

**TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOLI KIRJALIKE TÖÖDE KOOSTAMISE JA  
VORMISTAMISE JUHEND**

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. ENIMKASUTATAVAD KIRJALIKE TÖÖDE LIIGID .....	4
1.1. Essee.....	4
1.2. Referaat .....	4
1.3. Portfoolio ehk õpimapp.....	4
1.4. Praktik töö või -aruanne .....	5
1.5. Lõputöö .....	5
1.6. Innovaatiline uurimistöo (IUT).....	5
1.7. Arendusprojekt.....	6
2. KIRJALIKE TÖÖDE STRUKTUUR.....	7
2.1. Tiitelleht .....	7
2.2. Kokkuvõte .....	7
2.3. Sisukord.....	8
2.4. Sissejuhatus .....	8
2.5. Töö põhiosa .....	9
2.5.1. Uurimistöo meetodika .....	10
2.5.2. Tulemused.....	11
2.5.3. Arutelu .....	11
2.6. Järeldused .....	11
3. KIRJALIKE TÖÖDE VORMISTAMISE ÜLDNÕUDED .....	13
4. KASUTATUD KIRJANDUS.....	18
4.1. Üldnõuded .....	18
4.2. Viitamine teksti sees .....	18
4.3. Kasutatud kirjanduse vormistamine.....	20
4.4. Loomevargus ja plagiaat .....	23
5. UURIMISTÖÖ EETILISED ASPEKTID.....	26
KASUTATUD KIRJANDUS.....	27

### LISAD:

LISA 1. Kirjalike tööde liigid, mahud ja koostisosad

LISA 2. Tiitellehe ja autori deklaratsiooni näidis

LISA 3. Sisukorra näidised

## SISSEJUHATUS

Käesolev juhend reguleerib Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis läbiviidavate kirjalike tööde koostamist ja vormistamist. Juhend kehtib kõrgkooli liikmeskonnale õppe- ja uurimistöös, sh rakendusuringute kirjutamisel ja vormistamisel ning eetiliste aspektide ja andmekaitse osas eetikakomitee taotluste ettevalmistamisel. Juhend aitab üliõpilastel koostada sisult ja vormilt nõuetele vastavad kirjalikud tööd. Juhendis käsitletakse enimkasutatud kirjalike tööde liike, kirjalike tööde struktuuri, üldnõudeid kirjalike tööde vormistamiseks ja kasutatud kirjanduse loetelu koostamiseks. Samuti antakse juhised, kuidas kirjalike tööde koostamisel pöörata tähelepanu akadeemilisele eetikale. Juhendi juurde kuuluvad lisades toodud näidised ja teksti lingitud dokumendipõhjad.

Juhendis lähtutakse Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni (*APA – American Psychological Association*) viitamissüsteemist (*APA Style ...*, 2012; *Publication Manual ...*, 2010). Tekstis esineb see lühendina APA.

Uurimistöe juhendi parendusettepanekud on oodatud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli [RUTA tööühma](#) aadressil: [ruta@ttk.ee](mailto:ruta@ttk.ee).

# 1. ENIMKASUTATAVAD KIRJALIKE TÖÖDE LIIGID

## 1.1. Essee

**Essee** on lühiuurimus või arutelu mingi ainevaldkonna probleemist või nähtusest, milles tuginetakse loetud tekstidele, loengutel käsitletule ja isiklikule kogemusele. Essee kirjutamine on tõhus vahend õppuri ainevaldkonna alase teadlikkuse või teadusliku mõtte- ja väljendusviisi arendamiseks. Essees on olulisel kohal argumenteeritus, argumente peavad toetama viited teadustekstidele või muudele materjalidele. Väited ja seisukohad on põhjendatud ja loogilised. Essees peab selgelt välja tulema, millised on autori enda ja millised teiste mõtted (viitamise kohta loe täpsemalt [peatükist 4](#)). Essee näitab autori väärtushinnanguid ja hoiakuid. Loetelu punktide kaupa ei ole essee.

## 1.2. Referaat

**Referaat** on probleemi lahendusel põhinev uurimusliku sisuga kirjandusallikate ülevaade. Refereerimine on alusteksti valikuline lühendamise olulisuse printsiibist lähtuvalt. Alustekstis sisalduva informatsiooni töötlemine eeldab täielikku objektiivsust. Nii võõrkeelse kui ka eestikeelse teksti refereerimisel tuleb olla hoolikas, et algupärane mõte ei muutuks (viitamise kohta loe täpsemalt [peatükist 4](#)). Omapoolsed seisukohad esitatakse arutelus.

## 1.3. Portfoolio ehk õpimapp

**Portfoolio** on õppuri koostatud tõenduspõhise materjali kogum, mis demonstreerib oskuste, teadmiste ja hoiakute omandamist. Portfoolio sisaldab vajadusel sisukorda, õppeprotsessis koostatud teoreetilisi kirjutisi, õppematerjale, juhiseid, ettekandeid, uurimistulemusi, loetud tekstide kokkuvõtteid, erinevaid seminaritöid, fotosid, pilte, jooniseid, skeeme jne. Täpsemad juhised portfoolio koostamiseks annab õppeaine õppejõud. Praktikaportfoolio koostamisel tuleb lähtuda praktikajuhendist.

**Portfoolio liigitus funktsioonist lähtuvalt:**

- **tööportfoolio**, kuhu kogutakse materjali õppeprotsessi käigus, näiteks õppeaine kaupa;
- **praktikaportfoolio**, kuhu kogutakse materjali praktikaperioodi vältel vastavalt praktikatööde koostamise juhendile;

- **näidisportfoolio**, millesse õppur valib õppeperioodi parimad tööd;
- **õppuri arenguportfoolio**, millesse kogutakse pikema perioodi kestel tehtud tööd, mis iseloomustavad kõige paremini õppija arengut;
- **esindusportfoolio** – siin säilitatakse oma parimaid töid: ettekande teese, projekte, uurimistulemusi jm, mida sobib esitada näiteks tulevikus mingile ametikohale kandideerimisel ja õppima asumisel.

#### **1.4. Praktik töö või -aruanne**

Praktikatöö on kirjalik töö, mis koostatakse vastavalt struktuuriüksuses kinnitatud juhendile iga õppuri poolt sooritatava praktika käigus. Praktik töö koostamise eesmärk on teoreetiliste teadmiste ja konkreetsete probleemide lahendamise oskuste kirjeldamine õppepraktika vältel.

#### **1.5. Lõputöö**

Lõputöö on õppuri õpingute jooksul koostatud iseseisev uurimistöö, mille koostamisel tuginetakse teadustöö nõuetele. Lõputöö võib olla teoreetiline (kirjanduse ülevaade), empiiriline või innovaatiline. Empiiriline lõputöö on aktuaalset probleemi kvantitatiivselt või kvalitatiivselt käsitlev uurimus. Selle koostamise käigus omandatakse teadustöö kogemusi ja oskust analüüsi tulemusi sisuliselt tõlgendada ning üldistada.

#### **1.6. Innovaatiline uurimistöö (IUT)**

IUT on uurimistöö, millel on praktikasse rakendatav uuenduslik väljund, milleks võib olla kasulik mudel või prototüüp, õppefilm, digirakendus vms. IUT eesmärk on erialade ja teadussuundade vahel multidistsiplinaarsete ja/või uuenduslike lahenduste leidmine ning pakkumine tervise ja tervishariduse valdkonnas.

IUT tugineb teadus- ja/või tõendus põhisele kirjandusele, tuuakse välja innovaatilise tööga seotud teoreetilised väited ja lähtekohad, põhjendatakse valitud meetodite kasutamist, selgitatakse töö ideed, kontseptsiooni, eetilisi aspekte ning töö tulemuse võimalikke kasutusalasid praktikas. IUT-l võib olla mitu juhendajat, kellest vähemalt üks peab olema Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolist. IUT koostamisel pakub kõrgkool võimaluste piires tehnilist nõustamist ja tuge haridustehnoloogilt ja/või teistelt erialaspetsialistidelt, kuid eelkõige tuleb

üliõpilasel arvestada oma tehnoloogiliste eelteadmiste ja -oskustega. Tehnilised parameetrid kvaliteetse tulemuse tagamiseks lepitakse kokku vastava eriala spetsialistiga sõltuvalt IUT eripärast ja kooskõlastatakse IUT osapoolte vahel.

### **1.7. Arendusprojekt**

Arendusprojekt on üliõpilase iseseisev praktilise suunitlusega kirjalik töö. Arendusprojekti koostamise eesmärk on suunata üliõpilast võtma initsiatiivi ja vastutust oma kutse- ja eriala arendamises, et parendada tervishoiuteenuse kvaliteeti, patsiendi ohutust ja tõhustada erialast töösooritust. Arendusprojekti koostamisel ja elluviimisel peab üliõpilane suutma kaasata interdistsiplinaarseid meeskondi ja eriala praktikuid ning olema valmis koordineerima kutsealade vahelist koostööd.

Arendusprojekt peab sisaldama uut praktilist lähenemisviisi, tuginedes teoreetilise ja meetodilise teadusteabe ja praktilise kogemusteabe integreerimisele oma arendusprojekti. Arendusprojekti teoreetiline osa tugineb teadus- ja/või tõendus põhisele kirjandusele, milles tuuakse välja arendusprojekti temaga seotud teoreetilised väited ja lähtekohad. Arendusvajaduse väljaselgitamiseks ja organisatsiooni diagnostikas kasutatud meetodikaid kirjeldatakse ja põhjendatakse meetodilises alapeatükis. Arendusprojekti ja selle elluviimist kirjeldav osa peab tuginema töö teoreetilisele osale ehk planeerimine ja elluviimine on kooskõlas teoreetiliste lähtekohtadega.

## 2. KIRJALIKE TÖÖDE STRUKTUUR

### 2.1. Tiitelleht

Tiitelleht on töö esimene leht, millele märgitakse:

1. õppeasutuse nimi koos logoga;
2. õppekava nimetus;
3. kursus ja rühm, näiteks Õ1-1 (lõputöös ei märgita kursust ja rühma);
4. autori ees- ja perekonnanimi;
5. töö pealkiri;
6. töö liik ja millises õppeaines on töö koostatud; lõputöös õppeainet ei kirjutata;
7. õppeasutuse juriidiline asukoht (Tallinn) ja aasta (lõputöö puhul kaitsmise aasta);
8. lõputöö I ja lõputöö tiitellehe pöördel esitatakse nõuetekohane autori ja juhendaja deklaratsioon (vt lisa 2);
9. juhendaja nimi kirjutatakse tiitellehele kõigi kirjalike tööde puhul, millel on juhendaja (lõputöö I ja lõputöö puhul on juhendaja nimi tiitellehe pöördel koos deklaratsiooniga ja seda tiitellehel ei korrata).

Kõik tiitellehe näidised on leitavad lisast 4 ja allalaetavad kõrgkooli kodulehelt.

### 2.2. Kokkuvõte

Kokkuvõte (koostatakse lõputöö I ja II ning arendusprojekti puhul) on lühiülevaade (kuni 1 lk) tööst, milles esitatakse:

1. Autori ees- ja perekonnanimi ning töö valmimise aasta (viimane sulgudes). Õppeasutuse nimi ja õppekava nimetus. Töö teema. Töö liik ja maht, kirjandusallikate arv, illustratsioonide (tabelid, joonised) ja lisade arv ning maht.
2. Töö eesmärk ning uurimistöö metoodika lühikirjeldus.
3. Töö olulisemad tulemused (empiirilises töös) ja järeldused ning võtmesõnad (3–8 antud tööd enim iseloomustavat **sõna**). Võtmesõnad ei ole otsingusõnad.

Eestikeelne kokkuvõte tõlgitakse lõputöö II ja arendusprojekti puhul inglise keelde pealkirjaga *summary*. Inglisekeelse kokkuvõtte pealkiri ja tekst esitatakse püstkirjas.

### 2.3. Sisukord

Sisukorras tuuakse peatükkide ja alapeatükkide pealkirjad nummerdatuna koos alguslehekülje numbriga, mis on eraldatud punktiirjoonega. Sisukorras esitatakse ainult peatüki ja alapeatüki, väiksemaid jaotisi välja ei tooda. Peatükkideks ja alapeatükkideks liigendamata teksti korral ei ole sisukorra lisamine kohustuslik. Sisukorras esitatakse lisade pealkirjad ning vajadusel tabelite ja jooniste pealkirjade loetelu. Lisade lehekülgi ei nummerdata.

### 2.4. Sissejuhatus

Sissejuhatus paikneb esimese peatüki ees, on seotud põhitekstiga ja sellel põhineb töö teemaarendus. Sissejuhatust ei märgita numbriga ei sisukorras ega põhitekstis.

Sissejuhatus on lühike ja konkreetne ning selle sisu on järgmine:

1. **teema valiku põhjendus:** uurimistöö **tausta kirjeldus**, näidates seda laiemas kontekstis; tausta kirjeldus toetub tõenduspõhisele kirjandusele, viidatakse varasematele uurimistulemustele või seisukohtadele ja kirjandusallikatele; sõnastatakse **uurimisprobleem** (uurimisprobleem on sellise olukorra või situatsiooni kirjeldus, mis tuleneb praktikast ja vajab lahendamist, arendamist või muutmist);
2. vajadusel püstitatakse **hüpotees**, millele tuginevad töö eesmärk, uurimisülesanded/-küsimused;
3. töö eesmärk, uurimisülesanded/-küsimused; uurimistöö **eesmärk** näitab, milleni soovitakse jõuda probleemi lahendamisel; eelnevalt mainitud eesmärgist lähtudes sõnastatakse konkreetsed uurimisülesanded/-küsimused, mille lahendus moodustab töö põhiosa peatükkide sisu; ülesanded või küsimused koostatakse **loeteluna**, uurimistöö eesmärk katab kõik uurimisküsimused/-ülesanded, empiirilise töö puhul ei märgita kirjanduse kogumist kui ülesannet;
4. otseselt töö teemast tulenevad kesksed mõisted (kuni 8) ja nende viidatud seletused ning vajadusel ka lühendite seletused. Rohkemate lühendite ja mõistete korral moodustada eraldi peatükk sissejuhatuse järel.

Sissejuhatuses ei tooda välja töös saadud tulemusi ja järeldusi. Kui uurimistöö on osaks kõrgkooli rakendusuuringust, siis tuuakse välja rakendusuuringu nimi ja number. Sissejuhatuse maht on üks kuni kolm lehekülge (1/10 töö mahust). Tausta kirjelduses on vajalik viidata allikatele, kust antud väited pärinevad (vt [peatükk 4](#)).



## 2.5. Töö põhiosa

Põhiosa (nummerdatud peatükid) on jaotatud peatükkideks vastavalt uurimisülesannetele/-küsimustele, vajadusel ka alapeatükkideks. Töö põhiosa ülesehitus ja liigendus sõltuvad töö iseloomust, teemast ning uuritavast materjalist. Peatükid ja nende allosad peavad olema sisuliselt ja loogiliselt üksteisega seotud, õiges järjestuses ning moodustama teemale vastava terviku (vt lisa 1). Peatükkides probleemidele vastuste otsimisel tuleb toetuda **erinevate** autorite arvamustele ning varasematele teaduslikele uuringutele, neid omavahel kõrvutades ja võrreldes. Ühe alapeatüki pikkus on lõputöö puhul vähemalt 1 A4 lk, referaadi puhul 0,5 A4 lk.

**Kirjanduse ülevaatenä** koostatud töö põhiosa koosneb kolmest osast:

1. uurimistöo meetodika peatükk;
2. teoreetilise uurimuse peatükid ja alapeatükid;
3. arutelu.

**Empiirilise uurimuse** põhiosa koosneb neljast osast:

1. kirjanduse ülevaate peatükid (vajadusel ka alapeatükid);
2. uurimistöo meetodika peatükk;
3. empiirilise uurimuse tulemused;
4. arutelu.

**Innovaatilise uurimistöo** põhiosa koosneb neljast osast:

1. teoreetiline osa, mis tugineb teadus- ja/või tõenduspõhisele kirjandusele, milles tuuakse välja innovaatilise tööga seotud teoreetilised väited ja lähtekohad;
2. meetodika ja praktilise osa teostuse kirjeldus, milles põhjendatakse valitud meetodite kasutamist, selgitatakse töö ideed, kontseptsiooni, eetilisi aspekte, projekti detailset teostust ning projekti tulemuse võimalikke kasutusalasid praktikas;
3. tulemi kirjeldus;
4. arutelu.

### 2.5.1. Uurimistöö metoodika

Töös kasutatud meetodeid tuleb kirjeldada täpselt, mis tähendab võimalust korrata uuringuid ja katseid metoodika kirjelduse alusel. Uurimismeetodi valikut põhjendatakse **viitega** kirjandusallikale.

Kui töö põhineb kirjanduse ülevaatel, näidatakse andmete kogumise ja süstematiseerimise käiku. Kirjandusallikate kogumise kirjelduses esitatakse kirjandusallikate valiku kriteeriumid, sh uurimistöös kasutatud materjali kirjeldus, põhilised andmebaasid, otsingusõnad ja/või nende kombinatsioonid. Võõrkeelsed otsingusõnad tuleb kirjutada kursiivis.

Empiiriliste uurimistööde puhul kirjeldatakse metoodika peatükis läbiviidud empiirilise uuringuga seotud aspekte, sh kirjeldatakse kasutatud meetodit, uuritavate üldpopulatsiooni ja valimi moodustamise kriteeriumeid ning selgitatakse andmete kogumise ja analüüsimise meetodeid. Empiirilise uurimistöö metoodika peatükk ei pea sisaldama teooria peatükis kasutatud kirjandusallikate otsimise ja leidmise käiku.

Uurimistöö metoodika peatükist peab selguma, kuidas on tagatud uurimistöö usaldusväärsus ja eetikanõuetest kinnipidamine, sh usaldusväärsete tõendus põhiste allikate valimine. Kui uurimistöö tegemiseks on väljastatud eetikakomitee luba, siis selle andmed (loa väljastanud eetikakomitee nimi, loa number ja kuupäev) tuuakse välja metoodika osas.

Kui empiiriline uuring sisaldab (eriliigiliste) isikuandmete töötlemist, siis selgitatakse, kuidas on tagatud isikuandmete kaitse kogu uurimistöö protsessi jooksul. Vastav informatsioon peab sisaldama viidet andmete anonümiseerimisele/pseudonüümimisele. Samuti infot, kuidas ja kus andmeid uuringu jooksul säilitati, kellel ja kuidas oli neile ligipääs ning kuidas ja millal andmed hävitati (Isikuandmete kaitse ..., §5 ja 6). Eriliigiliste isikuandmete kogumist ja/või töötlemist sisaldava empiirilise uuringu korral peab eetikaosa kirjeldus sisaldama viidet uuritava informeeritud nõusolekule (leitav töö lisana), sh viiteid osalemise vabatahtlikkusele ning õigusele igas uuringu etapis osalemisest loobuda ning uuritava teadlikkust uurimistöö eesmärkide, metoodika ja andmete kasutamise osas. Erinevaid uurimistööga seotud eetilisi aspekte on täiendavalt käsitletud käesoleva juhendi [5. peatükis](#).

### **2.5.2. Tulemused**

Empiirilises uurimuses esitatakse töö tulemused süstemaatiliselt läbitöötatud vormis, tulemuste analüüsimisel esitatakse loogilised ja selged tekstilõigud, mis on üheselt mõistetavad ja arusaadavad. Tulemused esitatakse teksti, tabelite ja joonistena ning nendele peab leiduma tekstis ka viide. Tabelite pealkirjad ja jooniste allkirjad peavad olema täpsed ja selgitavad ning võimaldama mõista illustratsiooni sisu. Selgitavad tabelid, joonised ja tsitaadid tuleb põimida teksti sisse, et need aitaks paremini tulemusi mõista, kuid väldiksid mõttekordusi. Esmaseid töötlemata andmetabeleid töös ei esitata.

### **2.5.3. Arutelu**

Arutelus analüüsitakse saadud tulemusi. Kirjanduse ülevaatenähtena koostatud töös võrreldakse erinevate autorite seisukohti ja arvamusi ning lisatakse omapoolne seisukoht või hinnang, vajadusel kõrvutatakse uurimistulemusi eriala praktikaga. Empiirilise uurimistöö arutelu sisuks on tervikuks koondatud autori enda uurimistöö tulemuste ja kirjanduse analüüs. Autor esitab enda koostatud uurimistöö tulemustele kõige lähedasemad teiste autorite seisukohad ja võrdleb neid oma uuringu tulemustega. Kui arutelus on erinevate autorite seisukohti võrreldud, siis peab selguma, kellele mis väide kuulub, nt viidata: Brown (2018) väidab, et..., kuid Black'i (2017) sõnul on.... Arutelus ei viidata nii nagu teksti sisuosas (lõigu lõpul lk nr täpsusega). Arutelus ei esitata töös varem käsitlemata seisukohti. Arutelu maht piirdub ühe kuni kolme leheküljega (1/10 töö mahust).

Juhul kui empiirilises uurimistöös ei vastanud tulemused ootustele, tuleks arutleda võimalike ebaõnnestumiste või mitteootuspäraste tulemuste põhjuste üle ning esitada ettepanekud, mida võiks edaspidi teisiti teha. Arutelus kirjeldatakse ka uurimistöö tähtsust eriala teadusele või praktikale. Arutelu lõpus esitatakse ettepanekuid, mis toetuvad töö tulemustele ning on eriala praktikas realselt rakendatavad.

Arendusprojekti arutelu osas tuleb tuua välja projekti kriitika ja võimalikud puudused, edasised soovitusel arendustegevusega või uurimissuunaga jätkamiseks ning arutleda arendusprojekti rakenduslikkuse, mõju ja jätkusuutlikkuse üle.

## **2.6. Järeldused**

Iga uurimisülesande/-küsimuse kohta tehakse järeldus, mis esitatakse punktide või teesidena lühidalt, konkreetselt ja loogilise tervikuna. Järeldused baseeruvad kirjanduse ülevaates põhiosal ja arutelul, empiirilises töös uurimistulemustel.

Selle peatüki lõpus peab selguma, kas uurimisküsimused said vastuse, kas uurimisülesanded lahendati ning töö eesmärk saavutati. Juhul, kui empiirilises töös püstitati hüpotees, lisatakse, kas tulemused toetasid hüpoteesi või mitte.

### 3. KIRJALIKE TÖÖDE VORMISTAMISE ÜLDNÕUDED

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli vormistamisnõuded:

1. Kirjalike tööde koostamiseks kasutatakse Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli [kodulehel](#) asuvaid eelvormistatud dokumendipõhjasid.
2. Kirjalikud tööd koostatakse arvutil A4 formaadis. Kirjastiil *Times New Roman*, kirjasuurus 12 pt, reavahe 1,5 (sh sisukorra loetelu), v.a kasutatud kirjandus vt p 10. Lehekülje vaba ruum ehk veeris on 2,5 cm kõigist servadest. Tekst on rööpjoondatud, st nii vasak- kui ka paremserv on sirged.
3. Töös jaotatakse tekst lõikudeks viisil, et lõik moodustaks sisulise ja loogilise terviku. Lõik koosneb rohkem kui ühest lausest. Lõiguvähe on 12 pt. Töös ei kasutata taandridu.
4. Peatüki ja alapeatüki pealkirja vahele ei kirjutata vaheteksti. Peatüki ja alapeatüki pealkirja ning nende eelneva ja järgneva teksti vahele jäetakse vahekauguseks 24 pt (topeltrida) ja pealkirjad vormistatakse laadides *Heading 1*, *Heading 2*, *Heading 3*.
5. Kõik leheküljed peale tiitellehe ja lisade nummerdatakse. Numbrid kirjutatakse lehekülgede jalusesse (alläär) keskele või paremale.
6. Kõik peatükid ja teised struktuursed osad (tiitelleht, sisukord, sissejuhatus, sisu peatükid, arutelu, järeldused, kasutatud kirjanduse loetelu, lisad) algavad uuelts lehelt. Alapeatükke alustatakse jooksvalt leheküljelt, kui leheküljele mahub järgnevat teksti vähemalt kaks rida.
7. Lisad pealkirjastatakse ja nummerdatakse: paremasse ülanurka kirjutatakse sõna "Lisa" ja selle number: Lisa 1, Lisa 1 järg; Lisa 2, leheküljenumbrit ei panda.
8. Peatükkide pealkirjad kirjutatakse suurtähtedega paksus kirjas (**BOLD**) ja alapealkirjad kirjatähtedega paksus kirjas (**Bold**), kirjastiilis *Times New Roman*, kirjasuurus 12 pt. Pealkirjades sõnu ei poolitata ja reeglina lühendeid ei kasutata. Pealkirjad joondatakse lehe vasakusse serva ja pealkirja lõppu ei panda punkti. Töös ja sisukorras nummerdatakse araabia numbritega järgnevate osade pealkirjad: teoreetiline taust (empiirilise uurimistöö korral), uurimistöö metoodika, töö põhiosa peatükid ja nende jaotused ning arutelu (vt lisa 3).
9. Peatükki ei alustata ega lõpetata tabelite, jooniste, loetelu või tsitaatidega. Tabeleid, jooniseid ega tsitaate ei esitata järjestikku ilma selgitavate vahetekstideta. Igale tabelile ja joonisele peab leiduma tekstis viide.
10. Kasutatud kirjanduse loetelus kasutatakse ühe allika kirje koostamisel ühekordset reavahet (*Single*). Kirjandusallikate vahele jäetakse üks vaba rida või vahe 12 pt.

11. Sõna või lauseosa esiletõstmiseks kasutatakse paksu kirja (**Bold**). Teksti esiletõstude kasutamisel tuleb olla mõõdukas. Tekstis allakriipsutust ei kasutata.
12. Sisukorras esitatakse töö osade pealkirjad koos alguslehekülje numbriga, mis eraldatakse punktiirjoonega (vt lisa 3).
13. Töö kirjutatakse õppekava õppekeeles. Töö keel peab vastama õigekeelsuse normidele ning olema stiililt korrektne ja täpne. Slängi ja kõnekeele kasutamine, ajakirjanduslikud, käibe- ja poeetilised väljendid on kõrgkooli kirjalikes töodes sobimatud. Vältima peab ka üliemotsionaalsust ja kallutatust protsesside ja nähtuste kirjeldamisel. Juhul, kui võõrkeelsele mõistele ei ole tuntud eestikeelset vastet, võib võõrkeelse sõna esitada sulgudes ja kursiivis kohe selgitava sõna järel. Terminoloogia kasutamisel peab sõnade õigekeelsus vastama kehtivale erialasele terminoloogiale (vt eriala raamdokumendid, juhendid, sõnastikud jms). Uurimistöös kasutatakse soovitatavalt umbisikulist vormi (näiteks: töös käsitletakse, uuritakse, analüüsitakse jne) ning kindlat kõneviisi.
14. Kokkuleppelised lühendid defineeritakse esmakordsel esinemisel tekstis, näiteks Rahvusvaheline funktsioneerimisvõime, vaeguste ja tervise klassifikatsioon (RFK). Võõrkeelsete lühendite kasutamisel kirjutatakse võõrkeelne selgitus kaldkirjas, näiteks *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Kui töös kasutatakse üle viie lühendi, milles igaüks esineb vähemalt kaks korda, siis on soovitatav koostada lühendite loetelu enne sissejuhatust. Eraldi koostatud lühendite loetelu korral ei kirjutata tekstis lühendi selgitust. Lühendeid tuleb kogu töö ulatuses ühtemoodi kasutada. Üldkasutatavate sõnalühendite korral, nagu nr, vt, a, lk, jne selgitusi ei kirjutata ning punkt lühendi lõpus ei ole vajalik. Punkti kasutatakse siis, kui punktita lühend takistab tekstist arusaamist, näiteks k.a, e.m.a.
15. Numbrite kirjutamisel tuleb lähtuda õigekeelsuse nõuetest. Arvsõnad (1–9) on soovitatav üldkeelses tekstis kirjutada sõnadega ning suuremad numbritega. Kui ühekohalisele arvule järgneb mõõtühik, siis kirjutatakse see numbriga, näiteks 5 ml; 9%. Arvu kirjutamisel sõna *tuh*at või selle lühendit *tuh* ei kasutata, kirjutada tuleb 7000. Suuremate arvude puhul kasutatakse sõnu miljon, miljard ja nende lühendeid 5 mln ehk 5 miljonit. Üldreeglina on arvu ja mõõtühiku või selle lühendi või tähise vahel üks tähekoht vahet, näiteks 34,25 €, 150 ml. Protsendi, nurgakraadi, -minuti ja -sekundi tähise korral ei jäeta tühikut numbriga ja tähise vahele, näiteks 23% meestest. Kui arvule järgneb kaks tähist, jäetakse numbriga ja tähise vahele tühik, näiteks 8 °C. Arvväärtus ja sellele järgnev mõõtühiku lühend või tähis tuleb paigutada samale reale. Numbritega kirjutatud käändevormilise põhiarvsõna käändetunnuse saab lisada alates osastavast käändest. Näiteks: Peaaegu 25%-l patsientidest

on küünte ja naha muutused. Kui põhiarvsõna on nimetavas käändes, siis seda laiendav nimisõna on osastavas käändes, näiteks 15 kuud, 27 lehekülge. Sõnühendis selgub kääne nimisõnast ja arvsõna kääned ei ole vaja osutada. Näiteks: 302 ankeedist tagastati nõuetekohaselt täidetult 291 ankeeti. Protsentide arvutamisel piirduda täisarvuga või ühe kohaga pärast koma, näiteks 23% või 57,3%. Numbriliselt väljendatud arvud ei tohiks tekstis sattuda kõrvuti. Empiirilise uurimuse korral esitatakse arvandmed numbritena ja/või protsentides. Näiteks: 65 (31%) patsienti vastas, et nad on teadlikud hoolekandeosakonna teenustest ning nende kohta saadi infot kõige rohkem meedia kaudu – 23 (32%) korral. 31% (65) patsientidest vastas, et nad on teadlikud hoolekandeosakonna teenustest ning nende kohta saadi infot kõige rohkem meedia kaudu – 32% (23). Arvude vahemiku näitamisel kasutatakse numbrite vahel mõttekriipsu (ilma tühikuteta). Näiteks (Miil, 2016: 42–47).

16. Valemitele peab eelnema selgitav tekst ning järgnema tähistete selgitus. Valemid esitatakse omaette real, paigutatuna soovitatavalt lehekülje keskele. Kõiki valemites kasutatavaid suurusi tuleb tähistada arusaadavate tähistega. Mingi suuruse või sümboli esmakordsel esinemisel valemis tuleb selgitada selle tähendus. Need valemid, millele tekstis viidatakse või arvutustes kasutatakse, peavad olema nummerdatud. Valemi number kirjutatakse ümarsulgudesse lehe parempoolsesse serva. Tekstis tuuakse viited valemitele samuti sulgudes. Kui töös on rohkem kui üks valem, tuleb need nummerdada.

Näide:

Dissotsiatsioonikonstant  $K$  väljendub järgmiselt (Palma jt, 1992: 26):

$$K = \frac{[H^+] \cdot [A^-]}{[H \cdot A]} \quad (1)$$

[HA] – happe dissotsieerumata vormi kontsentratsioon

[H<sup>+</sup>] – vesinikioonide kontsentratsioon

[A<sup>-</sup>] – dissotseerunud vormi kontsentratsioon.

17. Loetelude koostamisel tuleb kogu töö ulatuses kasutada ühtset stiili. Loetelu järjekorda tähistatakse kriipsloendiga (–), iga uut punkti alustatakse järgnevalt realt. Nummerdamist kasutatakse tavaliselt siis, kui on oluline loetelu järjekord või arv. Ühe- ja kahesõnalised jaotised eraldatakse komaga, pikemad fraasid semikooloniga, terviklauseid punktiga. Koma ja semikooloniga eraldatavad jaotised algavad väiketähega, terviklause esimene sõna algab suurtähega. Loetelusid kasutatakse mõistlikul määral ja seostatakse tekstiga. Töö peatükke

ei alustata ega lõpetata loeteluga. Loetelu taande kaugus on vabalt valitav, kuid peab töös läbivalt ühesugune olema.

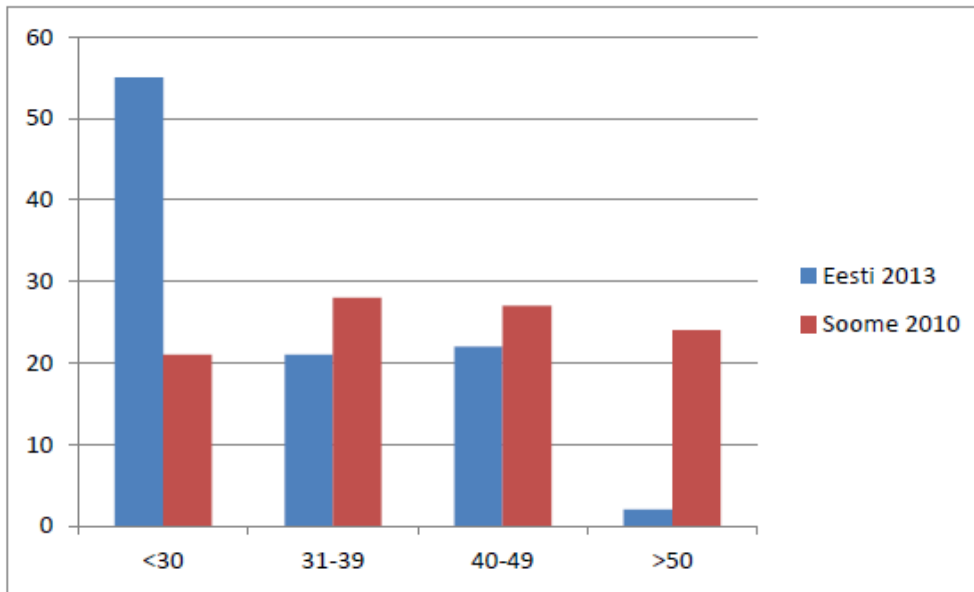
18. Tabelid pealkirjastatakse ja joonised (nt diagrammid, skeemid, graafika/pildid/fotod) allkirjastatakse ja nummerdatakse araabia numbritega kogu töö ulatuses ühtlaselt, näiteks Tabel 1., Tabel 2., Joonis 1., Joonis 2. jne. Tabelitele ja joonistele peab tekstis leiduma viide (vt joonis 4). Mahukamad tabelid ja joonised (üle 2/3 lk) on otstarbekas esitada lisades. Kui tabel või joonis pole töö autori koostatud, siis tuuakse viide algallikale sulgudes pärast tabeli või joonise pealkirja. Kui tabel või joonis on kohandatud või täiendatud, siis lisatakse viide algallikale (Kuusk, 2014, kohandatud). Autori koostatud tabeli või joonise korral pole vaja tabeli pealkirjas või joonise allkirjas autori nimele viidata. Jooniste ja tabelite joondus on autori enda valida, kuid peab töös läbivalt ühesugune olema.

**Tabel 1.** Eesti optometristide vanuselise jaotuse erinevus võrreldes Soome optometristidega (Koivuharju jt, 2010, kohandatud).

Vanus	Eesti 2013 N (%)	Soome 2010 N (%)	Erinevus %
<30	46 (55)	53 (21)	34
31-39	17 (21)	70 (28)	-7
40-49	18 (22)	68 (7)	-5
>50	2 (2)	60 (24)	-22
Kokku	83 (100)	251 (100)	

Tabeli sisu kirjutatakse kirjasuurusega 10 kuni 12 punkti ja kasutatakse reavahet 1,0.





**Joonis 1.** Eesti (N=83) ja Soome (N=251) optometristide vanuseline jaotus protsentides (Koivuharju jt 2010: 25, kohandatud).

Illustreerivat materjali (joonis, tabel, tsitaat vm) ei esitata ilma vahepealse tekstita järjest.



**Joonis 2.** Analüütiline kaal.

Peatükki ei lõpetata joonise, tabeli või tsitaadiga.

## 4. KASUTATUD KIRJANDUS

### 4.1. Üldnõuded

Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis on viitamissüsteemina kasutusel [APA](#) (*American Psychological Association*) stiil. Eestikeelne info APA-stiilis viitamise kohta on leitav [siit](#) (Rogalevitš ja Lahemaa, 2017). Viitamisel on lubatud kasutada erinevaid viitamistarkvarasid, näiteks, [EndNote](#), [Mendeley](#), [Zotero](#), [CrossRef](#) jne.

Kirjandusallikal on autor(id), koostaja(d), toimetaja(d) ja/või selle avaldanud organisatsioon(id), kellele laieneb autoriõigus. Ilma autorlust selgitava informatsioonita kirjandusallikat (ajakiri, raamat, dokument) ei kasutata. Kasutatud kirjanduse loendisse märgitakse vaid töös viidatud allikad ja igale loetelus olevale allikale peab töös leiduma viide. Kasutatud kirjandusallikas ja tekstiviide moodustavad tervikliku viitamise.

Kasutatud kirjanduse loetelu koostatakse ladina tähestikus tähestikulises järjekorras, ridadel ei ole ees numbreid, reavahe on ühekordne, iga erineva allika vahel on üks vaba rida. Mitte ladina tähestikus olevad kirjandusallikad translitereeritakse ladina tähtedega.

### 4.2. Viitamine teksti sees

Varasemate uurimuste esitamiseks on põhiliselt kaks moodust:

1. Refereerimine (ümber jutustamine oma sõnadega ja esitamine muu tekstiga samas stiilis).
2. Tsiteerimine (sõna-sõnalt esitamine).

Tsitaadi esitamisel peavad need olema selgelt eristatavad. Tsitaat kui teise autori täpne lause peab olema jutumärkides ning selle järele lisatakse allikaviide. Tsitaati kui intervjueeritava ütlus empiirilises töös peab olema kursiivis (*Italic*) ja jutumärkide vahel ning selle järele lisatakse intervjueeritava kood. Kui tsitaati ei esitata täielikult, tähistatakse puuduv osa punktiiriga (kolm punkti).

Refereerimine on teise autori teose sisu ja vormi küllaltki autorilähedane edasiandmine. Hea refereering vahendab mõtteid lühidalt, täpselt ja arusaadavalt. Refereerimisel peavad olema selgelt eristatavad oma väited ja allika väited. Tekstis tuleb viidata igale teise autori tekstile ja

materjalile (tabel, joonis skeem, pilt jm). Allikaviide on vajalik nii refereeringu kui ka tsiteerimise juures.

Teksti sees viitamisel esitatakse järgnev info ümarsulgudes: autori (toimetaja või koostaja) perekonnanimi, väljaande ilmumisaasta ja leheküljenumber või -numbrid (eraldatakse aastast kooloniga).

**Näited:** Algallikal on:

- üks autor: (Mauseth, 2017: 441);
- kaks autorit: (Darra ja Thomas, 2019: 28–29). Tekstisisesel viitamisel on lubatud “ja” asemel kasutada ka &-märki;
- kolm või enam autorit: (Smith jt, 2017: 34);
- isikust autor puudub, õigusakt jm (nimetuse kaks esimest sõna ja kolm punkti, ilmumisaasta, koolon, leheküljenumber või paragrahvi number): (Handbook of ..., 2018: 14); (Töövõime kaotuse ..., 2008: §13); (Sepsise ja ..., 2018);
- SPC puhul kolm esimest sõna: (Ravimiomaduste kokkuvõte: ACC ..., 2015);
- kui lauses on põimitud mitme erineva allika autorite mõtted (alustades vanimast): (Kaeu, 2014: 14; Martsoo, 2015: 237);
- sama autori samal aastal ilmunud erinevad allikad: (Uibu, 2016a: 146; Uibu, 2016b: 13).
- APA kohaselt esmamainimisel on kuni 5 autorit välja kirjutatud.
- Kui viited samale allikale järgnevad üksteisele ning vahepeal pole viiteid teistele autoritele, siis piisab kordusviites sõnadest *Ibid.*, vajadusel täpsustatakse leheküljenumbrit (*Ibid.*, 27) Näide: Teadusliku väljendusviisi aluseks on kirjakeelenormidele vastav ja selge väljendusoskus ja sõnavara (Hirsjärvi jt, 2010: 315). Tekstist peab näha olema, mis on uurija ”oma”, mis teistelt saadud, olgu see mujalt saadu siis otsene laen, kokkuvõtlik refereering või teksti esitamine oma sõnadega (*Ibid.*, 315).

Analoogselt viidatakse ka internetist pärinevatele allikatele. Internetiaadressi tekstiviitesse ei lisata. Leheküljenumbri märkimine viites ei ole kõikidel juhtudel võimalik.

Kaudne viitamine on lubatud ainult erandkorras ning see peab olema põhjendatud ja korrektselt esitatud. Kaudse viite esitamiseks tekstis on kaks võimalust:

**Näide 1:** Florence Nightingale (1859) on kirjutanud: “Õe ülesandeks on füüsilise keskkonna muutmine nii, et loodus võiks patsienti ravida” (tsit Aro, 1996 järgi).

**Näide 2:** “Õe ülesandeks on füüsilise keskkonna muutmine nii, et loodus võiks patsienti ravida” (Nightingale, 1859; tsit Aro, 1996 järgi).

Näited on toodud tsitaadina, kuid kaudset viitamist saab kasutada ka refereerimise korral.

### Ühest lausest koosneva teksti viitamine

Tekstist peab näha olema, mis on uurija ”oma”, mis teistelt saadud, olgu see mujalt saadu siis otsene laen, kokkuvõtlik refereering või teksti esitamine oma sõnadega (Hirsjärvi jt, 2010: 315).

### Mitmest lausest koosneva teksti viitamine

punkt sulu järel

Leheküljenumbri märkimine viites ei ole alati võimalik, näiteks kui viidatakse uurimustele tervikuna. Üldreeglis peab siiski pidama seda, et lugeja peaks kergesti leidma need leheküljed, kust info on võetud. Lehekülje täpsusega tuleb märkida otsesed tsitaadid. (Hirsjärvi jt, 2010: 315).

punkt sulu järel

punkt sulu ees

### Viitamine lõigu või lause alguses

Hirsjärvi jt (2010: 315) on välja toonud, et ”lehekülje täpsusega tuleb tingimata alati märkida otsesed tsitaadid, viited teistelt saadud tabelitele, joonistele ja skeemidele”. Leheküljenumber tuleks märkida sellise materjali puhul, mis on selgelt seotud kellegi teise tegemiste ja tulemustega. Samuti tuleb leheküljenumber märkida väidetele, oletustele või lausungitele. (Hirsjärvi jt, 2010: 315).

## 4.3. Kasutatud kirjanduse vormistamine

Kasutatud kirjanduse nimekiri joondatakse kas rööpselt või vasakule. Kasutatud kirjanduse vormistamisel jälgitakse neljaosalist põhimudelit: kes on kirjandusallika autor, millal on see ilmunud, mis on pealkiri ja kus on avaldatud. Üldiselt on kirjandusallikatel järgmised kolm tüüpi: ajakiri, raamat ja dokumendid. Enamasti avaldatakse neid kahes erinevas vormis: a) paberil ja/või b) elektrooniliselt.

## AJAKIRI

<b>KES</b> Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id) – eesnime esitäh(d)	<b>MILLAL</b> (Ilmumisaasta)	<b>MIS</b> Pealkiri	<b>KUS</b> Ilmumiskanal Ajakirja nimetus <i>kaldkirjas</i> ( <i>Italic</i> ), ilmumiskoha info eraldatakse komaga
<p><b>a) paberil</b> – Autor. (Ilmumisaasta). Pealkiri. <i>Ajakirja nimetus kaldkirjas (Italic)</i>, ajakirja number või ajakirja ja köite number, artikli esimese ja viimase lehekülje number.</p> <p><b>b) elektrooniline</b> – samuti nagu paberil;            Autor. (Ilmumisaasta). Pealkiri. <i>Ajakirja nimetus kaldkirjas (Italic)</i>, võimalusel ajakirja ja köite number, artikli esimese ja viimase lehekülje number ja DOI=<i>The Digital Object Identifier</i> – digitaalse dokumendi identifitseerimistunnus.            DOI aadressi puudumisel veebiaadress ja sulgudes info kasutamise kuupäev uuel real.</p>			
<p>Castello, M., Ferrara, P., Destrebecq, A., Terzoni, S. (2019). The perception of clinical risk among students of different health professions: a multicentre study. <i>British Journal of Nursing</i>, 28(3), 193–197.</p>			
<p>Darra, S., Thomas, G. (2019). An evaluation of the midwifery Pre-Qualifying Skills Passport in Wales. <i>British Journal of Midwifery</i>, 27(1), 26–32.  <a href="http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&amp;db=ccm&amp;AN=134020989&amp;site=ehost-live">http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&amp;db=ccm&amp;AN=134020989&amp;site=ehost-live</a> (18.03.2019).</p>			
<p>Gualdani, R., Cavalluzzi, M.M., Lentini, G., Habtemariam, S. (2016). The Chemistry and Pharmacology of Citrus Limonoids. <i>Molecules</i>, 21(11), 1530.            DOI: 10.3390/molecules21111530.</p>			

## RAAMAT

<b>KES</b> Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id)	<b>MILLAL</b> (Ilmumisaasta)	<b>MIS</b> Pealkiri ( <i>kaldkirjas</i> )	<b>KUS</b> Ilmumiskanal ilmumiskoht ja kirjastus/ väljaandja (eraldatakse ilmumis- kohast kooloniga); allika kohta täpsustav info, kui see on olemas
<p><b>a) paberil</b> – ilmumiskoht ja kirjastus;  <b>b) elektrooniline</b> – ilmumiskoht ja kirjastus. Veebiaadress ja sulgudes info kasutamise/võtmise kuupäev uuel real.</p>			
<p>Lagerspetz, M. (2017). <i>Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus</i>. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.</p> <p>Pealkirja järele lisatakse allika kohta täpsustav info, kui see on olemas.</p>			

Kiipus, M. (toim). (2009). *Alkoholismi ja narkomaania ennetamine. Käsiraamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.

Kaheosalise pealkirja puhul kirjutatakse välja kogu pealkiri ja eraldatakse osad kooloniga. Margna, U. (2014). *Fütoteraapia: Ravimine taimedega*. Tallinn: Teaduste Akadeemia Kirjastus.

Wojcik, B. J. (2018). *Pharmacy Calculations for Pharmacy Technicians*.  
<https://www.pdfdrive.com/pharmacy-calculations-for-pharmacy-technicians-d58957811.html>  
(11.01.2019).

Raamatul on ainult toimetaja või koostaja, siis sulgudes on märke (toim), (koost). Williams, J. (toim). (2010). *Acute stroke nursing*. Iowa: Wiley-Blackwell.

Raamatus on peatükkide autorid või artiklite kogumik. Pealkirja järele lisada sõna Raamatus: või Kogumikus: ning selle kohta andmed – koostaja või toimetaja nimi, ilmumisaasta, pealkiri, artikli esimene ja viimane leheküljenumber, ilmumiskoht ja kirjastus.

Elberg, E. (2009). Psoriaas. Kogumikus: Aaviksoo, E. (toim). (2009). *Haiguspuhune toitumine* (84–87). Tallinn: OÜ Lege Artis.

Herdman, T. H. (2016). NANDA-I õendusdiagnooside rahvusvahelise rakendamise põhimõtted. Raamatus: Herdman, T. H. (toim). (2016). *NANDA Internationali õendusdiagnoosid: definitsioonid ja klassifikatsioon 2015–2017* (133–134). Tartu: Greif OÜ.

Juhul, kui viitamiseks kasutatakse viitamistarkvara, siis on kogumiku või raamatu peatüki viitamisel lubatud “Raamatus” või “Kogumikus” asemel kasutada “In” ja “toim.” asemel “ed(s).”

Ning, L., Chen, H., Sippel, R. S. (2009). Thyroid cancer. In: Harari, P.M., Connor, N.P., Grau, C., (eds). *Functional preservation and quality of life in head and neck radiotherapy* (117–124). Berlin: Springer-Verlag.

Samal aastal sama autori poolt ilmunud erinevate allikate puhul lisada aastale väiketäht.

Raal, A. (2010a). *Farmakognoosia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Raal, A. (2010b). *Maailma ravimtaimede entsüklopeedia*. Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus.

Teatmeteosed: toimetaja(d), aasta, teatmeteose nimetus, köite number, ilmumiskoht, kirjastus (rohkem kui kümne toimetaja, koostaja või autori korral märgitakse ainult peatoimetaja või kui see puudub, siis esimese toimetaja või koostaja nimi).

Wong, Y.-C., Lewis, R. J. (toim). (2017). *Analysis of Food Toxins and Toxicants*. Oxford: Wiley-Blackwell.

## DOKUMENT

<b>KES</b>	<b>MILLAL</b>	<b>MIS</b>	<b>KUS</b>
Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id)	(Ilmumisaasta)	Pealkiri	Ilmumiskanal Veebiaadress uuel real, sulgudes info kasutamise/võtmise kuupäev

<p><b>a) paberil</b> – dokumendi nimetus, ilmumisaasta, dokumendi väljaandja organisatsioon ja ilmumiskoht;</p> <p><b>b) elektrooniline</b> – lisaks uuel real veebiaadress, sulgudes info kasutamise/võtmise kuupäev.</p>
<p>Õigusaktid: akti nimetus, allikas, kus akt on ametlikult avaldatud, vastuvõtmise aasta, ja õigusakti number, sellega seonduvate aktide arv ning õigusakti jõustumise kuupäev ja aasta. Tervishoiuteenuste korraldamise seadus. (RT I 2001, 50, 284; 15.03.2019).  <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/113032019165">https://www.riigiteataja.ee/akt/113032019165</a> (26.03.2019).</p> <p>Dokumendid: dokumendi nimetus, ilmumisaasta, dokumendi väljaandja organisatsioon, ilmumiskoht.  Farmatseut, tase 6. Kutsestandard. (2016). Tervishoiu Kutsenõukogu. Tallinn.  <a href="https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/exportPdf/10622055">https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/exportPdf/10622055</a> (26.03.2019).</p> <p>World Health Statistics 2018. (2018). World Health Organization. Geneva: WHO.  <a href="https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1">https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1</a>  (26.03.2019).</p> <p>Arhiivimaterjalid – arhiivi nimetus, fondi, nimistu, toimiku ja lehe number.  Eesti Riigiarhiiv (ERA). Sotsiaalministeerium 1929–1940, ERA. 50, 1, 25.</p>

## MUUD ALLIKAD

<b>KES</b> Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id) – eesnime esitäh(d)	<b>MILLAL</b> (Ilmumisaasta)	<b>MIS</b> Pealkiri	<b>KUS</b> Ilmumiskanal Ajakirja nimetus <i>kaldkirjas</i> ( <i>Italic</i> ), ilmumiskoha info eraldatakse komaga
<p>Konverentsimaterjalid, -teesid – autori perekonnanimi koos initsiaalidega, aasta, ettekande nimi, konverentsi nimetus ja asukoht.  de Groot, M. (2014). (Use of) quantified self in different health professions. Reconciling Work and Family in Health and Social Care Education. Keynote speakers 34–35. Coehre Conference in Hanze University of Applied Sciences, Groningen.</p> <p>Isikust autor puudub – pealkiri, ilmumisaasta (alati ei ole võimalik), organisatsiooni nimi.  Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: keha, tunded ja turvalisus. (2018). Tervise Arengu Instituut.  <a href="https://intra.tai.ee//images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf">https://intra.tai.ee//images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf</a>  (26.03.2019).</p> <p>Üliõpilastööde korral: uurimistöö autori perekonnanimi koos initsiaalidega, ilmumisaasta, pealkiri, töö liik (näiteks: lõputöö), asukoht ja asutuse nimetus.  Paas, M. (2014). Ortodontilise traadi jooteliidese tõmbetugevus. Lõputöö. Tallinn: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.</p> <p>Teabenõue riiklikust organisatsioonist:  Teabenõue. (2019). Statistikaamet.</p>			

Ravimiomaduste kokkuvõte (SPC):  
Ravimiomaduste kokkuvõte: ACC, 20 mg/ml suukaudne lahus (2015). Ravimiamet.  
[http://ravimiregister.ravimiamet.ee/Data/SPC/SPC\\_1584301.pdf](http://ravimiregister.ravimiamet.ee/Data/SPC/SPC_1584301.pdf) (19.12.2016).

#### 4.4. Loomevargus ja plagiaat

Vastavalt kõrgkooli [õppekorralduseeskirjale](#) (2016) pt 1.2.9 nimetatakse plagiaadiks „kellegi teise kirjaliku töö või selle osa oma nime all esitamist või refereerimist/tsiteerimist nõuetekohase viitamisetä“. Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis reguleerib dokument „[Üliõpilas- ja õpilastööde plagiaadi tuvastamise ja menetlemise kord Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis](#)“ plagiaadi tuvastamise põhimõtteid ning menetlemist, kui õppur on esitanud plagiaadikahtlusega töö.

Õppur on töö autor ja vastutab oma töö koostamise eest. Kõik töös kasutatud teiste autorite seisukohad peavad olema viidatud (samuti tabelid, joonised, sh fotod). Viitamine peab olema korrektne, viitamata tekst loetakse autori loominguks. Töös peab selgelt eristuma, millised on autori enda ja millised teiste mõtted. Autori koostatud tabelid, joonised ja fotod on autori enda looming ning ei vaja viitamist.

Kui ühe ja sama autori teksti refereeritakse järjestikku mitmes lõigus, tuleb viide lisada iga lõigu lõppu. Selliseid olukordi tuleks vältida ning põimida erinevate autorite seisukohti vältimaks töö muutumist kallutatuks.

Kui originaalteksti mõtet on võimalik edasi anda ainult algses sõnastuses, tuleb kasutada tsiteerimist ja jutumärke. Tsiteerimist tuleb kasutada täpselt ja võimalikult harva. Mitme lause ühendamise puhul tuleb kasutada refereerimist. Teise autori töö refereerimist võib pidada plagiaadiks juhul kui:

- Teise autori töö esitatakse enda autorlusena (enda nimel).
- Teise autori mõtted või laused esitatakse ilma autorit ja/või kasutatud allikat viitamata. See on plagiaat ka siis, kui viitamine on puudulik.
- Teise autori täpne tsitaat esitatakse ilma jutumärkideta. Seda ka juhul, kui autor ja allikas on viidatud. Tsitaadis ei tohi liita üheks lauseks mitmest lausest pärit tekstiosi, st tsiteerija ei tohi moodustada uut lauset. Kui tekstiosade liitmine on vajalik, siis tuleb refereerida.



- Teise autori tekstist esitatakse originaalile lähedane pisimuudatustega tekst, mis on plagiaat ka siis, kui autor ja allikas on märgitud. Pisimuudatused, millega piirdumine viib plagiaadini:
  - mõned grammatilised vormid on asendatud paralleelvormidega;
  - mõned sõnad on asendatud sünonüümidega (nt öeldised või sidesõnad);
  - mõned sõnad või lauseosad on jäetud refereeritavast tekstist välja;
  - on muudetud ainult sõnade järjekorda lausetes või lausete järjekorda;
  - laused on liigendatud teisiti (nt on ühendatud kaks lauset koos vähete muudatusega).

Viitamise puhul tuleb silmas pidada, et teiste autorite töid kasutatakse motiveeritud ja proportsionaalses mahus ning erinevate autorite allikaid kombineeritakse omavahel. Plagiaadi tuvastamiseks rakendatakse plagiaadituvastamise programmi URKUND. Tõsise rikkumise tuvastamisel võib komisjon teha kõrgkooli rektorile ettepaneku õppuri eksmatrikuleerimiseks.

## 5. UURIMISTÖÖ EETILISED ASPEKTID

Uurimistööde läbiviimisel juhendatakse "[Hea teadustava](#)" raamdokumentidest. Täiendavalt tuleb võtta arvesse uurimistööst endast tulenevad eetilised aspektid, mille juhis on toodud allolevalt.

Uurimistööd, mis vajavad [Tervise Arengu Instituudi inimuuringute eetikakomitee](#) või [Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee](#) luba:

- kõik invasiivsed ja/või kliinilised uuringud;
- kõik uuringud, milles uuritakse haavatavaid rühmi (lapsed, noorukid, puude ja krooniliste haigustega inimesed, patsientide lähedased, (kaas)üliõpilased jne);
- kõik uuringud, milles töödeldakse eriliiki isikuandmeid (Isikuandmete kaitse ..., §5 ja 6).

Eetikakomitee luba ei vaja uurimistööd, milles:

- uuritavateks on eksperdid, kes aitavad nähtust (sh tervise, haiguse jm-ga seonduvat) selgitada;
- uuritavad annavad tagasisidet mõne nähtuse kohta, kuid ei avalda enda kohta eriliiki isikuandmeid (vt Euroopa parlamendi ..., p 53–54).

Eetikakomitee loa taotlemine on õppuri kirjaliku töö juhendaja pädevuses. Uurimistööde korral, mille puhul õppur ja juhendaja ei oska võtta seisukohta loa vajaduse üle, saadab uurimistöö juhendaja uurimistöö lühikirjelduse (eesmärk, sihtrühm, meetod) RUTA-le ([ruta@ttk.ee](mailto:ruta@ttk.ee)).

Vastavalt heale teadustavale näidatakse kollektiivsete projektide teadustulemuste publitseerimisel autoritena kõik töös osalenud isikud ja vajadusel ka nende teaduslik panus. Teadustöö autorina ei saa näidata isikuid, kes uurimistöö protsessi üheski osas (uuringu disain, meetodika ja mõõdikute välja töötamine, andmete analüüs, raportite ja artiklite kirjutamine) ei ole otseselt osalenud. Uurimistöös osalemisena ei käsitleta osutatud tugiteenuseid (nt tõlkimine, keeleteoimetamine, statistiline tugi).

## KASUTATUD KIRJANDUS

APA Style Guide to Electronic References. Sixth Edition. (2012).  
<https://www.apastyle.org/products/4210512> (30.05.2019).

Euroopa parlamendi ja Nõukogu määrus füüsiliste isikute kaitse kohta isikuandmete töötlemisel ja selliste andmete vaba liikumise ning direktiivi 95/46/EÜ kehtetuks tunnistamise kohta (isikuandmete kaitse üldmäärus). (EL) 2016/679.  
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=ET>

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajuvaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medicina.

Isikuandmete kaitse seadus. (RT I 04.01.2019; 12.12.2018).  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/104012019011> (28.02.2019).

Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Publication Manual of the American Psychological Association. Sixth Edition. (2010).  
<https://www.apastyle.org/manual> (30.05.2019).

Rogalevitš, V., Lahemaa, S. (2017). Viitamise ABC.  
<https://sisu.ut.ee/viitamiseabc/avaleht> (26.03.2019).

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppekorralduseeskiri. (2016). Tallinn: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.  
<http://www.ttk.ee/et/%C3%B5ppekorralduseeskiri> (07.11.2018).

Tabel 3. Kirjalike tööde liigid, mahud ja koostisosad.

Töö liigid/ töö koostisosad	Referaat (kutseõppes)	Referaat (kirjanduse ülevaade)	Lõputöö I (teoreetiline, empiiriline või innovaatiline)	Lõputöö II		Arendus- projekt
				teoreetiline uuring (kirjanduse ülevaade)	empiiriline uuring, innovaatiline uurimistöö (IUT)	
Töö maht	Iga kirjaliku töö mahu alam- ja ülempiiri otsustab struktuuriüksus					
Tiitelleht	+	+	+	+	+	+
Kokkuvõte			+	+	+	+
<i>Summary</i>				+	+	+
Lühendite loetelu			(+)	(+)	(+)	(+)
Sisukord	+	+	+	+	+	+
Sissejuhatus	Kuni 0,5 lk	Kuni 1 lk	Kuni 3 lk	Kuni 3 lk	Kuni 3 lk	Kuni 2 lk
Kirjanduse ülevaade (tausta kirjeldus)	+	+	+	+	+	+
Metoodika/Töö käik /			+	+	+	+
						Organisatsiooni diagnostika
Põhiosa jaotatud peatükkideks	(+)	+	+	+	+	+
					Uuringu analüüsi tulemused	
Arutelu (sh ettepanekud)		+	+	+	+	+
			1/10 töö mahust	1/10 töö mahust	1/10 töö mahust	

Järeldused			+	+	+	+
Kasutatud kirjandus	+	+	+	+	+	+
minimaalne hulk	3 allikat	6 allikat, 3 erinevat refereeringut lehekülje kohta	15, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 6	20, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 10	20, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 10	~ 15, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid ~7-10



Tervishariduse keskus  
Tegevusterapeudi õppekava

Mari Soo

**RAHULOLU DIPLOMIEELSE HARIDUSE JA TÖÖGA**

Lõputöö

Tallinn 2019

## Lisa 2 järg

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 Maiu Mustikas, MSc

*/nimi ja akadeemiline kraad/*

*/allkirjastatud digitaalselt/*

*/kuupäev digitaalallkirjas/*

Lõputöö ülesehitus empiirilise uurimistöö korral.

**SISUKORD**

KOKKUVÕTE .....3

SUMMARY .....4

SISSEJUHATUS .....5

1. RAHULOLU DIPLOMIEELSE HARIDUSE JA TÖÖGA .....7

    1.1. Tegevusterapeutide rahulolu diplomieelse haridusega .....7

    1.2. Tööga rahulolu mõiste ja olemus .....8

    1.3. Tööga rahulolu teooriad .....9

    1.4. Varasemad tegevusterapeutide tööga rahulolu uuringud .....11

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA .....12

    2.1. Andmete kogumise meetod .....12

    2.2. Valimi moodustamine .....13

    2.3. Andmete analüüsi meetod .....13

    2.4. Uurimistöö eetika ja usaldusväärsus .....14

3. TULEMUSED .....15

    3.1. Rahulolu diplomieelse haridusega .....15

    3.2. Tööolud .....16

    3.3. Rahulolu tööga .....18

    3.4. Eestis töötavaid tegevusterapeute iseloomustavad faktorid .....19

4. ARUTELU .....20

JÄRELDUSED .....21

KASUTATUD KIRJANDUS .....22

**LISA:**

Lisa 1. Eesti tegevusterapeutide diplomieelse hariduse ja tööga rahulolu küsitlus



Lõputöö ülesehitus kirjanduse ülevaate korral

## SISUKORD

KOKKUVÕTE .....	3
SUMMARY .....	4
SISSEJUHATUS .....	5
1. UURIMISTÖÖ METOODIKA.....	7
2. HAPRA EAKA PROBLEEMID JA RISKITEGURID.....	9
2.1. Kognitiivsed probleemid ja riskitegurid.....	9
2.2. Füüsilised probleemid ja riskitegurid.....	12
3. HAPRA EAKA TERVISESEISUNDI HINDAMISE MÕÕDIKUD .....	16
3.1. Hapruse varajase avastamise olulisus .....	16
3.2. Hapruse hindamise vahendid .....	17
4. ARUTELU.....	25
JÄRELDUSED .....	29
KASUTATUD KIRJANDUS.....	30

### LISAD:

Lisa 1. Kirjandusallikate otsing

Lisa 2. Hapruse tsükkel

Lisa 3. Lihtne hapruse skriinimise küsimustik FRAIL

Lisa 4. Eakate Hapruse Indeks

Lisa 5. PRISMA küsimustik

Lisa 6. Edmontoni Hapruse Skaala

Lisa 7. Posti teel skriiningu instrument

Lisa 8. Psühhosotsiaalse hapruse skriinimise test SOCIAL

Lisa 9. Mini toitumusliku hindamise vahend

Lisa 10. Hapruse pidevus