

Tartu Ülikool
Sotsiaalvaldkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse õpetaja

Kersti Rüütel

ALGAJATE JA KOGENUD KOOLIEELSE LASTEASUTUSE ÕPETAJATE STRESSI
VALDKONNAD

Bakalaureusetöö

Juhendaja: nooremteadur Liina Adov

Tartu 2019

Resümee

Algajate ja kogunud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad

Stress õpetajate seas on igapäevane probleem. Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, mil määral koolieelse lasteasutuse õpetajad on kogunud stressi. Lisaks taheti teada, kuidas erinevad algajad ja kogunud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad. Antud töös kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit ning mõõtevahendina küsimustikku. Uurimus viidi läbi 2019. aasta kevadel ja selles osaleid Tallinna ja Tartu koolieelse lasteasutuse 73 algajat ja 94 kogunud õpetajat. Saadud tulemused näitasid, et õpetajad hindavad oma stressi taset üle keskmise. Algajate ja kogunud õpetajate stressi valdkonnad olid sarnased. Mõlemale grupile tekitab kõige enam stressi lastevanematega suhtlemine ning kõige vähem töötasu. Uurimuse käigus selgus veel, et stressi põhjustavad algajatele ja kogunud õpetajatele ajaplaneerimine, suhted kolleegide ning laste motiveeritus ja käitumine.

Võtmesõnad: Stress, lasteaed, koolieelse lasteasutuse õpetaja, algaja õpetaja, kogunud õpetaja.

Abstract

Stress areas of beginner and experienced pre-school teachers

Stress is a daily problem among teachers. The objective of the Bachelor's thesis was to find out the extent to which teachers at pre-school institutions have experienced stress. In addition, how areas of stress differ for beginner and experienced teachers. The quantitative research method was used, whereas data was gathered using questionnaire. The study was conducted in the spring of 2019, with pre-school beginner(73) and experienced teachers(94) from Tallinn and Tartu. Teachers reported having higher than average level of stress. The area with highest stress was reported to be the communication with parents and the area with lowest stress work pay for both groups. The study also revealed that stress is caused by time planning, relationships with colleagues and children motivations and behavior. In addition the stress areas of beginner and experienced teachers are similar.

Keywords: Stress, pre-school, pre-school childcare teacher, beginner teacher, experienced teacher.

Sisukord

Resümee	2
Abstract	3
Sissejuhatus	5
1. Teoreetiline ülevaade	6
1.1 Stress	6
<i>1.1.2 Stressi sümptomid</i>	7
<i>1.1.3 Stressiga toimetulek</i>	7
<i>1.1.4 Tööstress</i>	8
1.2 Koolieelse lasteasutuse õpetaja stress	9
<i>1.2.1 Koolieelse lasteasutuse olemus</i>	9
<i>1.2.2 Koolieelse lasteasutuse õpetaja stressi tekitavad valdkonnad ja põhjused</i>	10
1.3 Algaja ja kogenud õpetaja	12
1.4 Uurimiseesmärk ja uurimisküsimused	14
2. Metoodika	14
2.1 Valimi kirjeldus	14
2.2 Uurimisinstrument	15
2.3 Protseduur	15
2.4 Andmeanalüüs	15
3. Tulemused	16
<i>3.1 Kui stressi/pingete rohkeks hindate te enda tööd?</i>	16
<i>3.2 Mis põhjustavad teie töös stressi/pingeid?</i>	16
<i>3.3 Mis aspektid valdkondades eelkõige stressi/pingete rohkemad olid?</i>	17
4. Arutelu	25
Kokkuvõte	28
Tänuõnad	29
Autorsuse kinnitus	29
Kasutatud kirjandus	30
Lisad	33
Lisa 1 Küsimustiku teooria valdkonnad.....	33
Lisa 2 Küsimustik.....	34

Sissejuhatus

Stress on meie kõigi igapäeva üks osa, kellel seda vähemal ning kellel seda rohkemal määral (Selye, 1950). Kõige enam tekitab stressi meile töö ehk teisisõnu kõige enam kogeb inimene tööstressi (Strauss-Raats, 2014). Uuringutes on näidatud, et stressitase erineb olenevalt töö iseloomust. Haridusvaldkond on riskigrupis väga kõrgel kohal, selletõttu on ka õpetaja ametit peetud üheks stressi rohkeimaks ametiks (Work related stress, 2007). Inglismaal on läbi viidud uuring, kus leiti, et õpetajad kogevad kõige enam vaimse tervise probleeme kui teistel erialadel töötajad (Kidger et al., 2016). On uuritud palju kooliga seotud stressi, kuid eelkõige on need seotud õpilastega, näiteks Sloveenias viidi läbi algklasside ja põhikooli lastega läbi uurimus, kus uuriti laste stressi ning sellega toimetulekut koolis (Lovenjak & Peklaj, 2016). Vähem tähelepanu saavad kooliõpetajad ning eriti veel koolieelse lasteasutuse õpetajad. Koolieelse lasteasutuse õpetaja töö hõlmab endas palju lisäülesandeid (Alison & Berthelsen, 1995) näiteks omavahelisi suhteid lastega, kolleegidega, juhtkonnaga ning lastevanematega. Selleks, et toetada õpetajaid pingetega toimetulekul on oluline uurida, millised töö valdkonnad eelkõige stressi tekitavad. Antud info võimaldaks pakkuda õpetajatele koolitusi ja väljaõpet teemadel, mis on õpetajatele endile eelkõige tähendusrikkad. Sageli jäetakse kõrvale koolituste kavandamise juures info sellest, kas tegemist on algaja või kogenud õpetajaga. Taavet (2010) viis läbi Eestis uuringu, kus selgus, et stressi tase sõltub koolieelse lasteasutuse õpetaja tööstaažist. Leiti, et 30-40 ja 40+ aastase tööstaažiga õpetajad kogevad vähem stressi, kui need, kes on töötanud vähem kui 10 aastat. Lisaks on teisedki uuringud näidanud, et nendel gruppidel võib tööl stressi tekitavad valdkonnad mõnevõrra erineda. Näiteks Hongongis läbi viidud uuringus selgus, et kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajatele valmistab stressi töötaasu, kuid algajad õpetajad seda välja ei too (Tsai, Fung, & Chow, 2006).

Töö keskendub koolieelse lasteasutuse õpetajale, siis järgnevalt kasutatakse mõistet õpetaja viimasele viitamiseks. Üldharidusekooli õpetajale viidates lisatakse täpsustus. Töö eesmärgiks on välja selgitada, mil määral õpetajad on kogenud stressi. Lisaks, kuidas erinevad algajad ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad. Uurimistulemused annavad ülevaate, kui suureks hindavad lasteaias õpetajad enda stressi taset ning mis valdkonnad tajuvad stressirikkamana. Antud tulemus annab võimalikku infot selle kohta, millistes valdkondades toetus kõige enam oodatud on.

Käesolev bakalaureusetöö koosneb neljast suuremast peatükist. Esimeses peatükis annab autor ülevaate stressist, koolieelse lasteasutuse õpetaja tööst ning stressi tekitavatest

valdkondadest ning kuidas erinevad algaja õpetaja ning kogenud õpetaja. Teises ehk metoodika peatükis kirjeldatakse valimit ning seejärel antakse ülevaade uurimisinstrumentidest, uurimuse protseduurist ja andmeanalüüsist. Kolmandas peatükis tutvustatakse uurimuses saadud tulemusi ning viimases peatükis arutletakse saadud tulemuste üle.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1 Stress

Mõiste „stress“ võttis kasutusele Austria-Kanada endokrinoloog Hans Selye aastal 1936. Ta katsetas loomade peal, mõjutades neid erinevate füüsiliste ja psüühiliste ärritajatega, milleks olid näiteks valgus, temperatuuri muutused, müra. Katsed näitasid, et kõigil katsealustel tekkisid füsioloogilised muutused. Loomadel tekkisid mitmed terviseprobleemid nagu maohaavandid või neerupealiste suurenemine. Pikaajalise püsiva stressi tagajärjel aga kujunesid katseloomadel inimestega sarnased haigused, milleks on insult, südameatakk ja neeruhaigus. Selle ajani arvati, et taolistel haigustel on erinevad tekkepõhjused, kuid Selye tõestas, et neil võib olla ka ühine alus – stress (Selye, 1950).

Stressi defineeritakse kui negatiivset emotsionaalset kogemust, millega tavaliselt kaasnevad biokeemilised, füsioloogilised, käitumuslikud ja kognitiivsed muutused (Baum, 1990). Stressi jagatakse kaheks grupiks eustress, mis on positiivne stress ja distress, mis on negatiivne stress (Selye, 1950).

Eustressiks peetakse head ehk positiivset stressi. Positiivne stress julgustab ja annab jõudu inimesele, samas tekitab ka pingeid, mis aitab inimestel valmistada ette enda keha ja vaimu uuteks kohustusteks (Tabassum, 2014). Eustress mõjub inimesele kasulikult ning motiveerivalt, kui seda on mõõdukalt (Bucurean & Costin, 2011) ning aitab täita inimese eesmärke (Selye, 1950). Töö olukorras tunneb inimene eustressi puhul seda, et ta on rahul enda tööga, mida ta teeb. Ta saab sellega hakkama ning ta soovib seda teha. Lisaks tunneb inimene, et teda väärtustatakse tööl ning märgatakse, sellisel puhul inimene panustab enda töösse rohkem. Eustressi puhul tunneb inimene ennast õnnelikuna ning on enda eluga rahulolev. Kui inimene on õnnelik, siis mõjutab see tema tervist positiivselt ning aitab vältida distressiga (Parker & Ragsdale, 2015).

Distress on eustressi vastand ehk negatiivne stress, mis tekib olukordades, kus inimene tunneb viha, muret, ärevust või on närviline. Distress on inimesele kahjulik, tekitades palju

ärevust ning pingeid (Kull, Saat, Kiive, & Põiklik 2015). Distress tekib tavaliselt siis, kui inimene ei saa piisavalt magada ning on üleväsinud (Parker & Ragsdale, 2015). Distress tekib ka tööl, eriti siis, kui inimeselt nõutakse liiga palju ning inimest ei väärtustata piisavalt, ka vähene palk tekitab inimestel negatiivset stressi. Kõige enam tekib töö distressi inimestel, kellel on vastutusrikas töö, näiteks õpetajad (Parker & Ragsdale, 2015).

Pikaajaline distressi kogemine võib viia inimese depressioonini ja läbipõlemiseni (Selye, 1950). Eelnev kirjeldus näitab, et distress võib olla negatiivsete tagajärgedega. Selleks, et püüda neid vältida on oluline tegeleda distressiga. Käesolevas töös keskendutakse distressile ning stressi mõiste all peetakse silmas eelkõige distressi.

1.1.2 Stressi sümptomid

Stressi sümptomeid on raske aru saada, sest stressi kogetakse pika aja jooksul ning erinevad sümptomid võivad tunduda normaalsetena ning pikema aja möödudes juba ühe elu osana (Segal, Smith, Segal, & Robinson, 2018). Stressi sümptomitele tuleb pöörata tähelepanu, sest stress võib viia inimese läbipõlemiseni ning edasi depressioonini (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Stressi sümptomiteks võivad olla mälu probleemid, negatiivsed mõtted, ärevus ja viha. Inimene on tavaliselt siis kergesti ärrituv ning võib tunda ennast üksildasena. Stressi tunneb ära ka tihedatest pea valudest, pearinglustest, vahel iiveldustest. Valu võib tunda ka erinevates keha piirkondades, näiteks rinnus või seljas. Stress mõjutab ka seda, kui vastuvõtlik on inimene erinevatele haigustele, sagenevad külmetushaigused (Segal, Smith, Segal, & Robinson, 2018).

Tuginedes Selye väidetele väljendubki stress esmalt ärevusena. Ärevus on teatud olukordades normaalne ja bioloogiliselt vajalik reaktsioon, mis mobiliseerib organismi, et tagada võimalikult jõuline tegutsemine kontrolli taastamiseks. Organismi seisukohast on ärevuse korral oluline varustada lihaseid ja aju täiendava verega. See jällegi jätab tähelepanuta teised elundid, eriti kannatab pideva stressi puhul seedesüsteem, sest võitlussituatsioonis ei ole see lihaskonnaga võrreldes esmatähtis. Samuti ei suuda tugevas stressis inimene abstraktselt mõelda, kuna kogu ajuenergia kulub võitlusliku käitumise toetamiseks. See on ka põhjus, miks rahuolekus teevad inimesed paremaid ja mõistlikumaid otsuseid (Selye, 1950).

1.1.3 Stressiga toimetulek

Stressiga toimetulekuks saab kasutada erinevaid meetmeid. Stressi saab mõjutada kolme pidi: esmane, sekundaarne ja tertsiaarne sekkumine (Clipa & Boghean, 2014). Esmase ehk

ennetustöö ülesanneteks on töö ümberkujundamine ja paindlikumaks muutmine, kas siis graafikut korraldatakse ümber või muudetakse tavapäraseid tegevusi.

Sekundaarseks ennetusstrateegiaks peetakse inimese enda, kui inimese muutmist. Hakatakse muutma enda elu tervislikumaks, korrastatakse toidulauda. Tehakse füüsilisi tegevusi juurde, näiteks trenni. Vähendatakse enda elus alkoholi ja tubakatoodete tarbimist (Clipa & Boghean, 2014). Oluline on siinkohal ka õppida ütleva „EI“ eriti, kui mingid olukorrad hakkavad mõjutama inimese vaba aega. Õpetajana on alati erinevaid võimalusi, kuidas oma annet ja teadmisi jagada, aga see juures tuleks olla tark ja mitte teha seda enda vabast ajast (Stewart, 2011).

Viimases strateegia grupis keskendutakse eelkõige inimese enda psühhoteraapiale või nõustaja juures käimisele. Inimene vajab arstiabi või erialaseid spetsialiste (Clipa & Boghean, 2014). Samuti on hea, kui on olemas toetusgrupp, kes jagab sarnaseid huvisid ja kirge õpetamise eriala vastu. Vajadusel on seesugused grupid need, kus saadakse tuge, toetatakse uusi ideid ja aidatakse koos leida probleemidele lahendusi (Stewart, 2011).

Kõik strateegiad või võimalused, kuidas stressi vähendada, viivad selleni, et inimesed otsivad enda probleemidele lahendusi, kujundavad enda mõtteid positiivsemaks, otsivad toetust enda sõprade ja pere käest või lasevad oma emotsioonid vabaks (Clipa & Boghean, 2014).

Eelnevalt võib välja lugeda, et stressoreid on meie ümber koguaeg. Stressiga toimetulek tundub küll esmapilgul väga kergesti töötav, kuid süvenedes võtab see aega ning pühendumist.

1.1.4 Tööstress

Kõige enam tekib stress tööl ning sellega kaasnevad kohustused ja pinged. Töö tõttu tekkinud stressi nimetatakse tööstressiks. Tööstressiks peetakse pingeseisundit, mis avaldub siis, kui inimene tunneb, et töökeskkonna poolt loodud väljakutsed on vastuolus inimese enda toimetulekuga (Strauss-Raats, 2014). Tööstress tekib inimesel, kelle töötingimused ei ole kooskõlas töötaja teadmistega, tema oskuste ning võimetega. See kõik, aga takistab töötajal oma tööga toime tulla.

Tööstressi võib tekitada ajapuudus, töömaht ja keerukus, liigne emotsioonide ja empaatiaga töö (Work related stress, 2007). Pikaajaline stress võib muutuda läbipõlemiseks ning selle peamised sümptomid on üleliigne kurnatus, küünilisus ja töökohast lahkumise tunded, ebaefektiivsus ja saavutuste puudumine (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Levi (1990) on välja toonud mitmeid tööstressi põhjuseid. Näiteks töökoormusega seotult, kus koormus võib olla liiga suur või liiga väike. Tähtajad on liiga lühikesed, tööülesanded pole piisavalt selged, hästi tehtud tööd ei tunnustata ning töötajad ei saa esitada kaebusi. Töötajatel on vastutus suur, kuid otsustusvabadust ning kontrolli on vähe või üldse puudub. Lisaks tekitab stressi kaastöötajad, alluvad või ülemused, kes ei toeta või ei tee koostööd. Tavaliselt tekib stress inimestel, kes on ebakindlad oma töö või töö positsiooni osas. Tööl võib tekkida stress ka siis, kui tööl on eelarvamused ea, soo, rassi, religiooni või rahvuse suhtes, samas ka kui tööl on kiusamist, hirmutamist või isegi vägivalda (Levi, 1990).

Mõni töö on teisest suurema stressi põhjustaja. Nii on ka haridusvaldkond riskigrupis teisel kohal (Work related stress, 2007). Inglismaal läbi viidud uuringus leiti samuti, et õpetajad kogevad rohkem vaimse tervise probleeme kui teised eriala töötajad. Õpetajate stress üksnes ei mõjuta õpetajat ennast, vaid ka õpetaja ja laste omavahelisi suhteid ning laste tervist. Kui õpetaja ei hoolitse enda vaimse tervise eest, siis on neil raskem arendada ja toetada lapsi ning õpetaja töö tõhusus on madal. Kõrge stress kui ka stressi eiramine toob endaga kaasa pikemaajalisi tervise probleeme kui ka halba töövõimet (Kidger et al., 2016).

Edasi annab autor ülevaate, milliseid faktoreid on koolieelse lasteasutuse õpetajatel välja toodud varasemates uuringutes.

1.2 Koolieelse lasteasutuse õpetaja stress

1.2.1 Koolieelse lasteasutuse olemus

Koolieelne lasteasutus on loodud selleks, et toetada lapse perekonda, soodustada lapse arenemist ning kasvamist lähtudes kõige selle juures lapse individuaalsusest (Koolieelse lasteasutuse seadus, §1 punkt 1 ja 2). Lasteaias kasvab laps nii sotsiaalselt kui ka emotsionaalselt koos teise lastega. Nende võime mõelda ja rääkida ning esmased peamised peenmotoorika oskused arenevad tänu mängule, kunstile, tantsule, muusikale, liikumisele ning teistega koos töötamisele (Victoria State Government, 2016).

Lasteasutuse seaduse järgi liigitatakse lasteasutusi laste sõimedeks, kus käivad lapsed vanuses kuni kolme aastani. Järgmine grupp on lasteaiad, mis on mõeldud lastele kuni seitsme aastani ning erilasteaiad, mis on mõeldud erivajadustega lastele kuni seitsmeaastani (Koolieelse lasteasutuse seadus, §5). Lasteasutuse põhiülesanneteks on järgida lapse vajadusi ja eripärasid. Nendega arvestades luua kõigile lastele võimalus tervikliku isiksuse kujunemiseks. Isiksus, kes oskab arvestada teistega, väärtustada keskkonda, hoida ja tugevdada enda tervist ja emotsioone (Koolieelse lasteasutuse seadus, §3). Lapsed õpivad

koolieelses lasteasutuses õppima tõhusaks õppijaks. Nad arendavad ja laiendavad oma suhtlusoskust, loovad enesekindlust, õpivad olema loomingulised ja arendavad oskusi, mis aitavad neil edaspidi lugeda, kirjutada ja arvutada (Victoria State Government, 2016).

Inimene, kes soovib hakata tööle koolieelses lasteasutuses õpetajana peab omama kõrgharidust ning lisaks pedagoogilist kompetentsust (Koolieelse lasteasutuse pedagoogide kvalifikatsiooninõuded, §18). Õpetaja täistööaeg koolieelses lasteasutuses on 7 tundi päevas ning 35 tundi nädalas (Haridustöötajate tööaeg, §1 punkt 1). Õpetaja peab oma töös tagama lastele turvalisuse, füüsiliselt ja vaimselt tervislikku keskkonna ja päevakava. Õpetaja pakub lapsele igasugust abi ning toetust tema arengus ning alushariduse omandamisel (Koolieelse lasteasutuse seadus, §17).

Eelnevast kirjeldusest võib näha, et keskkond, kus lapsed õpivad ning õpetajad õpetavad on väga mitmekülgne ja eesmärgid laiahaardelised. Seega on koolieelse lasteasutuse õpetajate ootused seatud kõrgele ning õpetaja tööd on kirjeldatud kui emotsionaalset pingutust nõudvat tööd, mis toob kaasa endaga suurema stressi taseme (Brennan, 2006). Edasi annab autor ülevaate, mis valdkonnad põhjustavad enim stressi koolieelse lasteasutuse õpetajal.

1.2.2 Koolieelse lasteasutuse õpetaja stressi tekitavad valdkonnad ja põhjused

Koolieelse lasteasutuse õpetaja töös tekitavad stressi erinevad valdkonnad, mis on seotud õpetaja igapäeva tööga. Üheks stressi tekitavaks valdkonnaks võib tuua välja ajapuudus töö kohustuste täitmisel (Clipa & Boghean, 2014). Õpetaja töökohustuste hulka kuulub õppetegevuste välja mõtlemine, ettevalmistamine ja läbiviimine (Kallo, 2018). Peale õppetegevusi on vaja õpetajatel teha töögraafikuid, nädalaplaane, laste arengukavasid ning neid ka läbi viia, erinevate dokumentide täitmine (Clipa & Boghean, 2014). Sage võib olla olukord, kus õpetaja ei jõua ära teha oma tööd töö aja sees. Selletõttu peavad õpetajad enda töö ettevalmistusi ja muid töö ülesandeid täitma väljaspool töö aega (Clipa & Boghean, 2014).

Ajapuudusele lisaks on leitud, et stressi tekitab ka lasteaia rahaline seis, mille tõttu ei saa alati kõiki vajalikke vahendeid soetada ning tihti peavad õpetajad õppevahendid ise leidma ning neid soetama (Taavet, 2010). Palga ja stressi seoste osas on saadud vastakaid tulemusi. Hongkongis läbi viidud uuringus selgub, et stressi allikaks on ka õpetajate väike palk ning palga erinevus erinevate tasemetega õpetajate vahel. Kuid samas uuringus on välja toodud, et algajaid õpetajaid ei häiri väike palk (Tsai, Fung, & Chow, 2006). On leitud, et suurem töötasu motiveeriks ka õpetajaid rohkem tööl olema ning takistaks neid töölt lahkuma (Tsai, Fung, & Chow, 2006).

Paljudes lasteaedades on mureks kitsad ruumid, kuhu tuleb mahutada palju lapsi ning tühja ruumi on väga vähe ning tegevused on piiratud. Kitsad ruumid paljude lastega tekitab suure müra, mis on õpetajatele kurnav (Clipa & Boghean, 2014). Lasteaedades puuduvad õpetajatele mõeldud puhkeruumid, mis annaks neile hea võimaluse hetkeks aeg maha võtta, puhata või järgnevat päevade tegevusi planeerida (Taavet, 2010).

Eestis viis Kallo 2018. aastal läbi uuring alustavate koolieelse lasteasutuse õpetajatega, kus selgus, et stressi tekitab suhtlemine lastevanematega, kuna alguses ei tunne lastevanemaid ning igale vanemale tuleb läheneda erinevalt. Lisaks algavatele õpetajatele tekitab ka uued lapsevanemad stressi kogenud õpetajatele (Clipa & Boghean, 2014). Lastevanematega suhtlemisel tekitab ka stressi lapsevanemate arusaam, et lasteaed on pigem koht, kuhu tuuakse laps hoiule ning vajadusel ka ravitakse last (Tsai, Fung, & Chow, 2006). Kuigi Eestis on seaduses välja toodud, et lasteasutusse ei lubata last, kelle tervislik seisund võib kahjustada lapse enda või teiste tervist. Lisaks ei tohi manustada lastele ravimeid (Tervisekaitseinspektorat, §13, punkt 1 ja 5). Vanemate selliste arvamuste tõttu ei saa õpetajad tihtilugu tegeleda õppetegevusega (Tsai, Fung, & Chow, 2006).

Koolieelse lasteasutuse õpetaja üheks stressi põhjuseks on ka lastega suhtlemine. Lastega suhtlemise juures on kõige stressi tekitavana välja toodud rühmas distsipliini hoidmine (Clipa & Boghean, 2014). Algavad õpetajad on toonud välja, et alguses tekitabki kõige rohkem stressi see, et nad ei oska ennast piisavalt kehtestada, selletõttu on paljud ka loobunud õpetajaks olemisest (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2019). Lastega suhtlemisel tekitab õpetajatele muret, kuidas motiveerida ja toetada lapsi nende arengul (Clipa & Boghean, 2014). Õpetajate sõnul tuleb igale lapsele läheneda erinevalt ning sellepärast võib ka juhtuda, et õpetaja ei saa lastega kontakti (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2019). Laste omavaheliste konfliktide lahendamisel tuleb õpetajal olla neutraalne ning õpetaja peab ära hoidma kiusamise, mis on samuti stressi rohke. Uute laste liitumisel kollektiivi tuleb õpetajal teha kõik, et liitumine sujus muretult ning laps kohaneks kiirelt rutiini (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2019).

Lisaks lastega enesekehtestamisele tekitab õpetajale stressi ka enda kehtestamine ja tõestamine kolleegidele ja juhtkonnale, eriti algavatel õpetajatel, mis selgus eelmine aasta Eestis tehtud uuringust (Kallo, 2018). Stressi tekitab ka juhtkonna poolsed liigsed ootused ning negatiivsed suhted kolleegidega, eriti paarilisega, kes ei täida enda kohustusi õigeaegselt või ei saada omavahel hästi läbi. Negatiivsed suhted tööl kolleegide ja juhtkonnaga on üks suuremaid stressi allikaid (Betoret, 2006).

Koolieelse lasteasutuse õpetaja stressi mõjutab veel õpetaja enda kodune olukord ning toetus pere poolt (Thomas, Clarke, & Lavery, 2003). Sotsiaalne tugi, õpetaja tunnustamine ja märkamine on samuti õpetajale vajalik ning selle puudumine tekitab õpetajal pikema ajajooksul stressi (Betoret, 2006). Lasteaia õpetajad on toonud välja ka tõsiasja, et lapsed küll muutuvad, kuid õpetaja teeb aastast aastasse ühte ja sama tööd, mistõttu puudub nende töös areng. Õpetajad käivad koolitustel ning täiendavad end, kuid karjääriredelil puudub tõus (Betoret, 2006). Väga palju lapsi on tänapäeval ka erivajadustega, millele suunatakse igalt poolt tähelepanu pöörama, kuid õpetajal pole piisavalt oskusi ja aega tegeleda nendega, kui puudub toetus spetsialistide poolt, kes saaks aidata last paremini kaasa töötama (Clipa & Boghean, 2014). Õpetajad ise tunnevad, et neil pole piisavalt kompetentsi, et erivajadusega last abistada (Skaalvik, & Skaalvik, 2015).

Koolieelse lasteasutuse õpetaja töö on nõuab endas väga palju pühendumist (Skaalvik, & Skaalvik, 2015). Erinevatel õpetajatel tekitavad erinevad asjad stressi ning palju sõltub ka õpetaja tööstaažist. Eelnevast võib välja tuua järgmised valdkonnad, mida varasemad uuringud on rõhutanud: ajapuudus, suhted kolleegidega, juhtkonnaga, laste ja lastevanematega, töökeskkond, ressursid ja töötasu. Edasi annab autor ülevaate, kes on algaja õpetaja ning kes kogunud õpetaja.

1.3 Algaja ja kogunud õpetaja

Koolieelse lasteasutuse õpetajad on erinevate tasemetega nagu ka teistes eluvaldkondades töötajad. On neid, kes alles alustavad enda töö teekonda ja on neid, kes on teekonnal viibinud juba pikalt. Õpetaja tööstaažid saab jagada erinevat moodi. Üks viis on neid jagada viieks erinevaks osaks, milleks on algaja õpetaja, edasiarenenud algaja õpetaja, pädev õpetaja, kogunud õpetaja ja ekspert õpetaja (Berliner, 1988, 1994). Samas võib jagada tööstaažid vaid kolmeks: algaja õpetaja, õpetaja ja kogunud õpetaja. Põhiliselt erineb kogunud õpetaja algajast õpetajast enda teadmiste ning kogemuste põhjal (Berliner, 1988, 1994).

Algajat õpetajat iseloomustab see, et tema teadmised on põhiliselt kõik teooria baasil ning see on etapp, kus õpetaja alles õpib ise objektiivselt fakte ja olukordi tundma. Õpetajatel juhtub olukordi, mida pole varem juhtunud ning sellises olukorras on küll õpetajal teoreetiline teadmine olemine, kuid varasem kogemus puudub. Õpetajate tegevus pole alati nii sujuv, kiire ja paindlik (Berliner, 1988, 1994). Algaja õpetaja tase võib kesta kuni 5 aastat (Berliner, 1994). Kogunud õpetajat see vastu iseloomustab nende võime kaalutletult lahendada probleeme. Õpetajad ei analüüsi enam enda kõiki tegevuste etappe ning nende tegevused

toimuvad sujuvalt. Kogunud õpetajad käituvad loomulikult ning pingevabalt, kuna olukorrad on tuttavad (Berliner, 1988, 1994). Kogunud õpetaja tase võib alata alates 5 aastast (Berliner, 1994).

Erinevate tööstaažidega koolieelse lasteasutuse õpetajad töötavad isemoodi ning nendele võib pakkuda pingeid erinevad asjad. Lasteaia õpetajad on toonud välja, et töötasu on liiga väike, kuid samas algajaid õpetajaid ei too väikest palka probleemiks (Tsai, Fung, & Chow, 2006). Õpetajate töö juurde kuulub õppetegevuste välja mõtlemine, ettevalmistamine ja läbiviimine (Kallo, 2018). Millest võib aga järeldada, et kogunud õpetajal on kogemust ning ta oskab ettevalmistamisel neid kasutada, kuid algaja peab kõik enda jaoks ise avastama ning varem kasutatud tegevusi tal lihtsalt veel ei ole. Üheks erinevuseks võib välja tuua veel õpetajate enesekehtestamise. Algavad õpetajad on toonud välja, et nad ei tea, kuidas ennast kehtestada lastele, mis on olnud ka paljude õpetajate tööst loobumise põhjus (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2019). Lisaks lastega enesekehtestamisele tekitab õpetajale stressi ka enda kehtestamine ja tõestamine kolleegidele ja juhtkonnale, eriti algavatel õpetajatel, mis selgus eelmine aasta Eestis tehtud uuringust (Kallo, 2018). Kogunud õpetajatel on kogemust ning neil tuleb see loomulikult välja (Berliner, 1994). Sellele vaatamata on lisaks algavatele õpetajatele toonud välja kogunud õpetajad, et neile tekitab stressi uued lapsevanemad (Clipa & Boghean, 2014).

Stressi valdkonnad võivad erineda koolieelse lasteasutuse õpetajatel tööstaaži osas, kuna eelnevalt selgus, et just kogemus on üheks põhjuseks, mis eristab neid kahte gruppi. Varasemalt on lisaks välja toodud, et koolieelse lasteasutuse õpetajad, kes olid vanemad kui 51 aastat, on väiksem võimalus kõrgele stressitasemele, kui õpetajad, kes on 21-35 aastat vanad (Taavet, 2010). Lisaks tuuakse välja, et väiksem stressi tase on õpetajatel, kelle tööstaaž on 30-40 aastat või üle 40 aasta. Sellepärast on ka tööautor valinud uuritavateks algajad õpetajad ja kogunud õpetajad, et selgitada välja, kas neil kahel grupil on erinevaid valdkondi, et tulevikus pöörata tähelepanu täiendkoolitustele, mis on mõeldud, kas algajatele õpetajatele või kogunud õpetajatele.

TALIS (2013) on tehtud uuring õpetajate kohta ning sellest selgub, et Eesti õpetajate keskmine vanus on 47,9 aastat ning keskmine tööstaaž on 21,6 aastat. Erinevatest uuringutest selgub, et Eesti on staažikaid õpetajaid rohkem ning väiksema staažiga õpetajaid vähem kui mujal TALIS-uuringu riikides (TALIS, 2009). Selletõttu kasutab autor enda töös edaspidi kahte gruppi inimesi. Algajaks õpetajateks peetakse õpetajaid, kellel on tööstaaži kuni 5 aastat ning kogunud õpetajad, kellel on tööstaaži 20 ja rohkem aastat.

1.4 Uurimiseesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, mil määral koolieelse lasteasutuse õpetajad on kogenud stressi. Lisaks taheti teada, kuidas erinevad algajad ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad.

Uurimusküsimused, millele antud töös autor vastust otsib on järgmised:

1. Mil määral erineb algaja ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi tase?
2. Mis valdkonnad põhjustavad koolieelse lasteasutuse õpetajatele stressi?
3. Kas ja kuidas erinevad stressi valdkonnad algajate ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate seas?

2. Metoodika

Lähtudes töö eesmärgist on uurimus läbi viidud kvantitatiivse uurimismeetodiga. Töös on oluline saada võimalikult objektiivseid vastuseid, et nende abil välja selgitada reaalseid murekohti ehk käesolevas töös teada saada koolieelse lasteasutuse õpetaja stressi taset ja valdkondi ning kuidas need erinevad algajal ning kogenud õpetajal.

2.1 Valimi kirjeldus

Antud uurimuses osales 335 koolieelse lasteasutuse õpetajat, kes kõik vastasid küsitlusankeedile elektrooniliselt. Küsimustiku täitmise tingimuseks oli töötavad koolieelse lasteasutuse õpetajad, kelle töökoht asub Tallinnas või Tartus. Valitud sai Eesti kaks suuremat linna põhjusel, et majanduslikult oleksid linnad üldiselt võrdsed. Antud uurimuses kasutati mugavusvalimit, kuhu kaasati uuringust huvitatud lasteaiaõpetajad. Vastavalt töö eesmärgile valiti valimisse vastanute seast välja õpetajad, kelle tööstaaž on kuni 5 aastat ning kogenud õpetajad, kelle tööstaaž on 20+ aastat. Valimi moodustasid 167 õpetajat, neist 73 (44%) algajat õpetajat ja 94 (56%) kogenud õpetajat. Vastanutest olid kõik õpetajad naissoost (n=167; 100%). Vastajad olid vanuses 20-25a.(n=37; 22,2 %); 26-30a. (n= 16; 9,6%); 31-40a. (n=18; 10,8%); 41-50a. (n=29; 17,4%); 51-60a. (n=48; 28,7%) ja 60+ aastat (n=19; 11,4%). Nende õpetajate tööstaaž oli kuni 1 aastat (n=13; 7,8%); 1-2 aastat (n=27; 16,2%); 2-5 aastat (n=33; 19,8%); 20-25 aastat (n=36; 21,6%); 25-30 aastat (n=14; 8,4%); 30-40 aastat (n=29; 17,4%); 40+ aastat (n=15; 9%). Uuringu vastanute seast töötab 117 (70,1%) lasteaiaõpetajat Tallinnas ja 50 (29,9%) lasteaiaõpetajat Tartus. Lisaks uuriti vastajate käest, kas nad töötavad

ainult lasteaia vanemõpetajate või ka mõnel teisel astmel. Lasteaia vanemõpetajate lisaks töötas üks (1) õpetaja algklassidega ning üks (1) õpetaja töötab nii algklassides, põhikoolis kui ka kõrgkoolis.

2.2 Uurimisinstrument

Uurimusküsimustele vastuste saamiseks ning töö eesmärgi täitmiseks kasutati antud töös mõõtevahendina küsimustikku. Küsimustik valmis teoorias välja tulnud valdkondade põhjal (*lisa 1*), et välja selgitada, kas ka Eesti koolieelse lasteasutuse õpetajad tunnevad samades valdkondades pingeid. Küsimustik (*lisa 2*) koosnes seitsmeteistkümnest küsimusest. Esmalt said uuritavad vastata esimeses osas taustküsimustele (tööstaaž, linn), teises osas esitati neile küsimused laiemalt (stressi tase ja valdkonnad) ning kolmandas osas paluti valida teises osas valitud valdkondade kohta täpsustavalt teemad, mis neile stressi valmistab. Uuringus kasutati valik vastustega kui ka lahtiseid küsimusi, lisaks oli ka üks küsimus skaalaga, kus koolieelse lasteasutuse õpetajad said hinnata enda stressitaset viie (5) punkti skaalal. Skaalal number üks (1) tähendas, et stress puudub ning number viis (5) tähendas, et stressi tase on kõrge. Avatud vastuseid kasutatakse töös näitlikustavate vahenditena. Autor kasutas enda küsimustikul kõige pealt pilootõpetajaid, kellest kaks olid algajad õpetajad ja neli kogenud õpetajat. Nende tagasiside põhjal muudeti ning täiendati küsimustikku. Valminud elektroonne küsimustik saadeti välja kõikidele Tallinna ja Tartu lasteaedade direktoritele, kes edastasid küsimustiku enda õpetajatele.

2.3 Protseduur

Andmete kogumine viidi läbi veebruar-märts 2019. Küsimustikule vastamine oli vabatahtlik ning anonüümne. Töö autor ei ole teadlik vastanud isikutest ning neid pole võimalik tuvastada. Saadud anonüümsetele andmetele oli ligipääs ainult uurimusega seotud inimestel. Antud uurimuses on lähtutud Eesti teadlaste eetikakoodeksi headest teadustavadest (2002). Uuritavaid informeeriti eelnevalt uurimuse eesmärgist ning soovijatel on võimalik hiljem tutvuda uurimustulemustega.

2.4 Andmeanalüüs

Küsimustik viidi läbi programmis UT LimeSurvey. Edasi sisestati saadud andmed programmi Microsoft Office Excel, mis järel kanti need programmi SPSS Statistics. Andmete kirjeldav analüüs viidi läbi programmides SPSS Statistics ja Microsoft Office Excel.

3. Tulemused

Käesoleva töö eesmärk oli algajate ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate hinnangute kaudu välja selgitada nende stressi taset ning mis valdkonnad põhjustavad rohkem stressi. Uurimus tulemused esitatakse uurimisküsimuste kaupa.

3.1 Kui stressi/pingete rohkeks hindate te enda tööd?

Õpetajate keskmine stressi tase oli 3,49 ($SD=0,96$; *joonis 1*). Algajate õpetajate keskmine stressi tase on 3,56 ($SD=0,866$) ja kogenud õpetajate keskmine stressi tase 3,44 ($SD=1,022$). Võrdlemiseks kasutati mitteparameetrilist T-testi, mis ei näidanud statistiliselt olulist erinevust ($t(165)=0,84$, $p=0,09$).



Joonis 1. Koolieelse lasteasutuse õpetajate hinnang enda stressi tasemele (1-stressi ei ole; 2-stressi on minimaalselt; 3-stressi on keskmiselt; 4-stressi on palju; 5-stressi on väga palju).

3.2 Mis põhjustavad teie töös stressi/pingeid?

Kõige enam tekitab lasteaias stressi algajatel kui ka kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajatel stressi suhtlemine lastevanematega ning ajapuudus (*tabel 1*). Õpetajad on valinud, et kõige vähem stressi tekitab töötasu ning mõned õpetajad on vastanud, et töö ei tekita nendes stressi (*tabel 1*). Lisaks on õpetajad toonud välja, et neile tekitab stressi suhted lastega, ressursid, töökeskkond, suhted kolleegidega ning juhtkonnaga (*tabel 1*). Uurimuses pole tehtud

statistilist testi, mistõttu ei saa kindlalt väita, et algajate ja kogunud õpetajate vastused oleksid sarnased või erinevad, kuid sageduse järgi on nii algajad kui ka kogunud õpetajad valinud sarnased stressi põhjustavaid valdkondi.

Tabel 1. Mis valdkonnad põhjustavad stressi?

Valdkonnad	Koolieelse lasteasutuste õpetajad kokku n (%)	Algajad koolieelse lasteasutuse õpetajad n (%)	Kogunud koolieelse lasteasutuse õpetajad n (%)
Suhtlemine lastevanematega	99(59,3%)	50(68,5%)	49(52,1%)
Ajapuudus	86(51,5%)	44(60,3%)	42(44,7%)
Suhted lastega	47(28,1%)	24(32,9%)	23(24,5%)
Ressursid	45(26,9%)	28(38,4%)	17(18,1%)
Töökeskkond	42(25,1%)	21(28,8%)	16(17,0%)
Suhted kolleegidega	40(24,0%)	27(37,0%)	13(13,8%)
Suhted juhtkonnaga	38(22,8%)	22(30,1%)	16(17,0%)
Töötasu	25(15,0%)	13(17,8%)	12(12,8%)
Töö ei tekita stressi	12(7,2%)	1(1,4%)	11(11,7%)

Märkus: N=167. Koolieelse lasteasutuse õpetajad said valida mitu erinevat valdkonda.

Uurimuse küsimuse vastusteks tuli välja uus valdkond- erivajadustega lapsed. Erivajadustega laste juures ei ole mureks nende erivajadus, vaid sellega toimetulekuks vajalike ressursside puudumine. Näiteks tõi üks õpetaja välja lisavaldkonna nii: „*Erivajadustega lapsed, kes vajavad pidevat abi, tähelepanu ja individuaalset tööd, samas kui puudub tugiisik ja laste arv rühmas on suur.*“

3.3 Mis aspektid valdkondades eelkõige stressi/pingete rohkemad olid?

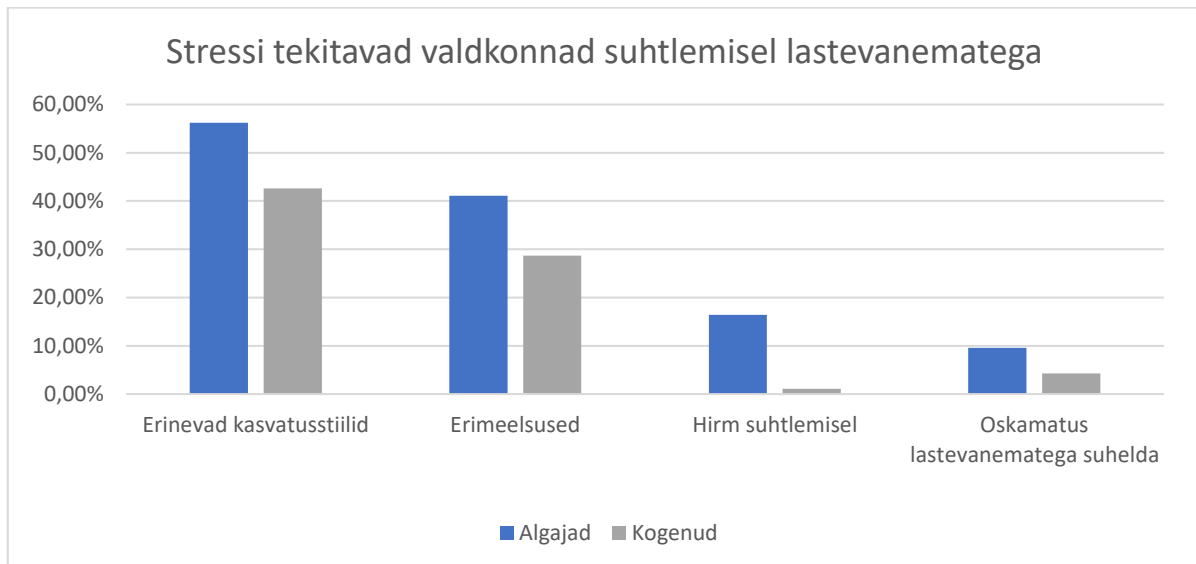
3.3.1 Suhtlemine lastevanematega

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad pidasid kõige stressi tekitavamaks valdkonnaks just suhtlemist lastevanematega (*joonis 2*). Kõige suuremat stressi tekitab erinevate kasvatusstiilide kasutamine (n=81; 48,5%) ja kõige vähem oskamatus

lastevanematega suhelda (n=11; 6,6%). Toodi välja veel valdkondadest erimeelsused (n=57; 34,1%) ning hirm lastevanematega suhtlemisel (n=13; 7,8%).

Algajate õpetajate kõige suuremaks stressi põhjustajaks on erinevad kasvatusstiilid (n=41; 56,2%) ja kõige vähem oskamatus suhelda lastevanematega (n=7; 9,6%). Toodi välja veel erimeelsused (n=30; 41,1%) ja hirm lastevanematega suhtlemisel (n=12; 16,4%). Algajad õpetajad lisasid, et stressi tekitab see, kui vanemad on eelarvamusega ja ei usalda sind täielikult ning lastevanemate soovimatus märgata lapse probleemi ning teha koostööd.

Kogenud õpetajad peavad samuti kõige stressi rohkemaks lastevanematega erinevad kasvatusstiilid (n=40; 42,6%) ja kõige vähemaks hirmu nendega suhtlemisel (n=1; 1,1%). Stressi tekitab veel erimeelsused (n=27; 28,7%) ja oskamatus suhelda lastevanematega (n=4; 4,3%).



Joonis 2. Algajate (n=73) ja kogenud (n=94) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega suhtlemisel lastevanematega.

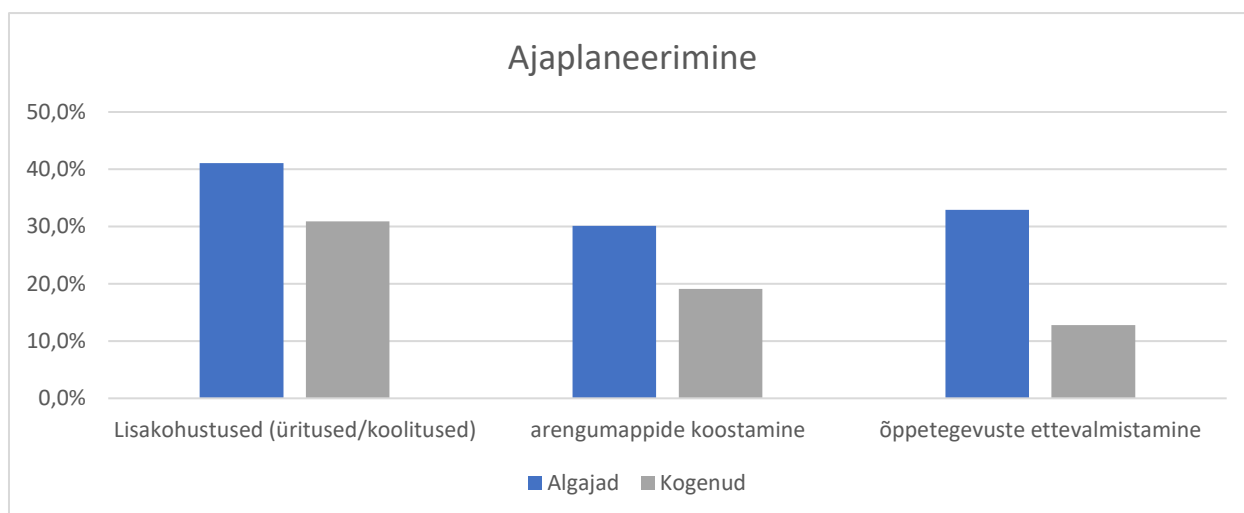
3.3.2 Ajaplaneerimine

Aja planeerimise valdkond on üks suurematest stressi tekitavamaks valdkonnaks. Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad (n=86) vastasid, et nendele tekitab stressi ajaplaneerimine. Toodi välja, et kõige enam tekitab stressi muud lisakohustused, näiteks üritused või koolitused (n=59; 35,3%; *joonis 3*) ning kõige vähem toodi välja töögraafikud, mida ei koosta õpetaja ise ning mis on tema eest tehtud (n=10; 6,0%; *joonis 4*). Koolieelse lasteasutuse õpetajad tõid välja, et stressi tekitavad veel arengumappide koostamine (n=40; 24,0%; *joonis 5*); õppetegevuste ettevalmistamine (n=36; 21,6%); nädalaplaanide/kuuplaanide

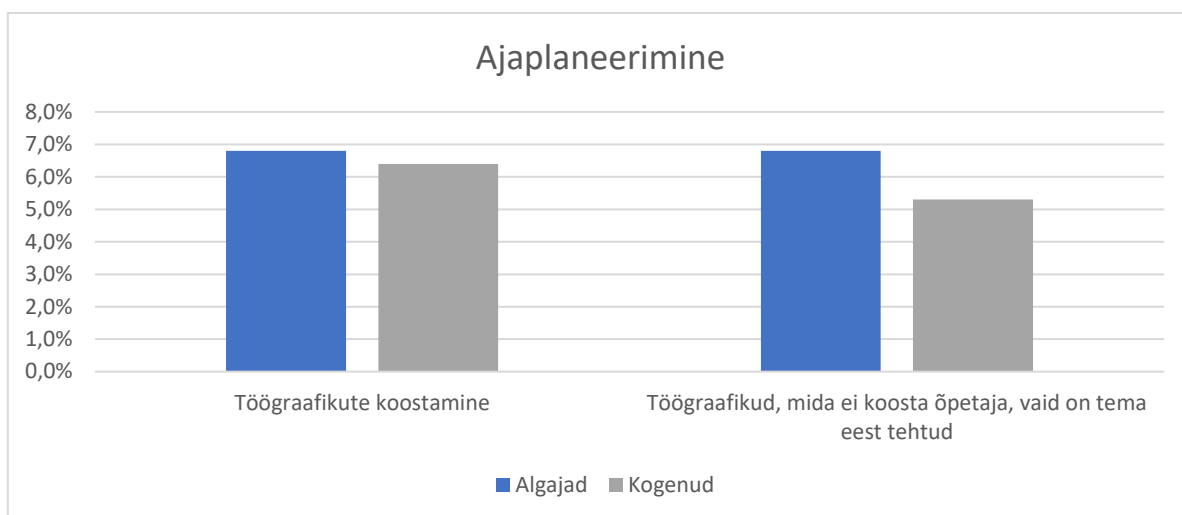
tegumine (n=32; 19,2%); õppetegevuste planeerimine (n=28; 16,8%) ja töögraafikute koostamine (n=11; 6,6%).

Algajad õpetajad tunnevad stressi kõige enam lisakohustuste (ürituste, koolituste) täitmisel (n=30; 41,1%) ja kõige vähem töögraafikute tegemisel (n=5; 6,8%) või juhul kui töögraafikuid tehakse ette (n=5; 6,8%). Õppetegevuste ettevalmistamine (n=24; 32,9%); arengumappide koostamine (n=22; 30,1%); õppetegevuste planeerimine (n=21; 28,8%) ja nädalaplaanide/kuuplaanide tegemine (n=19; 26,0%) tekitavad algajatele õpetajatele stressi.

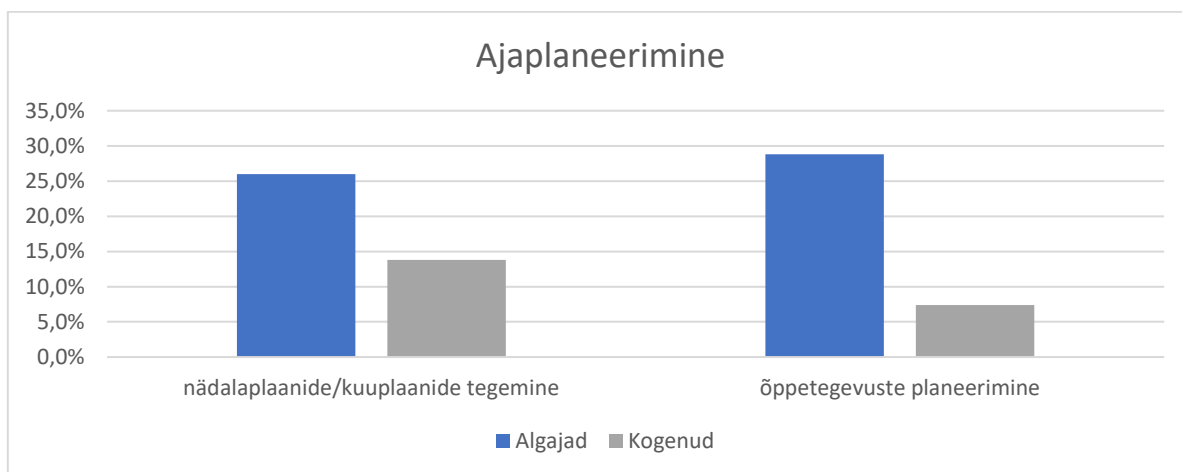
Nii nagu algajatel õpetajatel on ka kogenud õpetajatel suurimaks stressi põhjuseks lisakohustused (üritused/koolitused) (n=29; 30,9%) ja kõige vähem tekitab stressi ette tehtud töögraafikud (n=5; 5,3%). Arengumappide koostamine (n=18; 19,1%) ja nädalaplaanide/kuuplaanide tegemine (n=13; 13,8%) on samuti stressi tekitavad. Vähem tekitavad stressi õppetegevuste ettevalmistamine (n=12; 12,8%) ja planeerimine (n=7; 7,4%) ning endale töögraafiku koostamine (n=6; 6,4%).



Joonis 3. Algajate (n=44) ja kogenud (n=42) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega ajaplaneerimises.



Joonis 4. Algajate (n=44) ja kogunud (n=42) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega ajaplaneerimises.



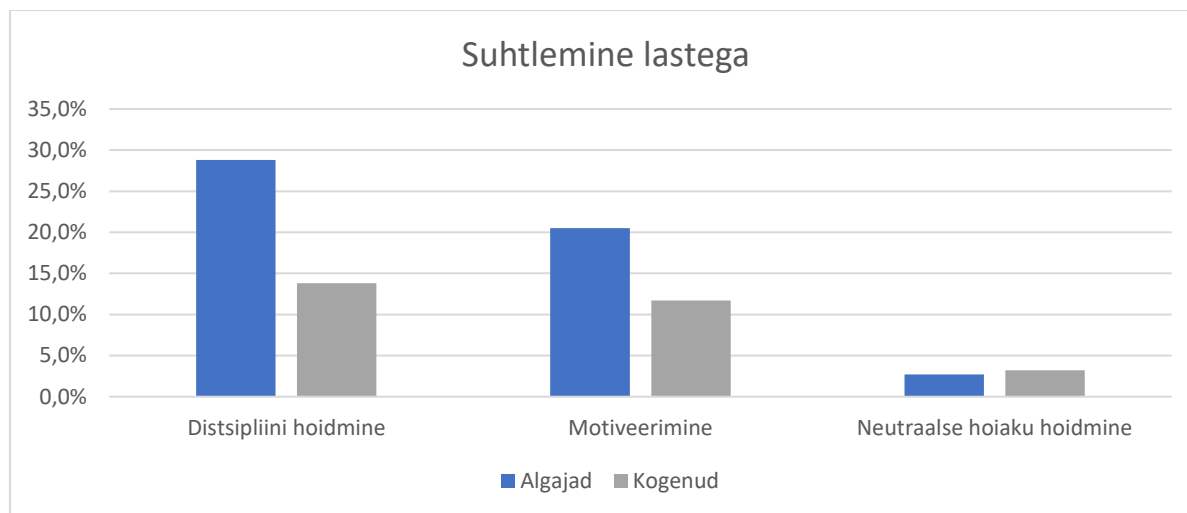
Joonis 5. Algajate (n=44) ja kogunud (n=42) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega ajaplaneerimises.

3.3.3 Suhted lastega

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad (n=47) vastasid, et nendele tekitab stressi lastega suhtlemine. Kõige rohkem tekitab stressi lasteaia õpetajale lastel distsipliini hoidmine (n=34; 20,4%; *joonis 6*) ning kõige vähem neutraalse hoiaku hoidmine (ei eelista ühte last teisele) (n=5; 3%). Lisati, et laste motiveerimine tekitab samuti stressi (n=26; 15,6%)

Algajad õpetajad leidsid, et kõige rohkem tekitab stressi distsipliini hoidmine (n=21; 28,8%) ja kõige vähem neutraalse hoiaku hoidmine olukorras, kus ühte last ei eelistata teisele (n=2; 2,7%). Lisaks tekitab stressi laste motiveerimine (n=15; 20,5%).

Kogenuud õpetajatele tekitab samuti kõige enam stressi laste distsipliini hoidmisel (n=13; 13,8%) ning kõige vähem neutraalse hoiaku hoidmine (n=3; 3,2%). Laste motiveerimine (n=11; 11,7%) tekitab ka neil stressi. Lisa punktina töid kogenuud õpetajad välja muukeelsed lapsed, kellega suhtlemine on raskendatud.



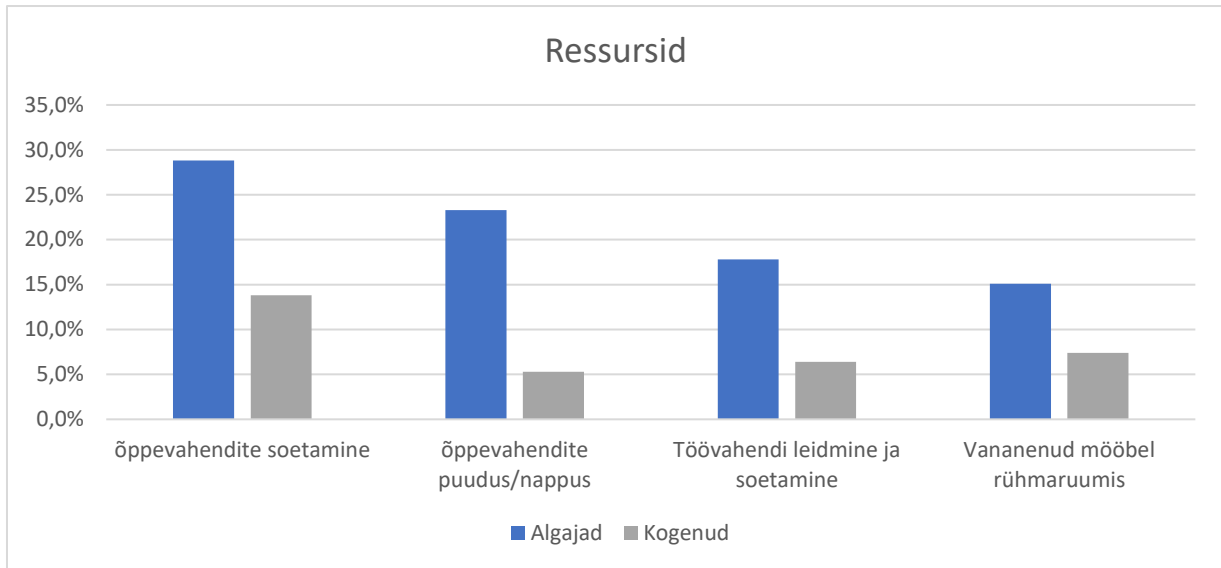
Joonis 6. Algajate (n=24) ja kogenuud (n=23) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega suhtlemisel lastevanematega.

3.3.4 Ressursid

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad (n=45) vastasid, et nendele tekitab stressi ressursi valdkond. Kõige rohkem toodi välja, et stressi tekitab vähene võimalus õppevahendeid soetada (n=34; 20,4%; *joonis 7*) ning kõige vähem tekitab stressi rühmaruumis vananenud mööbel (n=18; 10,8%). Toodi välja veel õppevahendite puudus/nappus (n=22; 13,2%) ja enda töövahendi leidmine ja soetamine (n=19; 11,4%).

Algajad õpetajad töid välja, et kõige rohkem tekitab stressi vähene võimalus õppevahendeid soetada (n=21; 28,8%) ja kõige vähem vananenud rühmaruumi mööbel (n=11; 15,1%). Toodi välja veel õppevahendite puudus (n=17; 23,3%) ja enda töövahendite leidmine ja soetamine (n=13; 17,8%).

Kogenuud õpetajad töid välja samad asjad. Kõige rohkem tekitab stressi vähene võimalus õppevahendeid soetada (n=13; 13,8%) ja kõige vähem stressi tekitab õppevahendite puudus/nappus (n=5; 5,3%). Veel toodi välja vananenud rühmaruumi mööbel (n=7; 7,4%) ja enda töövahendi leidmine ja soetamine (n=6; 6,4%).



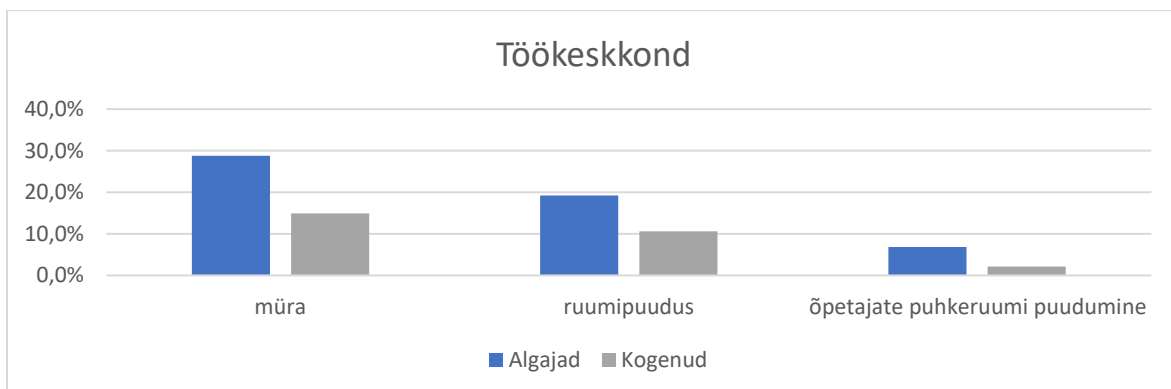
Joonis 7. Algajate (n=28) ja kogunud (n=17) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega ressursi valdkonnas.

3.3.5 Töökeskkond

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad (n=42) vastasid, et nendele tekitab stressi töökeskkond. Töökeskkonnas toodi välja, et probleemiks on ruumipuudus (n=24; 14,4%); müra (n=35; 21,0%) ja õpetajate puhkeruumi puudumine (n=7; 4,2%).

Algajad õpetajad (n=26) tõid välja, et suurimaks probleemiks on müra (n=21; 28,8%); ruumi puudus (n=14; 19,2%) ning kõige vähem stressi tekitab õpetajate puhkeruumi puudumine (n=5; 6,8%).

Kogunud õpetajad (n=16) tõid välja samuti, et suurimaks stressi tekitajaks on müra (n=14; 14,9%); ruumi puudus (n=10; 10,6%) ning kõige vähem tekitab stressi õpetajate puhkeruumi puudumine (n=2; 2,1%).



Joonis 8. Algajate (n=26) ja kogunud (n=16) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega töökeskkonnas.

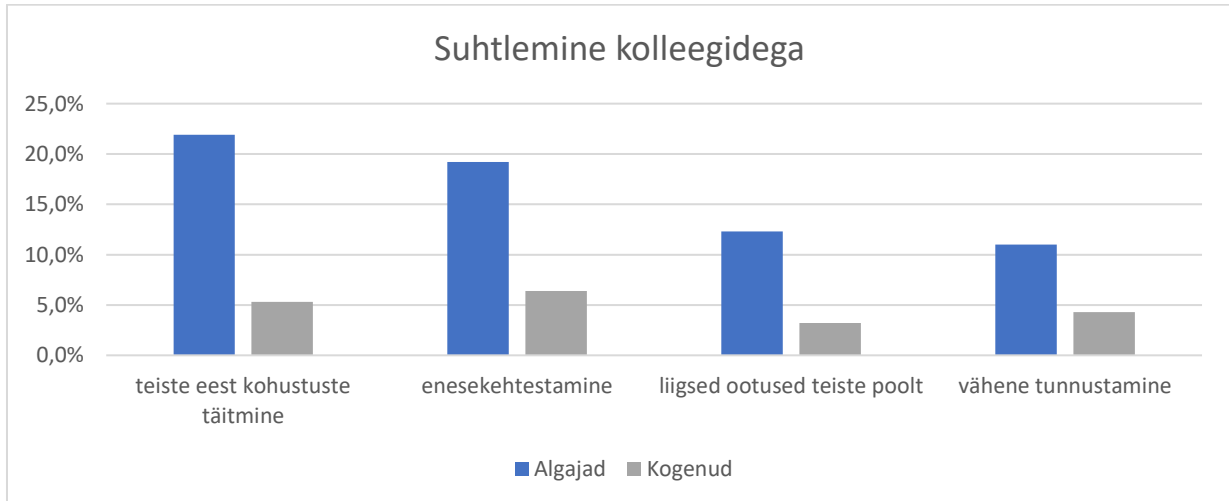
3.3.6 Suhted kolleegidega

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad (n=40) vastasid, et nendele tekitab stressi kolleegidega suhtlemine (joonis 9). Kõige rohkem tekitab selles valdkonnas stressi teiste eest kohustuste täitmine (n=21; 12,6%) ja kõige vähem liigsed ootused teiste poolt (n=12; 7,2%) ja vähene tunnustamine (n=12; 7,2%). Lisaks toodi, et stressi tekitajaks on ka enesekehtestamine (n=20; 12%).

Algajate õpetajate jaoks oli kõige stressi tekitavam teiste eest kohustuste täitmine (n=16; 21,9%) ning kõige vähem vähene tunnustamine (n=8; 11,0%). Enesekehtestamine (n=14; 19,2%) ja liigsed ootused teiste poolt (n=9; 12,3%) tekitavad samuti stressi.

Kogunud õpetajad tõid seevastu välja, et kõige stressi rohkemaks peetakse enesekehtestamist (n=6; 6,4%) ja kõige vähem liigsed ootused teiste poolt (n=2; 3,2%). Stressi tekitavad veel teiste eest kohustuste täitmine (n=5; 5,3%) ja vähene tunnustamine (n=4; 4,3%).

Lisaks tõid nii algajad kui ka kogunud õpetajad välja valdkonna alla lisa punkti, milleks oli seljataga hinnangute andmine ja halvustamine. Näiteks tõi üks õpetaja välja nii: „Kolleegide seljataga hinnangute andmine ja halvustamine.“



Joonis 9. Algajate (n=27) ja kogunud (n=13) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega suhtlemisel kolleegidega.

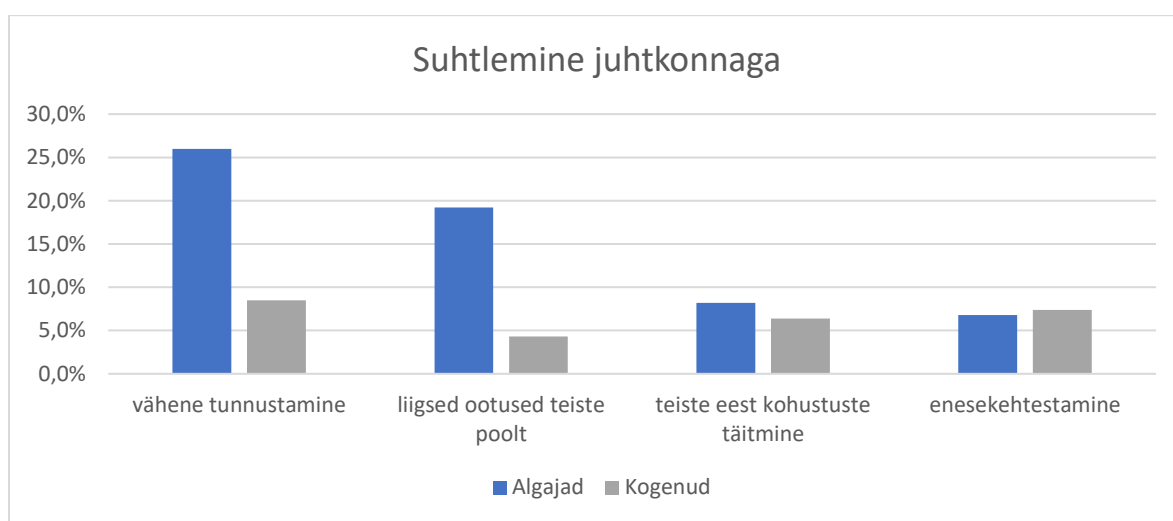
3.3.7 Suhted juhtkonnaga

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad (n=48) vastasid, et nendele tekitab stressi juhtkonnaga suhtlemine. Kõige rohkem selle juures tekitab stressi vähene tunnustamine (n=27; 16,2%; joonis 10) ja kõige vähem juhtkonna eest kohustuste täitmine (n=12; 7,2%) ja

enesekehtestamine (n=12; 7,2%). Lisaks toodi välja veel juhtkonna poolsed liigsed ootused (n=20; 12%).

Algajad õpetajad tõid välja, et kõige enam tekitab stressi vähene tunnustamine (n=19; 26,0%) ja kõige vähem enesekehtestamine (n=5; 6,8%). Toodi välja veel liigsed ootused juhtkonna poolt (n=14; 19,2%) ja nende eest kohustuste täitmine (n=6; 8,2%).

Kogenud õpetajad tõid samuti välja, et kõige rohkem tekitab stressi juhtkonna poolne vähene tunnustamine (n=8; 8,5%), kuid kõige vähem võrreldes algaja õpetajaga toodi välja liigsed ootused (n=4; 4,3%). Enesekehtestamine (n=7; 7,4%) ja juhtkonna eest kohustuste täitmine (n=6; 6,4%) tekitavad samuti stressi.

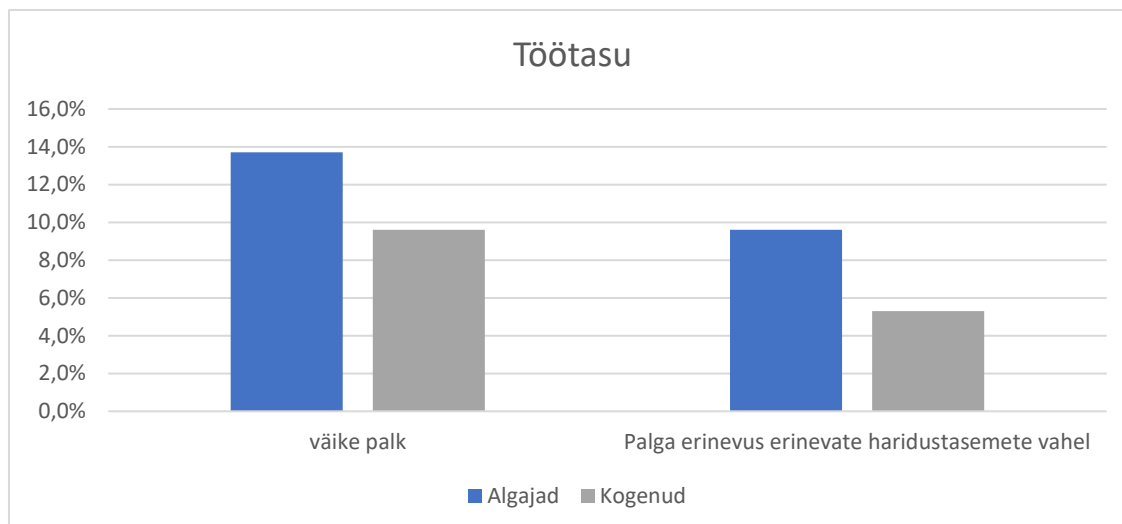


Joonis 10. Algajate (n=22) ja kogenud (n=16) koolieelse lasteasutuse õpetajate võrdlus stressi tekitavate valdkondadega suhtlemisel juhtkonnaga.

3.3.8 Töötasu

Uuringus osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajad leidsid, et kõige vähem tekitab stressi töötasu (joonis 11). Kõige rohkem tekitab stressi selles valdkonnas liiga väike palk (n=19; 11,4%) ja kõige vähem palga vahe erinevate haridustasemetel vahel (n=12; 7,2%). Algajatele õpetajatele tekitab stressi liiga väike palk (n=9; 13,7%) ja kõige vähem erinevus erinevate haridustasemetel vahel (n=7; 9,6%).

Kogenud õpetajatele tekitab samuti stressi liiga väike palk (n=9; 9,6%) ning kõige vähem erinevus haridustasemetel palga vahel (n=5; 5,3%).



Joonis 11. Algajate (n=13) ja kogenud (n=12) õpetajate palga erinevus.

4. Arutelu

Stress ümbritseb meid igapäevaselt (Selye, 1950). Õpetaja amet on üks stressi rohkemaid ameteid (Work related stress, 2007). Erinevaid uurimusi õpetaja ameti kohta on tehtud palju, kuid vähesed uurimused puudutavad koolieelse lasteasutuse õpetajaid. Eestis on tehtud mõned uuringud, kus on uuritud koolieelse lasteasutuste õpetajate stressi. Ühes uuringus selgus, et lasteaia õpetajate stressi tase on kõrge (Taavet, 2010). Samas uuringus tuuakse ka välja, et stressi tase sõltub koolieelse lasteasutuse õpetaja tööstaažist, kuna 30-40 ja 40+ aastat tööstaaži kogevad õpetajad vähem stressi, kui need kes on töötanud vähem kui 10 aastat (Taavet, 2010). Lisaks on Kallo (2018) oma uurimuses keskendunud alustavatele õpetajatele, kus samuti on leitud, et lasteaiaõpetajate stressi tase on kõrge.

Käesoleva töö eesmärk oli koolieelse lasteasutuse õpetajate kaudu välja selgitada mil määral kogevad õpetajad stressi ning kuidas erinevad algajate ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad. Uurimuse ajendiks oli see, et toetada õpetajaid tööl toime tulla pingetega. Antud uurimustulemused võimaldaks pakkuda õpetajatele koolitusi, väljaõpet teemadel, mis õpetajatele endile on eelkõige tähendusrikkamad ning sageli jäetakse kõrvale koolituste kavandamisel info, kas tegu on algaja või kogenud õpetajatega, kuid varasemad uuringud on näidanud, et neil kahel grupil võivad erineda tööstressi tekitavad valdkonnad. Näiteks Hongongis läbi viidud uuringus selgus, et kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajatele valmistab stressi töötasu, kuid algajad õpetajad seda välja ei too (Tsai, Fung, & Chow, 2006).

Järgnevalt arutletakse varasemate uurimuste ja käesoleva uurimuse peamised tulemused ning tuuakse välja läbiviidud uurimuse tugevused ja kitsaskohad, töö rakenduslikkus ja soovitused edasisteks uurimusteks.

Mil määral erineb algaja ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi tase?

Käesoleva uurimuse tulemused näitasid, et koolieelse lasteasutuse õpetajad kogevad stressi võrdlemisi sarnaselt. Õpetajad said hinnata enda stressi 5 palli skaalal, kus hinnang 3 märkis sõnaline vaste (stressi on keskmiselt). Vastajad märkisid, et nende stressi tase on üle keskmise, mis viitab, et õpetajad tajuvad oma töö juures stressi, mistõttu on stress aktuaalne ja valmistab muret ning see annab põhjuse teemat edasi uurida. Kõrge stress kui ka stressi eiramine toob endaga kaasa pikemaajalisi tervise probleeme kui ka halba töövõimet, mis selgus Inglismaal tehtud uuringust (Kidger et al., 2016).

Mis valdkonnad põhjustavad koolieelse lasteasutuse õpetajatele stressi?

Uurimusküsimusele saadi uuringus vastus, et kõige sagedamini stressi põhjustavateks valdkondadeks märkisid õpetajad suhtlemise lastevanematega ja ajapuuduse. Lisaks käesolevale uurimusele on ka varasemalt toodud välja, et lastevanematega suhtlemine tekitab stressi, kuna vanemaid ei teata alguses (Kallo, 2018). Suuremaks stressi allikaks oli veel ajapuudus. Tihti lugu peab õpetaja peale õppetegevuste tegema veel nädalaplaane/kuuplaane, täitma dokumente, laste arengukavasid tegema ja arenguvestlusi läbi viima (Clipa & Boghean, 2014). Uuringus ka selgus, et lisaks tekitab stressi veel suhtlemine lastega, mis on koolieelse lasteasutuse õpetaja igapäevane töö. Õpetajad peavad igale lapsele lähenema individuaalselt ning võib juhtuda, et kontakti lapsega ei saavutatagi (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2019).

Uurimusest selgus ka tõsiasi, et töötasu ei tekita õpetajatele väga stressi ja pingeid. Paistab, et töötasu ei ole sagedaseks stressi põhjustajaks õpetajatele. Hongkongis läbi viidud uuringus selgus pigem vastupidine tulemus, kus stressi allikaks on õpetajate väike palk ning palga erinevus erinevate tasemetega õpetajate vahel. Lisaks leiti, et suurem töötasu motiveeriks ka õpetajaid rohkem tööl olema ning takistaks neid töölt lahkuma (Tsai, Fung, & Chow, 2006). Erinevus kahe uurimuse vahel võib tulla erinevast kultuurist ning haridussüsteemist. Käesolevas uurimuses mainiti pigem ajapuudust kui ühe stressorina ehk antud kontekstis ei ole küsimus niivõrd palganumbris vaid töökoormuses.

Uurimuses tuli välja, et 7,2% koolieelse lasteasutuse õpetajaid nõustusid väitega, et töö ei tekita stressi, mis näitab, et nende õpetajate osakaal on võrdlemisi väike ning antud

teema on siiski päevakorras ja seda tuleks uurida. Lisaks käesolevale uurimusele on ka varasemalt leitud tõsiasi, et õpetajad on väga rahul enda tehtud karjäärivalikuga (Skaalvik, & Skaalvik, 2015).

Kas ja kuidas erinevad stressi valdkonnad algajate ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate seas?

Algajad kui ka kogenud õpetajad on võrdlemisi sarnaseid valdkondi märkinud stressi rohkeks. Kõige enam leiavad õpetajad, et stressi tekitab ajaplaneerimine, mida nii algajad kui kogenud õpetajad on märkinud. Mõlemale grupile tekitab stressi lisakohustused tööl, milleks võivad olla erinevad üritused või koolitused. Õpetajatel on tihti olukordi, kus ei jõuta enda tööd tehtud töö aja sees ning seetõttu tuleb enda töö ettevalmistusi või muid ülesandeid täita väljaspool töö aega (Clipa & Boghean, 2014). Sarnased valdkondi on veelgi, üheks valdkonnaks on suhtlemine lastega, milles õpetajad toovad välja distsipliini hoidmise, mis varasemates uuringutes on välja toodud pigem kui algajate õpetajate stressi põhjuseid (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2019), kuid antud uurimus näitab, et see on ka kogenud õpetajate stressi põhjuseks. Lisaks toodi välja valdkond suhtlemine lastevanematega, mis uurimuses selgus, on mõlema grupi õpetajate üheks stressi tekitavamaks valdkonnaks. Varasemates uuringutes on samuti välja toodud, et lisaks algavatele õpetajatele tunnevad ka kogenud õpetajad, et neile tekitab stressi uued lapsevanemad (Clipa & Boghean, 2014).

Mõned valdkonnad ja alavaldkonnad eristusid algajate ja kogenud õpetajate vahel. Nendeks valdkondadeks tuli välja suhtlemine kolleegidega, kus algajad õpetajad pidasid seda valdkonda stressi rohkemaks kui kogenud õpetajad. Algajad õpetajad pidasid kõige enam stressi rohkemaks teiste eest kohustuste täitmist ning enesekehtestamist, mis on ka varasemates uuringutes välja toodud, et enesekehtestamine ja tõestamine on raskem algajatele õpetajatele (Kallo, 2018). Lisaks oli suurem vahe ka töökeskkonnas, kus kogenud õpetajad kogevad vähem stressi kui algajad õpetajad, samas mõlemad õpetaja grupid toovad suurimaks stressi allikaks müra. Palju lapsi kitsastes ruumides tekitab suure müra, mis on õpetajatele kurnav (Clipa & Boghean, 2014). Algajad õpetajad peavad veel stressi rohkemaks valdkonnaks ressursse, milles mõlemale grupile tekitab õppevahendite soetamine kõige enam stressi, kuid uurimus tulemustest selgub, et valdkond võib olla keerukam pigem algajatele õpetajatele. Tulevikus peaks uurimustes silmas pidama ja testima, kas valdkondades suhtlemine kolleegidega, töökeskkond ja ressursid, on erinevused ka statistiliselt olulised.

Algajate õpetajate seas oli ainult 1 õpetaja, kes märkis, et töö ei tekita temas stressi, kuid kogenud õpetajate seas oli 11 õpetajat, kes ei pidanud tööd stressirohkeks. Kuigi hetkel ei saa veel öelda, kas erinevus on statistiliselt oluline, siis tulevased uuringud võiksid antud valdkondi silmas pidada, kui erinevusi uurida.

Töö tugevused. Uurimuse teema on oluline ning Eestis on see esmakordne sellisel määral ja sellise valimiga stressi teemat uurida. Uurimuses on töötatud välja uus küsimustik ning esmaste teemavaldkondade esitamine, millele võiks olla oluline tähelepanu pöörata.

Töö piirangud. Töö peamiseks piiranguks on see, et eelnevalt pole kahte gruppi võrreldud, mistõttu puudub ka võimalus tulemusi võrrelda ning näha, kas mainitud viited erinevustele on statistiliselt olulised. Antud töös pöörduiti Tartu ja Tallinna õpetajate poole, tulevased uuringud võiksid kaasata õpetajaid ka teistest maakondadest.

Töö rakenduslikkus. Käesoleva töö uurimustulemuste põhjal saab teha ettepanekuid täiendkoolitusteks ning teemadeks, millele rohkem tähelepanu pöörata, näiteks algajatele õpetajatele panna suuremat rõhku enesekehtestamisele ning täiendkoolitusi teha nii algajatele kui ka kogenud õpetajatele lapsevanematega suhtlemise teemal. Mõeldes ajaplaneerimisele, siis teha koolitusi nii õpetajatele kui ka juhtkonnale, et kuidas tööd planeerida nii, et ei tekiks pidevat ajapuuduse tunnet.

Soovitused edasisteks uurimusteks. Edaspidi võiks uurimusse kaasata kõik Eesti lasteaiad, et teada saada terve Eesti koolieelse lasteasutuse algajate ja kogenud õpetajate stressi taseme ning valdkonnad. Lisaks üle vaadata valdkonnad, mida selles uurimuses ei puudutatud, kuid vastajad välja tõid, näiteks erivajadustega lapsed. Küsimustik võiks olla valik vastustega ning rohkem valiku võimalustega, et uurimuses saaks täpsema ülevaate hetke olukorrast ning statistiliselt erinevusi kontrollida.

Kokkuvõte

Õpetaja töö on üks raskemaid ja stressi rohkemaid ameteid. Üle maailma on uuritud õpetajate stressi, kuid vähem tähelepanu on saanud koolieelse lasteasutuse õpetajad. Kuigi nendest vähestest uuringutest, mida on läbiviidud koolieelse lasteasutuse õpetajatega selgub kõigis, et õpetajate stressi tase on keskmine või kõrge. See viitab, aga sellele, et see on valdkond, millele tuleks rohkem tähelepanu pöörata ning uurida. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, mil määral koolieelse lasteasutuse õpetajad on kogenud stressi. Lisaks taheti teada, kuidas erinevad algajad ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad. Töö teoreetiline osa annab ülevaate üldiselt, mida kujutab endast stress, sinna

kuuluvalt ka eustress ja distress, stressi sümptomitest ja stressiga toimetulekust, tööstressist, koolieelse lasteasutuse õpetaja stressi valdkondades, seal hulgas lasteaia olemusest ning lasteaiaõpetaja ametikirjeldusest ning algaja ja kogunud õpetaja olemusest. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi kvantitatiivne uurimus, mille käigus vastasid Tallinna ja Tartu koolieelse lasteasutuse õpetajad, kes on töötanud kuni 5 aasta ning 20+ aastat, elektroonilisele küsimustikule. Tulemustes selgus, et õpetajad hindasid enda stressi üle keskmise. Kõige suuremaks stressiallikaks oli lastevanematega suhtlemine ning kõige väiksemaks stressiallikaks töötaasu. Tulemustes toodi välja veel, et stressi põhjustab ajaplaneerimine, suhted lastega, ressursid, töökeskkond, suhted kolleegide ja juhtkonnaga. Lisaks selgus, et on õpetajaid, kes ei koge stressi tööl. Selgus, et kuigi algajad ja kogunud õpetajad erinevad mõningate asjade puhul, siis stressi valdkondade suhtes pole tööstaaž oluline, sest valdkonnad, mis tekitavad stressi, on sarnased.

Tänu sõnad

Soovin tänada kõiki uurimuses osalenud koolieelse lasteasutuse õpetajaid nende panuse eest. Suured tänu sõnad juhendajale Liina Adovile, kes oma julgustavate sõnade, mõistva suhtumise ning igakülgsete nõuannete ja abiga mind toetas ja aitas. Lisaks soovin tänada enda perekonda, kes toetasid ja motiveerisid mind töö teostamise ajal.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kersti Rüütel

Kasutatud kirjandus

- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology, 9*(6), 653-675.
- Berliner, D.C. (1988). The Development of expertise in pedagogy. *American Association of Collages for Teacher Education*.
- Berliner, D.C. (1994). Expertise: The wonders of exemplary performance. *Creating powerful thinking in teachers and students* (pp. 141-186).
- Betoret, F. D. (2006). Stressors, Self-Efficacy, Coping Resources, and Burnout among Secondary School Teachers in Spain. *Educational Psychology, 26*(4), 519–539.
- Brennan, K. (2006). The Managed Teacher: Emotional Labour, Education, and Technology. *Educational Insights, 10*(2).
- Bucurean, M., & Costin, M. (2011). Organizational Stress and Its Impact on Work Performance. *Annals Of the University of Oradea, Economic Science Series, 333-337*.
- Clipa, O., & Boghean, A. (2014). Stress factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool teachers. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 180*(1), 907-915.
- Haridustöötajate tööaeg. 22.08.2013 nr 125. Külastatud aadressil:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/127082013003>
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., van Veen, K., & van Veldhoven, M. (2019). Measuring general and specific stress causes and stress responses among beginning secondary school teachers in the Netherlands. *International Journal of Research & Method in Education, 42*(1), 91-108.
- Kallo, C. (2018). *Alustavate lasteaiasõpetajate kogemused töös stressi tekitavate teguritega*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Kidger, J., Evans, R., Tilling, K., Hollingworth, W., Campbell, R., Ford, T., & ... Gunnell, D. (2016). Protocol for a cluster randomised controlled trial of an intervention to improve the mental health support and training available to secondary school teachers - the WISE (Wellbeing in Secondary Education) study. *BMC Public Health, 16*(1), 1-13.
- Koolieelse lasteasutuse pedagoogide kvalifikatsiooninõuded. 26.08.2002 nr 65
RTL 2002, 96, 1486. Külastatud aadressil:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/103092013036?leiaKehtiv>
- Koolieelse lasteasutuse seadus. 18.02.1999 RT I 1999, 27, 387. Külastatud aadressil:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/114032011006?leiaKehtiv>

- Kull, M., Saat, H., Kiive, E., & Põiklik, E. (2015). *Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile*. Tervise Arengu Instituut.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review Of Psychology*, 52, 397–422.
- Levi, L. (1990). Occupational stress. Spice of life or kiss of death? *The American Psychologist*, 45(10), 1142-1145.
- Loogma, K., Ruus, V., Talts, L., & Poom-Valickis, K. (2009). Õpetaja professionaalsus ning tõhusam õpetamis- ja õppimiskeskkonna loomine. *OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS tulemused*. Tallinn. Külastatud aadressil: <https://www.hm.ee/sites/default/files/talis2008.pdf>
- Lovenjak, I., & Peklaj, C. (2016). Stress and Perception of School Satisfaction on a Sample of Slovene Primary School Students. *Psihologijske Teme/ Psychological Topics*, 25(3), 357-379.
- Parker, K.N., & Ragsdale, J.M. (2015). Effects of Distress and Eustress on Changes in Fatigue from walking to work. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 7(3), 293-315.
- Segal, J., Smith, M., Segal, R., & Robinson, L. (2018). *Stress symptoms, signs and causes*. Külastatud aadressil: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm?pdf=11833&fbclid=IwAR3U612HAcYKn5MjZfOnqVjKDjutq1aco8zbfuLEgqbTv3WK-Y7Y0tlO69Q>
- Selye, H. (1950). *British Medical Journal*. *Stress and the general adaptation syndrom*. 1(4667), 1383-1392.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession- What do teachers say? *International Education Studies*, 8(3).
- Stewart, D. (2011). Handling teacher stress: increase the positive, decrease the negative. *Managing teacher stress in the early childhood environment*.
- Strauss-Raats, P., Kivimaa, E. (Toim). (2014). *Tööstressist vabaks!* Külastatud aadressil: https://www.ti.ee/fileadmin/user_upload/failid/dokumendid/Meedia_ja_statistika/Truekised/Toostress.pdf
- Taavet, M. (2010). *Eesti lasteaiasõpetajate töövstress, tervis ja töövõime*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Tabasum, S. (2014). Impact of Employees Stress on the Private Life Insurance Business with Special Reference to ICICI Prudential Life Insurance. *Amity Global Business Review*, 9, 96-107.

Thomas, N., Clarke, V., & Lavery, J. (2003). Self-Reported Work and Family Stress of Female Primary Teachers. *Deakin University, 47*(1), 73-87.

The OECD Teaching and Learning International Survey (TALIS) - 2013 Results

Külastatud aadressil: <http://www.oecd.org/edu/school/talis-2013-results.htm>

Tsai, E., Fung, L., & Chow, L. (2006). Sources and Manifestations of Stress in Female Kindergarten Teachers. *International Education Journal, 7*(3), 364-370.

Victoria State Government. 2016. Department of Education and Training. *All about kindergarten*. Külastatud aadressil:

<http://www.education.vic.gov.au/Documents/childhood/providers/comms/All%20about%20kindergarten.pdf>

Work related stress. (2007). European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Raport. Külastatud aadressil:

<http://www.eurofound.europa.eu/ewco/reports/TN0502TR01/TN0502TR01.pdf>

Lisad

Lisa 1 Küsimustiku teooria valdkonnad

Valdkond	Aspektid
Aja puudus töö kohustuste täitmisel	Palju kohustusi (õppetegevuse ettevalmistamine, töögraafik, nädalaplaanid jne)(Clipa & Boghean, 2014; Kallo, 2018; Thomas, Clarke & Lavery, 2003).
Haiged lapsed, õpetajad kui põetajad	Lapsevanema ootused, lasteaiaõpetaja kui lapsehoidja (Tsai, Fung & Chow, 2006; Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, van Veen & van Veldhoven, 2019).
Ressursid	Õppevahendite puudus, vähesus: Vähe ressursse õppevahendite ostmiseks (Taavet, 2010).
Töökeskkond	Kitsad ruumid: müra: puhkeruumi puudumine (Clipa & Boghean, 2014; Taavet, 2010).
Suhted lastevanematega	Suhtlus lapsevanemaga; hirm lapsevanemaga suhtluse ees (Clipa & Boghean, 2014; Kalli, 2018; Thomas, Clarke & Lavery, 2003).
Suhted kolleegidega ning juhtkonnaga	Enesekehtestamine kollektiivis; muutustele vastuseis; paarilise eest kohustuste tegemine (Betoret, 2006; Kallo, 2018).
Suhted lastega	Distsipliini hoidmine õpilastega (Clipa & Boghean, 2014; Thomas, Clarke & Lavery, 2003; Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, van Veen & van Veldhoven, 2019).
Vääriline tasu	Väike palk (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, van Veen & van Veldhoven, 2019; Tsai, Fung & Chow, 2006).
Õpetaja tunnustus	Karjääriredeli puudumine (Betoret, 2006)
Õpetaja kodu/väljaspool tööd	Pere toetus (Thomas, Clarke & Lavery, 2003).

Lisa 2 Küsimustik

Küsimustik

Olen Tartu Ülikooli tudeng Kersti Rüütel ning õpin koolieelse lasteasutuse õpetajaks. Kirjutan lõputööd teemal "Koolieelse õppeasutuse õpetaja töös stressi/pingeid tekitavad valdkonnad" ning palun selle raames 10 minutit teie ajast. Minu suurimaks hirmuks lasteaeda õpetajana tööle asudes oli see, kuidas ma tulen toime stressiga. Tekkinud olukorras oleks minule suureks abiks olnud ülevaade teemadest, mis eelkõige koolieelse õppeasutuse õpetajatele väljakutseid pakuvad, et ennast ette valmistada ning vajadusel ka juba varakult infot otsida. Sellega seoses tekkis mõte uurida juba töötavate õpetajate kogemusi, et välja selgitada need teemavaldkonnad, kus erineva töökogemusega õpetajad pingeid tajuvad. Seega palun 10 minutit, et vastata anonüümsele küsimustikule. Kogutud andmeid kasutame vaid uurimistöö koostamiseks. Vastama on oodatud kõik Tartu ja Tallinna koolieelse lasteasutuse õpetajad. Olen kõigile vastanutele väga tänulik.

Taustküsimused

- 1) Teie sugu:
 - a) Naine
 - b) Mees
 - c) Muu
- 2) Teie vanus:
 - a) 20-25a.
 - b) 26-30a.
 - c) 31-40a.
 - d) 41-50a.
 - e) 51-60a.
 - f) 60+ aastat.
- 3) Tööstaaž aastates:
 - a) Kuni 1 aasta
 - b) 1-2 aastat
 - c) 2-5 aastat
 - d) 5-10 aastat
 - e) 10-15 aastat
 - f) 15-20 aastat.
 - g) 20-25 aastat
 - h) 25-30 aastat
 - i) 30-40 aastat

- j) 40+ aastat
- 4) Linn, kus töötate:
 - a) Tallinn
 - b) Tartu
 - c) muu

Põhiküsimused:

- 1) Kui stressi/pingete rohkeks te enda tööd hindate?
Skaala 1-5ni.
- 2) Mis põhjustavad teie töös stressi/pingeid? (vali mitu)
 - a) Töökeskkond
 - b) Ressursid
 - c) Aja puudus
 - d) Suhted kolleegidega
 - e) Suhted juhtkonnaga
 - f) Suhted lastevanematega
 - g) Suhted lastega
 - h) Töötasu
 - i) Töö ei tekita stressi
 - j) Muu
- 3) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 4) Mis aspektid tekitavad stressi töökeskkonnas? (Vali mitu)
 - a) Ruumi puudus
 - b) Müra
 - c) Õpetaja puhkeruumi puudumine
 - d) Muu
- 5) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 6) Mis aspektid tekitavad stressi ressursi valdkonnas? (Vali mitu)
 - a) Õppevahendite puudus/nappus
 - b) Vähene võimalus õppevahendite ostmiseks
 - c) Enda töövahendite leidmine ja soetamine
 - d) Vananenud rühmaruumi mööbel.
 - e) Muu
- 7) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 8) Mis aspektid tekitavad stressi aja planeerimisel? (Vali mitu)
 - a) Õppetegevuste ettevalmistamine
 - b) Töögraafikute koostamine
 - c) Töögraafikud (kui ei tee neid ise ning on ette tehtud).
 - d) Nädalaplaanide/kuuplaanide tegemine
 - e) Arengumappide koostamine
 - f) Muud lisakohustused(üritused, koolitused)
 - g) Muud
- 9) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 10) Mis aspektid tekitavad stressi kolleegidega suhtlemisel? (Vali mitu)

- a) Teiste eest kohustuste täitmine
 - b) Enesekehtestamine kollektiivis
 - c) Liigsed ootused teiste poolt
 - d) Vähene tunnustamine
 - e) Muu
- 11) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 12) Mis aspektid tekitavad stressi juhtkonnaga suhtlemisel? (Vali mitu)
- a) Teiste eest kohustuste täitmine
 - b) Enesekehtestamine
 - c) Liigsed ootused
 - d) Vähene tunnustamine
 - e) Muu
- 13) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 14) Mis aspektid tekitavad stressi rühmameeskonnas suhtlemisel? (Vali mitu)
- a) Teiste eest kohustuste täitmine
 - b) Enesekehtestamine
 - c) Liigsed ootused teiste poolt
 - d) Vähene tunnustamine
 - e) Muu
- 15) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 16) Mis aspektid tekitavad stressi suheldes lastevanematega? (Vali mitu)
- a) Hirm lastevanematega suhtlemisel
 - b) Oskamatus lastevanematega suhelda
 - c) Erinevad lähenemisviisid
 - d) Erimeelsused
 - e) Muu
- 17) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 18) Mis aspektid tekitavad stressi suheldes lastega? (Vali mitu)
- a) Distsipliini hoidmine
 - b) Laste motiveerimine
 - c) Neutraalse hoiaku hoidmine (ei eelista ühte last teisele)
 - d) Muu
- 19) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 20) Mis aspektid tekitavad stressi töötasus? (Vali mitu)
- a) Liiga väike palk
 - b) Palga vahe erinevate haridustasemetega vahel
 - c) Muu
- 21) Kui vastasid eelmisele küsimusele Muu, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 22) Kas on veel mõni siiani mainimata valdkond, mis stressi tekitab?
- a) Jah
 - b) Ei
- 23) Kui vastasid eelmisele küsimusele jah, siis palun kirjuta, mis tekitab stressi?
- 24) Kui soovid lisada midagi või kommenteerida, siis palun jäta need siia alla

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kersti Rüütel,

(sünnikuupäev: 22.09.1995)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Algajate ja kogenud koolieelse lasteasutuse õpetajate stressi valdkonnad“,

mille juhendaja on Liina Adov,

1.1. reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1.2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kersti Rüütel
20.05.2019