

**Projekti nimi:** KASULIKE TERVIKLIKKU TERVIST TOETAVATE HARJUMUSTE PROAKTIIVNE ARENDAMINE JA MÕJUTEGURITE ANALÜÜS OSALEJATE VAATEST - OSA 2

**Juhendaja:** KRISTEL KIENS

**Liikmed:** MARGUS TAMME, ILJA JAZEV, ELERIIN TORJUS, KAILI MÄGI, TEA TALUPOEG, AVELY KASELA

## 1. Projekti lähteülesanne ja eesmärgi kirjeldus

Projekti üldisem eesmärk on aidata kaasa kasulike harjumuste kujundamise protsessi toetamisele ühiskondlikul tasandil, mis aitaks toetada inimeste terviklikku tervist nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Selleks koostas eelmine ELU rühm sügissemestril 2024 failide näol praktilised sekkumisplaanid. Lahendus koostati kolmele profiilile: õpetajad, öötöölised ja kontoritöötajad.

Miks just need inimesed? Uuringud näitavad, et õpetajad viivad sageli töölt koju kaasa negatiivseid emotsioone ja pooleliolevaid tööülesandeid. Selline harjumus võib viia tööstressi ja läbipõlemiseni (Zhang, 2022; Kannelmäe-Geerts & Noorkõiv, 2023). Kontoritöötajad seisavad silmitsi istuva töö ja korduvate ülesannetega seotud probleemidega, mis võivad põhjustada nii vaimseid kui ka füüsilisi tervisemuresid, sealhulgas unehäireid, kaalutõusu ja ärevust (Ojo et al., 2022). Öötöötaja profiili uurides ilmnes, et vahetustega ja just öises vahetuses töötamine on meditsiinivaldkonnas tavapärane praktika. Samas kaasnevad sellega mitmesugused väljakutsed, mis mõjutavad nii töötaja vaimset kui ka füüsilist heaolu (Koobas, 2024).

Eelnev ELU grupp lõi iga sihtrühma kohta põhjalikud isikud, mis aitavad mõista nende kolme valdkonna igapäevast elu, vajadusi ja väljakutseid. Nende põhjal loodi nad omakorda sekkumisplaanid ning nendega saab tutvuda [[siin](#)]. Loodud fail sisaldab teaduspõhist ülevaadet harjumuste kujunemise protsessist, refleksioonimudelit, töölehte vastavalt profiili tavapärastele harjumustele ja harjumuste kalendrit.

Ainuüksi valmis tehtud failist ei piisa harjumuste kujundamiseks, selleks on vaja inimesi, kes neid oma ellu rakendaks. Seega meie rühma eesmärgiks oli sekkumisplaani praktikasse viimine, katsetamine ja tagasiside saamine, millest lähtuvalt koostasime raporti vajalike muudatuste ja täienduste kohta. Kogutud andmete eesmärk on aidata muuta materjal efektiivsemaks, et seda saaks ühiskonnas laialdasemalt kasutada kui praktilist töövahendit, mis toetab inimestel tervislike harjumuste kujunemist. Selleks leidsime ja võtsime ühendust sihtgrupiga, kes katsetas sekkumisplaani vähemalt kolm nädalat, mis on minimaalne aeg harjumuse jätkusuutlikuks välja kujunemiseks (Wood & Neal, 2007). Igasse sihtgruppi püüdsime saada minimaalselt kolm osalejat, kelle tagasiside põhjal oli võimalik teha järeldusi, kas loodud materjal on piisav tervislike harjumuste välja kujundamiseks.

Projekti eesmärkide täitmist hõlmavad tegevused jagasime viite suuremasse etappi:

1. Materjalide läbitöötamine ja sihtgrupiga ühenduse võtmine.
2. Tagasiside intervjuu kava ja raamistiku loomine.
3. Võimalike veakohtade määratlemine ja mõju hindamine plaanide katsetamisel.
4. Plaanide tagasiside kogumine ja analüüs grupis.
5. Plaanidele tagasiside raporti koostamine sihtühma tagasiside põhjal, kuhu on meie grupi poolt lisatud juurde märkmed protsessist ja täiendsoovitused.

Projekt mõjutab mitmeid sidusrühmi, kelle tervist toetavate harjumuste kujundamine on oluline nii individuaalsel kui ka laiemal ühiskondlikul tasandil. Otseselt on projekt suunatud õtötöötajatele, kontoritöötajatele ja õpetajatele, kelle vajadusi ja harjumusi analüüsiti eelmises etapis. Teeme sihtgruppidega tihedat koostööd, kaasates neid aktiivselt tagasiside andmisega, et paremini mõista, kuidas loodud materjalid neid kõige paremini toetada saaksid. Lisaks saavad osalejad võimaluse juba olemasoleva materjali abil parandada oma tervislikke harjumusi ja seeläbi tõsta oma elukvaliteeti.

Projekti eesmärgi saavutamiseks kasutame osalejate erialaseid teadmisi, et analüüsida, kuidas koostatud plaan soodustab harjumuste muutmise protsessi ning kui tõhus on see reaalses elus. Tervisejuhtimine ja psühholoogia aitavad hinnata, kas plaan on üles ehitatud teaduslikele alustele ja kas see arvestab harjumuste kujunemise mehhanisme. Rekreatsioonikorraldus ja kehakultuur analüüsivad, kas aktiivset eluviisi puudutavad tegevused on realistlikud ning kas need on kergesti elluviidavad. Noorsootöö juhtimine ja psühholoogia aitavad hinnata, kas plaan on piisavalt paindlik, et kohanduda erinevate inimeste igapäevaste vajadustega. Liikluskorraldus toob sisse keskkonna ja infrastruktuuri aspekti, mis võivad toetada või takistada tervislike harjumuste kujunemist linna ja maapiirkonnas.

## 2. Projekti olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Projekti eesmärk on oluline mitmel tasandil. Head harjumused aitavad parandada indiviidi elukvaliteeti, toetades haiguste ennetamist, stressi vähenemist, uute oskuste arendamist ja efektiivsuse kasvu (Brown University, 2024). Tugevad harjumused vähendavad teadliku otsustamise vajadust ning aitavad seeläbi säilitada soovitud käitumist ka olukordades, kus enesekontroll on nõrgenenud (Carden & Wood, 2018). Näiteks kui inimene on harjunud igal hommikul jooksuma, teeb ta seda ka siis, kui tal puudub selleks motivatsioon. Käitumine on muutunud niivõrd automaatseks, et selle teadlik läbi mõtlemine ei ole oluline ja aitab seega säilitada järjepidevust ka raskematel hetkedel.

Indiviidi parem elukvaliteet avaldab positiivset mõju ka tema lähikondlastele. Tervislikum eluviis ja parem eneseregulatsioon tugevdada suhteid ja vähendavad kaaslaste hoolduskoormust. Näiteks olukorras, kus heade liikumisharjumuste tagajärjel ei jää lapsevanem voodihaigeks ei tekita ta lähikondlastele lisakohustusi. Kuna käitumine on nakkav, võib inimene toimida eeskujuna, inspireerides teisi ning soodustades kogukondlike terviseteadlikkuse algatusi, nagu näiteks talisuplemise grupid mitmetes Eesti piirkondades.

Tervist toetavad harjumused aitavad inimestel püsida kauem terved ja tööväimeelised, mis omakorda vähendab riigi tervishoiukululusid ning aitab suurendada majanduse tootlikkust. Sellel on positiivne mõju ka globaalses kontekstis, kuna tervisekäitumise teadlikkus aitab ennetada rahvatervise kriise, näiteks ülekaalulisust. Lisaks toovad kasulikud harjumused kasu ka keskkonnale, näiteks jalgratta eelistamine autosõidu asemel aitab vähendada heitgaaside kogust.

Projekti on vaja selleks, et pakkuda praktilisi viise enda harjumuste muutmiseks, mille tulemusena inimesed liiguksid rohkem, toituksid paremini ja tunneksid end enda kehas hästi.

## 3. Projekt tegevuste kirjeldus ja sihtgruppide ni jõudmine

Projekti eesmärkide täitmist hõlmavad tegevused jagunesid viieks suuremaks etapiks:

### 1. Materjalide läbitöötamine ja sihtgrupiga ühenduse võtmine.

Kõigi grupiliikmete ülesandeks oli viia end kurssi projekti hõlmanud materjalidega, mille peamiseks aluseks olid varasema grupi poolt loodud kolme profiili sekkumisplaanid. See oli vajalik selleks, et tutvustada sihtgrupile projekti eesmärke ja tegevusi. Sihtgrupi kaasamisel lähtusime isiklikust suhtlemisest, kasutades võimalusel üks ühele kontaktseid vestlusi, et tagada osalejate usaldus ja motivatsioon projektis kaasa lüüa. Lisaks pakkusime neile võimalusel materjale paberkandjal, et osalemine oleks lihtsam ja mugavam.

## **2. Intervjuu küsimustiku ja raamistiku loomine.**

Koostasime sihtgrupile mõeldud intervjuu läbiviimiseks plaani, mille eesmärk oli luua raamistik, millest iga intervjuueerija sai lähtuda, et koguda tagasisidet olulisemate aspektide kohta. Küsimused keskendusid sellele, kuidas sihtgrupp materjalile reageeris, millised tegevused olid nende jaoks tõhusaimad, millised takistused harjumuste muutmisel esinesid ning mis oleks aidanud protsessi lihtsustada.

## **3. Võimalike veakohtade määratlemine ja mõju hindamine.**

Määratlesime võimalikud veakohad materjali tutvustamisel, et mõista, milline võis olla grupiliikmete mõju sihtgrupi harjumuste kujundamisel. Uurisime, kas erinevad tutvustusviisid – näiteks kõne, näost näkku kohtumine või digitaalne vestlus – mõjutasid osalejate motivatsiooni ja kaasatust. Samuti hindasime, kas osaleja isiklik seos grupiliikmega mõjutas osalemisvalmidust ja pühendumust harjumuste kujundamisele. See oli oluline, et selgitada välja, kas kõrvalisiku mõju oli materjalide kasutamisel vajalik või kas sekkumisplaan oli ka individuaalsel kasutamisel tõhus. Mõju hindamisel lähtusime peamiselt osalejate subjektiivsest hinnangust.

## **4. Tagasiside kogumine ja analüüs.**

Kogusime sihtgrupilt tagasisidet, analüüsisime seda, ning tegime vajalikud järeldused, et muuta materjal võimalikult tõhusaks. Meie eesmärk oli, et tagasiside põhjal tehtud järeldused oleksid arusaadavad ja kasulikud ka neile, kes projektis otseselt ei osalenud. See oli oluline, kuna meie grupi eesmärk ei olnud teha konkreetseid muudatusi, vaid koguda andmeid, mis võimaldaksid materjalide edasist täiendamist ja arendamist.

## **5. Raporti koostamine.**

Lähtudes tagasiside analüüsist, koostasime sekkumisplaanist raporti. Selle eesmärk oli anda ülevaade võimalikest täiendustest või muudatustest, mis võiksid suurendada sekkumisplaaniga tõhusust. Raportisse lisasime ka välja toodud veakohad ning grupiliikmete ja osalejate subjektiivsed hinnangud.

Lõppeesmärk oli koguda andmeid vähemalt 15 osalejalt, kuid päriselt kogusime andmeid kokku 18 inimeselt (vt tabel 1). See tagas, et igas profiilis oleks esindatud minimaalselt kolm inimest. Kogutud andmete eesmärk oli aidata muuta materjal tõhusamaks, et seda saaks ühiskonnas laiemalt rakendada kui praktilist töövahendit, mis toetab inimeste tervislike harjumuste kujunemist.

| Osaleja | Sihtgrupp      | Sugu  | Vanus | Osaletud päevad |
|---------|----------------|-------|-------|-----------------|
| 1       | Kontoritöötaja | Naine | 20    | 22              |
| 2       | Kontoritöötaja | Naine | 71    | 36              |
| 3       | Kontoritöötaja | Naine | 27    | 38              |
| 4       | Kontoritöötaja | Naine | 27    | 14              |
| 5       | Kontoritöötaja | Naine | 42    | 26              |
| 6       | Kontoritöötaja | Naine | 39    | 30              |
| 7       | Kontoritöötaja | Mees  | 25    | 27              |
| 8       | Kontoritöötaja | Naine | 32    | 21              |
| 9       | Õpetaja        | Naine | 24    | 21              |
| 10      | Õpetaja        | Naine | 36    | 29              |
| 11      | Õpetaja        | Naine | 35    | 21              |
| 12      | Õpetaja        | Mees  | 33    | 21              |
| 13      | Õpetaja        | Naine | 30    | 24              |
| 14      | Õtööline       | Naine | 39    | 27              |
| 15      | Õtööline       | Naine | 31    | 30              |
| 16      | Õtööline       | Naine | 32    | 28              |
| 17      | Õtööline       | Mees  | 27    | Katkestas       |
| 18      | Õtööline       | Naine | 36    | 24              |

Tabel 1. Sekkumisplaanide katsetamises osalenute ülevaade.

## 4. Projekt jätkusuutlikkus ja koostöö sihtgruppidega

Projekt on juba teel selleni, et olla jätkusuutlik, sest meie olime teine ELU grupp, kes jätkas sekkumisplaanide täiustamisega ja uurisime, kas eelneva grupi poolt tehtud soovitused töötavad ning kas inimesed muudavad enda harjumusi tehtud näpunäidete põhjal. Järgmine ELU grupp saab nüüd vastavalt meie koostatud tagasisidele raportile teha korrektuurid sekkumisplaanides ning asuda neid ka sihtgrupi seas laialdasemalt levitama.

Praeguseks on kaks gruppi keskendunud oma töös kontoritöötajatele, õpetajatele ja õtöötajatele. Seega on tulevikus võimalik laiendada harjumuste kujundamise plaane ka teiste elualade inimestele. Projekti käigus kogutud tulemusi saab edaspidi rakendada ka järgmistes ELU projektides, et arendada harjumuste kujundamise protsessi edasi ning muuta see kasutajatele veelgi mugavamaks ja toetavamaks. Regulaarne tagasiside sidusrühmadelt võimaldab plaani järjepidevalt täiustada, muutes selle üha jätkusuutlikumaks ning innustades inimesi oma harjumusi samm-sammult muutma.

## 5. Projekti tulemuste kokkuvõte

Harjumuste kujundamise profiilide edasiseks arenduseks oli vaja luua intervjuu kava ja raamistik, mis oli meie põhiline töövahend vajaliku informatsiooni kogumiseks. Informatsiooni kogusime profiilide headest ja halbade külgedest. Kava koosneb peamiselt intervjuud toetavatest küsimustest (vt lisa 2) ja on koostatud meie enda rühma poolt.

Tagasiside ülevaatega on võimalik tutvuda kõikide osalejate harjumuste valikuga ning küsimuste vastustega. Sekkumisplaanide tagasiside ülevaate on leitav [[siin](#)].

Küsimustiku alusel saadud vastustest koostasime raporti. Raportis on võimalik tutvuda kõikide osalejate tagasiside alusel soovitatud muudatustega ning rühma enda poolt lisatud märkuste ja täiendustega. Sekkumisplaanide tagasiside raport on leitav [[siin](#)].

## 6. Projekti tegevuskava

| Tegevused                                                        | Tähtaeg                                                      | Sidusgrupp                                          | Vastutaja(d)   |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|
| Rollijaotus ning tegevuskava koostamine                          | 19.02.25                                                     |                                                     | Avely Kasela   |
| Profiilide põhjal sihtgrupiga ühendust võtmine                   | 28.02.25                                                     | Kontoritöötajaid, õötöölised, õpetajad (18 inimest) | kõik liikmed   |
| Kohtumine juhendajaga                                            | <b>veebikohtumine</b><br>04.03.25 kell 09.00                 |                                                     | kõik liikmed   |
| Sihtgrupile sekkumisplaani tutvustamine                          | 21.03.25                                                     | Kontoritöötajaid, õötöölised, õpetajad (18 inimest) | kõik liikmed   |
| Vahekokkuvõtte ankeedi täitmine ja esitamine ELU koordinaatorile | 21.03.25<br>(grupi tähtaeg)<br>23.03.25<br>(ametlik tähtaeg) |                                                     | Eleriin Torjus |
| Vahekokkuvõtteks valmistumine                                    | <b>kohtumine</b> 21.03.25<br>kell 18.00                      |                                                     | kõik liikmed   |
| Vahekokkuvõtte kohtumine                                         | <b>esitus</b><br>26.03.25<br>17.00-19.00                     |                                                     | kõik liikmed   |
| Sekkumisplaani tagasiside küsimustiku loomine                    | 28.03.25                                                     |                                                     | Kaili Mägi     |

|                                                                            |                                                              |                                                    |                            |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|
| Kohtumine juhendajaga                                                      | <b>veebikohtumine</b><br>01.04.26 kell 09.00                 |                                                    | kõik liikmed               |
| Sekkumisplaani tagasiside kogumine sihtgrupilt                             | 18.04.25                                                     | Kontoritöötajaid, õtöölised, õpetajad (18 inimest) | kõik liikmed               |
| Sekkumisplaani tagasiside analüüsimine                                     | <b>kohtumine</b> 22.04.25<br>kell 18.00                      |                                                    | kõik liikmed               |
| Sekkumisplaani täiendus ettepanekute kokku koondamine (raporti koostamine) | 02.05.25                                                     |                                                    | Tea Talupoeg ja Ilja Jazev |
| Individuaalse reflektsooni koostamine ja esitamine juhendajale             | enne projekti esitus päeva (13.05.25)                        |                                                    | kõik liikmed iseseisvalt   |
| Projekti portfoolio koostamine ja esitamine juhendajale                    | 05.05.25<br>(grupi tähtaeg)<br>10.05.25<br>(ametlik tähtaeg) |                                                    | Margus Tamme               |
| Projekti tulemuste esitluspäev                                             | <b>esitus</b><br>13.05.25<br>17.00-19.00                     |                                                    | kõik liikmed               |
| Ühine kohtumine kokkuvõtete tegemiseks juhendajaga                         | <b>kohtumine</b><br>15.mai kell 10.00                        |                                                    | kõik liikmed               |

## 7. Kommunikatsioon sidusrühmadele

Meie tööetapi käigus ei olnud vajalik projekti tulemuste kajastamine avalikkusele. Profiilid erinevatele sihtgruppidele on alles loomisel ning nende avalik väljaandmine toimub tõenäoliselt järgmiste ELU projekti gruppide töö tulemusena. Sellegi poolest oli vajalik leida projekti testgruppi osalejaid. Nende inimeste poole pöördusime me isiklikult, pakkudes välja võimalust teha elustiilis muutus, mis toetaks terviklikku tervist ning aitaks parandada elukvaliteeti.

Kokkupuude sidusrühmadega toimus projekti jooksul kahes etapis. Esimene kokkupuude oli harjumuste muutmise profiilide tutvustamisel ehk testperioodi alguses. Teine kokkupuude toimus katse perioodi lõppedes, mil kogusime osalejalt tagasisidet vastavalt eelnevalt loodud tagasiside küsimustikule.

## 8. Lisa 1 - ülesannete jaotus grupis

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avely Kasela   | Grupijuht, kes jälgis ELU aine üldiseid kuupäevasisid ja esitamist vajavaid ülesandeid. Koostas kohtumistest märkemeid ja suhtles juhendajaga küsimuste tekkimisel. Vastutas, et kõik liikmed oleksid toimuvaga kursis, lisaks panustas suurel määral portfoolio koostamisse ja leidis kolm osalejat sekkumisplaanide katsetamiseks, kellega viis läbi ka andmete kogumiseks vajalikud intervjuud.                         |
| Eleriin Torjus | Toetab grupijuhi ülesannetes, hoides liikmeid ühes infoväljas, toetades ülesannete õigeaegset valmimist ja broneerides vajalikke tööruume. Jälgis, et kolmapäeviti toimuks tagasisidering ja vastutas vahekokkuvõtte ankeedi eest. Lisaks tegi kirjalikes esitatavates failides keelelisi täiendusi ja leidis kolm osalejate sekkumisplaanide katsetamiseks, kellega viis läbi ka andmete kogumiseks vajalikud intervjuud. |
| Ilja Jazev     | Vastutas kogutud ja analüüsitud tagasiside põhjal, koos lisatud täiendustega, raporti koostamise eest. Lisaks leidis kolm osalejat sekkumisplaanide katsetamiseks, kellega viis läbi ka andmete kogumiseks vajalikud intervjuud.                                                                                                                                                                                           |
| Margus Tamme   | Valmistas ette sekkumisplaanide profiilid kontrollides ja parandades keelelised vead. Lõi grupile andmete kogumiseks esialgse tabeli ja vastutas ELU projekti portfoolio koostamise eest. Lisaks leidis kolm osalejat sekkumisplaanide katsetamiseks, kellega viis läbi ka andmete kogumiseks vajalikud intervjuud.                                                                                                        |
| Kaili Mägi     | Vastutas sekkumisplaanide tagasiside kogumiseks tehtud intervjuu kavade ja raamistiku eest, sealjuures jälgides, et kõik andmeid saaksid õigeaegselt koondatud ühte kohta. Lisaks leidis kolm osalejat sekkumisplaanide katsetamiseks, kellega viis läbi ka andmete kogumiseks vajalikud intervjuud.                                                                                                                       |
| Tea Talupoeg   | Leidis kolm osalejat sekkumisplaanide katsetamiseks, kellega viis ka läbi andmete kogumiseks vajalikud intervjuud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 9. Lisa 2 - Sekkumisplaanide tagasiside intervjuude kava küsimuste ülevaade

Intervjuu jooksul küsitud küsimused:

- Sihtgrupp, sugu, vanus, projektis osalemise arv intervjuu hetkeks päevades.
- Milliseid harjumusi proovisid 3 nädala jooksul juurutada? Millises raskusastmes see oli?
- Millised olid esimesed kogemused?
- Reflekteeri oma kogemusele, mis töötas ja mis mitte? Kas sul oli meeles iga päev?
- Kas sa kasutasid ka harjumuste kalendrit? Öötöötaja unegraafikut?
- Kas see harjumus aitas sind selle probleemiga?
- Kas sa oled katsetanud ka midagi muud, mis sind selle probleemiga aidanud on?
- Mis motiveeris sind jätkama või loobuma?
- Mis õpetusi saad enda jaoks välja tuua?
- Kas on mingeid mõtteviise või strateegiaid, et oma harjumust tugevdada?
- Kas sa tutvusid sekkumisplaanis ka harjumuste kujunemise osaga või kasutasid reflektsoonitehnikaid? Kas tundsid, et sellest osast oli kasu?
- Mis on järgmine samm? Kas jätkad nende harjumuste juurutamisega või proovid midagi uut?
- Kas sa tunnend, et see andis sulle vajaliku tõuke, et teha muudatusi?
- Kas saad teha muudatusi oma tegevustes või ajakavas, et uusi harjumusi jätkata?
- Lisaküsimus: Kas sa oleksid tahtnud rohkem tuge? Kas see plaan on hea iseseisvaks kasutamiseks?

## 10. Lisa 2 - Tagasiside raport

Tagasiside raport on leitav [[siin](#)]

