

Laste emotsioonide juhtimise programmi

“SAA TUNNETEGA SÕBRAKS”

tulemuste analüüs

Olga Luptova, psühholoogia MA
Marii Maamägi, haridustehnoloogia MA

SISUKORD

UURIMUSE LÜHIKOKKUVÕTE	3
TEOREETILINE TAUST	4
Sissejuhatus	4
Tunnete juhtimine	5
Tunnete juhtimise protsess	5
Tunnete juhtimise arendamine	7
PROGRAMMI „SAA TUNNETEGA SÕBRAKS“ ÜLEVAADE	8
EMPIIRILINE UURIMUS	9
Valim	9
Protseduur	9
Mõõdikud	9
Testi kirjeldus	9
Õpetajate küsimustik	10
Lapsevanema küsimustik	10
Andmeanalüüsi meetodid	11
Uurimuse tulemused	11
Emotsioonide mõistmise test	11
Põhiemotsioonide mõistmine enne ja pärast programmi	12
Õpetajate hinnang laste enesejuhtimisele	14
Õpetajate hinnang laste tunnete mõistmisele	15
Õpetajate hinnang lapse oskusele tulla toime negatiivsete emotsioonidega	16
Õpetajate oskused tulla oma tunnetega toime	17
KOKKUVÕTE	19
KASUTATUD KIRJANDUS	20

UURIMUSE LÜHIKOKKUVÕTE

“Saa tunnetega sõbraks” programm annab tulemusi!

Õppeaastal 2021/2021 viisid Väike Päike psühholoog Olga Luptova ja haridustehnoloog Marii Maamägi läbi sekkumisuurimuse. Uurimuse eesmärgiks oli teada saada, milliseid muutusi toob endaga kaasa programmi “Saa tunnetega sõbraks” rakendamine 3-7-aastaste laste lasteaiarühmas. Uurimuses osales 184 last, kellest 144 olid sekkumisrühmas ning 40 kontrollrühmas. Sekkumisrühmas viisid õpetajad kolme kuu jooksul läbi tegevusi, mis keskendusid laste tunnetest arusaamise ja tunnete juhtimise oskuste arendamisele. Lisaks lastele mõeldud tegevustele viidi sekkumisrühmas läbi õpetajate ja vanemate seminare, kus räägiti tunnetest ning tunnete juhtimisest. Kontrollrühmas viidi läbi üks sissejuhatav seminar, kus räägiti samuti tunnete arusaamisest ja tunnete juhtimisest. Peale seda lähtusid õpetajad oma tavapärasest õppekavast ning ei kasutanud programmi tegevusi.

Selleks, et uurimust läbi viia, koguti enne ja pärast programmi andmeid laste kohta. Lapsed täitsid tunnetest arusaamise testi: vaatasid põhiemotsioonide pilte ning valisid vastustevariantidest nende arvates sobiliku emotsiooni. Lisaks hindasid õpetajad ja lapsevanemad laste tunnetest arusaamist ja tunnete juhtimise oskuseid täites nende kohta programmi koostajate poolt ette antud küsimustikke. Küsimustikus olid ka küsimused õpetajate ja lastevanemate enda tunnetega toimetuleku kohta. Andmete analüüsiks kasutati sõltuvate rühmade t-testi, millega hinnati kas sekkumis- või kontrollrühmas on enne ja pärast programmi tulemused statistiliselt oluliselt erinevad. Lisaks analüüsiti andmeid ka kvalitatiivselt: vaadati mis tundeid hakkasid lapsed peale programmi paremini ära tundma.

Uurimuse tulemused näitasid, et programmil “Saa tunnetega sõbraks” on positiivne mõju. Laste tunnetest arusaamine on peale programmi paremaks läinud ainult sekkumisrühmas. Peale programmi hakkasid programmis osalenud lapsed paremini ära tundma üllatust, hirmu ja vastikust. Õpetajate hinnangute põhjal on programmis osalenud laste enesekontroll samuti paranenud. Võib järeldada, et peale programmis osalemist hakkasid lapsed rohkem tähelepanu pöörama enda tunnetele ning rohkem ennast juhtima. Samuti paranes peale programmi selles osalenud laste oskus toime tulla enda negatiivsete tunnetega. Nendel, kes ei osalenud programmis, muutust nimetatud oskustes ei toimunud.

TEOREETILINE TAUST

Sissejuhatus

Tunded mängivad inimese elus suurt rolli. Need on igal pool. Teisisõnu, on väga oluline, kuidas mõistab inimene enda ja teiste tundeid, kuidas ta neid enda jaoks tõlgendab ja nendega toime tuleb. Heaks toimetulekuks on oluline osata enda mõtteid, käitumist ja emotsioone juhtida.

Nii lapse kui täiskasvanu elu on täis olukordi, kus on vaja enda tundeid juhtida, seega on juba lapseas vajalik tunnete mõistmise ja juhtimise oskuste arendamine (Schmitt, McClelland, Tominey & Acock, 2015).

Tunnete juhtimist peetakse laiemas enesejuhtimise (eneseregulatsiooni, ingl. k. self regulation) kontseptsiooni keskseks aspektiks ning üha suurenev empiiriliste uuringute hulk osutab, et tunnete juhtimise oskused on seotud pädevustega, mis on olulised koolivalmiduse, akadeemiliste saavutuste ning parema psühholoogilise kohanemise juures (Blair & Raver, 2015). Eelkoolieas on lapsed võimelised õppima, kuidas oma tunnetega toime tulla ja neid kontrollida (Denham, Bassett, Thayer, Mincic, Sirotkin & Zinsser, 2012), omandades tunnete juhtimise oskuseid erinevates sotsialiseerumise kontekstides, kus vanemad ja õpetajad panustavad selle arendamisse märkimisväärselt, pakkudes omapoolseid kogemusi ning toetust (Denham et al., 2012).

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (Vabariigi Valitsus, 2011) on samuti välja toodud, et lasteaja õppe- ja kasvatustegevuste kaudu peaksid kujunema välja üldoskused, milles peegelduvad ka tunnete juhtimise oskused.

Õppekava järgi võiks 6-7-aastane laps (Vabariigi Valitsus, 2011):

- mõista teiste inimeste tundeid ning arvestada neid oma käitumises ja vestluses;
- kirjeldada oma emotsioone ja sobival viisil neid väljendada;
- käituda erinevates olukordades sobilikul viisil;
- arvestada teistega ja teha koostööd; luua sõprussuhteid;
- selgitada oma seisukohti;
- tegutseda iseseisvalt ja vastutada oma tegevuste eest.

Toodud oskuste nimekirjast on arusaadav, et tunnete mõistmist ja nende juhtimist peetakse ka riigi tasemel vajalikuks lapse arengu osaks.

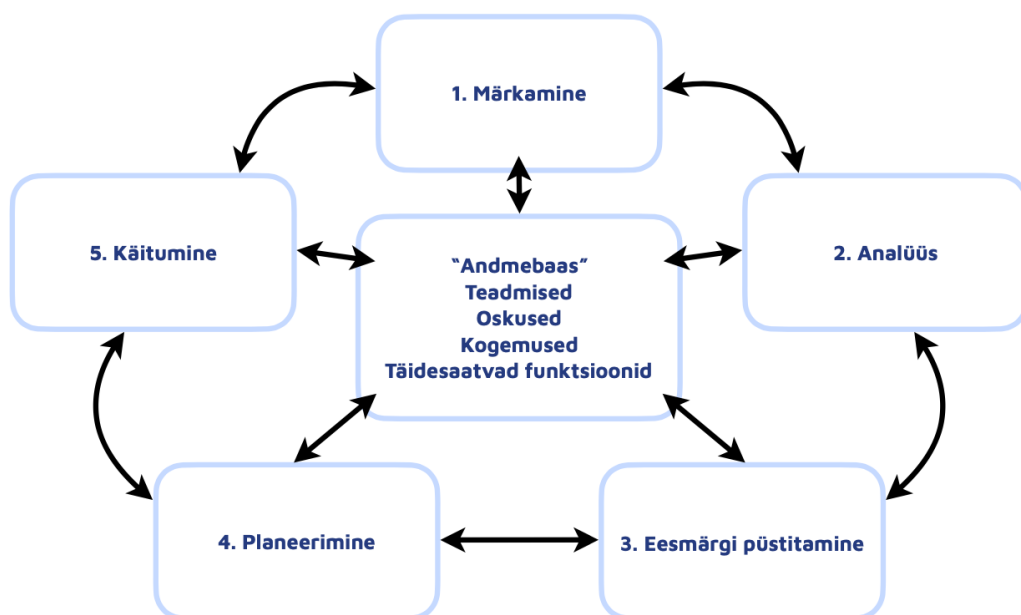
Tunnete juhtimine

Tunnete juhtimine on üks osa lapse enesejuhtimisest (e eneseregulatsioonist). Enesejuhtimise väljaarendamist peetakse inimese toimimise üheks alustalaks ning koolieelses eas on seda käsitletud kui oskust ennast pidurdada, mõelda ja seejärel eesmärgipäraselt tegutseda (Schmitt, McClelland, Tominey, & Acock, 2015), sisaldades endas oskust suunata oma mõtteid, tundeid ja käitumist (Bodrova & Leong, 2008). Enesejuhtimine kätkeb endas ühelt poolt kognitiivset ja teisalt sotsiaal-emotsionaalset enesejuhtimist, mis on omavahel tihedalt läbi põimunud (Schmitt et al., 2015), olles seeläbi oskuste komplekt ja võimaldades lastel küpseks saades suunata oma käitumine eesmärgi poole, hoolimata maailma ja meie endi tunnete ettearvamatuses (Blaustein & Kinniburgh, 2018). Tunnete juhtimise all peetakse silmas mõtteid ja käitumisi, mille abil inimene püüab mõjutada seda, millised emotsioonid temas tekivad, millal need tekivad, kuidas ta neid kogeb ja väljendab (Gross, 1998). Lühidalt öeldes on enesejuhtimine oskus suunata oma mõtteid, tundeid ja käitumist, võimaldades nii lapsel paremini oma eluga toime tulla.

Tunnete juhtimine ei ole lihtne protsess. Edukaks tunnete juhtimiseks on vaja kognitiivsete, käitumuslike ja emotsionaalsete protsesside koostoimet, mis lihtsustavad inimese ja tema keskkonna vahelist suhet (Blair & Raver, 2012). Tunnete juhtimise arengus on kesksel kohal kognitiivsed oskused, kuhu alla kuuluvad oskused kontrollida vahetuid impulsse ehk pidurdada vajadusel oma soove, mõtteid, emotsioone ja käitumist (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012). Samuti mängivad tunnete juhtimises suurt rolli sellised psüühilised protsessid nagu töömälu, pidurduslik kontroll ja kognitiivne paindlikkus (Diamond, 2013; Zelazo & Carlson, 2012), mis aitavad inimesel teadlikult ja eesmärgipäraselt tegutseda (Zelazo, Blair, & Willoughby, 2016).

Tunnete juhtimise protsess

Paljude suhtlemisega seotud protsesside kirjeldamiseks kasutatakse sotsiaalse infotöötamise mudelit (Crick & Dodge, 1994). Algselt kirjeldas see mudel kitsamalt suhtlusprotsessi, kuid nüüd kasutatakse sama mudelit ka teiste protsesside kirjeldamiseks: nii sotsiaalsete oskuste (vt nt Tropp & Saat, 2010) kui ka suhtluspädevuse kirjeldamiseks (vt Kikas, Mädamürk, Treial, Luptova et al, 2018). Sarnasel viisil kirjeldatakse antud uuringus tunnete juhtimise protsessi (vt Joonis 1 "Tunnete juhtimise protsess").



Joonis 1. Tunnete juhtimise protsess

Mudeli järgi on kõige keskel nõ andmebaas, mis mõjutab tervet tunnete juhtimise protsessi. Sinna alla kuuluvad mälus olevad teadmised, oskused, kogemused. Siin asuvad teadmised tunnetest ja sellest, millistes olukordades me neid kogeme, oskused tunnetega toime tulla ja ka erinevad kogemused, mis on seotud tunnete juhtimisega. Samuti mõjuvad tunnete juhtimise oskustele täidesaatvad funktsioonid, mille areng on igal inimesel erinev. Nende alla kuuluvad psüühilised protsessid, millele tuginevad teadlik eesmärgipärane mõttetöö ja tegutsemine. "Andmebaas" mõjutab tervet tunnete juhtimise protsessi ning seepärast on selle täiendamine väga oluline. Võrreldes täiskasvanutega on lastel vähem teadmisi, oskuseid ja kogemusi ning nende kognitiivsed oskused on madalamal tasemel. Kuid sellesse panustamine on laste puhul väga tõhus. Arendades laste teadmisi, oskuseid ja tagades neile positiivseid kogemusi, arendame lastes enesejuhtimiseks vajalikke oskuseid.

Tunnete juhtimise protsess algab tunnetega seotud info märkamisest (nt laps märkab, et tema sees toimub mingi muutus). Edasi toimub saadud info analüüs (nt laps - toetudes eelnevale kogemusele - tõlgendab, et ta on kurb). Seejärel tuleb eesmärgi seadmine (nt laps tahab kurbusest üle saada), siis toimub tegevuse planeerimine (nt laps valib mitu viisi, kuidas ta saaks enda kurbusega toime tulla: võtan kommi, lähen mängima, nutan) ning protsess lõpeb vastuse valimise ja käitumisega (nt laps läheb ja võtab kommi). Seejärel võib tunnete juhtimise protsess käivituda uuesti (nt kui kommi ei ole). Käitumine on see, mida me väliselt näeme, kuid mitte alati. Tunnete juhtimine võib toimuda ka mõtetes ning ei pruugi väliselt avalduda. Teised

tunnete juhtimise protsessi etapid on sisemised ja väljastpoolt nähtamatud. Neid on võimalik "nähtavaks" teha kasutades meetodit "valjusti mõtlemine" (vt nt Bodrova ja Leong, 2007).

Tunnete juhtimise protsess on keeruline ja mitmeastmeline ning toimub tihti kiiresti ja automaatselt. Ühest küljest võivad lapse "eksimused" tunnete juhtimises tulla sellest, et "andmebaasis" ei pruugi olla piisavalt teadmisi ja oskuseid (nt laps ei teagi, et on võimalik ennast lohutada ilma kommita), kuid need võivad tulla ka tunnete juhtimise teiste alaprotsesside oskuste madalamast tasemest (nt laps ei oskagi tõlgendada seda, mis tal sees toimub). Tunnete juhtimise protsessi teadvustamine ja sellega arvestamine aitab tunnete juhtimisest paremini aru saada ning seda toetada.

Tunnete juhtimise arendamine

Enesejuhtimine hõlmab endas erinevaid arendatavaid oskuseid, mis kokku annavad lapsele suutlikkuse ennast juhtida. Enesejuhtimise (sh tunnete juhtimise) oskustele tuleks läheneda samal viisil, nagu teistele akadeemilistele või sotsiaalsetele oskustele: eraldada see oskus ja pakkuda praktikat, et oskust harjutada ja arendada (Ramdass & Zimmerman, 2011). Blairi ja Raveri (2015) uuringute põhjal võib väita, et enesejuhtimine on vormitav ja õpetatav oskuste kogum. Nii nagu laste kõnelema õppimine on võimalik vaid siis, kui laps viibib inimkeelses keskkonnas, eeldab ka enesejuhtimise edukas areng toetust, eeskuju, harjutamist ja tagasisidet. Keskkonnal on lapse arengu suunamisel ja potentsiaali edukal avamisel kriitiline roll (Aus et al, 2018).

Üle maailma on loodud erinevaid programme laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamiseks. Ingliskeelne termin „SEL“ (social and emotional learning), viitab eraldi lähenemisele laste sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamiseks. Eestis ei ole riiklikul tasemel reguleeritud, kuidas laste sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskuseid lasteasutuses arendada. Iga lasteaed lähtub oma vaadetest ning kasutab enda materjale emotsioonide teemaga tegelemiseks. On ilmunud mõningaid eestikeelseid raamatuid ja materjale (nt K. Ennok „Lapse emotsionaalne arendamine“, A. Jakobson „Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid“), mis aitavad õpetajatel lastega emotsioonidest rääkida ja nende tunnete juhtimise oskuseid parandada, kuid paljud kasutavad ka ise tõlgitud või kogutud materjale. Sekkumisprogrammi, mis oleks suunatud laste tunnete juhtimise teemale ei ole meie andmetel Eestis varem kasutatud. On olemas programme, mis kaudselt puutuvad tunnete teemaga kokku, kuid kus tunded ei ole programmi peamiseks objektiks. Näiteks on Eestis olemas programm „Kiusamisest Vabaks“, mis põgusalt puudutab emotsioonide teemat. Samuti on olemas projekt „Vaikuseminutid“, mis on suunatud laste enesejuhtimise oskuste arendamiseks.

PROGRAMMI „SAA TUNNETEGA SÕBRAKS“ ÜLEVAADE

Programm „Saa tunnetega sõbraks“ on mõeldud lasteaiaaalistele lastele (vanuses 3-7a) emotsioonide reguleerimise oskuse arendamiseks. Selleks, et programm oleks tõhus, on soovitatav viia tegevusi läbi iga päev, valides tegevusi igast temaatilisest plokist. Tegevusi saab kohandada ning lõimida igapäevaste olukordadega. Lastele saab selgitada, et tunded on meie elu tavapärane osa mitte eraldiseisev teema, mida õpitakse ja millest räägitakse.

Programmis on erinevaid tegevusi, mis arendavad nii laste teadmisi tunnetest kui ka oskusi tunnetest paremini aru saada ja neid juhtida. Tegevused on erinevat tüüpi: mängud, IKT tegevused, kunstilised tegevused jms. Programmis on kokku 74 tegevust, mis on jagatud nelja temaatilisse plokki:

1. Nii lai tunnete maailm! Selle plokki tegevuste eesmärgiks on laiendada laste teadmisi tunnetest ja nende tekkimisest ning arendada laste oskust emotsioone mõista.
2. Tunded on meie elu osa. Selle plokki tegevused on suunatud laste emotsionaalsete situatsioonide mõistmise arendamisele.
3. Mida enda tunnetega teha? Selle plokki tegevused on suunatud laste emotsioonide reguleerimise arendamisele. Kajastatakse erinevaid emotsioonide reguleerimiseks kasutatavaid strateegiaid.
4. Super reguleerijad. Selle plokki tegevused arendavad laste impulsside kontrolli ja pidurdusprotsesse. Need tegevused õpetavad lastele, kuidas analüüsida enda reaktsioone, neid kontrollida, planeerida ja muuta oma tegevusi lähtudes juhendist ja olukorrast.

Lisaks lastele mõeldud tegevusele on programmi oluline osa õpetajate ja lastevanemate koolitamine. Väike Päike, kes programmi oma lasteaedades kasutusele võttis, viis programmi jooksul läbi 3 õpetajatele suunatud seminari. Programmi alguses räägiti tunnete juhtimise protsessist ning tutvustati programmi tegevusi, keskel arutati läbiviidud tegevuste üle ning lõpus võeti tegevusi kokku ning innustati programmi tegevustega jätkata. Lapsevanematele viidi läbi üks seminar, kus räägiti laste tunnete juhtimisest, lapsevanemate enda tunnetega toime tulekust ning tutvustati programmi raames lastega läbi viidavaid tegevusi.

EMPIIRILINE UURIMUS

Valim

Uurimuses osales 184 last Väike Päike Viimsi ja Tartu lasteaedadest. Viimsi Väike Päike lasteaia lapsed kuulusid sekkumisrühma (144 last) ning Tartu Väike Päike lasteaia lapsed (40 last) kontrollrühma. Valimi moodustasid 91 tüdrukut ja 93 poisi, vanuses 2-7 aastat. Laste keeleline jaotus: eesti emakeelega (85%), vene emakeelega (10%) ning mitmekeelsed (5%). Laste kohta andis hinnangu kokku 12 õpetajat 10 rühmast. Enne programmi täitsid küsimustiku enda laste kohta 138 lapsevanemat ning peale programmi 77 lapsevanemat.

Protseduur

2020 a. augustis koguti esimesed andmed. Viidi läbi vanemate ja õpetaja küsitlused ning lapsed lahendasid koos uurimuse läbiviijatega emotsioonidest arusaamise testi. Mõõdikud oli esimesel ja teisel mõõtmiskorral ühesugused. Septembris viidi läbi Viimsi ja Tartu Väike Päike lasteaedades õpetajate seminar, kus räägiti tunnete teema olulisusest ning laste tunnete juhtimise oskustest. Peale seda alustasid õpetajad Viimsi lasteaias tegevuste läbiviimisega. Tegevusi viidi läbi iga päev. Oktoobris viidi Viimsi lasteaias läbi õpetajate seminar, kus arutati läbiviidud tegevuste üle. Programmi tegevuste läbiviimine jätkus Viimsi lasteaias detsembri lõpuni. Jaanuari alguses paluti õpetajatel arutada lastega programmi raames saadud teadmiste ja oskuste üle ning koostada koos kokkuvõtte programmist. Jaanuari keskel viidi Viimsi õpetajatega läbi seminar, kus arutati programmi tegevuste üle ning innustati tegevustega jätkama. Veebruaris koguti Viimsi ja Tartu Väike Päike lasteaedades teist korda andmeid: õpetajad ja vanemad täitsid küsimustikke laste kohta ning uurimuse läbiviijad viisid läbi laste testimise.

Mõõdikud

Testi kirjeldus

Laste emotsioonidest arusaamist mõõdeti „Emotsioonidest arusaamise testiga“, mille koostasid Olga Luptova ja Marii Maamägi. Test koosnes 12 emotsiooni pildist. 6 pildi peal oli poiss, kes näitas 6 põhiemotsiooni (rõõm, kurbus, viha, üllatus, vastikus, hirm) oma näoilmega ning 6 pildi peal oli tüdruk, kes samuti näitas näoilmega 6 põhiemotsiooni.

Uurimuses osalenud lapsed vaatasid pilte ning valisid valikvastustest (6 põhiemotsioonist), mida tunneb nende arvates laps pildi peal. Mõõdiku reliaablus, ehk usaldusväärsus, on hea (Cronbach's Alpha 0.7: sotsiaalteadustes on mõõtevahend usaldusväärne kui reliaabluse näitaja Cronbach's Alpha võrdub või on kõrgem kui 0.7). Mõõtmise protsess oli samasugune esimesel ja teisel testimiskorral.

Õpetajate küsimustik

Õpetajate küsimustik koosnes 20 küsimusest, mis mõõtsid laste emotsioonide kontrolli (nt „Laps läheb kergelt endast välja“), tunnetest arusaamist (nt „Laps saab aru teiste laste tunnetest“), tunnetega toimetuleku oskust (nt „Laps oskab väljendada oma negatiivseid emotsioone sõnadega“), aga ka õpetaja enda oskust tunnetega toime tulla (nt „Ma olen enda emotsioonidest teadlik“).

Küsimustiku autoriteks on Olga Luptova ja Marii Maamägi. Küsimustiku aluseks võeti varasemalt kasutatud mõõdikud: Triad Social Skills Assessment (Stone et al., 2010), Questionnaire on Self-Regulation (Bandy & Moore, 2010), Emotion Regulation Questionnaire (Gross & Johan, 2003). Õpetaja vastas iga lapse kohta 4-pallilise skaala järgi kuivõrd on õpetaja konkreetse lapse puhul väidega nõus (1- ei ole üldse nõus, 4- täiesti nõus). Õpetaja hinnangute põhjal leiti iga lapse puhul järgmisi skoori: lapse enesekontroll (5 küsimust, Cronbach's Alpha 0.9), lapse tunnetest arusaamine (5 küsimust, Cronbach's Alpha 0.9), lapse oskus tulla negatiivse tundega toime (3 küsimust, Cronbach's Alpha 0.7), õpetaja oskus enda tunnetega toime tulla (3 küsimust, Cronbach's Alpha 0.7). Mõned küsimused jäeti analüüsist välja.

Lapsevanema küsimustik

Lapsevanema küsimustik koosnes 20 küsimusest, mis mõõtsid laste emotsioonide kontrolli (nt „Minu laps läheb kergelt endast välja“), tunnetest arusaamist (nt „Minu laps saab aru teiste laste tunnetest“), tunnetega toimetuleku oskust (nt „Minu laps oskab väljendada oma negatiivseid emotsioone sõnadega“), kuid ka lapsevanema enda oskust tunnetega toime tulla (nt „Ma olen enda emotsioonidest teadlik.“) Lapsevanem vastas enda lapse kohta 4-pallilise skaala järgi kuivõrd on ta väidega nõus (1- ei ole üldse nõus, 4- täiesti nõus). Lapsevanema hinnangute põhjal leiti iga lapse puhul järgmisi skoori: lapse enesekontroll (5 küsimust, Cronbach's Alpha 0.9), lapse tunnetest arusaamine (5 küsimust, Cronbach's Alpha 0.6), lapse oskus tulla negatiivse tundega toime (3 küsimust, Cronbach's Alpha 0.7), lapsevanema oskus enda tunnetega toime tulla (3 küsimust, Cronbach's Alpha 0.7). Mõned küsimused jäeti analüüsist välja.

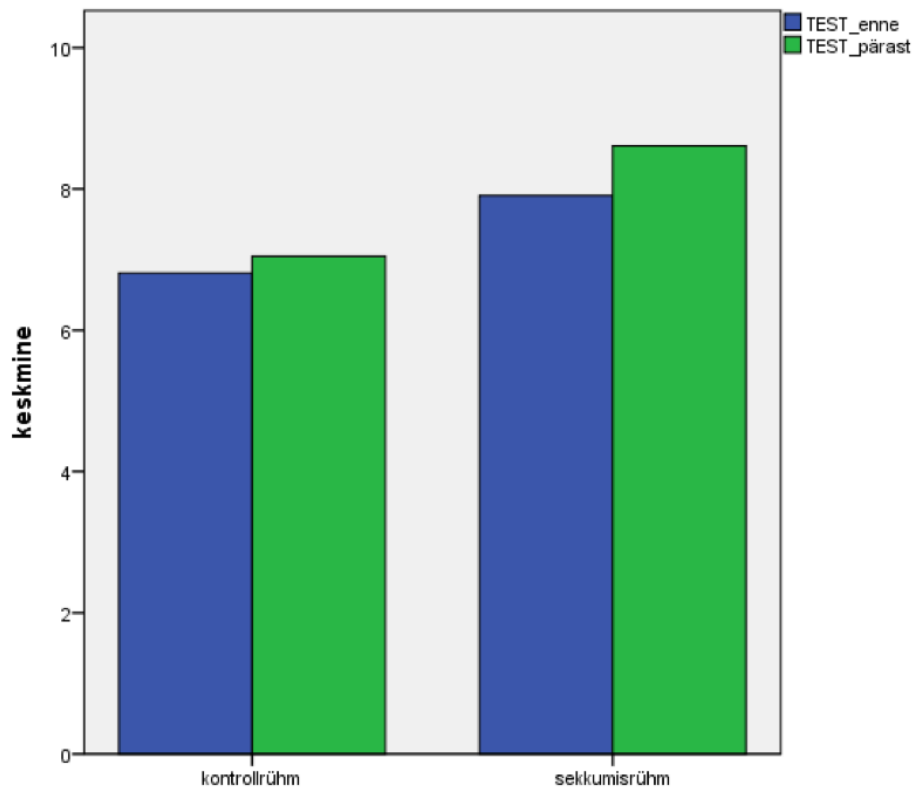
Andmeanalüüsi meetodid

„Saa tunnetega sõbraks” programmi mõju analüüsimiseks viidi läbi t-test, mis on mõeldud kahe sõltuva grupi keskväärtuste võrdlemiseks (Paired Samples T-test). Lühidalt öeldes võrreldakse t-testis kahe tunnuse/üldkogumi keskväärtusi. Sõltuvate tunnustega t-testis kontrollitakse kas kahe tunnuse keskväärtused on statistiliselt oluliselt erinevad (vt lisaks Trochim, 2021).

Uurimuse tulemused

Emotsioonide mõistmise test

Sama test viidi lastega läbi enne programmi algust ja peale programmi. Analüüs näitas, et sekkumisrühmas oli statistiliselt oluline erinevus enne ja peale programmi, tunnetest arusaamises. Sekkumisrühmas oli keskmine testi tulemus enne programmi 7.9 ja keskmine tulemus peale programmi 8.6. Muutus on statistiliselt oluline ($t = -3,6$; $p < 0.05$). Kontrollrühmas oli keskmine testi tulemus enne programmi 6.8 ning peale 3 kuud 7.0. Muutus ei ole statistiliselt oluline ($t = -0,7$; $p > 0.05$). Seega võib väita, et programmil „Saa tunnetega sõbraks” oli positiivne mõju laste emotsioonidest arusaamisele.



Joonis 2. Laste emotsioonide testi tulemused kontroll- ja sekkumisrühmas enne (sinine) ja pärast (roheline) programmi

Põhiemotsioonide mõistmine enne ja pärast programmi

Lisaks kvantitatiivsele analüüsile viidi läbi ka testi tulemuste kvalitatiivne analüüs. Analüüsiti milliseid emotsioone tundis lapsed testis õigesti ära enne ja pärast sekkumist ja milliseid vigu nad tegid. Analüüsi võeti ainult sekkumiserühma laste tulemused.

Tabelis 1 on toodud välja laste õigete ja valede vastuste arvud protsentides. Punase värviga on märgistatud „negatiivne“ muutus õigetes vastustes (pärast sekkumist on lastel 5% või rohkema % võrra madalam tulemus), rohelisega on märgistatud „positiivsed“ muutused (pärast sekkumist on lastel 5% või rohkema % võrra kõrgem tulemus) ja kollasega on märgistatud need näitajad, kus muutust ei esinenud (muutus on väiksem kui 5%).

Tabel 1. Õigete ja valede vastuste arv protsentides

TUNNE	TEST 1 (TÜDRUK)		TEST 2 (POISS)	
	ENNE	PÄRAST	ENNE	PÄRAST
VIHA	68% VIHA 16% VASTIKUS 11% KURBUS 4% HIRM 1% ÜLLATUS	54% VIHA 25% VASTIKUS 13% KURBUS 8% HIRM	84% VIHA 7% KURBUS 4% HIRM 4% VASTIKUS 1% ÜLLATUS	80% VIHA 11% KURBUS 5% HIRM 3% VASTIKUS 1% RÕÕM
RÕÕM	98% RÕÕM 1% HIRM 1% VASTIKUS	97% RÕÕM 2% HIRM 1% ÜLLATUS	93% RÕÕM 4% HIRM 1% ÜLLATUS 1% KURBUS 1% VASTIKUS	98% RÕÕM 2% HIRM

KURBUS	87% KURBUS 5% VASTIKUS 3% HIRM 2% ÜLLATUS 2% RÕÕM 1% VIHA	91% KURBUS 5% VASTIKUS 1.5% HIRM 1.5% ÜLLATUS 1% VIHA	87% KURBUS 4% HIRM 4% VASTIKUS 4% VIHA 1% ÜLLATUS	85% KURBUS 9% VASTIKUS 4% VIHA 2% HIRM 1% RÕÕM
HIRM	64% HIRM 13% ÜLLATUS 8% RÕÕM 8% VASTIKUS 6% KURBUS 1% VIHA	67% HIRM 20% ÜLLATUS 9% VASTIKUS 2% KURBUS 1% RÕÕM 1% VIHA	38% HIRM 37% ÜLLATUS 10% VASTIKUS 6% RÕÕM 5% VIHA 4% KURBUS	48% ÜLLATUS 46% HIRM 3% VASTIKUS 2% RÕÕM 1% KURBUS
VASTIKUS	52% VIHA 24% VASTIKUS 12% HIRM 11% KURBUS 1% RÕÕM	43% VIHA 40% VASTIKUS 6% HIRM 6% KURBUS 3% IMESTUS 2% RÕÕM	45% VASTIKUS 27% RÕÕM 11% ÜLLATUS 10% HIRM 6% VIHA 1% KURBUS	66% VASTIKUS 14% RÕÕM 11% HIRM 6% ÜLLATUS 2% KURBUS 1% VIHA
ÜLLATUS	68% ÜLLATUS 16% RÕÕM 10% HIRM 4% VASTIKUS 1% VIHA 1% KURBUS	80% ÜLLATUS 7% RÕÕM 7% HIRM 6% VASTIKUS	65% ÜLLATUS 19% HIRM 5% RÕÕM 5% VASTIKUS 3% KURBUS 1% VIHA	86% ÜLLATUS 9% HIRM 2% VASTIKUS 2% RÕÕM 1% VIHA

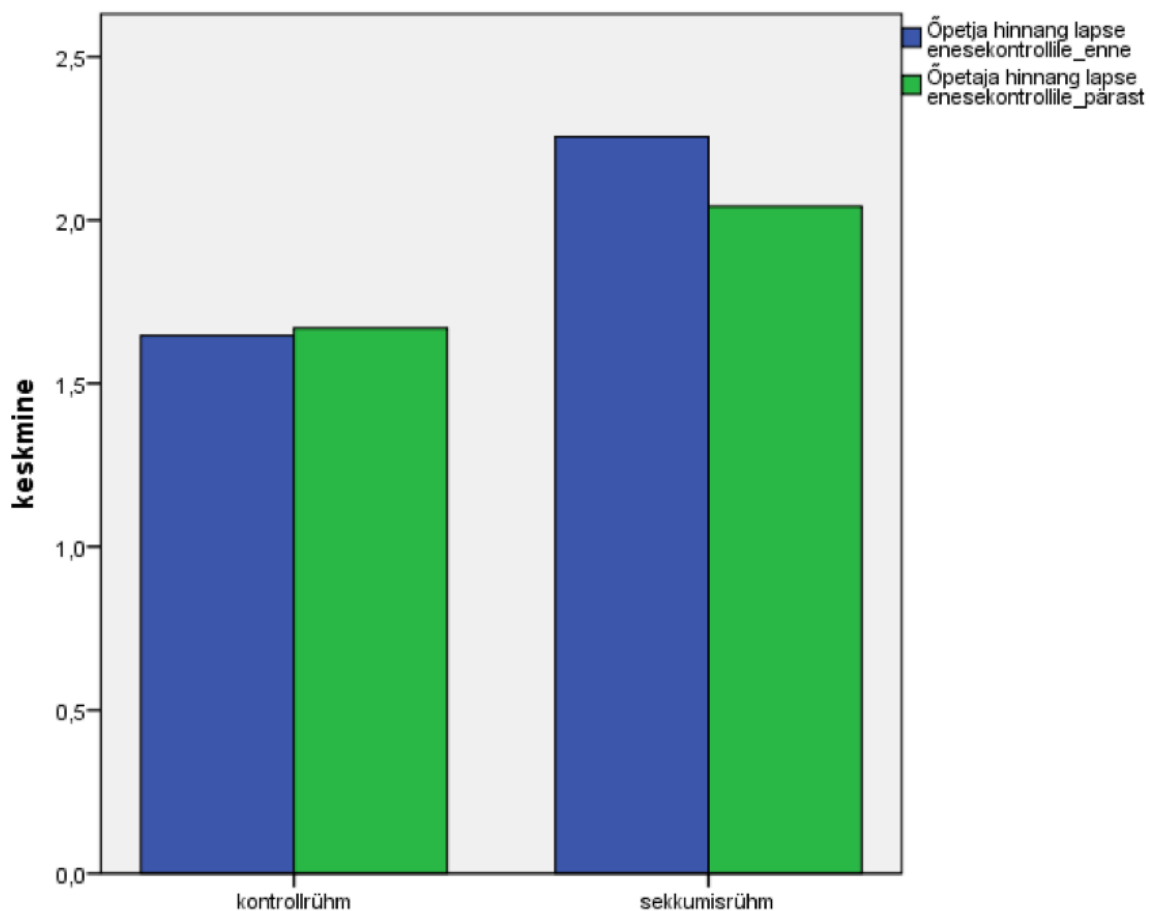
Analüüs näitas, et peale sekkumist hakkasid lapsed palju paremini ära tundma üllatust (12% ja 13% võrra) ja vastikust (16% ja 21% võrra). Hirmu (8% võrra) ja rõõmu (5% võrra) hakati paremini ära tundma testis 2. Kurbust ja rõõmu tunti nii enne kui pärast programmi väga hästi (85-98%). Huvitaval kombel hakkasid pärast sekkumist testis 1 osalenud lapsed tundma viha halvemini ära kui enne sekkumist (14% võrra). Lapsed hakkasid viha asemel nägema pildil vastikust (vastikuse näitaja kasvas 9 % võrra).

Kui vaadata vastikuse ära tundmist, siis on näha, et testis 1 aetakse seda sassi vihaga: tõlgendatakse vastikust vihana rohkem kui vastikusena. Kirjeldatud tulemus võib viidata sellele, et testis 1 on vastikuse ja viha emotsioonide pildid sarnased ning lastel on keeruline neid eristada. Üldistades kvalitatiivse analüüsi tulemusi võib öelda, et programm "Saa tunnetega sõbraks" mõjus laste vastikuse, üllatuse ja hirmu ära tundmisele potitiivselt. Rõõmu ja kurbust tundsid lapsed nii enne kui pärast sekkumist hästi, seega suuri muutusi nende ära tundmises programm kaasa ei toonud. Viha ja vastikuse omavahel segamini ajamine viitab sellele, et programmis tuleks rohkem lahti seletada just nende emotsioonide vahe.

Õpetajate hinnang laste enesejuhtimisele

Lapse emotsioonidega toimetuleku oskuseid hindasid õpetajad ja lapsevanemad. Suur osa lastevanematest jätsid küsimustiku pärast programmi täitmata (alguses täitsid küsimustiku 138 lapsevanemat: 109 sekkumisrühmas ja 29 kontrollrühmas, pärast aga ainult 77: 50 sekkumisrühmas ja 27 kontrollrühmas), seega ei olnud võimalik adekvaatset statistilist analüüsi läbi viia (muutused võisid olla juhuslikud). Õpetajate hinnangutega probleemi andmetest ei esine, seega analüüsiti neid.

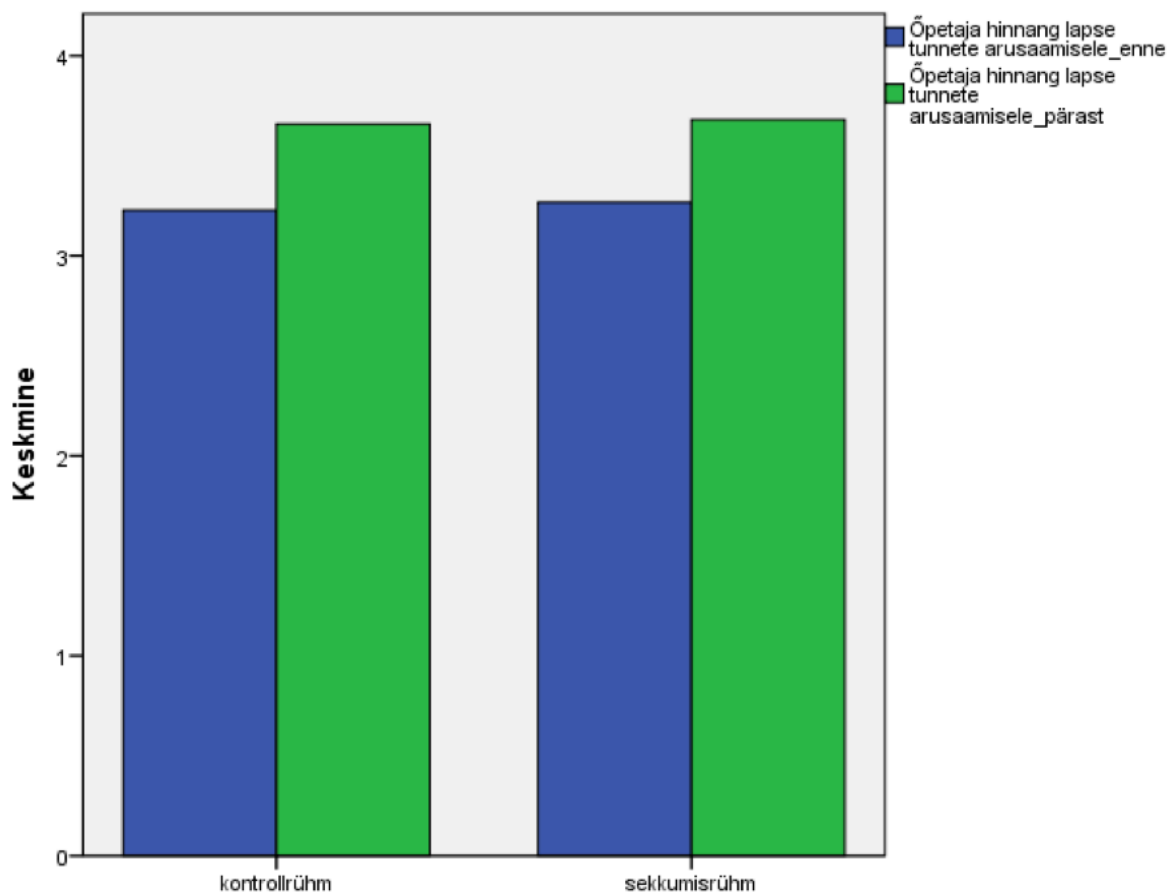
Enesekontrolli näitajate puhul tähendas suurem number halvemat enesekontrolli. Analüüs näitas, et õpetaja hinnangute alusel on laste enesekontroll sekkumisrühmas paremaks läinud. Sekkumisrühma keskmine enesekontrolli näitaja enne programmi oli 2.26 ja peale programmi 2.04 ning erinevus osutus statistiliselt oluliseks ($t=3,3$; $p<0.05$). Kontrollrühmas statistiliselt olulist erinevust ei esinenud: algnäitaja oli 1.65 ning lõppnäitaja 1.67 ($t=-0,2$; $p>0.05$).



Joonis 3. Õpetaja hinnangud laste enesekontrollile kontroll- ja sekkumiserühmas enne (sinine) ja pärast (roheline) programmi

Õpetajate hinnang laste tunnete mõistmisele

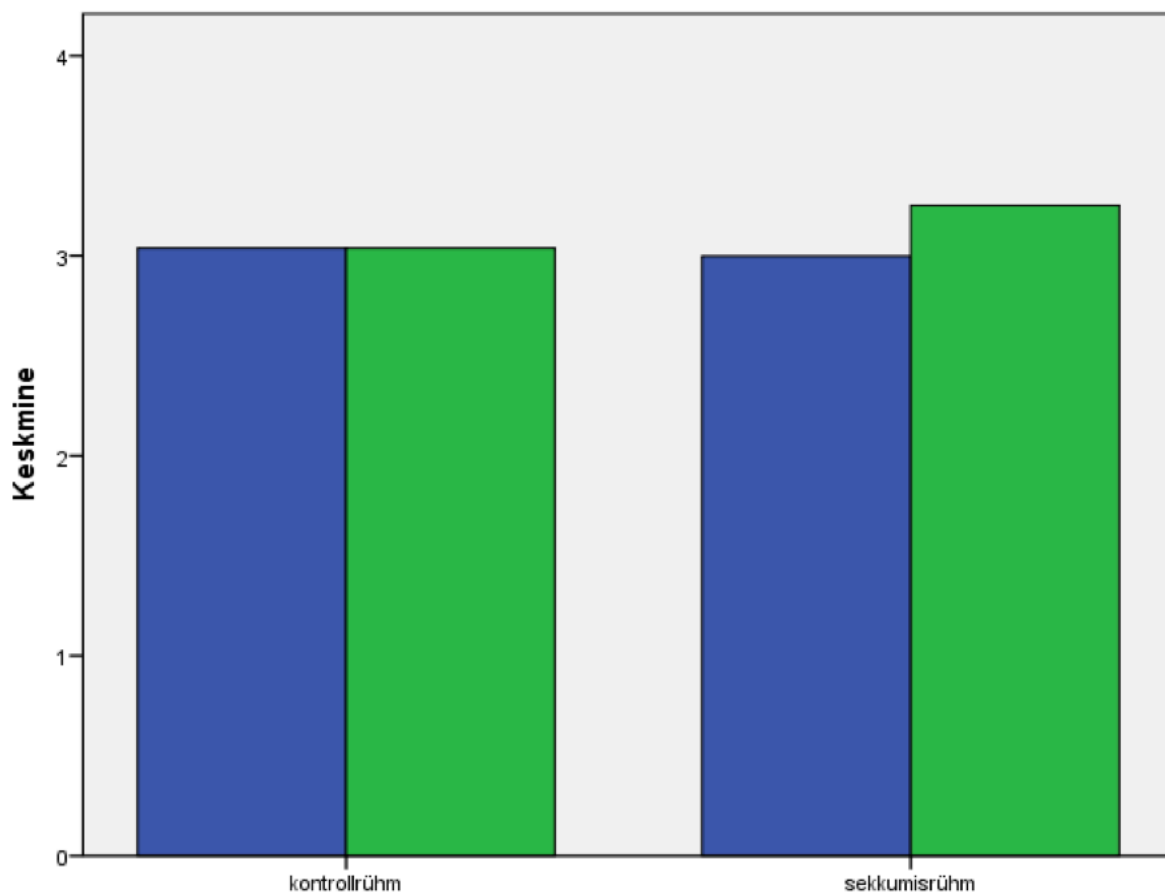
Õpetajate hinnangute analüüs näitas, et nii sekkumis- kui kontrollrühmas leidsid statistiliselt olulised muutused. Kontrollrühma laste tunnete arusaamise keskmine õpetajate hinnang esimesel korral oli 2.76 ja teisel korral 3.74 ($t=-6.7$; $p < 0.05$). Sekkumiserühma laste tunnete arusaamise keskmine õpetajate hinnang enne programmi oli 3.3 ja peale programmi 3.69 ($t=-3.9$; $p < 0.05$). Võib väita, et õpetajate hinnang muutus paremaks sõltumata laste osalemisest programmis.



Joonis 4. Õpetaja hinnangud laste tunnete mõistmisele kontroll- ja sekkumiserühmas enne (sinine) ja pärast (roheline) programmi

Õpetajate hinnang lapse oskusele tulla toime negatiivsete emotsioonidega

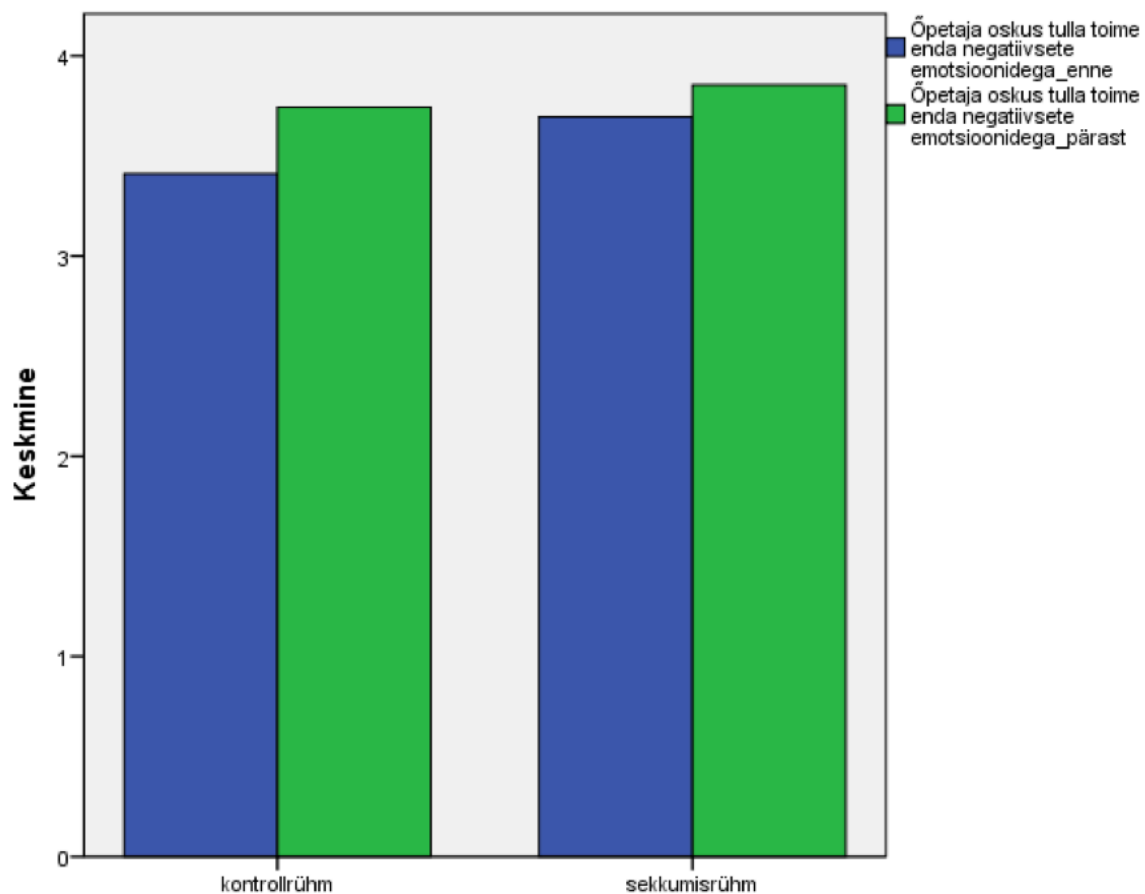
Lisaks andsid õpetajad hinnanguid kuivõrd oskab laps tulla toime enda negatiivsete tunnetega. Õpetajate hinnangute analüüs näitas, et sekkumiserühma õpetajate hinnangud laste emotsioonidega toimetulekule on statistiliselt oluliselt paranenud: enne programmi oli keskmine hinnang 2.99 ja peale programmi tõusis see 3.25 punkti ($t=-4.2$, $p< 0.05$). Kontrollrühmas aga muutust ei toimunud: alguses oli keskmine hinnang 3.04 ning lõpus samuti 3.04 ($t=0$; $p>0.05$). Võib järeldada, et sekkumiserühma õpetajad märkasid lastel peale programmi paremat emotsioonidega toimetulekut.



Joonis 5. Õpetaja hinnangud laste oskusele tulla toime negatiivse tundega kontroll- ja sekkumisrühmas enne (sinine) ja pärast (roheline) programmi

Õpetajate oskused tulla oma tunnetega toime

Lisaks laste oskuste hinnangutele, hindasid nii vanemad kui õpetajad enda oskuseid emotsioonidega toime tulla. Üks oluline osa programmist keskendus õpetajate ja vanemate koolitamisele: räägiti emotsioonidega toimetuleku oskustest ja analüüsiti enda võimekust emotsioone kontrollida. Sellest tulenevalt oli oluline vaadata ka seda, kuidas muutuvad programmi lõppedes täiskasvanute oskused enda tunnetega toime tulla. Kahjuks ei saanud lastevanemate tulemusi adekvaatselt analüüsida kuna valim oli liiga väike. Analüüs näitas, et mõlemas rühmas - nii kontrollrühmas kui ka sekkumisrühmas - hindasid õpetajad enda tunnetega toimetuleku oskuseid teisel korral paremini. Sekkumisrühma õpetajate keskmine hinnang enda tunnetega toimetuleku oskustele oli enne 3.69 ja pärast programmi 3.85 ($t = -4.1$; $p < 0.05$). Kontrollrühmas oli õpetajate keskmine hinnang alguses 3.23 ja pärast 3.4 ($t = -2.6$; $p < 0.05$). Võib järeldada, et sõltumata sellest kas õpetajad osalesid programmis või mitte on nende hinnangud enda emotsioonidega toimetuleku oskustele paranenud.



Joonis 6. Õpetaja hinnangud enda oskusele tulla toime negatiivse tundega kontroll- ja sekkumiserühmas enne (sinine) ja pärast (roheline) programmi

KOKKUVÕTE

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõik tunded on inimese elus väga olulised. Seega on väga oluline tegeleda selle teemaga alates lapsepõlvest.

Selleks, et lapse teadmised emotsioonidest ja oskus nendega toime tulla areneksid, peaks arendamisele lähenema teadlikult, järjekindlalt ja süsteemselt.

Programm „Saa tunnetega sõbraks“ on loodud lähtudes eelnevatest uurimustest ning on suunatud 3-7-aastaste laste tunnete juhtimise arendamisele. Programm pakub eriilmelisi tegevusi, mida saab lastega lasteaias teha. Oluline programmi osa on ka õpetajate ja lastevanemate koolitamine nii enda emotsioonidega paremaks toimetulekuks kui ka lapse toetamise eesmärgil.

Uurimus, mis viidi läbi Väikese Päikese lasteaedades näitas, et „Saa tunnetega sõbraks“ programm annab reaalseid tulemusi laste tunnete juhtimise oskuse parandamiseks. Võrreldes nende lastega, kes ei osalenud programmis on näha, et laste tunnete mõistmine on peale programmi paranenud. Erinevus on statistiliselt oluline enne ja pärast andmete võrdlemist ainult sekkumisrühmas.

Lisaks on oluline välja tuua, et laste enesekontroll on paranenud õpetajate hinnangute põhjal ainult sekkumisrühmas. Seega võib öelda, et lapsed hakkasid peale programmis osalemist rohkem tähelepanu pöörama enda tunnetele ning rohkem ennast juhtima. Samuti paranes peale programmi selles osalenud laste oskus tulla toime enda negatiivsete tunnetega, kuid nendel, kes ei osalenud programmis muutust ei toimunud.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Aus, K., Arro, G., Kangro, E. (2018). Laste eneseregulatsiooni oskuste arengu toetamine koolieelses lasteasutuses. Analüüs.
- Bandy, T., & Moore, K. A. (2010). Assessing self-regulation: A guide for out-of-school time program practitioners. Washington, DC, Child Trends.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711-731.
- Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2018). Treating traumatic stress in children and adolescents: How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency. Guilford Publications.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2008). Developing self-regulation in kindergarten. *Young Children*, 63, 56-58.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2007). *Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education*. New Jersey: Pearson Education.
- Crick, N. R. & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological bulletin*, 115(1), 74
- Cohen, S. D. (2017). Three Principles to Improve Outcomes for Children and Families. Science to Policy and Practice. Center on the Developing Child at Harvard University.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18, 324-352. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00503>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Thayer, S. K., Mincic, M. S., Sirotkin, Y. S., & Zinsler, K. (2012). Observing preschoolers' social-emotional behavior: Structure, foundations, and prediction of early school success. *The Journal of Genetic Psychology*, 173, 246-278. <https://doi.org/10.1080/00221325.2011.597457>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105, 2283-2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Kikas, Eve; Mädamürk, Kaja; Treial, Kristiina; Luptova, Olga; Malleus, Elina; Soodla, Piret; Aus, Kati; Arro, Grete; Talpsep, Teri; Saviir, Siiri; Hennok, Liis; Sigus, Hardi; Kivi, Valentina (2018). Arvutipõhised hindamisvahendid õpi-, suhtlus- ja enesemääratluspädevuse hindamiseks põhikooli I ja II kooliastmes. Juhendid testide läbiviimiseks ja tulemuste interpreteerimiseks. <https://www.innove.ee/wp-content/uploads/2018/10/opi-suhtlus-ja-enesemaaratluspadevuse-testide-manuaal.pdf>
- Maamägi, M. (2020). Emotsioonide regulatsiooniohkuste toetamise võimalused digitaalsete õpimängudega koolieelses eas. Magistritöö Tallinna Ülikool: Digitehnoloogiaste instituut.
- Silkenbeumer, J. R., Schiller, E. M., & Kärtner, J. (2018). Co-and self-regulation of emotions in the preschool setting. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 72-81. <https://doi.org/10.1016/j.jecresq.2018.02.014>
- Schmitt, S. A., McClelland, M. M., Tominey, S. L., & Acock, A. C. (2015). Strengthening school readiness for Head Start children: Evaluation of a self-regulation intervention. *Early Childhood Research Quarterly*, 30, 20-31.
- Trochim, M.K. (2021). The T-Test. <https://conjointly.com/kb/statistical-student-t-test> (16.05.2021)
- Tropp, K. & Saat, H. (2010). Õpilaste suhted eakaaslaste ning täiskasvanutega ja sotsiaalsete oskuste areng. In: E. Kikas (Toim.) Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. (lk 61-89) EV Haridus- ja Teadusministeerium.
- Ramdass, D., & Zimmerman, B. J. (2011). Developing self-regulation skills: The important role of homework. *Journal of Advanced Academics*, 22, 194-218. <https://doi.org/10.1177/1932202X1102200202>
- Vacca, R., Bromley, M., Leyrer, J., Sprung, M., & Homer, B. (2014). Designing games for emotional health. In *Learning, Education and Games*.
- Vabariigi Valitsus (2011). Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>
- Wendy Stone, Lisa Ruble, Elaine Coonrod, Susan Hepburn, Malinda Pennington, Courtney Burnette, Nicolette Bainbridge Brigham (2010). TRIAD SOCIAL SKILLS ASSESSMENT. Vanderbilt Kennedy Center.
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, 6, 354-360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>
- Zelazo, P. D., Blair, C. B., & Willoughby, M. T. (2016). Executive Function: Implications for Education. NCER 2017-2000. National Center for Education Research.