Vaikuseminutite teadveloleku kursus

★ ★ ★ ☆ ☆

- **Loomisaasta:** 2016 (Eesti), osaliselt baseerub MBCT (teadvelolekul põhinev kognitiivne teraapia) programmil (loodud 2002 Suurbritannias ja Kanadas) ja MBSR (teadvelolekul põhinev stressivähendamise programm) programmil (loodud 1979 Ameerika Ühendriikides)
- **Sihtgrupp:** täiskasvanuiga, varane täiskasvanuiga (19-25 a)
- **Elluviimise keskkond:** haridusasutus, kogukond, töökoht, veebikeskkond
- **Elluviijad:** sertifitseeritud juhendajad, kes on läbinud väljaõppe tõenduspõhise teadveloleku programmi (nt MBSR või MBCT) õpetamiseks

- **Ennetustegevus sisaldab:** 8-nädalane lähi- või veebikursus, mis ühendab MBSR- ja MBCT-elemendid: iganädalased 2-tunnised grupikohtumised, õppematerjalid, juhendajate tugi ja lõputagasiside
- **Ennetustasand:** universaalne ennetus, valikuline ennetus
- **Märksõnad:** sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine, vaimse tervise probleemide ennetus
- **Eesmärk:** toetada kogemusliku teadveloleku õppe kaudu osalejate tähelepanu- ja enesejuhtimisoskuste arengut, ennetada vaimse tervise probleeme, suurendada heaolu ning pakkuda tuge kergete ärevus- ja meeleoluhäirete ning läbipõlemisriski sümptomite leevendamisel
- **Läbis Ennetuse teadusnõukogu hindamise:** 2025

Ennetustegevuse veebileht:

Vaikuseminutid

- Esmased ja teisesed tulemusnäitajad
- Info teistes andmebaasides

Võttes arvesse ennetustegevuse laia fookust ja toimimise loogika praegust kirjeldust, on esmaseid ja teiseseid tulemusnäitajaid käsitletud koos. Oodatud tulemuseks on stressi, depressiooni ja ärevuse vähenemine ning subjektiivse heaolu, tähelepanu ja kohalolu (ingl k *mindfulness*) paranemine.

Vaikuseminutite programmi mõju Eesti kontekstis on uuritud ühes magistritöös. Rahvusvahelised uuringud esmaste tulemusnäitajate kohta baseeruvad teadvelolekul põhinevate sekkumiste **süstemaatilistel ülevaadetel** ja **juhuslikustatud kontrolluuringutega metaanalüüsidel**, kus võrdluses eristatakse **passiivseid** (ei osale sekkumises või on ootejärjekorras) **ja aktiivseid** (nt teised heaolu- või lõõgastust toetavad tegevused) kontrollrühmi. Läbivalt ilmnes suurem mõju võrdluses passiivsete kontrollrühmadega kui aktiivsetega.

- Kahes üksikuuringute tulemusi koondavas uuringus leiti, et sekkumises osalejatel oli võrreldes mitteosalejatega oluliselt vähem **stressi,** mõju püsis kuni 6 kuu möödudes, kuigi aja jooksul nõrgenes. Erinevused on suuremad uuringutes, kus metoodikat mitte kasutavatele osalejatele muud sekkumist ei pakutud. Üks üksikuuringute tulemusi koondav uuring näitas, et teadvelolekul põhineva kursuse osalejate seas vähenes stress, mõju säilis lühiajaliselt (1–12 nädalat) ja kadus pikema aja möödudes. Eestis tehtud uuring näitas, **et pärast vaikuseminutite teadveloleku kursust** oli tööstressi tase kursuse-eelse ajaga võrreldes **oluliselt madalam.**
- Kahes üksikuuringute tulemusi koondavas uuringus leiti, et **subjektiivne heaolu** paranes passiivse kontrollrühmaga võrreldes vähesel määral. Aktiivse kontrollrühmaga uuringutes mõju subjektiivsele heaolule kadus või ei olnud statistiliselt oluline. Üks üksikuuringute tulemusi koondav uuring näitas, et heaolu paranes pärast sekkumist ning püsis lühiajaliselt (1–12 nädalat), ent mitte pikema aja vältel. **Eestis** tehtud uuringust selgus, et pärast **vaikuseminutite teadveloleku kursust** oli subjektiivse heaolu tase kursuse-eelse ajaga võrreldes oluliselt kõrgem.

- Kaks üksikuuringute tulemusi koondavat uuringut näitasid ärevuse olulist vähenemist võrreldes passiivsete kontrollrühmadega. Võrdluses aktiivsete kontrollrühmadega mõju ärevusele puudus või oli väiksem. Mõju säilis ka pärast programmi lõppu, kuid nõrgenes ajas.
- Kaks üksikuuringute tulemusi koondavat uuringut näitas olulist **depressioonisümptomite vähenemist** võrreldes passiivsete kontrollrühmadega, mõju püsimise osas on tulemused erisugused. Aktiivsete kontrollrühmadega võrreldes oli mõju väiksem ning mõnes uuringus ei osutunud statistiliselt oluliseks.
- Kaks üksikuuringute tulemusi koondavat uuringut näitas **teadveloleku kasvu** olulisel määral võrreldes kontrollrühmadega. Mõju on püsinud lühiajaliselt, tulemused on erisugused pikaajalise mõju säilimise osas. Eestis tehtud uuringust selgus, et pärast **vaikuseminutite teadveloleku kursust** oli **teadveloleku tase** kursuse-eelse ajaga võrreldes oluliselt kõrgem.

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

Info teistes andmebaasides puudub.

Ettepanekud uurimiseks:

- Kirjeldada selgelt ja täpselt ennetustegevuse **toimimise loogikat**, sh **mõõdetavaid mõjumehhanisme** ja nende seotust **tulemusnäitajatega.**
- Teoreetilisest raamistikust lähtuvalt mõelda läbi, kuidas **eristada esmaseid** ja **teiseseid tulemusnäitajaid.** See võimaldab uurida ennetustegevuse mõju täpsemalt.
- Uurida programmi **vastuvõetavust** juba olemasolevate andmete põhjal ja avaldada tulemused.
- Uurida **programmi rakendustäpsust** järjepidevalt ja standardiseeritud meetodeid kasutades, nt välise hindaja või struktureeritud hindamisvahendi toel.
- Kaaluda **juhuslikustatud kontrollrühmaga uuringu** ja/või **enne-pärast uuringu** elluviimist Eestis, et mõista paremini tegevuse mõju oodatud tulemustele. Koguda uuringus andmeid esmase tulemusnäitaja kohta 6–12 kuud pärast sekkumise lõppu.
- Kaaluda **eelarvemõju** või **kulutõhususe** uuringu elluviimist Eestis.
- Kaaluda **tagasiside küsimustiku** uuendamist ja mõelda läbi kellelt, millal ja mis andmeid kogutakse tegevuse vastuvõetavuse, kasu, tulemuslikkuse ja rahulolu hindamiseks.

Ettepanekud kasutamiseks:

- Ennetuse teadusnõukogu soovitab ennetustegevust Eestis kasutada, piiritledes, milliste eesmärkide saavutamiseks ja tulemusnäitajate mõjutamiseks tegevust kasutatakse. Ennetuse teadusnõukogu soovitab koguda juurde andmeid ka tegevuse mõju kohta.