koostöös sündinud ühised kokkulepped ja käitumisjuhised heaolu ja turvalisuse tagamiseks (nt kooli kodukord).			
II	Meie kooli töötajad on oma käitumisega õpilastele eeskujuks ning järgivad koolieluga seotud kokkuleppeid igapäevaselt (nt suitsetamise, vahetusjalanõude, tunni õigeaegse alustamise osas).			
III	Meie õpilased järgivad koolieluga seotud kokkuleppeid igapäevaselt, vajades vähe või üldse mitte suunamist ja selgitusi.			
IV	Meie koolis märgatakse ja tuuakse aktiivselt ja järjepidevalt esile kokkulepete järgimist ja sobivat käitumist.			
V	Meie töötajatel on selged toimumisjuhised ning oskused adekvaatselt reageerida puhul, kui tekib kahtlus töötaja või õpilase vaimse tervise probleemi osas.			

Kommentaariid ja märkused

3.ÕPPE- JA KASVATUSPROTSESS				
Tegur	1. Koolipersonali pädevus			
Meie kooli töötajatel on võimalus vaimset tervist toetavate pädevuse arendamiseks.				
Näitajad	Pole üldse nõus	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/> 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Meie kooli töötajatel on võimalusi oma vaimset tervist toetavaid pädevusi arendada, sh koolituste, erinevate koostöövõimaluste, mentorluse, tunnivaatluste jms kaudu.			
II	Meie kooli töötajad kasutavad sobivaid enesekohaseid, emotsionaalseid ja sotsiaalseid oskuseid (nt tunnete väljendamisel, suhtlemisel, käitumise juhtimisel).			

III	Meie kooli töötajad usuvad õpilaste võimesse areneda, saavutada õppimises meisterlikkus ja tulla elus hästi toime.	
IV	Meie kooli töötajad oskavad ja tahavad erinevate osalistega (nt lastevanemad, kogukond, koolivälised partnerid) koos tegutseda ning vajadusel keerulisi olukordi lahendada.	
V	Meie kooli töötajad kasutavad vaimse tervise- ja käitumisprobleemide korral arenguliselt sobivat ja last toetavat lähenemist.	

Kommentaariid ja märkused

3.ÕPPE- JA KASVATUSPROTSESS				
Tegur	2. Õppekava ja toetavad praktikad			
Meie kooli õppekava ja õppetegevus toetab vaimset tervist toetavate pädevuste omandamist ja vaimset heaolu kõigis arenguetappides.				
Näitajad	Pole üldse nõus	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6	Täiesti nõus	Hinnang
I	Vaimset tervist toetavate pädevuste arendamine on lahti kirjutatud kooli õppekavas (sh igas kooliastmes).			
II	Meie koolis hinnatakse õpilaste vaimset tervist toetavate pädevuste arengut regulaarselt.			
III	Vaimset tervist toetavate pädevuste arendamine on õppeprotsessi osa, millega tegelevad õpetajad igapäevaselt.			
IV	Meie kooli õpikäsitus arendab ja toetab ennastjuhtivate õppijate kujunemist.			
V	Meie koolis toetavad õpetajad õpilaste autonoomset motivatsiooni ja õpihuvi.			
VI	Meie koolis on õpilastele valikuvõimalusi pakkuvate ja kaasavate õppemeetodite kasutamine tavapärane.			
VII	Meie kooli töötajad soodustavad laste omavahelist koostööd õppetöös ja õppetöövälisel ajal.			
VIII	Meie kooli töötajad innustavad lapsi ideid välja pakkuma ja neid rakendama.			
IX	Meie koolis kasutatakse õppija arengut toetavat tagasisidestamist, sh kujundavat hindamist.			
X	Meie koolis ollakse õpilaste ülekoormatuse ja väsimuse suhtes lahendustele suunatud ja muudetakse vajadusel ainekava, õppekoormust või -korraldust, või koostatakse individuaalne õppekava.			
XI	Meie koolis on koolipäeva jooksul õppetöö kõrval piisavalt aega puhkuseks, mängimiseks ja eakaaslastega suhtlemiseks.			

Kommentaariid ja märkused

3.ÕPPE- JA KASVATUSPROTSESS	
Tegur	3. Klassijuhatamine ja mentorlus
Kõigil meie kooli õpilastel on läbi kogu kooliaja olemas personaalne tugi oma klassijuhataja või täiskasvanud mentori näol.	

Näitajad	Pole üldse nõus 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus	Hinnang
I	Klassijuhatajad või mentorid on kursis oma õpilaste isikupära ja arenguga, samuti individuaalsete, inimestevaheliste ja keskkonda puudutavate riskiteguritega.	
II	Klassijuhataja soodustab positiivse klassikliima teket, toetab õpilaste individuaalset arengut ja üldpädevuste saavutamist.	
III	Klassijuhatajad/mentorid suhtlevad oma õpilaste ja nende peredega ka väljaspool õppetegevust, sh on tavaline koos ühistegevusi korraldada (nt kord semestris).	

Kommentaariid ja märkused

Lisa 2. Arenguprogrammi kandideerimise analüüsimaatriks

Valdkond	Soovituslikud küsimused	Tase 1	Tase 2	Tase 3	Kommentaar
KOOLI LIITUMISSOOV					
Eesmärgi vastavus programmi põhimõtetega		Eesmärk ei sea fookusesse õpilaste õppimist ja arengut. Muutuse elluviimine kavandatud perioodi jooksul pole reaalne.	Eesmärk on suur samm edasi kooli hetkeolukorrast, kuid klapi kooli senise arenguga ja toetab õpilaste arengut ja õppimist. Muutus on kavandatud perioodi jooksul pigem saavutatav.	Eesmärk on loomulik areng kooli hetkeolukorrast ning toetab õppijate arengut ja õppimist. Muutus on kavandatud perioodi jooksul realistlikult saavutatav.	
Kooli huvi ja valmisolek kooli liitumiseks		Kooli liitumiseks ei ole programmiväliseid soodustavaid tegureid (nt koolipidaja soovitus, vms). Programmi jaoks on mitmeid takistavaid tegureid (nt kooli asukoht) koostöökooliga.	Programmiväliselt ja -siselt on kooli liitumine neutraalne.	Kooli liitumiseks on kaalukad programmivälised tegurid. Programmil on kõrge valmisolek kooliga koostöökooliga.	
KOOLIKÜLASTUS - VESTLUS KOOLI JUHTKONNA JA ÕPETAJATEGA					
Keerukuse mõistmine	Mis on Teie ootused Tulevikukooli programmile?	Kooli juhid näevad lahendusena koolitust ja/või mõnda sobivat tööriista, kuid neil puudub huvi	Kooli juhid näevad, et muutust ei saa saavutada pelgalt traditsiooniliste koolituste läbiviimisega.	Kooli juhid väljendavad vajadust mitmekülgse lähenemise jaoks muutuse elluviimisel ja ootavad abi pikaajalise ja süsteemse	

		koolikultuuri arendamiseks.		lähenemise loomiseks muutuse juurutamisel.	
Seotus kooli visiooniga/ Muutuse seos meeskonna eelnevate tegemistega	Kuidas on soovitud muutus seotud kooli visiooniga?	Kooli juhid ei väljenda muutuse seotust kooli visiooniga või teevad seda pinnapealselt eeldades, et see on ilmselge. Õpetajad ja muu personal ei suuda sõnasta kooli visiooni oma sõnadega.	Kooli juhid põhjendavad selgelt muutuse vajalikkust kooli visiooni elluviimiseks. Kaasatud õpetajad suudavad pinnapealselt sõnastada muutuse seotust kooli visiooniga.	Kooli juhid suudavad loogiliselt põhjendada, miks muutus on kriitilise tähtsusega kooli visiooni elluviimiseks. Kaasatud õpetajad põhjendavad selgelt muutuse vajalikkust kooli visiooni elluviimisel.	
Õppetunnid muutuste juhtimist koolis	Palun kirjeldage ühte õnnestunud muutust, mille olete koolis läbi viinud. Mis aitab sellel muutusel õnnestuda? Palun kirjeldage ühte ebaõnnestunud muutust, mille olete koolis läbi viinud. Mis viis selle muutuse ebaõnnestumiseni?	Koolijuht näeb õnnestunud muutuse edu taga eelkõige enda pingutusi. Teiste rolli ei suuda sisuliselt mõtestada. Koolijuht näeb ebaõnnestunud muutuse läbikukkumistes teiste osapoolte puudujääke, väldib oma vastutuse võtmist või teeb seda viidates teiste osapoolte puudustele.	Koolijuht tunnustab teisi personali liikmeid õnnestunud või ebaõnnestunud muutuses.	Koolijuht tunnustab teisi personali liikmeid õnnestunud muutuse edus ja oskab välja tuua õnnestumist toetanud faktoreid. Koolijuht tunnistab oma vastutust ebaõnnestunud muutuse läbikukkumises, analüüsib muutust sisukalt ning keskendub enda arengukohtadele muutuse juhtimisel	
Projektide hulk	Millised erinevad projektid, programmid või algatused on Teie koolis hetkel on	Neli või enam projekti/programmi (lisaks Tulevikukoolile) on koolis sel õppeaastal rakendusfaasis või	Kaks kuni kolm projekti/programmi on koolis sel õppeaastal rakendusfaasis või	Null kuni üks projekti/programmi on koolis sel õppeaastal rakendusfaasis või nõuavad muud moodi	

	käimas? Mis staadiumis need algatused on? Milliseid algatusi on plaanis alustada järgmisel õppeaastal?	nõuavad muud moodi suuremat personali poolset panustamist.	nõuavad muud moodi suuremat personali poolset panustamist.	suuremat personali poolset panustamist.	
Töökoormus ja koostöökogemus koolis	Kas olete valmis vähendama meeskonna liikmete töökoormust programmi elluviimise ajaks? Kas meeskonnale garanteeritakse iganädalane ühine koostööaega?	Meeskonna liikmete töökoormust ei saa vähendada. Meeskonnale ühise koostöö aja leidmine on pigem võimalik.	Meeskonna juhi töökoormust vähendatakse. Meeskonnale kavandatakse ühine aeg iganädalaseks koostööks.	Õpetajate meeskonna juhi töökoormust vähendatakse. Vastavalt vajadusele ka meeskonna liikmete töökoormust. Meeskonnale kavandatakse ühine aeg iganädalaseks koostööks. Juht näeb end protsessides osalisena ja on endale selleks aega planeerinud	
Muud ressursid	Millised muud ressursid on meeskonnal võimalik kasutada (lähetusvõimalused, ruumid, õppevahendid jm)?	Koolijuht ei pea vajalikuks meeskonnale täiendavaid ressursse eraldada.	Koolijuht on valmis täiendavaid ressursse meeskonnale leidma vastavalt vajadusele.	Koolijuht nimetab konkreetsed võimalused, mida on võimalik täiendavate ressurssidena kasutada.	
Kooli positsioon vaimse tervise edenduse kaarel	Mida vaimse tervise edendamise ja probleemide ennetuse all teie koolis mõeldakse ja tehakse?	Kooli tegevused on siiani peamiselt keskendunud vaimse tervise valdkonnas laste aitamisele, kellel on probleemid tekkinud (reageerimistasand);	Kooli tegevused on siiani keskendunud nii ennetusele kui abistamisele, kuid pole olnud süsteemsed või läbimõeldud;	Kool on mõtestanud, kuidas edendust, ennetust ja abivajavate laste aitamist ellu viia pikema perioodi jooksul vaimse tervise valdkonnas ellu;	

		probleemide põhjustele ja omavahelisele seotusele pole mõeldud	riskikäitumise ja vaimse tervise probleemide ennetusele ei läheneta ühtselt	riskikäitumise ja vaimse tervise probleemide ennetus toetub samadele põhimõtetele	
--	--	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--

Lisa 3. Kutse arenguprogrammis osalemiseks

Kooli vaimse tervise edendamise arenguprogramm

MIKS?

Eesti noorte seas on oluliselt kasvanud meeleoluhäirete levik ja noorte endi hinnangud oma vaimsele tervisele on aja jooksul halvenenud. Ka kooli töötajate stressitase on kriisi ajal märgatavalt kasvanud. Kuidas uuel õppeaastal panustada kogu koolipere vaimse tervise toetamisele, et hoida ära probleemide teket ja süvenemist ning kujundada ja hoida laste koolirõõmu?

Kutsume Teie kooli kandideerima arenguprogrammi, kus ühiselt töötame välja lahendusi, mis aitavad kriisiajaga toime tulla ja toetavad laste ja täiskasvanute positiivse vaimse tervise kujunemist.

MIS?

Kooli vaimse tervise edendamise arenguprogrammis töötame ühiselt selle nimel, et koolis

- oskavad **õpilased** oma vaimset tervist hoida ja tunnevad rõõmu kooliskäimisest,
- arendavad **õpetajad** ühiselt uusi lähenemisi iseenda ja õpilaste vaimse tervise hoidmiseks vajalike oskuste omandamisel ja keskkonna kujundamisel,
- teavad **juhid**, kuidas muutlikkus ja keerulises keskkonnas teha parimaid valikuid vaimse tervise ja heaolu toetamiseks.

Koolipere võimestavad lähenemised ei ole riuilil valmis rakendamiseks, sest iga kool on omanäoliste väljakutsete ees. Kooli vaimse tervise edendamise arenguprogrammis loome **kooli, Tallinna Ülikooli ja Tervise Arengu Instituudi** meeskondade koostöös süsteemse lahenduse vaimse tervise toetamiseks, mis on rajatud teaduslikele alustele, kinnitatud tõenditega ning toob muutuse õpilaste õppimisse.

Õppeaasta jooksul arendame uuest ideest reaalse lahenduse koolitasandil ning paneme aluse püsivaks muutuseks. Programmi läbinud koolis teatakse, mis päriselt mõjutab **õpilaste vaimse tervisega seotud pädevusi**, kuidas neid tõhusalt toetada ning oma töö mõju hinnata. Omandades oskused tõenduspõhiseks muutuste juhtimiseks ja vaimse tervise toetamiseks saab kool teha põhjendatud valikud oma arengus ning siduda vaimse tervise algatused süsteemseks koolikultuuri muutmiseks.

KUIDAS?

Kooli vaimse tervise edendamise arenguprogrammis saadab kooli kogu õppeaasta jooksul konsultandist, eksperdist, koolitajatest ja uurijatest koosnev meeskond. **Iga kooli nõustab konsultant ja vaimse tervise ekspert**, kes toetab

- ühist teekonda probleemist **jätkusuutliku lahenduseni**,
- **tõendite kogumist** sihitud arengu toetamiseks,
- muutuse sidumist **kogu kooli arenguga**,
- **vaimse tervise edendamist** süsteemselt.

Kooli poolt osaleb programmis **viie- kuni kuueliikmeline meeskond**, kuhu kuuluvad koolijuht, õppejuht ning õpetajad (soovitatavalt ka tugispetsialistid), kellest saavad ülikooli toel muutuse eestvedajad koolis. Kooli juhtkonna osalemine on oluliseks eelduseks, et tagada muutuse õnnestumine ja levik koolis. Meeskonna liikmetele tähendab programmis osalemine lisakoormust, millega on oluline meeskonda moodustades arvestada. Kandideerimiseks pole vajalik koolipoolset meeskonda veel moodustada ning see võib toimuda ka pärast avaseminari, mis toimub 2021/2022 õppeaasta alguses.

Igakuiselt toimuvad arendusprogrammis osalevate koolide ühised koolituseminarid, kus

- omandatakse teadmisi muutuste juhtimisest ning tõenduspõhisusest õppetöös
- omandatakse teadmisi süsteemsest vaimse tervise edendamisest
- mõtestatakse muutuste protsessi ja valmistatakse praktilisteks tegevusteks koolis
- jagatakse kogemusi ja parimaid praktikaid teiste osalevate koolidega

Kandideerimisel on oluline arvestada, et kogu koolipoolse meeskonna osavõtt koolituspäevadest on programmis osalemise eelduseks. Samuti ootame valmisolekut osaleda erinevates andmekogumistes, mis aitavad programmi arendada ja programmi tulemuslikkust mõõta.

KANDIDEERIMINE

Liitumisavalduse esitamise tähtaeg on **01. juuni 2021**. Liitumisavaldus palun saata e-posti aadressile krista.keedus@tlu.ee

Liitumissoovis selgitage:

- Mis vaimse tervisega seotud väljakutset soovite koolis lahendada ja mis tõendid näitavad, et see tõesti on teie koolis väljakutseks?
- Mis on muutus, mida soovite koolis saavutada **seoses õppijate vaimse tervisega seotud pädevuste ja õppijate vaimset tervist mõjutavate teguritega?**
- Kuidas see muutus on seotud kooli visiooni ja eesmärkidega arengukavas ning tuvastatud väljakutsetega sisehindamise aruandes?
- Mis on Teie ootused meie programmile?

Liitumissoov kirjutage vabas vormis kuni 3600 tähemärki (ca 2 lk).

Pärast liitumissoovi esitamist lepivad Tallinna Ülikooli ja Tervise Arengu Instituudi meeskond kokku virtuaalsed vestlused kooli juhtkonnaga.

Valikuprotsessi vältel analüüsime kooli valmidust soovitud muutuse elluviimiseks. Selleks analüüsime kooli järgmistes valdkondades:

- muutuse seotus kooli visiooni ja arengukavaga
- valmisolek süsteemseks vaimse tervise edendamiseks
- valmisolek tõenduspõhise lahenduse väljatöötamiseks ja järjepidevaks rakendamiseks
- arenduses olevad projektid koolis
- koolimeeskonnal kasutada olevad ressursid, eelkõige ajaressurss viia programmi tegevusi ellu
- koostöö- ja juhtimiskultuur koolis

Programmi valitud koolidest anname teada 16. juuniks 2021.

Lisa 4. Konsultantide intervjuu kava

Poolstruktureeritud intervjuu

Teema: Vaimset tervist väärtustavas Tulevikukooli programmis konsulteerimise kogemused/ protsess

Intervjuule eelnevad tegevused

1. Tervitan ja tutvustan ennast
2. Tehniline korraldus:
 1. Sina/Teie suhtlusviis kokku leppida
 2. informeeritud nõusolek - kordan lühidalt üle
3. Kõige olulisem: osaleb vabatahtlikult ja õigus igal hetkel lahkuda
4. Küsin luba salvestamiseks, et oleks võimalik hiljem andmeid töödelda. Salvestis kustutatakse peale analüüsi.

Sissejuhatus intervjuule

Eesmärgid ja ajapiirid: antud intervjuu eesmärgiks on aru saada **Teie mõtetest VTV Tulevikukooli programmis konsulteerimisega seoses**. Intervjuu võtab aega u 1h ja 15minutit ja palun võimalikult avatult küsimustele vastata.

Sissejuhatav küsimus:

- Kas tahad enne intervjuud minult midagi uurimuse kohta küsida?

Tulevikukooli loogikamudel

- Palun kirjeldage, millised on teie hinnangul tulevikukooli põhielemendid või põhimõtted, mis aitavad koolil jõuda mõõdetavate muutusteni õpilaste heaolus? Milliseid põhimõtteid on koolidel lihtsam ja milliseid keerulisem omaks võtta?
- Millal ja kuidas saab aru, et kool lähtub oma töös tulevikukooli põhimõtetest (vajadusel aita: nt koostöö ja kaasamine koolis; tõenduspõhisus muutuse vajaduse hindamisel ja mõju mõõtmisel)? Mis selle saavutamiseks vajalik on (nt ressursid, tegevused jne)?
- Millised tegurid mõjutavad tulevikukooli põhimõtete omaksvõttu? Millistel koolidel on lihtsam ja millistel keerulisem neid põhimõtteid omaks võtta ja kasutada? Miks?
- Millist kasu olete näinud, et koolid programmist on saanud? Millist lühiajalist ja millist pikaajalist kasu?
- Millist tuge on programmis osalenud koolid oma edasises töös vajanud või küsinud? Millist tuge oleks koolidel vaja muutuse jätkusuutlikkuse tagamiseks?

Tulevikukooli ja vaimset tervist toetava tulevikukooli võrdlus

- Kuidas erines VTV Tulevikukooli programm põhiprogrammist teie hinnangul? Kuidas erinesid programmi ülesehitus, sisu ja elluviimine? Kuidas need erinevused võisid mõjutada koolide edasiliikumist programmis?
- Millised tegurid (nt kontekst, ressursid) mõjutasid teie hinnangul koolide edasiliikumist VT programmis? Mis takistas ja mis toetas edasiliikumist?
- Milliseid muutuseid märkasite koolide tegevuses aasta jooksul? Kuivõrd püsivaks neid peate?
- Kuidas sarnanesid või erinesid aasta jooksul saavutatud tulemused tulevikukooli tavaprogrammiga?
- Millised muutused sekkumises oleks vajalikud, et tõhusamalt koole ja nende edasiliikumist vaimse tervise teemal toetada?

Konsultatsioonid VTV Tulevikukooli programmis

- Mis on konsulteerimise (ja konsultantide tegevuse) eesmärk tulevikukooli programmis?
- Millised on konsultandi ülesanded tulevikukooli programmis? Millised olid ülesanded VTV programmis?
- Mida tähendab teie jaoks kvaliteetne konsultatsioon? Mida see sisaldab?

- Kuidas sujus konsulteerimine VT tulevikukooli programmis? Mis läks hästi, mis ei toiminud? Miks?
- Milliseid pädevusi on vaja konsulteerimiseks? Kuidas toetatakse (või võiks toetada) nende pädevuste omandamist või arengut tulevikukooli programmis?
- Millisele lähenemisele toetusite konsulteerimisportisessis (ettevalmistus ja läbiviimine) (nt materjalid, tehnikad, meetodid, töövahendid)? Kuidas teostasite toimunud konsultatsioonide analüüsi, et tõhusamalt toetada kooli meeskonda?
- Kuidas kasutasite koolituspäevade materjale kohtumiste ettevalmistamisel ja läbiviimisel?

VTV Tulevikukooli kogemus

- Mis läks koolidel muutuse juhtimise osas hästi antud programmi jooksul? Mida oleks võinud teisiti teha? Mida võiks muuta?
 - Millised tegevused olid Sinu hinnangul koolile enim abiks (sh seminariteemad, konsulteerimise tegevused, muu)?
 - Millised tegevused (sh teemakäsitlused, protsessid, töövahendid jne) jäid teie hinnangul puudu, et koolid saaksid edasi liikuda?
 - Millised tegevused ei toiminud? Miks?
- Mis toimis kahekesi kooli konsulteerimisel ja mis mitte? Kuidas jaotasite konsulteerimisel rollid? Kuidas kooskonsulteerimine teie hinnangul mõjutas kooli arengut ja edasiliikumist?
- Milline konsultandi tugi (sh pädevus, ülesanded, koormus, töövahendid) on teie hinnangul vajalik koolidele edasi liikumiseks?

Kokkuvõte

- Mida sooviksite veel lisada VTV Tulevikukooli programmiga seoses, mille kohta ei ole küsitud?

Lisa 5. Koolide intervjuu kava

Poolstruktureeritud intervjuu

Teema: Vaimset tervist väärtustavas Tulevikukooli programmis osalemise kogemused

Intervjuule eelnevad tegevused

1. Tervitan ja tutvustan ennast
2. Tehniline korraldus:
 1. Sina/Teie suhtlusviis kokku leppida
 2. informeeritud nõusolek - kordan lühidalt üle
3. Kõige olulisem: osaleb vabatahtlikult ja õigus igal hetkel lahkuda
4. Küsin luba salvestamiseks, et oleks võimalik hiljem andmeid töödelda. Salvestis kustutatakse peale analüüsi.

Sissejuhatus intervjuule

Eesmärgid ja ajapiirid: antud intervjuu eesmärgiks on aru saada **Teie mõtetest VTV Tulevikukooli programmis osalemisega seoses**. Intervjuu võtab aega u 60 minutit ja palun võimalikult avatult küsimustele vastata.

Sissejuhatav küsimus:

- Kas tahad enne intervjuud minult midagi uurimuse kohta küsida?

Programmiga liitumine ja selle eesmärk

- Miks teie kool otsustas liituda VTKV programmiga?
- Palun kirjelda oma sõnadega, mis on Sinu jaoks olnud programmi eesmärk?
- Millised olid Sinu või teie esimesed ootused programmile?
- Millised olid teie ootused konsulteerimisele?
- Millised olid ootused seminaripäevadele?
- Kui motiveeritud olite Tulevikukooli metoodika rakendamise alustamisel?
- Millised ootused said täidetud ja millised mitte?

Programmi tegevuste elluviimine

- Palun kirjelda lühidalt, mida olete koolis programmis osalemise ajal teinud/ellu viinud.
- Millised VTKV tegevused on toetanud vaimse tervise teemadega tegelemist teie koolis? Palun too näiteid, kuidas need tegevused on abiks olnud.
- Mida soovitaksid programmi sisus muuta? Mida juurde lisada? Miks?
- Millised on olnud tulevikukooli tegevuste elluviimisega seotud väljakutsed koolis?
- Milline oli teie koostöökogemus konsultandiga? Mida soovitaksid konsultantide töös muuta? Millega peaksime jätkama?
- Milline oli teie kogemus seminaripäevadel? Mida soovitaksite muuta/ mida jätkata?

Tajutud muutused

- Milliseid muutuseid te programmiga liitudes soovisite saavutada? Milliste muutusteni olete tänaseks jõudnud? Mis on jäänud saavutamata? Miks?
- Millised muutused on toimunud õppeprotsessis/õppekorralduses/õpetajate töös/kooli keskkonnas/koostöös erinevate osalistega/juhtimises ja eestvedamises?
- Kuidas on Tulevikukoolis osalemine mõjutanud teid meeskonnana?
- Milline on teie hinnangul siiani suurim programmi kasutegur?

Programmi sihtrühm

- Millistele koolidele võib VTKV programmist enim abi olla? Millistele koolidele see vähem sobib?
- Kuidas koole ette valmistada programmis osalemiseks? Mis aitaks neil programmi edukalt läbida, mida nad peaksid enne liitumist tegema?

Intervjuu lõpetamine

- Mida sooviksid veel lisada selle teemaga seoses, mille kohta ma ei küsinud?
- Täna veel kord Sinu aja eest ja Sinu panuse eest antud uurimusse.

