

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGGKOO



Tervishariduse keskus

Tervisedenduse õppekava

Marie Vändre

E-sigarettide tarvitamise ennetus koolides: kogemused, takistused ja toetusvajadus

Lõputöö

Tallinn 2026

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autori allkiri

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja

Epp Reedik, MA

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

KOKKUVÕTE

Marie Vändre (2026). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, tervisedenduse õppekava. E-sigarettide tarvitamise ennetus koolides: kogemused, takistused ja toetusvajadus. Lõputöö on empiiriline. Lõputöö maht on 32 lehekülge, 36 kirjandusallikat ja 2 lisa.

Uurimistöö eesmärk on kaardistada ja analüüsida, milliseid ennetustegevusi rakendavad koolid e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks ja ennetamiseks, milliste takistustega nad kokku puutuvad ning millist tuge nad peavad vajalikuks oma töö tõhustamiseks.

Uurimistöö metoodika: uurimistöö on empiiriline uuring ning töös on kasutatud kvalitatiivset sisuanalüüsi. Uuringu käigus viidi andmete kogumiseks läbi poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Valimi moodustasid sotsiaalpedagoogid viiest koolist.

Uurimistöö järeldused: uuringu tulemuste põhjal selgus, et koolides rakendatakse e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks erinevaid tegevusi, sealhulgas teavitustööd, teema käsitlemist õppetöös, individuaalseid vestlusi õpilastega, koostööd lapsevanemate ja väliste osapooltega ning koolireeglite ja järelevalve meetmeid. Samas ei ole ennetustegevused enamasti süsteemselt planeeritud ega järjepidevalt ellu viidud ning märkimisväärne osa ajast kulub juba tekkinud juhtumite lahendamisele. Ennetustöö tõhusust vähendavad eelkõige õpilaste hoiakud ja eakaaslaste mõju, mis soodustavad e-sigarettide tarvitamise normaliseerumist. Täiendavateks takistusteks on e-sigarettide lihtne kättesaadavus, toodete varjatavus ning vähene koostöö koolipersonali ja lapsevanemate vahel. Samuti selgus, et õpetajate suur töökoormus piirab nende osalemist ennetustöös ning vastutus langeb sageli tugispetsialistidele. Uuringu põhjal vajavad koolid e-sigarettide tarvitamise ennetamise tõhustamiseks süsteemset tuge, sealhulgas ühtseid ja tõenduspõhiseid ennetusprogramme, praktilisi töövahendeid, koolipersonali toetavaid koolitusi ning tihedamat koostööd erinevate partneritega. Lisaks on oluline kohaliku omavalitsuse ja teiste valdkondlike spetsialistide suurem panus, et toetada kooli tervikliku ja järjepideva ennetustöö elluviimisel.

Võtmesõnad: e-sigarett, ennetustegevus, sotsiaalpedagoog, Tervist Edendav Kool

SUMMARY

Marie Vändre (2026). Tallinn Health University of Applied Sciences, Health Promotion Curriculum. *Prevention of E-cigarette Use in Schools: Experiences, Obstacles and Support Needs*. The thesis is empirical in nature. The thesis comprises 32 pages, 36 references, and 2 appendices.

The aim of the research is to map and analyse which preventive activities schools implement to reduce and prevent e-cigarette use, what barriers they encounter, and what kind of support they consider necessary to improve their work.

Research methodology: the research is empirical and employs qualitative content analysis. Data were collected through semi-structured individual interviews. The sample consisted of social pedagogues from five schools.

Research conclusions: based on the results of the study, schools implement various activities to prevent e-cigarette use, including awareness-raising activities, addressing the topic during lessons, individual discussions with students, cooperation with parents and the with external partners, as well as school rules and supervision measures. However, preventive activities are generally not systematically planned or consistently implemented, and a significant amount of time is spent dealing with incidents that have already occurred. The effectiveness of prevention work is mainly reduced by students' attitudes and peer influence, which contribute to the normalization of e-cigarette use. Additional barriers include the easy accessibility of e-cigarettes, the concealability of the products, and limited cooperation between school staff and parents. It also emerged that teachers' heavy workload limits their participation in prevention activities, and responsibility often falls on support specialists. According to the study, schools need more systematic support to improve e-cigarette prevention, including unified and evidence-based prevention programmes, practical tools, staff training, and closer cooperation with different partners. In addition, a greater contribution from local governments and other field specialists is important in order to support schools in implementing comprehensive and consistent prevention work.

Keywords: e-cigarette, prevention activity, social pedagogue, Health Promoting School

SISUKORD

KOKKUVÕTE	3
SUMMARY	4
SISSEJUHATUS.....	6
1. KOOLIPÕHISED E-SIGARETTIDE ENNETUSPRAKTIKAD	9
2. ENNETUSTÖÖD MÕJUTAVAD TEGURID KOOLIKESKKONNAS	11
3. KOOLIDE TOETUSVAJADUS ENNETUSTÖÖ TÕHUSTAMISEKS	13
3.1. Koolikeskkond kui tervisekäitumist kujundav süsteem	13
3.2. Tervist Edendav Kool.....	14
4. METOODIKA	16
4.1. Valim ja selle moodustamine	16
4.2. Andmete kogumine ja analüüs	16
4.3. Uurimistöõ eetika ja usaldusväärsus	17
4.4. Uurimistöõ piirangud	18
5. TULEMUSED	19
5.1. Koolides rakendatavad e-sigarettide ennetuspraktikad	19
5.2. E-sigarettide ennetustööd piiravad tegurid koolikeskkonnas	20
5.3. Koolide tajutud toetusvajadus e-sigarettide ennetustöö tõhustamiseks	23
6. ARUTELU	26
JÄRELDUSED.....	29
KASUTATUD KIRJANDUS	30

LISAD:

LISA 1. Intervjuukava

LISA 2. Informeeritud nõusoleku vorm

SISSEJUHATUS

Üha enam on e-sigarettide kasutamist hakatud käsitlema globaalse rahvatervise probleemina. Nende kasutamise murettekitav kasv on just alaealiste tarbijate seas. (Lyzwinski jt, 2022). Tervise Arengu Instituudi 2021. aasta 5., 7. ja 9. klasside uuringust tuli välja, et võrreldes 2015. aastaga on noorte seas tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamine kasvutrendis. Kõige levinumaks tubakatooteks noorte seas oli e-sigaret. Uuringust joonistus välja, et 14–15-aastastest oli e-sigaretiti tarvitanud viimase nelja nädala jooksul 30%. (Tervise Arengu Instituut, n.d.). Igapäevane e-sigarettide tarvitamine oli kõige levinum Kirde- (20%) ja Kesk-Eesti (15%) koolinoorte seas. Mõnevõrra väiksem oli tarvitajate osakaal Põhja- (12%), Lõuna- (11%) ja Lääne-Eesti (10%) õpilaste hulgas. (Tervise Arengu Instituut, 2025). On teada, et kuigi tavasigarettide suitsetamine Euroopa noorukite seas jätkuvalt väheneb, on elektrooniliste sigarettide kasutamine tõusuteel (WHO, 2023).

Noortele tihti paistab e-sigaret „parema valikuna“ tervise kohapealt, kui tavasigaret. Tegelikult võrdub kaks milliliitrit e-sigareti vedeliku tarbimist kahe paki ehk 40 tavasigareti suitsetamisega. Paljud e-sigaretid sisaldavad kahjulikke lõhna- ja maitseaineid. Enesele märkamata tarbivad e-sigareti kasutajad nikotiini märksa rohkem, sest kui sigaret saab otsa mõne minutiga, siis e-sigaret kestab kaua ja seetõttu tekib oht tarvitada järjest väga suuri koguseid. Need seadmed sisaldavad tervisele ohtlikke aineid, mis võivad põhjustada erinevaid haigusi. (Tervise Arengu Instituut, n.d.). E-sigarettide tarvitamine mõjutab tervist kohe ning suurendab elu jooksul riski haigestuda südame-veresoonkonna ja hingamisteede haigustesse, diabeeti ning enam kui 20 erinevasse vähivormi, sealhulgas kopsu-, kusepõie-, kõri- ja suuõõnevähki (WHO, 2023). On mure, et e-sigarettide kasutamine võib normaliseerida suitsetamiskäitumist, viia noorte seas tavasigarettide kasutamise alustamiseni ning avaldada kahjulikku mõju noorukite arenevale ajule ja kopsudele (Singh, 2020). Tubaka- ja nikotiinitoodete kasutamine ei ole ohutu ühelgi kuju ning tihti saab nende tarvitamine alguse just noorukieas (Jamal, 2024). Nende toodete tarvitamise pikaajaliste mõjude kohta tervisele puudub endiselt ka täielik selgus (Virgili, jt 2022).

Noori mõjutab suuresti ka sotsiaalmeedia, kus tihti levib tubakatoodetega seotud tervisealast väärinfot. Seega on oluline noori harida usaldusväärsete infoallikate osas (Lee jt, 2024). Noored on väga vastuvõtlikud turunduslikele mõjutustele ja eeskujudele ning oluline osa nende ajast möödub koolikeskkonnas. On vajadus tõhusate ja süsteemsete meetmete järele, mis ennetaksid

erinevate tubaka ja nikotiinitoodete tarvitamise algust kooliõpilaste seas, järjest enam aktuaalne. (WHO, 2023). Noorte seas e-sigarettide tarvitamisega kaasneb mitmeid võimalikke kahjusid, sealhulgas nikotiiniga kokkupuutest tulenevad negatiivsed kognitiivsed mõjud, e-sigarettide maitseainetest põhjustatud kopsukahjustused. Nende toodete kasutamisel on leitud, et need avaldavad negatiivset mõju ka akadeemilisele enesekindlusele (Novak, jt 2024). Samuti on suurem tõenäosus alustada tavapäraste sigarettide kasutamist ning e-sigarettide kasutamine teiste ainete (nt kanepi) tarvitamise vahendina. (Singh jt, 2020). Praegu seistakse silmitsi sellega, et aastatepikkune tavasigarettide ennetustöö pingutused pöörduvad vastupidiseks ning viivad hoopis uue sõltuvuseni. Täpsem e-sigarettide pikaajaline mõju on ka veel alles uurimisel. (Sapru jt, 2020). Õpilaste hoogustunud e-sigarettide tarvitamise leviku tõttu on oluline vaadata üle uimastitevaba koolikeskkonna varasemaid kokkuleppeid, näiteks kooli kodukorrast. Kooli tugispetsialistidest tegelevad e-sigarettide ennetuse ja sekkumise küsimustega sotsiaalpedagoog ja/või koolipsühholoog. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Tulevased uuringud peaksid hindama noortele suunatud poliitikate ja sekkumiste tõhusust (Singh, 2020).

Kuigi on olemas palju uuringuid e-sigarettide leviku ja riskide kohta, on senine teaduskirjandus peamiselt keskendunud olemasolevate programmide kaardistamisele, ja vähem sellele, kuidas koolid ise probleemi tajuvad. Seejuures, milliseid ennetustegevusi koolid tegelikult rakendavad ning millised meetmed praktikas toimivad. (Rusell jt, 2024).

Uurimisprobleem: Koolipersonal tõdeb, et e-sigarettide kasutamine koolides on probleemiks, kuid vastavad poliitikad ja haridusprogrammid on puudulikud (Pettigrew jt, 2022). Hoogustunud e-sigarettide tarvitamise pärast noorte seas on oluline vaadata üle uimastitevaba koolikeskkonna kokkulepped (Tervise Arengu Instituut, 2023). Kuigi erinevaid meetmeid e-sigarettide kasutamise piiramiseks on rakendatud, on noorte kaitsmisel endiselt märkimisväärne arenguruum (Tulsieram jt, 2017). Varasem kogemus tubakaennetuse valdkonnas näitab, et koolipõhised sekkumised on tõhusad noorte tarvitamiskäitumise ennetamisel ja vähendamisel (Singh, 2020). E-sigarettide alast haridust tuleks prioriteedina pakkuda põhikooliõpilastele, kuna nende teadmiste tase on madalam ja kavatsus tubakatooteid proovida suurem võrreldes gümnaasiumiõpilastega (Gaiha, 2021). Kuigi e-sigarettide tarvitamine koolikeskkonnas on kasvav probleem, on puudulik ülevaade koolide tegelikest ennetustegevustest, nende rakendamisega seotud takistustest ning vajalikust toetusest.

Uurimistöö eesmärk: kaardistada ja analüüsida, milliseid ennetustegevusi rakendavad koolid e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks ja ennetamiseks, milliste takistustega nad kokku puutuvad ning millist tuge nad peavad vajalikuks oma töö tõhustamiseks.

Eesmärgis lähtuvalt on püstitatud järgmised **uurimisülesanded:**

1. Kirjeldada, milliseid ennetustegevusi rakendavad koolid e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks.
2. Kaardistada, milliseid takistusi koolipersonal tajub ennetustöö rakendamisel koolikeskkonnas
3. Selgitada koolide tajutavaid toetusvajadusi ennetustöö tõhustamiseks.

Uurimistöö panustab Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tervisedenduse õppekava uurimissuunda „Tervisedenduse planeerimine ja tõenduspõhised sekkumised“ (Ülekõrgkoolilised uurimissuunad, 2021). Uurimistööst saadud tulemusi on võimalik arvestada edasistes ennetustegevustest ja koolidele toetavate meetmete väljatöötamisel e-sigarettide ennetustöö edukamaks rakendamiseks. Uuring pakub ka paremat arusaama koolide tegelikest võimalustest ja väljakutsetest ennetustöö elluviimisel.

Töö kesksed mõisted:

E-sigarett (*e-cigarette*) – Elektrooniline tubakavaba seade, milles patarei abil kuumutatakse nikotiini sisaldavat või nikotiinivaba vedelikku aerosooli moodustamiseks (Tervise Arengu Instituut, 2025).

Ennetustegevus (*prevention activity*) – tegevus, mille eesmärk on ennetada ebasoovitava nähtuse või protsessi teket või piirata selle edasist arengut (Kivistik jt, 2023).

Sotsiaalpedagoog (*Social pedagogue*) – „*tugispetsialist, kelle tegevuse eesmärk on sotsialiseerumistoe korraldamine ja arendamine ning isiku arengu toetamine võrgustikutöö kaudu sotsiaalpedagoogiliste meetoditega*“ (Kutsekoda, 2023).

Tervist Edendav Kool (*Health Promoting School*) – kool, mis toetab tervislikku eluviisi ning loob turvalise ja tervist toetava keskkonna (Tervise Arengu Instituut, 2024).

1. KOOLIPÕHISED E-SIGARETTIDE ENNETUSPRAKTIKAD

Kooli üheks ülesandeks on arendada koolikeskkonda nii, et see aitaks hoida ja tugevdada nii õpilaste kui ka koolitöötajate tervist (Gray jt, 2011). E-sigarettide ennetamisel koolis on oluline tegutseda järjepidevalt mitmes suunas. Nende hulka kuuluvad tervist toetava koolikeskkonna ja koolikliima kujundamine ning õppekavapõhise ja -välise uimastiennetuse rakendamine koos sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisega (Tervise Arengu Instituut, 2023). Sekkumis- ja ennetusmeetmete hulgas on mõjusateks peetud tubaka- ja alkoholipoliitika tugevdamist, koolikeskkonna parandamist, lapsevanemate vanemlike oskuste arendamist, noorte sotsiaalsete ja eluks vajalike oskuste kujundamist, meediakampaaniaid ning lühisekkumisi, näiteks veebipõhiseid lahendusi (Kivistik jt, 2023).

E-sigarettidega seotud kokkulepped aitavad selgelt piiritleda keelatud tegevusi ning sätestada protseduurireeglid nende rikkumise puhuks (Tervise Arengu Instituut, 2023). Rahvusvahelised soovitusel rõhutavad, et koolis tuleks kujundada terviklik nikotiini- ja tubakavaba poliitika, mis hõlmab kõiki õpilasi, õpetajaid, teisi koolitöötajaid ning külastajaid (WHO, 2023). Oluline on kaasata kogu koolipere, et üle vaadata kooli kodukorras olevad kokkulepped. Kokkulepped tuleks üle vaadata igal aastal ning pärast e-sigarettidega seotud juhtumeid, näiteks tarvitamise, omamise või müügi korral. Samuti tuleb määratleda, kuidas ning kelle vastutusel lahendatakse uimastitega seotud olukordi. Seadusandlus sätestab seejuures kooli õigused ja kohustused keelatud ainete juhtumite käsitlemisel. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Koolikeskkond võimaldab jõuda korraga suure hulga noorteni õppimist toetavas keskkonnas (Pettigrew, 2022).

Õpilaste enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste arenemist toetab nii õppekavapõhine kui ka -väliline tegevus. Õppekava raames on ennetust võimalik ellu viia õpetajal. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Lisaks on mitmed koolid rakendanud e-sigarettide ennetusprogramme, mille eesmärk on tõsta teadlikkust õpilaste, lapsevanemate ja õpetajate seas. Sellised programmid hõlmavad näiteks veipimisvastaseid plakateid, veebimaterjale ning klassitunde, kus käsitletakse keeldumisoskusi, veipimise kahjulikke mõjusid ja noortele suunatud turundust. (Singh, 2020). Eestis on õpetajate ennetustöö toetamiseks välja töötatud *Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile* (Põiklik, Saat, Kull ja Kiive, 2015). Lisaks on olemas juhised *E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis* (Tervise Arengu Instituut, 2023). Uuringud on näidanud, et kõige tõhusamad on sekkumised, mis ühendavad sotsiaalsete oskuste arendamist (nt otsustamine, enesehinnang) ja sotsiaalse mõju käsitlemist (nt toimetulek eakaaslaste surve

ja riskisituatsioonidega). Samas pelgalt informatsioonile keskenduvad programmid ei pruugi viia käitumise muutuseni. (Singh, 2020). Õppetöös ei ole soovitatav kasutada materjale, mis sisaldavad infot toodete tellimise viiside või hankimise kohta. Vältida erinevaid loenguid, koolivälise spetsialistide, ainet ja selle kahjulikkust tutvustavaid loenguid, sest kahjulikkuse teadmine ei muuda käitumist. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Varasemad uuringud viitavad, et e-sigarettide ennetusprogrammide lõimimine kooli terviseõpetuse õppekavasse on tõhus viis vähendada õpilaste e-sigarettide tarvitamist (Roberts jt, 2024). Teemasid on oluline vanusele eakohaselt käsitleda, mitte teha eri vanuses lastele sama sisuga loenguid (Tervise Arengu Instituut, 2023).

E-sigarettidega seotud juhtumite käsitlemine on samuti oluline osa kooli kokkulepete rakendamises (WHO, 2023). Koolis on e-sigarettide või teiste uimastitega seotud juhtumite lahendamisel oluline koostöö koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi ning õpilase vanematega. Selliste olukordadega on üksinda keeruline toime tulla, mistõttu peab kõigil osapooltel olema võimalus saada oma vajadustele vastavat tuge ja nõustamist nii kooli juhtkonnalt kui ka teistelt töötajatelt. Omavalitsuse abi ja tuge on omakorda õigus saada kooli juhtkonnal. Valla ja kooli vaheline järjepidev koostöö aitab tulevikus ennetada sarnaste olukordade tekkimist. (Tervise Arengu Instituut, 2023).

Uimastiennetuses koolis tuleks vältida šokeerivat lähenemist. Tegevustega peaks olema järjepidev, ühekordsete tegevuste mõju on ajas kaduv. Õpilaste käitumise mõjutamiseks ei piisa ka vaid teadmiste andmisest. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Koolikeskkonnas kasutamiseks on olemas tõendus põhised e-sigarettide tarvitamisest loobumise programmid (Roberts jt, 2024). Erinevates rahvusvahelistes uuringutes on kirjeldatud sekkumiste hulka kuuluvaid personali koolitusprogramme, veebipõhiseid materjale õpilastele, lapsevanematele ja õpetajatele, õpilaste sõelprogrammid, anduritega alarmsüsteemid tualettruumides (Pettigrew jt, 2022). Meetmete valik ja mõju sõltuvad seejuures konkreetse sihtrühma vajadustest ja sekkumise eesmärgist (Kivistik jt, 2023).

2. ENNETUSTÖÖD MÕJUTAVAD TEGURID KOOLIKESKKONNAS

Ennetustöö planeerimisel on oluline arvesse võtta mitmesuguseid kaitse- ja riskitegureid, mis võivad soodustada või pidurdada ebasoovivat käitumist (Tervise Arengu Instituut, 2023). Sekkumis- ja ennetusmeetmete mõju on varieeruv ning sõltub suuresti meetme eesmärgist, sihtrühmast ja rakendamise kontekstist (Kivistik jt, 2023). Uuringud on näidanud, et põhikooliõpilased on vähem veendunud e-sigarettide kahjulikkuses võrreldes gümnaasiumiõpilastega, mis võib omakorda mõjutada nende riskikäitumist ja suurendada e-sigarettide proovimise tõenäosust (Gaiha jt, 2021). Hoolimata piirangutest näitavad uuringud, et e-sigarettide kasutamine koolides on laialt levinud (Dai, 2021).

Uuringu kohaselt on kaks kolmandikku põhikooli- ja keskkooliõpilastest täheldanud e-sigarettide kasutamist koolis või selle ümbruses. Arvestades, et koolikeskkond on tugevalt seotud õpilaste tervisekäitumisega, on need näitajad murettekitavad. See peegeldab e-sigarettide kõrget levimust. (Dai, 2021). Eakaaslaste mõju mängib olulist rolli e-sigarettide kasutamise alustamisel ning on leitud seos eakaaslaste veipimise märkamisel koolis ja ise tarvitajaks kujunemisel (Pettigrew jt, 2022). Kui eakaaslased, kes on mõjukamad alustavad tarvitamist, võivad teised tunda vajadust nendega samastuda ja nende käitumist järgida. Noored on eriti vastuvõtlikud eakaaslaste survele. (WHO, 2023).

E-sigaretid sisaldavad sageli suures kontsentratsioonis nikotiini, mistõttu võivad noorukid kiiresti kujundada nikotiinisõltuvuse ja läbi selle tunda vajadust neid tarvitada ka koolis. Kuna koolikeskkonnas viibib palju õpilasi koos, võib e-sigarettide tarvitamine suurendada ka teiste noorte kokkupuudet tootega. (Dai, 2021). Seetõttu on uuringutes peetud oluliseks järelevalve suurendamist kooli territooriumil e-sigarettide tarvitamise „kuumkohtades“, et vähendada nende toodete kasutamist ja nähtavust õpilaste seas (Pettigrew, 2022).

Head ja toetavad suhted eakaaslastega, õpetajate ja koolitöötajatega, koostöö kooli ja kodu vahel loovad õpilastele turvalise ja toetava keskkonna (Tervise Arengu Instituut, 2023). Uuringud viitavad, et vanemate aktiivsem kaasamine on seotud paremate ennetustulemuste saavutamise (Pettigrew, 2022). Paljud vanemad tõdeavad, et infot e-sigarettidega seotud teemade kohta tuleb kooli poolt vähe või üldse mitte (Patel jt, 2019). Tõhus klassijuhtimine, eakohaste õpioskuste ja eluoskuste arendamine, toetavad õpilaste toimetulekut ja enesejuhtimisoskusi. Nende olemasolu toetab noorte teadlikke ja tervist toetavaid valikuid. Ennetustöös on oluline ka vaimse tervise, õpiraskuste või varase tarvitamisega kokkupuutunud

laste toetamine spetsilastide või teenuste kaudu. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Samuti on leitud, et koolisestest nõustamis- ja tugiteenuste pakkumine e-sigarettide tarvitamisega seotud probleemide korral on seotud positiivsemate tulemustega (Pettigrew, 2022).

Kehvad suhted, tõrjutus, emotsionaalne vägivald ning konfliktid kodu ja kooli vahel aga suurendavad riski selleks, et noor hakkab tarvitama e-sigaretti. Kui koolis puudub selgus abisaamise võimalustest, valitsevad antisotsiaalsed normid ning on palju kiusamist, on oht, et noored pöörduvad sõltuvusainete poole. Vähene eluoskuste arendamine ja kogemusteta õpetajad võivad raskendada noorte teadlikke valikuid. Oluline on ka erinevate teenuste olemasolu, nende puudumine suurendab taaskord riski jääda märkamatuks ja abita. (Tervise Arengu Instituut, 2023). E-sigarettide tarvitamist mõjutavad mitmetasandilised tegurid, milleτόttu on vajalik lähenemine, mis arvestab nende kõigiga (Han ja Son, 2022).

3. KOOLIDE TOETUSVAJADUS ENNETUSTÖÖ TÕHUSTAMISEKS

3.1. Koolikeskkond kui tervisekäitumist kujundav süsteem

Haridus on üks olulisemaid sotsiaalseid tegureid, mis mõjutab inimese tervist, ning koolikeskkonnal on oluline roll noorte tervisekäitumise kujunemisel (Lamanauskas, 2018). Selged ja kõigile osapooltele arusaadavad kokkulepped aitavad kaasa probleemsete olukordade ennetamisele ja lahendamisele ning peaksid olema ühiselt läbi arutatud, kaasates kooli töötajaid, õpilasi, lapsevanemaid ja juhtkonda. Nii kujuneb ühine arusaam uimastivaba koolikeskkonna olulisusest ning selle saavutamise viisidest, kokkulepped peaksid olema kirjalikud ja praktiliselt ellu viidavad. (Tervise Arengu Instituut, 2023). Noorte jaoks peab kool olema turvaline keskkond, kus nad ei puutu kokku nikotiinitoodetega ega tunne survet nende tarvitamisega alustada (WHO, 2023).

Koolipoliitika ja ennetusmeetmete kujundamisel on oluline arvestada, et olemasolevates koolipõhistes poliitikates on e-sigarettide ennetust sageli ebapiisavalt käsitletud, mistõttu on vajadus tõhusamate ja sihipärasemate lahenduste järele (Pettigrew jt, 2022). Õpilaste e-sigarettide tarvitamise vähendamiseks on vajalikud selged koolisisesed kokkulepped, poliitikad ja haridusprogrammid, mis arvestavad noorte tegelikku käitumist, sh seda, miks, kus ja millal e-sigarette tarvitatakse ning kuidas neid hangitakse (Dai, 2021).

Kuna e-sigareti tooted arenevad kiiresti, on oluline tagada ka koolipersonali ja lapsevanemate järjepidev teadlikkuse tõstmine nende toodete olemuse ja kahjulikkuse kohta (Dai, 2021). Rahvusvahelised kogemused viitavad, et tubaka- ja nikotiinitoode reguleerimisel on oluline terviklik lähenemine, kus erinevate toodete õigusnormid on omavahel kooskõlas. Toodete eraldi reguleerimine võib soodustada risttarvitamist või üleminekut ühelt tootelt teisele, mistõttu on vajalik kujundada paindlikke ja ajakohaseid piiranguid, mis arvestavad toodete kiire arenguga. (Kivistik jt, 2023).

Ennetustöö ei tohiks piirduda üksnes reeglite ja teavitamisega, vaid peaks hõlmama ka õpilaste sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamist. Põhi- ja gümnaasiumiastmes on oluline toetada noorte akadeemilist ja sotsiaalset pädevust ning terviseteadlikke valikuid. (Tervise Arengu Instituut, 2021). Õpilaste kokkupuude e-sigarettide tarvitamisega koolikeskkonnas võib viia sellise käitumise normaliseerumiseni, suurendades riski tarvitamise alustamiseks, see seos on

tugevam põhikooliõpilaste seas, rõhutades ennetustöö alustamise olulisust juba varases eas (Dai, 2021).

Tõhus ennetustöö eeldab lisaks koolipoliitikale ja õppekavale ka toimivat tugisüsteemi ning koostööd erinevate osapoolte vahel. Karistusmeetmete asemel on oluline keskenduda tarvitamise põhjuste mõistmisele ning pakkuda õpilastele ja nende peredele toetavaid tugiteenuseid, näiteks nõustamist, kuna karistus põhised lähenemised võivad süvendada probleemide varjamist ja vähendada usaldust (Tervise Arengu Instituut, 2023). Samuti on vajalik koostöö poliitikakujundajate, rahvatervise asutuste, lapsevanemate, õpetajate ja tervishoiutöötajate vahel, et kujundada terviklik ja koordineeritud lähenemine e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks noorte seas (Singh, 2020). Haridus on seejuures vaid üks osa terviklikust ennetusprogrammist ning õpilaste käitumise mõjutamiseks on vajalik rakendada mitmekesiseid sekkumisi, mis hõlmavad koolikliimat, organisatsioonilisi protsesse, poliitikaid ning koostööd peredega (Roberts jt, 2024).

3.2. Tervist Edendav Kool

Kooli üheks keskseks ülesandeks on kujundada keskkond, mis toetab nii õpilaste kui ka koolitöötajate tervist ja heaolu. Selle eesmärgi saavutamiseks on rahvusvaheliselt välja kujunenud tervist edendava kooli (TEK) kontseptsioon, mis põhineb tervise edendamise laiemal käsitlusel ning tegevuskohapõhisel lähenemisel. Tervist edendava kooli kontseptsioon sai alguse Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku (European Network of Health Promoting Schools) raames, mida arendati koostöös Maailma Terviseorganisatsiooni, Euroopa Komisjoni ja Euroopa Nõukoguga. (Gray jt, 2011).

Tervist edendava kooli lähenemine lähtub arusaamast, et tervist ei mõjuta üksnes individuaalsed valikud, vaid ka sotsiaalne, füüsiline ja organisatsiooniline keskkond. Seetõttu keskendub see kogu kooli kui süsteemi arendamisele, hõlmates nii õppekava, koolikultuuri, juhtimist, keskkonda kui ka koostööd kogukonnaga. (Gray jt, 2011). Kool on ka keskkond, kus noored saavad teadmisi tervisekäitumise, sealhulgas e-sigarettide kahjulikkuse kohta, ning kus rakendatakse poliitikaid, mille eesmärk on vähendada kokkupuudet ja tugevdada sõnumeid nende toodete vältimise olulisusest (Pettigrew, 2022).

Tervist edendava kooli kontseptsiooni keskmeks on mitmed põhikomponendid. Esiteks hõlmab see tervist toetava koolikeskkonna kujundamist, kus oluline on nii füüsiline keskkond (nt turvalised ruumid, liikumisvõimalused, tervislik koolitoit) kui ka psühhosotsiaalne keskkond, sealhulgas toetavad suhted, positiivne koolikultuur ja turvaline õhkkond. Teiseks on oluline tervise edendamine õppekava kaudu, kus lisaks teadmiste arendatakse õpilaste sotsiaalseid ja enesekohaseid oskusi, nagu otsustamine, eneseregulatsioon ja toimetulek sotsiaalsete mõjutustega. Kolmandaks rõhutatakse koostööd erinevate osapoolte vahel, sh koolipersonali, õpilaste, lapsevanemate ja kogukonna vahel, mis võimaldab luua sidusa ja toetava võrgustiku. Samuti on oluline kooli tervisepoliitika olemasolu, mis suunab süsteemselt tervise edendamise tegevusi ja eesmärgi. (Gray jt, 2011; Tervise Arengu Instituut, 2023).

Tervist edendava kooli lähenemise üheks oluliseks põhimõtteks on terviklikkus ja järjepidevus. Uuringud näitavad, et mitmetasandilised ja pikaajalised sekkumised, mis hõlmavad nii keskkonda, õppetööd kui ka sotsiaalseid suhteid, on oluliselt tõhusamad kui üksikud ja lühiajalised tegevused. (Gray jt, 2011).

Tervist edendava kooli kontseptsioon on oluline ka ennetustöös, sealhulgas uimastiennetuses. Lähenemine võimaldab käsitleda riskikäitumist laiemas kontekstis, arvestades nii individuaalseid kui ka keskkondlikke tegureid. Näiteks ei keskenduta üksnes teadmiste edastamisele, vaid ka oskuste arendamisele ja toetava keskkonna loomisele, mis vähendab riskikäitumise kujunemise tõenäosust. Lisaks aitab positiivne ja kaasav koolikeskkond suurendada õpilaste kuuluvustunnet, mis on omakorda seotud väiksema riskikäitumisega. (Gray jt, 2011; Tervise Arengu Instituut, 2023).

4. METOODIKA

4.1. Valim ja selle moodustamine

Uuringu valimi moodustasid viis sotsiaalpedagoogi viiest Eesti koolist, kes tegelevad oma töös e-sigarettidega seotud ennetuse ja juhtumite lahendamise. Valimisse kaasamise tingimuseks oli, et haridusasutuses oleks olemas põhikooliosa, sest just selles vanuseastmes on ennetustööl keskne roll. Osalejaid kaasati Eesti eri piirkondadest (Põhja-, Lõuna-, Kesk-, Kirde- ja Lääne-Eestist), et saada laiem ülevaade erinevate koolide e-sigarettidega seotud ennetustegevustest ja kogemustest. Uurimistöö on empiiriline ning selle läbiviimisel kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit, mis võimaldab uuritavaid küsitleda neile loomulikes tingimustes ning saada põhjalikke ja detailseid vastuseid (Õunapuu, 2014). Uurimistöö intervjueeritavate leidmisel kasutati mugavus- ja lumepallivalimit. Mugavusvalimi puhul lähtutakse uuritavate kättesaadavusest ja koostöövalmidusest, samas kui lumepallivalimi korral kaasatakse osalejaid varasemate intervjueeritavate soovitude alusel (Beilmann ja Rämmer, 2025). Esimesed intervjueeritavad olid autori tuttavad, kes soovitasid järgmisi osalejaid. Kuigi koolide kuulumine Tervist Edendavate Koolide (TEK) võrgustikku ei olnud valimisse kaasamise eelduseks, selgus uuringu käigus, et kõik valimisse kaasatud koolid on selle võrgustiku liikmed.

4.2. Andmete kogumine ja analüüs

Intervjuukava (Lisa 1) on koostatud lähtuvalt uurimistöö eesmärkidest ja teoreetilisest taustast. Antud uurimistöö eesmärkidest lähtuvalt on valitud kvalitatiivne andmete kogumise meetod. Õunapuu (2014) andmetel on üheks kvalitatiivsete andmete kogumise viisiks poolstruktureeritud intervjuud. Uurimistöö raames viidi läbi viis poolstruktureeritud intervjuud koolide sotsiaalpedagoogidega, kes puutuvad kokku uuritava probleemiga haridusasutuses. Poolstruktureeritud intervjuu kasutamisel jätab intervjuerimine võimaluse intervjueeritaval võimalikult palju rääkida ise ning annab võimaluse anda mõne küsimuse puhul pikema selgituse. Sellise meetodi puhul on intervjuerijal ka võimalus küsimusi muuta erinevate intervjueeritavate vahel. Vastuste puhul on oluline nende salvestamine. (Õunapuu, 2014). Intervjuud viidi läbi *Microsoft Teams* ja *Google Meet* keskkonnas, ajavahemikus 4.–8. aprill. Intervjuude kestus oli 20–35 minutit. Intervjuu salvestamisel kasutati samaaegselt telefoni ning

arvuti diktofone. Helisalvestised transkribeeriti kasutades *Tekstiks* keskkonda (Olev ja Alumäe, 2024).

Uurimistöö andmete analüüsimisel kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi temaatilise lähenemisega. Kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab uuritavat nähtust käsitleda tervikuna ning keskenduda üksikute sõnade ja väidete asemel nendevahelistele seostele (Lagerspetz, 2017: 201). Temaatilise lähenemise abil oli võimalik tuvastada intervjuudes korduvad tähendused, mõtted ja teemad, mis seostusid uurimistöö eesmärgi ja uurimisülesannetega (Kalmus jt, 2015). Sellest tulenevalt kasutas autor uurimistöös kvalitatiivset uurimismeetodit. Analüüs algas intervjuude helisalvestiste transkribeerimise ja transkribeeringute korduva läbilugemisega, et saada ülevaade kogutud andmetest ning mõista intervjuueeritavate seisukohti. Seejärel märgistas autor tekstis tähenduslikud lõigud, mis olid seotud uurimisteemaga, ning koondas need sarnase sisu alusel teemadeks. Teemade kujundamisel lähtuti nii uurimistöö eesmärgist kui ka intervjuueeritavate poolt esile toodud olulisematest mõtetest. Edasises analüüsis võrreldi vastuseid omavahel, et tuvastada korduvaid mustreid, sarnasusi ja erinevusi intervjuueeritavate kogemustes. Samuti pöörati tähelepanu sellele, millised teemad esinesid sagedamini ning millised olid omased üksikutele osalejatele. Tulemuste selgitamiseks valiti sobivad tsitaadid, mis illustreerivad peamisi teemasid ja aitavad paremini mõista uurimistulemusi.

4.3. Uurimistöö eetika ja usaldusväärsus

Lõputöö kirjutamisel on lähtutud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhendist. Uurimistöö on koostatud töö autori poolt iseseisvalt ning plagiaati ei esine. Uurimistöö usaldusväärset tagavad töös kasutatud tõenduspõhised kirjandusallikad ja materjalid. Töö koostamiseks on välja valitud uurimisteemaga seotud eelretsenseeritud kirjandus, mis on ilmunud viimase viieteistkümnede aasta jooksul. Tekst on korrektselt refereeritud ning autoritele on viidatud. Kõik kirjandusallikad on välja toodud kasutatud kirjanduse loetelus.

Uurimistöö koostamisel lähtus autor „Hea teadustava“ põhimõtetest. Nendeks põhimõtetesteks on: “vabadus, vastutus, ausus ja objektiivsus, austus ja hoolivus, õiglus, avatus ja koostöö” (Hea teadustava, 2023: 7–8). Uurimise eesmärgid ei tohi olla varjatud ning koostamisel tuleb arvesse võtta teiste teadlaste tõenduspõhiseid töid (Lagerpertz, 2017). Uuritavatele anti enne intervjuude läbiviimist kirjalik nõusolekuvorm (Lisa 2), milles selgitati uuringu eesmärki,

andmete kasutamist, säilitamist ja ligipääsetavust. Uuritavatel oli kogu uuringu läbiviimise ajal võimalik osalemisest loobuda. Uuringus osalejate nimesid ei avalikustata ning uuringu intervjuu täistekstid ega helisalvestised ei ole avaldamiseks. Kõik intervjuud kodeeriti, näiteks koodis S1 tähistab „S“ sotsiaalpedagoogi ja „1“ intervjuu toimumise järjekorra numbrit. Intervjuudest kogutud mõtted esitati tsitaatidena viisil, mis tagab intervjuueeritavate konfidentsiaalsuse. Intervjuu täistekstid ega helisalvestised ei kuulu avaldamisele ning neid hoiustatakse turvaliselt, autorile kuuluvates seadmetes, millele on ligipääs koodidega. Salvestused kustutati, kui need olid peale transkribeeringute koostamist üle kuulatud ning transkribeeringutega võrreldud. Andmefailid hävitati vastavalt uuringu nõusolekuvormis (Lisa 2) märgitud tähtajale.

Uurimustöö materjalideks valiti ainult usaldusväärsed, teaduspõhised ning teemakohased allikad. Uurimustöös on kasutatud tekstirobotit *ChatGPT* versioon GPT-5.3 (*ChatGPT*, 2026) tõlkimisel, ideekorjel, keelelisel kohandamisel ja viidete koostamise tähestikulisel järjestamisel. Tekstiroboti kasutamisel, ei lisatud sinna tundlikke andmeid. Kõik sisulised analüüsid ja järeldused on koostatud autori poolt.

4.4. Uurimistöö piirangud

Käesoleva uurimistöö piiranguks on asjaolu, et uuring keskendus ainult sotsiaalpedagoogide vaatenurgale, mistõttu ei kajasta tulemused teiste osapoolte, nagu õpilaste, õpetajate või lapsevanemate, kogemusi ja hinnanguid. Tulemused põhinevad intervjuueeritavate subjektiivsetel arusaamadatel, mis võivad olla mõjutatud nende isiklikest kogemustest ja tõlgendustest.

Tulemusi võivad mõjutada ka koolide eripärad, nagu koolikultuur, piirkondlikud erinevused ja olemasolevad tugisüsteemid. Koolide kuulumine Tervist Edendavate Koolide võrgustikku ei olnud küll valimisse kaasamise eelduseks, kuulusid kõik uuringus osalenud koolid juhuslikult sellesse võrgustikku. Seetõttu võivad nende koolide ennetustegevused ja tugivõimalused erineda koolidest, mis võrgustikku ei kuulu. Sellest tulenevalt ei saa tulemusi laiendada kõikidele koolidele.

5. TULEMUSED

5.1. Koolides rakendatavad e-sigarettide ennetuspraktikad

E-sigarettide ennetamine koolides toimub mitmekülgsete tegevuste kaudu, kuid intervjuude põhjal ei ole tegemist ühtse ja süsteemse lähenemisega. Ennetustöö on tihedalt seotud kooli tugisüsteemiga ning keskset rolli kannavad sotsiaalpedagoogid, kes puutuvad otseselt kokku nii ennetustöö kui ka juhtumite lahendamiseks. Tõdeti, et suuresti ennetustöö asemel kulub märkimisväärne osa ajast tagajärgedega tegelemisele.

“/.../ rohkem on tagajärgedega tegelemist.” (S2)

Sarnast olukorda kirjeldasid ka teised vastajad, kelle hinnangul toimuvad ennetustegevused ja reageerimine paralleelselt ning sageli nihkub fookus probleemide lahendamisele. Sotsiaalpedagoogide rolli kirjeldati mitmetahulisena, hõlmates nii õpilaste nõustamist kui ka koostööd õpetajate ja lapsevanematega.

E-sigarettide kasutamise olukorda hinnati valdavalt probleemseks ning mitmes koolis kirjeldati seda laialt levinud nähtusena. Vastajate sõnul on e-sigarettide tarvitamine sage ning õpilased jäävad regulaarselt vahele. Samuti leiti, et tegemist on kasvava probleemiga, millega tuleb koolides järjest sagedamini tegeleda.

“/.../ väga paljud õpilased tarvitavad e-sigarette ja igapäevaselt jäädakse ka vahele.” (S1)

Ennetustöö üheks oluliseks aluseks peeti kooli kodukorras kehtestatud reegleid, mille kohaselt on e-sigarettide omamine ja tarvitamine keelatud. Samas tõdeti ka, et reeglite olemasolu ei taga alati nende järgimist, kuna õpilased on teadlikud piiridest ning oskavad neist vajadusel mööda hiilida.

“Kodukorras on meil välja toodud keelatud esemed ja ained koolis /.../ seal hulgas on ka e-sigaretid.” (S1)

Ennetustegevused keskenduvad peamiselt teavitustööle, mida viiakse läbi nii õppetöö raames kui ka eraldi tegevustena. E-sigarettide teemat käsitletakse õppetöös eelkõige inimeseõpetuse tundides ning seda seostatakse laiemalt uimastite ja tervisekäitumise teemadega. Lisaks

kasutatakse loenguid ja teavitustegevusi, kuhu kaasatakse väliseid spetsialiste, kõige sagedamini politseid.

“/.../ politsei käib koolis rääkimas sellel teemal.” (S1)

Mitmed vastajad leidsid, et pelgalt loengud ja info jagamine ei pruugi õpilaste käitumist oluliselt muuta. Seetõttu kasutatakse mõnes koolis ka praktilisemaid lähenemisi, näiteks tutvustatakse õpetajatele e-sigarettide erinevaid vorme ja varjamise viise, kuna õpilased kasutavad toodete peitmiseks loovaid lahendusi, mis raskendab nende avastamist.

“/.../ need võivad näha välja nagu markerid.” (S3)

Individaalsed sekkumised on ennetustöö oluline osa. Juhtumite korral võetakse e-sigaretid ära, teavitatakse lapsevanemaid ning viiakse läbi vestlused õpilastega. Mõnes koolis kasutatakse ka reflektiivseid meetodeid, mis aitavad õpilastel oma käitumist analüüsida ja selle tagajärgi mõtestada.

“/.../ me räägime õpilasega ja teavitame lapsevanemat.” (S5)

Lisaks rakendatakse koolides keskkonnaga seotud meetmeid, mille eesmärk on vähendada e-sigarettide tarvitamise võimalusi. Näiteks piiratakse õpilaste liikumist koolis vahetundides ning suurendatakse järelevalvet kogunemiskohtades.

“/.../ käiakse rohkem kontrollimas neid kohti.” (S3)

Tulemustest ilmneb, et e-sigarettide ennetamine koolides põhineb mitmekesistel tegevustel, kuid puudub terviklik ja süsteemne lähenemine. Ennetustöö sõltub suuresti konkreetse kooli võimalustest ning spetsialistide initsiatiivist ning on tihedalt seotud igapäevaste juhtumite lahendamisega.

5.2. E-sigarettide ennetustööd piiravad tegurid koolikeskkonnas

E-sigarettide ennetustööd koolides raskendavad mitmed omavahel seotud tegurid, mis tulenevad nii õpilaste hoiakutest, koolikeskkonnast kui ka laiemast sotsiaalsest kontekstist. Üheks olulisemaks takistuseks peeti õpilaste hoiakuid ja grupimõju. Mitmed vastajad rõhutasid, et e-sigarettide kasutamine on noorte seas normaliseerunud ning seotud sotsiaalse kuuluvusega.

Õpilased tajuvad tarvitamist sageli millegi tavapärasena ning keeldumine võib kaasa tuua sotsiaalse surve või tõrjutuse.

“/.../ mis mees sa oled, et sa ei tee.” (S4)

Sarnast mustrit kirjeldati ka laiemalt, kus e-sigarettide tarvitamine on muutunud noorte seas tavapäraseks käitumiseks ning seotud sõpruskondadega.

“/.../ see on aina nii-öelda tõusev trend.” (S5)

Samuti toodi esile, et isegi kui õpilased on teadlikud e-sigarettide kahjulikkusest, ei pruugi see viia käitumise muutumiseni. Sageli lubatakse tarvitamisest loobuda, kuid pöörduakse kiiresti tagasi varasema käitumise juurde.

“/.../ ta ütleb, et ma rohkem ei tee /.../ ja möödub nädal ja jälle on samal teel.” (S1)

Teiseks oluliseks takistuseks on e-sigarettide lihtne kättesaadavus ning nende lihtne varjamine. Vastajad tõid esile, et e-sigarette on noortel lihtne hankida ning nende tarvitamist on keeruline avastada, kuna need ei jäta tugevat lõhna ja võivad olla visuaalselt märkamatud.

“/.../ see ei jäta mingit haisu /.../ jätab ilusa maasika või ananassi lõhna.” (S5)

Lisaks rõhutati, et e-sigarettide kättesaadavust soodustab ka see, et neid liigub õpilaste vahel ning neid saadakse erinevatest allikatest.

“/.../ nad ei ütle, kust nad need saavad /.../ toovad igasuguseid põhjendusi.” (S4)

Koolikeskkonna füüsilised tingimused võimaldavad samuti tarvitamist varjata. Näiteks toodi esile tualettruumid ja järelevalveta alad, kus õpilased kogunevad.

“/.../ WC-kabiin mahutab mitu õpilast /.../ sinna nad lähevadki koos.” (S3)

Sarnast olukorda kirjeldati ka teises intervjuus, kus rõhutati, et koolis ei ole võimalik kõiki kohti pidevalt jälgida.

“/.../ igale poole silmi ei jagu.” (S2)

Oluliseks probleemiks peeti ka õpilaste omavahelist koostööd ja varjamist, mis raskendab juhtumite avastamist. Õpilased tegutsevad sageli organiseeritult ning väldivad vastutuse võtmist.

“/.../ kui nad välja tulevad, siis läbiotsimisel on kõik tühi.” (S1)

Lisaks toodi välja, et õpilased aitavad üksteist ning hoiavad infot kinni, mis muudab sekkumise keeruliseks.

“/.../ nad teevad nii head koostööd omavahel.” (S1)

Samuti viidati e-sigarettide edasi müümisele õpilaste vahel, mis süvendab probleemi ja muudab selle kontrollimise keerulisemaks.

Koostööga seotud raskused ilmnisid nii koolipersonali, õpilaste kui ka lapsevanemate tasandil. Õpetajate puhul toodi esile, et suur töökoormus vähendab valmisolekut ennetustöös aktiivselt osaleda.

“/.../ õpetajad pigem kaasatakse vähe, sest niigi suur koormus on neil.” (S1)

Samuti märgiti, et kõik õpetajad ei sekku probleemsetesse olukordadesse, isegi kui nad neid märkavad.

“/.../ õpetaja näeb, aga ta ei sekku.” (S1)

Sarnast tähelepanekut tehti ka teistes intervjuudes, kus viidati, et ennetustöö ei ole kõigi õpetajate jaoks prioriteet.

“/.../ mõned lihtsalt annavad oma ainet ja ei pööra sellele tähelepanu.” (S4)

Lapsevanemate puhul tõusis esile probleemina vähene koostöövalmidus ning probleemi eitamine. Mitmed vastajad kirjeldasid, et lapsevanemad ei pruugi e-sigarettide tarvitamist pidada tõsiseks probleemiks.

“/.../ lapsevanemad ei usu ja nad ei tahagi teha koostööd.” (S1)

Esineb ka olukordi, kus lapsevanemad on probleemist teadlikud, kuid ei tegutse selle lahendamiseks.

“/.../ kõik teavad justkui ja lepivad selle olukorraga.” (S2)

Samas kirjeldati ka vastupidiseid juhtumeid, kus lapsevanemad ei suuda olukorda kontrollida.

“/.../ lapsevanemad ütlevad ka, et ma ei saa jagu.” (S3)

Lisaks toodi esile, et perede eeskuju võib ennetustööd oluliselt mõjutada. Kui kodus on e-sigarettide või tubakatoodete kasutamine tavapärane, kandub see hoiak üle ka lastele.

“/.../ kodus ise suitsetatakse ja siis arvatakse, et ongi okei.” (S3)

Ennetustööd piirab ka süsteemsete lahenduste ja selgete juhiste puudumine. Mitmed vastajad rõhutasid, et puuduvad konkreetsed suunised, kuidas e-sigarettide ennetust koolis tõhusalt korraldada.

“/.../ puuduvad konkreetsed sammud ja käigud, mida teha.” (S1)

Samuti märgiti, et koolidel puudub ligipääs sobivatele ennetusprogrammidele ja koolitustele.

“/.../ ma ei ole leidnud kedagi, kes saaks tulla ja koolitada.” (S2)

Sarnast vajadust rõhutati ka teistes intervjuudes, kus toodi esile vajadus ühtse ja süsteemse lähenemise järele.

“/.../ meil ei ole mingit ühisprogrammi.” (S5)

Tulemused näitavad, et e-sigarettide ennetustööd koolides raskendavad eelkõige õpilaste hoiakud ja grupimõju, ainete lihtne kättesaadavus, koostööprobleemid erinevate osapoolte vahel ning süsteemsete lahenduste puudumine. Need tegurid loovad olukorra, kus ennetustöö mõju on piiratud ning vajab laiemat ja koordineeritumat lähenemist.

5.3. Koolide tajutud toetusvajadus e-sigarettide ennetustöö tõhustamiseks

Intervjuude põhjal ilmnes selgelt, et koolid vajavad e-sigarettide ennetustöö tõhustamiseks mitmetasandilist ja süsteemset tuge. Kuigi ennetustegevusi viiakse läbi igapäevaselt, tunnetatakse nende mõju piiratusena ning rõhutatakse vajadust ühtsemate lahenduste, praktiliste tööriistade ja välise toe järele.

Ühe peamise toetusvajadusena toodi esile süsteemse ja ühtse ennetusprogrammi puudumine. Mitmed vastajad rõhutasid, et praegu toimub ennetustöö killustatult ning puuduvad selged juhised ja toimivad mudelid, millele koolid saaksid toetuda.

“/.../ puuduvad konkreetsed sammud ja käigud, mida teha.” (S1)

Sarnast vajadust kirjeldati ka laiemalt, kus toodi esile, et ennetustöö sõltub suuresti kooli enda algatusest ning süsteemne tugi puudub.

“/.../ oleks vaja mingit programmi, millega liituda.” (S5)

Oluliseks peeti ka väliste spetsialistide kaasamist, kes suudaksid noorteni paremini jõuda ning pakkuda vaheldust kooli igapäevasele sõnumile. Eriti rõhutati vajadust kaasata noortele sobivaid ja mõjusaid esinejaid.

“/.../ oleks sellised ägedad noored, kes tuleks ja räägiks.” (S2)

Samas rõhutati ka, et lihtsalt loengute pidamine ei pruugi olla piisav, vaid vajalik on lähenemine, mis kõnetaks noori ning oleks neile arusaadav ja huvitav.

“/.../ need loengud ei pruugi mõjuda.” (S1)

Lisaks leiti, et ennetustegevused peaksid olema praktilisemad ja visuaalsemad, et suurendada nende mõju nii õpilastele kui ka koolipersonalile.

“/.../ võiks olla praktilisem mini koolitus, kus vaadatakse päriselt sisse, mis see teeb.” (S1)

Sarnast mõtet väljendati ka teistes intervjuudes, kus rõhutati vajadust reaalse ja mõjusa kogemuse järele, mis aitaks paremini mõista e-sigarettide mõju.

“/.../ et olekski selline šokimoment, et see jõuaks kohale.” (S3)

Koolipersonali toetamise vajadus tõusis samuti selgelt esile. Vastajad märkisid, et õpetajatel ja teistel töötajatel puudub sageli piisav teadmine e-sigarettide olemusest, mõjudest ja kasutusviisidest, mis raskendab nende rolli ennetustöös.

“/.../ inimestel puudub see sisuline info.” (S2)

Seda kinnitasid ka teised vastajad, kes tõid esile, et teadmised on küll üldised, kuid praktiline arusaam jääb puudulikuks.

“/.../ me teame, et see on kahjulik, aga miks ja kuidas täpselt, seda ei teata.” (S2)

Seetõttu peeti oluliseks pakkuda koolipersonalile regulaarseid koolitusi ja ajakohast teavet, mis aitaks paremini mõista probleemi ulatust ning reageerida vastavalt.

Samuti rõhutati vajadust tugevama koostöö järele erinevate osapoolte vahel, sealhulgas kohaliku omavalitsuse ja õiguskaitseorganitega. Kuigi koostööd tehakse, ei peeta seda alati piisavaks ega süsteemseks.

“/.../ linnavalitsused võiks rohkem mõelda ja panustada.” (S1)

Veel toodi esile, et koostöö võiks olla laiem ja järjepidevam, mitte ainult üksikute tegevuste või juhtumite põhine.

“/.../ meil ei ole koostööd kellegagi väljaspool kooli.” (S2)

Mitmed intervjueeritavad rõhutasid ka vajadust riikliku tasandi sekkumiste järele, mis toetaksid koolide ennetustööd.

“/.../ riigi poolt peaks ka see suur üleskutse olema.” (S4)

Sarnase mõttena toodi esile, et probleemiga tegelemine ei saa jääda ainult koolide vastutuseks, vaid vajab laiemat ühiskondlikku lähenemist.

“/.../ kool nagu võitleb üksinda.” (S4)

Mitmed vastajad tõid esile ka vajaduse selgemate tagajärgede ja meetmete järele, mis aitaksid ennetustööd tõhustada. Praeguseid koolipoolseid meetmeid ei peetud alati piisavalt mõjusaks.

“/.../ praegu nad arvavadki, et midagi ei juhtu.” (S3)

Sarnast kogemust kirjeldati ka teistes intervjuudes, kus rõhutati, et karistused ja olemasolevad meetmed ei pruugi õpilaste käitumist muuta.

Seetõttu leiti, et võiks olla süsteemsemad lahendused, näiteks kohustuslikud programmid või sekkumised rikkumiste korral.

Kokkuvõttes näitavad tulemused, et koolid vajavad e-sigarettide ennetustöö tõhustamiseks eelkõige süsteemseid ja tõenduspõhiseid programme, praktilisi tööriistu, koolipersonali toetavaid koolitusi ning tugevdatud koostööd nii kohaliku kui riikliku tasandi partneritega. Praegune ennetustöö põhineb suuresti koolide enda initsiatiivil, mistõttu on selle mõju ebahühtlane ning sõltub konkreetse kooli ressurssidest ja võimalustest.

6. ARUTELU

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli selgitada, milliseid ennetustegevusi koolid rakendavad õpilaste e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks, milliseid takistusi seejuures kogetakse ning millist tuge peetakse vajalikuks ennetustöö tõhustamiseks. Tulemused näitavad, et kuigi koolides viiakse läbi mitmesuguseid ennetustegevusi, on ennetustöö sageli killustunud ning suurem rõhk läheb tagajärgedega tegelemisele. See viitab vajadusele süsteemsema lähenemise järele.

Uuringu tulemused kinnitavad teoreetilist tausta, mille kohaselt peaks koolipõhine ennetustöö hõlmama nii koolikeskkonna kujundamist, õppekavapõhiseid tegevusi kui ka juhtumite lahendamist õpilast toetavalt (Tervise Arengu Instituut, 2023). Praktikaskaldub aga fookus ennetuselt tagajärgedega tegelemisele, mis vähendab ennetustegevustesse panustamist. Arvestades e-sigarettide kõrget levimust koolikeskkonnas, on see mõisteta, kuid viitab siiski ka vajadusele tugevdada just ennetustöö rolli.

Olulise probleemina tõusis esile e-sigarettide tarvitamise normaliseerumine noorte seas. Tulemused näitasid, et õpilaste hoiakud ja eakaaslaste mõju mängivad olulist rolli riskikäitumise kujunemisel. See on kooskõlas varasemate uuringutega, mille kohaselt suurendab eakaaslaste käitumine ja sotsiaalne surve e-sigarettide kasutamise alustamise tõenäosust (Pettigrew jt, 2022; WHO, 2023). Samuti ilmnes, et teadlikkus e-sigarettide kahjulikkusest ei pruugi viia käitumise muutumiseni, mis kinnitab seisukohta, et pelgalt informatsiooni edastamine ei ole piisav (Singh, 2020). Seetõttu on oluline keskenduda rohkem sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamisele, mis aitavad noortel toime tulla eakaaslaste survega.

Hoiakutele lisaks raskendab ennetustööd e-sigarettide lihtne kättesaadavus ja varjatavus. Uuringu tulemused näitavad, et seadmete märkamine on keeruline ning koolikeskkonnas leidub kohti, kus tarvitamist on lihtne varjata. See on kooskõlas kirjandusega, mille kohaselt on e-sigarettide kasutamine koolides laialt levinud ning koolikeskkond võib suurendada noorte kokkupuudet nende toodetega (Dai, 2021). Kuigi teoorias on rõhutatud järelevalve suurendamise vajadust (Pettigrew, 2022), viitavad tulemused, et järelevalve üksi ei lahenda probleemi, kuna õpilased kohanevad kiiresti ja leiavad uusi viise piirangutest möödahiilimiseks.

Tulemused tõid esile ka koostööprobleemid erinevate osapoolte vahel. Õpetajate puhul vähendab suur töökoormus valmisolekut ennetustöös aktiivselt osaleda, mistõttu langeb vastutus peamiselt sotsiaalpedagoogidele. See on vastuolus teoreetilise arusaamaga, mille kohaselt peaks ennetustöö olema kogu kooli ühine ülesanne ning hõlmama kõiki koolitöötajaid (Tervise Arengu Instituut, 2023). Lapsevanemate tasandil ilmnes probleemina vähene koostöövalmidus ning kohati ka probleemi eitamine. Varasemad uuringud on näidanud, et vanemate kaasamine on oluline ennetustöö edukuse seisukohalt (Pettigrew, 2022), mistõttu võib nende vähene osalus piirata kooli võimalusi noorte käitumist mõjutada.

Lisaks individuaalsetele ja sotsiaalsetele teguritele toodi esile süsteemsete lahenduste puudumist. Koolidel puuduvad sageli selged juhised, tõenduspõhised programmid ja praktilised tööriistad, millele ennetustöös toetuda. See kinnitab varasemaid järeldusi, et e-sigarettide ennetus on koolipõhistes poliitikates sageli ebapiisavalt käsitletud (Pettigrew jt, 2022). Samuti toetab see seisukohta, et ennetusmeetmete mõju sõltub nende sobivusest sihtrühmale ja rakendamise kontekstist (Kivistik jt, 2023).

Tulemused viitavad selgelt ka koolide mitmetasandilisele toetusvajadusele. Üheks olulisemaks vajaduseks on ühtsete ja süsteemsete ennetusprogrammide olemasolu, mis aitaksid vähendada ennetustöö killustatust. Samuti rõhutati vajadust koolipersonali koolituste järele, kuna teadmised e-sigarettide olemusest ja mõjudest on sageli üldised ning puudub praktiline arusaam. See kinnitab seisukohta, et e-sigarettide kiire arengu tingimustes on oluline tagada ka pidev teadlikkuse tõstmine (Dai, 2021).

Oluliseks peeti ka väliste partnerite kaasamist ning koostöö tugevdamist kohaliku omavalitsuse ja teiste spetsialistidega. See kattub teoreetilise käsitlusega, mille kohaselt eeldab tõhus ennetustöö koordineeritud koostööd erinevate osapoolte vahel (Singh, 2020). Samas tuleb arvestada, et pelgalt loengud ja teavitustegevused ei pruugi olla piisavalt mõjusad, kui need ei kõneta noori ega ole praktilised (Tervise Arengu Instituut, 2023).

Käesoleva uuringu tulemused on kooskõlas Tervist Edendava Kooli kontseptsiooniga, mille kohaselt kujuneb noorte tervisekäitumine füüsilise, sotsiaalse ja organisatsioonilise keskkonna koosmõjul (Gray jt, 2011). Tulemused viitavad, et ennetustöö tõhustamiseks on vaja terviklikku lähenemist, mis ühendab koolipoliitika, õppekava, tugisüsteemid ning koostöö kodu ja kogukonnaga. Üksikute meetmete asemel on vajalikud järjepidevad ja mitmetasandilised sekkumised, mis on tõendatult efektiivsemad (Gray jt, 2011; Roberts jt, 2024).

Käesolev uurimistöö panustab tervisedenduse valdkonda, toetades tõenduspõhiste ennetusmeetmete arendamist koolikeskkonnas. Tulemusi on võimalik kasutada e-sigarettide ennetustegevuste ja koolidele suunatud tugimeetmete kavandamisel. Uurimistöö annab parema ülevaate koolide võimalustest ja väljakutsetest e-sigarettidega seotud ennetustöö elluviimisel.

Autor teeb uurimistöö tulemusena järgmised ettepanekud:

1. Jätkata uurimist, kaasates lisaks sotsiaalpedagoogidele ka õpetajad, koolijuhid, õpilased ja lapsevanemad, et saada terviklikum ülevaade e-sigarettide ennetusest koolikeskkonnas.
2. Luua ühtne ja tõenduspõhine e-sigarettide ennetusprogramm, mis oleks koolidele kättesaadav ning toetaks järjepidevat ja süsteemset ennetustööd.
3. Tutvustada antud uurimistöö tulemusi Tervise Arengu Instituudile, et need leiaksid rakendust e-sigarettide alaste ennetusmaterjalide edasisel arendamisel.

JÄRELDUSED

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli selgitada, milliseid ennetustegevusi koolid rakendavad õpilaste e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks, milliseid takistusi seejuures kogetakse ning millist tuge peetakse vajalikuks ennetustöö tõhustamiseks.

Uurimistöö põhjal saab teha järgmised järeldused:

Koolides kasutatakse e-sigarettide ennetamiseks ja vähendamiseks mitmeid tegevusi, nagu teavitustöö, teema käsitlemine õppetöös, koostöö lapsevanemate ja väliste osapooltega, individuaalsed vestlused õpilastega ning kokkulepete ja järelevalve rakendamine. Siiski ei ole need tegevused planeeritud süsteemselt ja järjepidevalt. Suur osa ressursi kulub tagajärgedega tegelemisele, mistõttu ennetustöö jääb tagaplaanile ja selle mõju on piiratud.

E-sigarettide ennetustöö tõhusust koolikeskkonnas piiravad peamiselt sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid, eelkõige õpilaste hoiakud ja eakaaslaste mõju, mis soodustavad tarvitamise normaliseerumist. Seda võimendavad e-sigarettide lihtne kättesaadavus ja varjatavus ning puudujäägid koostöös koolipersonali ja lapsevanematega, mis vähendavad ennetustegevuste mõju.

Koolid vajavad e-sigarettide ennetustöö tõhustamiseks süsteemsemat tuge, kuna praegune lähenemine on killustatud ja sõltub kooli enda initsiatiivist ning võimalustest. Vajalikud on ühtsed ennetusprogrammid, praktilised tööriistad, koolipersonali koolitused ning tugevam koostöö erinevate osapoolte vahel.

Kokkuvõttes järeldab autor, et uurimisülesanded täideti. Uurimistöö eesmärk saavutati, kuna selgitati välja koolides rakendatavad ennetustegevused, ennetustööd piiravad tegurid ning koolide peamised toetusvajadused e-sigarettide tarvitamise ennetustöös.

KASUTATUD KIRJANDUS

Beilmann, M., & Rämmer, A. (2025). *Valimi moodustamine*. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/valimi-moodustamine/> (21.04.2026)

Dai H. (2021). Youth Observation of E-Cigarette Use in or Around School, 2019. *American journal of preventive medicine*, 60(2), 241–249. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.07.022>

Gaiha, S. M., Duemler, A., Silverwood, L., Razo, A., Halpern-Felsher, B., & Walley, S. C. (2021). *School-based e-cigarette education in Alabama: Impact on knowledge of e-cigarettes, perceptions and intent to try*. *Addictive Behaviors*, 112, 106519. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106519>

Gray, G., Young, I., & Barnekow, V. (2011). *Tervist edendava kooli arendamine: Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku kogemusel põhinev juhendmaterjal tõhusa koostöö arendamiseks koolitervise valdkonnas*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/131496846562_Tervist_edendava_kooliarendamine_est.pdf

Han, G., & Son, H. (2022). A systematic review of socio-ecological factors influencing current e-cigarette use among adolescents and young adults. *Addictive behaviors*, 135, 107425. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107425>

Hea teadustava. (2023). Tartu Ülikooli eetikakeskus. https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf (2.02.2026)

Jamal, A., Park-Lee, E., Birdsey, J., West, A., Cornelius, M., Cooper, M. R., Cowan, H., Wang, J., Sawdey, M. D., Cullen, K. A., & Navon, L. (2024). Tobacco Product Use Among Middle and High School Students - National Youth Tobacco Survey, United States, 2024. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 73(41), 917–924. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7341a2>

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>

Kivistik, K., Jurkov, K., Pihelgas, M., Toomik, K., Aavik, A-L., Juuse, L., Pesti, M. (2023) Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise uuring. Tartu: Balti Uuringute Instituut MTÜ. <https://www.ibs.ee/publikatsioonid/tubaka-ja-nikotiinitoodete-tarvitamise-uuring/> (15.04.2023)

Kull, M., Saat, H., Kiive, E., & Põiklik, E. (2015). *Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf

Kutsekoda. (2023.). *Tugispetsialist, tase 6 kutsestandard*. Kutseregister. <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11129393> (9.09.2025)

Lagerpertz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid: sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinn: TLÜ Kirjandus.

- Lamanauskas, V. (2018). Teacher health literacy: Why does it matter? *Problems of Education in the 21st Century*, 76(1), 4–6. <https://doi.org/10.33225/pec/18.76.04>
- Lee, D. N., Liu, J., Stevens, H., Oduguwa, K., & Stevens, E. M. (2024). Does source matter? Examining the effects of health experts, friends, and social media influencers on young adult perceptions of Instagram e-cigarette education messages. *Drug and Alcohol Dependence*, 258, 111270. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2024.111270>
- Lyzwinski, L. N., Naslund, J. A., Miller, C. J., & Eisenberg, M. J. (2022). Global youth vaping and respiratory health: epidemiology, interventions, and policies. *NPJ primary care respiratory medicine*, 32(1), 14. <https://doi.org/10.1038/s41533-022-00277-9>
- Novak, M. L., Gyawali, P., & Wang, G. Y. (2024). Association Between E-Cigarettes, Cognition and Mood in Adolescents. *Substance use & misuse*, 59(12), 1820–1827. <https://doi.org/10.1080/10826084.2024.2383597>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2024). *Open source platform for Estonian speech transcription. Language Resources and Evaluation*, 1–18. <https://tekstiks.ee/> (9.04.2026)
- OpenAI. (2026). ChatGPT (version 5.1) large language model. <https://www.openai.com/chatgpt> (01.05.2026)
- Patel, M., Czaplicki, L., Perks, S. N., Cuccia, A. F., Liu, M., Hair, E. C., Schillo, B. A., & Vallone, D. M. (2019). Parents' awareness and perceptions of JUUL and other e-cigarettes. *American Journal of Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.06.012>
- Pettigrew, S., Miller, M., Kannan, A., Raj, T. S., Jun, M., & Jones, A. (2022). School staff perceptions of the nature and consequences of students' use of e-cigarettes. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 46(5), 676–681. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13281>
- Roberts, M. E., Singer, J. M., Lu, B., Wagner, D. D., Wold, L. E., Qiang, R., Craigmile, P. F., & Tackett, A. P. (2024). The case of young people who use e-cigarettes infrequently: Who is this population? What becomes of them? *Drug and Alcohol Dependence*, 259, 111316. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2024.111316>
- Russell, A. J., Shishani, K., & Hurst, S. (2024). The role of the school nurse in e-cigarette prevention and cessation: A scoping review. *The Journal of School Nursing*, 41(1), 121–129. <https://doi.org/10.1177/10598405231225976>
- Sapru, S., Vardhan, M., Li, Q., Guo, Y., Li, X., & Saxena, D. (2020). E-cigarettes use in the United States: reasons for use, perceptions, and effects on health. *BMC public health*, 20(1), 1518. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09572-x>
- Singh, S., Windle, S. B., Filion, K. B., Thombs, B. D., O'Loughlin, J. L., Grad, R., & Eisenberg, M. J. (2020). *E-cigarettes and youth: Patterns of use, potential harms, and recommendations*. *Preventive Medicine*, 133, 106009. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106009>
- Tervise Arengu Instituut. (n.d.). *E-sigaret*. <https://www.tubakainfo.ee/mis-on-sigaretis/e-sigaret/> (15.02.2026)

Tervise Arengu Instituut. (2023). *E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis*. https://www.tai.ee/sites/default/files/2023-05/E-sigarettide_tarvitamise_pidurdamine_ja_ennetamine_koolis.pdf (10.04.2025)

Tervise Arengu Instituut. (2025). *ESPAD Eesti 2024: Euroopa kooliõpilaste alkoholi ja muude uimastite kasutamise uuringu aruanne*. https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-04/espada_raport_2024_25.04.2025.pdf (16.03.2026)

Tervise Arengu Instituut. (2024, March 19). *Tervise edendamine koolis*. <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervise-edendamine-koolis> (5.03.2026)

Tervise Arengu Instituut. (n.d.). *Tervisesõnastik*. <https://tervisesonastik.tai.ee> (10.10.2025)

Tervise Arengu Instituut. (2021). *Mis toimib ennetuses ja mis mitte?* <https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-05/Mis-Ennetuses-EST-veeb.pdf> (12.03.2026)

Tulsieram, K. L., Rinaldi, S., & Shelley, J. J. (2017). *Recommendations: Will the Tobacco and Vaping Products Act go far enough?* *Canadian Journal of Public Health*, 108. <https://doi.org/10.17269/CJPH.108.6039>

Virgili, F., Nenna, R., Ben David, S., Mancino, E., Di Mattia, G., Matera, L., Petrarca, L., & Midulla, F. (2022). E-cigarettes and youth: an unresolved Public Health concern. *Italian journal of pediatrics*, 48(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01286-7>

Õunapuu, L. (2014). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3538e168-6012-4e90-8484-4bb59be8b14a/content> (02.02.2026)

Ülekõrgkoolilised uurimissuunad. (2021). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. <https://www.ttk.ee/et/uurimissuunad-ja-rakendusuringud-tallinna-tervishoiu-k%C3%B5rgkoolis> (22.02.2026)

World Health Organization. (2024). *Prevalence of tobacco use among young people: Fact sheet 2024* (No. 03). <https://www.who.int/docs/librariesprovider2/default-document-library/03-prevalence-youth-tobacco-factsheet-2024.pdf> (15.02.2026)

World Health Organization. (2023, September 26). *WHO launches toolkit for schools to create a tobacco- and nicotine-free environment*. https://www.who.int/europe/news/item/26-09-2023-who-launches-toolkit-for-schools-to-create-a-tobacco-and-nicotine-free-environment?utm_source=chatgpt.com (2.02.2026)

Intervjuukava

Sissejuhatavad küsimused	<p>Palun kirjeldage lühidalt oma rolli koolis ja seotust e-sigarettide ennetuse või uimastiennetusega laiemalt.</p> <p>Kuidas kirjeldaksite e-sigarettide kasutamise olukorda koolis?</p>
Kirjeldada, milliseid ennetuspraktikaid rakendavad koolid e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks.	<p>1. Millised kokkulepped või reeglid kehtivad e-sigarettide kasutamise osas?</p> <p>- Kas kokkulepped on välja toodud ka näiteks kooli kodukorras?</p> <p>2. Kas koolis käsitletakse e-sigarettide või laiemalt uimastiennetuse teemat õppetöös?</p> <p>3. Milliseid ennetustegevusi rakendatakse e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks (nt projektid, koolitused, koostööpartnerid, tehnilised lahendused)?</p> <p>4. Kuidas tegutsetakse e-sigarettidega seotud juhtumite korral?</p> <p>- Kuidas on sellistes olukordades korraldatud koostöö tugispetsialistide ja lapsevanematega?</p>
Kaardistada, milliseid takistusi koolipersonal tajub ennetustöö rakendamisel koolikeskkonnas	<p>5. Millised tegurid koolikeskkonnas raskendavad e-sigarettide ennetustööd?</p> <p>- Kuidas tajute näiteks, et e-sigarettide levimus, õpilaste hoiakud või koolikliima mõjutavad ennetustöö tõhusust?</p> <p>6. Milliseid raskusi esineb ennetustöö elluviimisel seoses koostööga õpilaste, teiste koolitöötajatega ja lapsevanematega?</p> <p>7. Milliseid piiranguid kogete veel ennetustöö rakendamisel?</p>

<p>Selgitada koolide tajutavaid toetusvajadusi ennetustöö tõhustamiseks.</p>	<p>8. Kas kool vajaks täiendavat tuge e-sigarettidega seotud kokkulepete arendamisel?</p> <p>9. Millist välist tuge või koostööd oleks vaja ennetustöö tugevdamiseks?</p> <p>10. Millist täiendavat tuge vajaks koolipersonal e-sigarettide ennetustöö tõhustamiseks?</p> <p>11. Kas teie kool on liitunud Tervist Edendavate Koolide võrgustikuga? - Kui jah, siis kuidas teie koolis tervise edendamise põhimõtted (nt koolikeskkond, koostöö, õppekava) toetavad e-sigarettide ennetust?</p> <p>12. Soovite lisada midagi, mida eelnevates küsimustes ei käsitletud, kuid peate oluliseks e-sigarettide tarvitamise ennetustööga seoses?</p>
--	--

Informeeritud nõusoleku vorm

Lugupeetud uuringus osaleja

Kutsun Teid osalema intervjuus, mille eesmärk on välja selgitada, milliseid ennetustegevusi rakendavad koolid õpilaste e-sigarettide tarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks, milliseid takistusi kogetakse ning millist tuge peetakse vajalikuks ennetustöö tõhusamaks korraldamiseks. Uuringu tulemusena valmib Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tervisedenduse õppekava lõputöö.

Intervjuu kestab kuni 45 minutit. Uuringus osalemine on vabatahtlik ning Teil on õigus sellest igal ajal loobuda. Intervjuu salvestatakse helifailina ja transkribeeritakse sõna-sõnalt. Teie andmed hoitakse konfidentsiaalsena, mis tähendab, et töö autor teab, kes informatsiooni intervjuu käigus jagas, kuid seda infot kolmandatele isikutele ei jagata. Intervjuu salvestisi ja transkriptioone ei avalikustata ning helifailid kustutatakse pärast transkribeerimist. Kõik andmefailid kustutatakse 1 aasta peale intervjuu lõppu.

Analüüsis kasutatakse vaid neid Teie mõtteid, mis on teemakohased ja olulised uurimisküsimustele vastamisel. Kogutud andmetele on juurdepääs ainult töö autoril. Vastavalt andmekaitse põhimõtetele on Teil õigus oma nõusolek igal hetkel tagasi võtta.

Uuringus osalemiseks palun Teil täita ja digitaalselt allkirjastada nõusolekuvorm.

Nõusoleku andmine

Mina,, olen saanud teavet ülalnimetatud uuringu kohta ning mõistan uurimistöö eesmärgi. Kinnitan oma nõusolekut osaleda selles uuringus, allkirjastades alljärgneva. Uuringu käigus tekkivate küsimuste korral on võimalik täiendavat informatsiooni saada töö autorilt: Marie Vändrelt, marie.vandre@student.ttk.ee

Juhendaja: Epp Reedik, epp.reedik@ttk.ee

Uuringus osaleja allkiri: .../digitaalselt allkirjastatud/...

Uuringu läbiviija allkiri: .../digitaalselt allkirjastatud/...