

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Cristin Kallo

ALUSTAVATE LASTEAIAÕPETAJATE KOGEMUSED TÖÖS STRESSI
TEKITAVATE TEGURITEGA

bakalaureusetöö

Juhendaja: nooremteadur Liina Adov

Tartu 2018

Sisukord

Sissejuhatus	3
Teoreetiline ülevaade.....	4
<i>Mis on stress</i>	4
<i>Eustress</i>	4
<i>Distress</i>	4
<i>Stressi sümptomid</i>	5
<i>Mis on tööstress</i>	6
<i>Õpetajate stress</i>	7
<i>Lasteaiaõpetajate stress</i>	9
<i>Lasteaiaõpetaja ametikirjeldus</i>	9
<i>Stressi tekitavad tegurid lasteaiaõpetaja töös</i>	9
<i>Alustav õpetaja</i>	12
Metoodika.....	13
<i>Valimi kirjeldus</i>	13
<i>Mõõtevahend</i>	13
<i>Protseduur</i>	13
Tulemused	14
<i>Mida mõistavad alustavad lasteaiaõpetajad stressi all?</i>	14
<i>Mis tegurid tekitavad alustavate lasteaiaõpetajate töös stressi esimesel tööaastal?</i>	15
<i>Kollektiiviga seonduv</i>	15
<i>Laste ja nende vanematega seonduv</i>	17
<i>Õpetajast tulenev</i>	18
<i>Toetuse tähtsus</i>	19
<i>Mis tegurid tekitavad alustavates lasteaiaõpetajates stressi?</i>	20
<i>Kollektiiviga seonduv</i>	20
<i>Laste ja nende vanematega seonduv</i>	22
<i>Õpetajast tulenev</i>	23
<i>Muud tegurid</i>	24
Arutelu.....	25
<i>Töö piirangud ja praktiline väärtus</i>	28
Kokkuvõte	29
Abstract	30
Tänuõnad	31
Autorsuse kinnitus.....	31
Kasutatud kirjandus.....	32
Lisad	35
<i>Lisa 1. Intervjuukava</i>	35
<i>Lisa 2. Näide andmetöötlusprogrammis QCMap koodide moodustamisest</i>	36

Sissejuhatus

Õpetajaamet on küll huvitav ja väljakutseid pakkuv, kuid seda peetakse ka ühtlasi üheks stressirohkeimaks (Stoeber & Rennert, 2008). Autorid on muuhulgas ka välja toonud, et õpetajatööle on seatud kõrged ootused, kuid enamasti madal sotsiaalne staatus. Lisaks paljudele muudele teguritele, võivad ka eelnimetatud olla põhjuseks, miks õpetajatel tekib stress. Õpetaja stressi saab ühtlasi käsitleda kui tööstressi ning seda on rahvusvaheliselt ka palju uuritud. On leitud, et kuni kolmandik õpetajatest on stressis või tajuvad seda tugevalt (Pithers & Soden, 1998). Uuringute rohkus sellel teemal annab alust arvata, et õpetajate stressi on peetud tähtsaks läbi aegade ning peetakse ka tänapäeval. Selle teema olulisust kinnitab ka teadmine, mille kohaselt pole võimalik õpetajal tagada õpilastele oodatud teadmised ja õppimise kogemus, kui tal puuduvad õpetamiseks piisavad ressursid (Betoret, 2009). Kuigi õpetajate stressi on palju uuritud, keskenduvad enamus läbiviidud uuringuid kooliõpetajaid puudutavale stressile.

Kooliõpetajate kõrval on vähem uuritud lasteaiaõpetajaid, kelle töö on samuti väga vastutusrohke. Seda kinnitab ka Koolieelse lasteasutuse seadus (1999), mis toob välja suure hulga erinevaid kohustusi, mille eest vastutab lasteaiaõpetaja. Nende hulgas on näiteks kohustus vastutada lapse elu, tervise ja turvalisuse eest kogu selle aja, mil laps rühmas viibib ja kohustus luua lastele sobiv õpikeskkond ning õppe- ja kasvatustegevusi planeerides arvestada iga lapse eripäradega. Seega on väga oluline, et õpetajal jätkuks motivatsiooni ja ressursse, et lastega tegeleda ning tagada neile positiivne ning arendav keskkond. Samuti on tähtis stressile ja selle sümptomitele tähelepanu pöörata, kuna pikaajaline stress võib viia läbipõlemiseni (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas kirjeldavad alustavad lasteaiaõpetajad oma kogemusi stressiga tööl. Siinkohal on aga oluline välja tuua varasema uurimuse tulemus, millest selgus, et nooremaid, 21-35 aasta vanuseid, lasteaiaõpetajaid ohustab kõrgem stressitaseme kui üle 51-aastaseid õpetajaid (Taavet, 2010). Kuna enamasti asutakse tööle pärast ülikooli lõpetamist, jääb ka alustavate õpetajate vanus kõrgema stressitaseme poolt ohustatud õpetajate hulka. Alustavate õpetajate uurimise tähtsust kinnitab ka asjaolu, et esimesel tööaastal on suur mõju sellele, kas õpetaja otsustab antud ametil jätkata või mitte (Brock, 1997). Teades neid tegureid, mis tekitavad alustavas õpetajas stressi, annab ka parema võimaluse nende toetamiseks.

Teoreetiline ülevaade

Mis on stress

Enamus inimesi on mingil eluetapil kogunud stressi, mida võib käsitleda kui loomulikku osa elust. Kuigi enamasti mõistetakse stressi all negatiivset stressi ehk distressi, on selle kõrval lisaks olemas ka positiivne stress ehk eustress, mis mõjub põnevust tekitavalt ja paneb meid tegutsema. Distress aga mõjutab negatiivselt meie keha ja vaimu (Laido & Mark, 2011).

Eustress.

Eustress ehk positiivne stress on inimesele kasulik ning hea, kuna see annab meile julgust ja jõudu, et ennast kokku võtta ning tegutseda. See avaldub näiteks olukordades, kui inimese soovitud eesmärk on veel kaugel, kuid mitte saavutamatu, see loob justkui väljakutse ning annab motivatsiooni. Olenemata selles, et eustress võib olla ebamugav, aitab ta aga kaasa sisemisele isiklikule arengule. Eustress ei tulene seda tekitavast stressorist, vaid sellest, kuidas inimene seda tajub, vastu võtab – kas ohu või positiivse väljakutsena (Selye, 1975). Kuigi see oleneb suuresti sellest, kuidas keegi eustressi tajub, võidakse seda sageli kogeda näiteks võistlusmomendi tekkimisel, uute oskuste õppimisel või valmistumisel tähtsateks sündmusteks.

Distress.

Distressi all mõistetakse halba ehk negatiivset stressi. Sellega kaasnevad negatiivsed tunded, ärevus ja tugev närvipinge ning seda seostatakse ka vähese eneseusuga (Kull, Saat, Kiive, Põiklik 2015). Negatiivsel stressil võib olla palju erinevaid tekitajaid, näiteks õpingud, lähisuhted või töö. Stressi defineeritakse kui organismi vastust talle esitatud kõrgendatud nõudmistele (Elenurm et al., 1997). Lisaks on autorid välja toonud, et inimesel tekib stressi tunnetades teatud valmisolek tegutsemiseks tekkinud ohu tingimustes. See on väga pika aja jooksul välja kujunenud organismi reageerimisviisi, mida peetakse ka võimaluseks koondada energiat või põgeneda. Seega on stress teatud määral oluline ka ellujäämiseks.

Nähtust või olukorda, mis tekitab stressi ja nõuab organismilt kohanemist, nimetatakse stressoriks (Selye, 1974). Nagu eelnevalt mainitud, võib neid olla erinevaid ja samuti reageerivad inimesed stressoritele erinevalt. Selye on ka välja toonud, et stressi üheks

olulisemaks eesmärgiks on säilitada energiavarusid, kui aga stressi kogetakse pikema aja jooksul, mõjub see organismile koormavalt ning võib tekitada nii füüsilisi kui ka vaimseid vaevusi (Selye, 1974). Sellest lähtuvalt on ka antud töös fookuses distress ehk negatiivne stress, kuna sellel on inimorganismile suurem mõju. Lisaks eelpoolmainitud negatiivse stressiga kaasnevale, kaasneb sellega ka palju muid sümptomeid, millest tuleb juttu järgmises alapeatükis.

Stressi sümptomid.

Stressiga kaasnevad paljud erinevad sümptomid. On väga oluline pöörata tähelepanu stressi sümptomitele, kuna pikaajaline stress võib ka viia läbipõlemiseni (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Läbipõlemise all mõistetakse kurnatusseisundit, mis võib väljenduda nii emotsionaalselt ja/või füüsiliselt. Selle tulemusel võib ka välja kujuneda depressioon ja pikaajaline töövõimetus (Maslach et al., 2001). Seda kõike saab aga ennetada, kui pöörata piisavalt tähelepanu stressile ja selle sümptomitele ning tegeleda juba varakult ka stressi ennetamise ja/või leevendamisega. Põhilised stressiga kaasnevad sümptomid on:

- ärevusega seotud sümptomid (meeleheide, kontrolli kaotamise tunne, kartus, ärritatus, frustratsioon, paanika, muretsemine jne)
- depressiooniga seotud sümptomid (söögiisu muutused, keskendumisraskused, abitus, lootusetud, huvi ja energia kadumine, kurbus, madal enesehinnang jne)
- füüsilised sümptomid (agiteeritus, pearinglus, väsimus, valud, südameklõppimine, rahutus jne)
- käitumisega seotud sümptomid (viha, vaenulikkus, ennasthävitavad harjumised, kannatamatus, impulsiivsus, kiire kõne, eemale tõmbumine jne) (Käesel, 2010, viidatud Singer, 2010 j).

Lähtudes stressitekitajast, peetakse eraldi stressiliigiks ka tööstressi. Teatud määral võib stress töökohal olla inimesele kasulik, pannes ta tegutsema, kuid pikaajaline stress võib mõjuda negatiivselt töötaja tervisele ja töövõimele (Strauss-Raats, 2014). Järgnevas peatükis tuleb lähemalt juttu tööstressist ja selle olemusest.

Mis on tööstress

Üheks levinumaks stressi allikaks on töö ja sellega seonduvad pinged. Stressi, mis on inimesel tekkinud töö tõttu, nimetatakse tööstressiks. Täpsemalt mõistetakse selle all pingeseisundit, mis tekib siis, kui inimene tajub töökeskkonna esitatud väljakutsete ja oma toimetulekuvõimaluste vahel vastuolusid (Strauss-Raats, 2014). Kuigi puudub ühtne ja üldlevinud mudel tööstressi tekkimise kohta, on Euroopa Komisjoni raporti (Levi, 2000) kohaselt kõige olulisemad tööl stressi tekitavad tegurid järgmised:

- liiga suur (või ka liiga väike) töökoormus;
- ebamõistlikud tähtajad;
- segaselt püstitatud tööülesanded ja ebaselged juhtimisliinid;
- hästi tehtud töö tunnustamata jätmine;
- kaebuste esitamise võimaluse puudumine;
- palju vastutust, kuid vähe kontrolli või otsustusvabadust;
- mittetoetavad või koostööle mittealtnid ülemused, alluvad või kaastöötajad;
- kontrolli puudumine oma töötulemuse üle;
- ebakindlus töö, oma positsiooni suhtes;
- east, soost, rassist, rahvusest või religioonist tulenevad eelarvamused;
- vägivalda, hirmutamise või kiusamise võimalikkus;
- ebameeldiv või ohtlik füüsiline töökeskkond;
- võimaluse puudumine oma annete ja võimete rakendamiseks;
- võimalus, et väike viga või tähelepanu hajumine võivad viia oluliste negatiivsete tagajärgedeni (Levi, 2000).

Stressi tunnetamine avaldub inimorganismis neurokeemiliste protsessidega, mille tagajärjel vallandub stressireaktsioon, eesmärgiga toetada organismi tegutsemist uues olukorras, suure pinge või koormuse korral. Reaktsioon avaldub organismis ka füüsilisel kujul – suureneb südamelöögi sagedus, kiireneb hingamine ning teravneb taju ümbritseva suhtes. Eelnimetatud keha reaktsioonid stressile on vajalikud olukorras, kus on valida, kas põgeneda või tegutseda, kuid ei toimi enam tänapäeva töökeskkonna kontekstis, kuna pikaajalise ja tihti esineva stressi korral keha väsib ja tekivad vaimsed ja füüsilised tervisehäired (Seppo, Järve, Kallaste, Kraut, Voitka, 2010). Et stressist tingitud tervisehäired on tõsine probleem, kinnitab

asjaolu, et tööga seotud haigustest Euroopa Liidus esinemissageduselt on teisel kohal just tööstressi probleemid (Strauss-Raats, 2014). Probleemi tõsidust kinnitavad 2010. aastal Eesti Rakendusuuringute Keskuse CENTAR läbi viidud uuringu tulemused. Uuringust tuli välja, et 10% vastajatest on viimase nelja nädala jooksul olnud stressis kas kogu aeg või suure osa ajast, vähemalt mõnikord on end sel perioodil stressi tundnud ligi 40% Eesti töötajaskonnast.

Lisaks mõjule, mida avaldab tööstress seda kogunud inimese organismile, mõjutab tööstress pikemas perspektiivis ka inimese elu laiemalt. Stress mõjub negatiivselt nii indiviidi tervisele, elukvaliteedile, organisatsioonile, kus ta töötab, tema töö kvaliteedile ja produktiivsusele, aga ka ühiskonnale tervikuna (Seppo et al., 2010). Näiteks uuringud näitavad, et töövägivalla ja -stressi tõttu kaotab ühiskond 1-3,5% SKPst. Selle põhjuseks on asjaolu, et umbes pooli töölt puudutust päevadest seostatakse stressist põhjustatud töövõimekusega, mis omakorda reeglina kestab kaua (Strauss-Raats, 2014).

Tööstressi kontekstis on palju räägitud õpetajate tööstressist. Õpetajaametit peetakse üheks stressirohkeimaks (Stoeber & Rennert, 2008). Järgnevas peatükis antakse ülevaade õpetajate stressist.

Õpetajate stress

Õpetajaamet on küll huvitav ja väljakutseid pakkuv, kuid suure töökoormuse, kõrgete ootuste ja vastutusega kaasneb ka tihtipeale stress. Õpetaja stressitaset võivad veelgi suurendada madal sotsiaalne staatus, pidev vajadus ajaga kaasas käia ning end kehtestada (Käesel, 2010).

Aastal 2010 läbi viidud üle-eestilise tööstressiuuringu tulemustest selgus, et Eestis on nii stressi, läbipõlemise kui unehäirete näitajad palju kehvemad Euroopa jõukamate riikide keskmistest (Seppo et al., 2010). Tööstressi taset mõjutavad mitmed tegurid, kuid kindlasti sõltub väga palju tehtava töö iseloomust ja ametist. Cary Cooper on välja töötanud 10-pallisüsteemis stressitekitavate elukutsete pingerea, kus esikohal on demineerija (8 palli) ja õpetaja 13. kohal (6,2 palli), võrdluseks siia kõrvale oli kõige madalama stressitasemega raamatukoguhoidja amet (Cooper, 1996, viidatud Taavet, 2010 j). Seega võib öelda, et õpetajaametit saab pidada väga stressitekitavaks. Antud teemat on uuritud üsna palju nii Eestis kui ka mujal maailmas. Õpetaja stressi võib käsitleda mitmeti ja see tundub olevat universaalne nähtus, olenemata maailmajaost ja rahvusest.

2014. aastal läbi viidud bakalaureusetöös selgus, et 47% küsitletud Tartu koolide

õpetajatest pidas enda stressitaset keskmisest kõrgemaks (Ruus, 2014). 2010. aastal läbi viidud uuring magistr töö raames uuris õpetaja stressi ja läbipõlemist. Uuringu tulemused näitasid, et 30% küsitluses osalenud õpetajatest tajub stressi tugevalt (Käesel, 2010). Aastal 2000 läbi viidud õpetajate stressiuuringust selgus, et keskmisest kõrgemat stressi tajus 37% õpetajatest (Merisalu, 2013, viidatud Käesel, 2010 j).

Õpetaja stressi saab ühtlasi mõista kui tööstressi (Käesel, 2010). Rahvusvaheliselt on õpetajate stressi väga palju uuritud ning tuleb välja, et kuni üks kolmandik õpetajatest on stressis või tajuvad seda lausa väga tugevalt (Pithers & Soden, 1998).

Allison Geving'u läbi viidud uurimuses osalesid 44 keskkooli õpetajad kõigist Ameerika Ühendriikide osariikidest, kokku oli neid 128. Uurimuse eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas mõjutab õpilaste käitumine õpetaja stressitaset ning kui tugevalt nad seda tajuvad. Tulemustest selgus, et õpetaja stressi ja õpilaste käitumise vahel on tugev seos. Põhilise stressorina töid õpetajad välja õpilaste ettevalmistamata tunnis osalemise (Geving, 2007).

Austraalia õpetajate hulgas läbi viidud stressiuuringu eesmärkideks oli välja selgitada põhilised tegurid, mis põhjustavad õpetajatel stressi tööl ja eraelus ning kuidas need kaks üksteist mõjutavad (Thomas, Clarke & Lavery, 2003). Tulemused näitasid, et õpetajad pidasid tööd suuremaks stressitekitajaks kui eraelu – 55% vastajatest pidas tööd, 35% protsenti kodu ja 10% neid mõlemaid võrdselt põhilisteks stressi tekitajateks. Üheks põhiliseks stressoriks tööl peeti ajapuudust kohustuslike tööülesannete täitmisel.

Iisraeli kooliõpetajate hulgas läbiviidud stressiuuring keskendus sellele, millist mõju avaldavad soost, õpetamise kogemustest, kultuurist või kooli tasemest tingitud erinevused õpetaja stressi tasemele (Alhija, 2014). Uuringu tulemustest selgus, et naisõpetajad tajuvad töökoormusest tingitud stressi tugevamalt kui meesõpetajad ning et pikema töökogemusega õpetajad peavad õpilaste negatiivset käitumist suuremaks stressi tekitajaks võrreldes oma vähem töötanud kolleegidega.

Need on vaid vähesed näited uurimustest ja saadud tulemustest antud teemal. Kuna õpetajate stressi on läbi aegade palju uuritud ning seda tehakse jätkuvalt, võib järeldada, et õpetajate stressitase on läbi aja üsna kõrge ning selles töös on palju erinevaid tegureid, mis seda põhjustada võivad. Lisaks on kooliõpetajate kõrval stressi ja seda põhjustavaid tegureid uuritud ka lasteaiaõpetajate hulgas. Küll aga pole teadaolevalt lasteaiaõpetajate stressi uuritud niivõrd palju kui kooliõpetajate oma. Järgnevalt tuleb juttu lasteaiaõpetajate stressist.

Lasteaiaõpetajate stress

Nagu eelnevas peatükis juttu tuli, on õpetajate stressi palju uuritud. Küll aga keskendub enamasti uurimusi kooliõpetajate stressile ja seda tekitavatele teguritele, lasteaiaõpetajad on jäänud justkui tagaplaanile. Eestis on pigem uuritud lasteaiakeskkonna mõju lapsele ja pööratud tähelepanu sellele, kuidas arendada laste tervist ja heaolu (Maser & Varava, 2003), aga vähem on uuritud kuidas lasteaiakeskkond mõjutab sealsete õpetajate füüsilist ja vaimset tervist ning töövõimet. Selle taustal on välja toodud, et lasteaiaõpetaja tööd väärtustatakse justkui vähem ning ei peeta võrdväärseks tavakooli õpetajaga, sealjuures on pigem levinud arvamus, et lasteaiaõpetaja on kasvataja, kes päevast päeva lastega mängib (Taavet, 2010). Et saada paremat aimu lasteaiaõpetaja töö olemusest ja sellega kaasnevatest võimalikest stressoritest, annab järgnev peatükk lühikese ülevaate lasteaiaõpetaja ametikirjeldusest.

Lasteaiaõpetaja ametikirjeldus.

Nagu üldhariduseõpetaja tööga nii ka lasteaiaõpetaja tööga kaasneb suur vastutus. Koolieelse lasteasutuse seadus ütleb, et õpetaja on kohustatud vastutama lapse elu, tervise ja turvalisuse eest kogu selle aja, mil laps rühmas viibib. Lisaks suurele vastutusele peab lasteaiaõpetaja tegelema ka tööga kaasneva paberimajandusega, suhtlema lapsevanematega ja lahendama igapäevaseid probleeme. Eelkõige on aga lasteaiaõpetaja põhiliseks ülesandeks toetada lapse arengut, luua selleks sobiv õpikeskkond, sealjuures peab õpetaja õppe- ja kasvatustegevusi planeerides arvestama iga lapse eripäradega, viimast rõhutab ka koolieelse lasteasutuse seadus. Võiks eeldada, et kõrge vastutus ja suur tööülesannete hulk on eelduseks stressi tekkimisel. Lisaks võib juhtuda, et õpetaja peab oma töös kokku puutuma ka erivajadustega lastega, kellega tegutsemine nõuab vastavaid teadmisi ning teatud määral ka kindlasti suuremat pingutust õpetajalt. Ka Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava toob välja, et arenguvajaduste toetamiseks lastel on vaja teha muudatusi või kohandusi lapse kasvukeskkonnas või rühma tegevuskavas.

Stressi tekitavad tegurid lasteaiaõpetaja töös.

Nagu eelnevalt ka mainitud, on palju rohkem uuritud kooliõpetajate stressi ja mis seda tekitab. Kooliõpetajate puhul on stressorina välja toodud ajapuudust kohustuslike tööülesannete täitmisel (Thomas, Clarke & Lavery, 2003). Samuti on leitud suur seos õpetaja stressi ja

õpilaste käitumise vahel (Geving, 2007). Lisaks on uuritud nais- ja meesõpetajate erinevusi stressi tajumisel ning on leitud, et naisõpetajad tajuvad töökoormusest tekkinud stressi tugevamalt (Alhija, 2014). Sarnased omadused võivad esineda ka lasteaiaõpetaja töös ning samuti on oluline märkida, et lasteaiaõpetajatena töötavadki just enamjaolt naised.

Üks väheseid Eesti lasteaiaõpetajate hulgas läbi viidud uurimusi stressi teemal on 2009. aastal magistritöö raames läbiviidud uurimus, mis võttis eesmärgiks välja selgitada, missugune on Eesti lasteaiaõpetajate töökeskkond ja sellest tulenevad stressitegurid ning millised on nende võimalikud seosed lasteaiaõpetaja üldise stressitaseme, läbipõlemisnäitajate, füüsilise- ja vaimse tervise ning töövõimega (Taavet, 2010). Uuritavateks olid Eesti munitsipaallasteaedade õpetajad, millest 25 olid lasteaed-alkkoolid. Kokku osales uurimuses 364st lasteasutusest 1818 õpetajat, mis moodustab 28% Eesti lasteaiaõpetajatest. Andmeid koguti ankeetküsimustikega. Vastajad olid lasteaiaõpetajad, kelle keskmine vanus oli $44 \pm 10,5$ aastat, keskmine töökoormus oli 34 ± 2 tundi nädalas ning nad olid keskmiselt töötanud lasteaias 19 ± 12 aastat.

Antud uuringu tulemuste kohaselt on kõige sagedamini esinevad tööst tingitud probleemid, mis häirisid Eesti lasteaiaõpetajaid tihti:

- mittevääriline töötasu
- töö liigne dokumenteerimine
- ameti vähene tunnustamine ühiskonnas
- rahaliste ressursside nappus õppevahendite ostmiseks.

Taaveti uurimusest selgus, et üldine lasteaiaõpetajate stressitase kümnepalliskaalal oli $4,7 \pm 2,4$, mille puhul on tegu keskmise stressitasemega. 35% vastajatest hindas oma stressitaset madalaks, 40% keskmiseks ja 25% kõrgeks. Õpetajatest, kes hindasid oma stressitaseme kõrgeks, omakorda 5% pidas seda lausa ülikõrgeks. Siinkohal on ka oluline märkida, et stressitase olenes ka õpetaja vanusest – noorematel, vanuses 21-35a., õpetajatel olid suuremad võimalused kõrgemale stressitasemele kui üle 51-aastastel lasteaiaõpetajatel (Taavet, 2010). Samuti tuli välja, et emotsionaalset kurnatust, mis on üheks läbipõlemise näitajatest, esines keskmise esinemissageduse ja tugevusega.

Ankeetküsitluse tulemusena koostas autor lasteaiaõpetajate tööstressitegurite pingerea, kus oli kokku 49 tegurit, mis kajastasid lasteaiaõpetajate töös sagedamini esinevaid ja enim häirivaid probleeme. Kõige rohkem häiris õpetajaid, et neil on rohkem vastutust, kui nad

suudavad enda arvates kanda. Sellele järgnes suutmatust täita tööülesandeid tööaja piires. Lisaks toodi stressitegurina välja liigne töö dokumenteerimine; vähene töö tunnustus ühiskonna poolt; töökohustuste välised ülesanded ja antud tööle mittevääriline palk (Taavet, 2010).

Vastupidiselt Taaveti uuringu tulemustele selgus Taiwani lasteaiaõpetajate hulgas läbi viidud uuringust, et õpetajad vanuses 35-40 aastat tunnetavad stressi tugevamalt, kui õpetajad vanuses 28 ja alla selle (Kuo & Sun, 2009). Selle põhjendusena toodi välja asjaolu, et vanemad õpetajad on vähem enesekindlamad kui äsja kooli lõpetanud ja vastava hariduse saanud nooremad lasteaiaõpetajad. Madalam enesekindlus lööb eelkõige välja õpetamismeetodites, õpetajad tunnevad ennast ebakompetentsetena ning see tekitab neile stressi. Seevastu aga alles alustavad õpetajad on õppinud kõige uuemaid õpetamismeetodeid, neil on palju värsked teadmisi oma valdkonnast ja see omakorda tõstab nende enesekindlust oma ametis (Kuo & Sun, 2009).

Lasteaiaõpetajate stressi on uuritud ka Nigeerias (Opeyemi, Abolaji & Abolaji, 2015). Uuring keskendus tööst tingitud stressile, läbipõlemisele ning õpetajate strateegiaid nendega toimetulekuks. Uuringus osales 150 lasteaiaõpetajat, kellelt taheti teada saada, mis on põhilised stressi tekitajad nende töös. Üldise stressitaseme mõõtmiseks kasutati 10-palli skaalat ning keskmiseks stressitasemeks saadi kõigi vastanute peale 2.00. Vaadates üldist stressitaset, on see üsna madal, kuid siiski selgus uuringust, mis täpsemalt õpetaja töös stressi tekitab. Sarnaselt Taaveti uuringule, kus õpetajad tõid stressorina välja suutmatuse teha tööülesandeid tööaja piires, pidasid antud uuringus õpetajad stressi tekitavaks, et neil on väga palju tööülesandeid. Lisaks peeti stressoriteks ka kõrgeid ootusi, tööst tingitud emotsionaalset kurnatust ja väsimust (Opeyemi, Abolaji & Abolaji, 2015).

Aega ning täpsemalt selle planeerimist pidasid oma töös stressi tekitavaks ka Hongkongi lasteaiaõpetajad (Tsai, Fung & Chow, 2006). 113 õpetaja hulgas läbi viidud uuringust selgus, et kõige enam tekitab neile stressi ajaplaneerimine, teisel kohal olid tööga seotud stressorid, mille kohta täpsem kirjeldus puudus.

Läbiviidud uuringute tulemustest on välja toodud mitmeid erinevaid stressoreid, mis võivad õpetajaid mõjutada ning samuti ka hinnanguid, kes võiks enam stressi kogeda. See annab meile alust pidada antud teemat tähtsaks edasi uurida. Samuti saavad intervjuude käigus õpetajad vabamalt vastata ja seeläbi saame teada, mis on neile olulisim, ankeetidele

vastates on aga ette antud rida võimalikke stressoreid. Lisaks ei ole varasemad uuringud konkreetselt alustavatele lasteaiaõpetajatele keskendunud.

Alustav õpetaja

Rick Smith on öelnud, alustav õpetaja on nagu piloot, kes püüab samal ajal lennukit juhtida ja seda ehitada. Antud mõte on väljatoodud Alustavat õpetajat toetava kooli programmi lehel neid innustava ja tegutsema paneva mõttena, kuid see võtab ka väga hästi kokku selle, mida üldse mõista alustava õpetaja all ning kehtib samamoodi nii üldhariduse- kui ka lasteaiaõpetajate kohta. Eestis puudub küll ametlik definitsioon alustava õpetaja kohta, kuid enamasti peetakse selleks õpetajat, kes on töötanud kuni kolm õppeaastat. Sarnaselt on Ameerika Ühendriikide seaduse kohaselt alustav õpetaja aga õpetaja, kes on töötanud vähem kui kolm täisõppeaastat.

Esimesel aastal on alustaval õpetajal tavaliselt väga kõrged ootused ja ka suured raskused. Samas määrab esimene aasta ära selle, kas õpetaja tahab edaspidi sellel ametil jätkata (Brock, 1997). Seega on väga oluline toetada alustavaid õpetajaid nende algusaastatel. Lähtudes antud töö teemast, on kõnealusteks alustavad lasteaiaõpetajad. Esimesel aastal tuleb neil toime tulla uue keskkonna tutvumisega, suhete ja usalduse loomisega nii laste, kollektiivi kui lapsevanematega, tööülesannete täitmise ja palju muuga. Peale selle, et alustav õpetaja alles ise kohaneb uue olukorraga, tuleb tal igapäevaselt vastutada ka laste eest ning tagada neile õppimist ja arengut soodustav keskkond.

See annab meile aga omakorda kinnitust, et õpetajate stressi on vajalik uurida. Teades neid faktoreid, mis tekitavad õpetajatel stressi nende esimestel tööaastatel, võimaldab ka neile paremat tuge ja abi pakkuda, mis omakorda soodustaks alustava õpetaja edaspidise ametisse jäämise.

Uurimiseeesmärk ja uurimusküsimused.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas kirjeldavad alustavad lasteaiaõpetajad oma kogemusi stressiga tööl. Lisaks taheti teada, millised on nende jaoks olnud olulisemad stressorid töö kontekstis esimestel tööaastatel. Kuna stress on mitmekülgne ning nagu varem välja toodu kohaselt võib avalduda väga erinevalt, siis on eesmärgiks ka uurida, kuidas algajad lasteaiaõpetajad enda jaoks stressi defineerivad.

Uurimusküsimused, millele antud töös vastust otsin on järgmised:

1. Mida mõistavad alustavad õpetajad stressi all?
2. Mis tegurid tekitavad alustavate lasteaiaõpetajate töös stressi?
3. Mis tegurid tekitavad alustavate lasteaiaõpetajate töös stressi esimesel aastal?

Metoodika

Valimi kirjeldus

Antud uurimuses kasutati mugavusvalimit, kuhu kaasati uurija jaoks kergesti kättesaadavad uuritavad. Valimi moodustasid kuus alustavat lasteaiaõpetajat, kes olid uurimuse läbiviimise ajaks töötanud pool kuni kolm aastat. Valimi moodustanud õpetajate ainukeseks kriteeriumiks oli see, et nad on sellel ametil töötanud kuni kolm aastat. Kuna tegemist oli mugavusvalimiga, lähtuti selle moodustamisel ka asukohast. Kõik uurimuses osalejad töötasid Tartu linna lasteaedades, kokku kolmes erinevas lasteaias.

Mõõtevahend

Uurimusküsimustele vastuse leidmiseks ning töö eesmärgi täitmiseks kasutati antud töös mõõtevahendina poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuukava (lisa 1) koosnes kokku kaheteistkümnest küsimusest, mis olid jaotatud sissejuhatava, põhi- ning kokkuvõtva osa vahel. Kuna tegemist oli poolstruktureeritud intervjuuga, esitati vajadusel uuritavatele ka lisaküsimusi intervjuu käigus. Intervjuukava sisaldas ka tutvustavat ja informeerivat osa uuritavatele, mis loeti uuritavatele ette uurija poolt vahetult enne intervjuud. Kogu intervjuu salvestati diktofoniga.

Protseduur

Uuringu protseduur koosneb neljast etapist. Esimeses etapis võtsin ühendust ja leppisin aja kokku prooviintervjuuks. Pärast prooviintervjuud parandasin intervjuukava, lisades juurde ühe põhiküsimuse ning muutes küsimuste esitamise järjekorda. Samas etapis võtsin põhiuurimuseks järgmisena ühendust uuritavatega, kasutades selleks emaili. Esmalt võtsin ühendust kolme õpetajatega, kelle kontaktandmed olid mulle teada ning küsisin neilt nõusolekut osaleda uurimuses. Ülejäänud uuritavate kontaktid sain ma juba uurimuses

osalemiseks nõusoleku andnud uuritava käest. Võtsin ka nendega ühendust emaili teel ning küsisin luba uurimuses osalemiseks. Kõik uuritavad, kellele kirjutasin, olid nõus osalema. Pärast intervjuudeks nõusolekute saamist olin uuritavatega kirjavahetuses, andes neile teada intervjuude eeldavast läbiviimise ajast ning samuti leppisime ka kokku toimumise ajad emaili teel. Teine etapp hõlmas endas põhiuurimust ehk intervjuude läbiviimist, mis toimus ajavahemikus 5. kuni 16. veebruar 2018 nendes lasteaedades, kus intervjuueeritavad õpetajad töötasid. Kolmanda etapi käigus analüüsisin intervjuudest saadud andmeid, kasutades selleks induktiivset sisuanalüüsi. Sellele eelnes intervjuude transkribeerimine, milleks kasutasin TTÜ Küberneetika Instituudi foneetika- ja kõnetehnoloogia laboris väljatöötatud veebipõhist kõnetuvastus tehnoloogiat (Alumäe, 2014) ning tegin ka vajadusel transkriptsioonides tekstiparandusi, kõrvutades helifaili eelmainitud kõnetuvastus tehnoloogia tehtud tekstifailidega. Neljanda etapina kodeerisin intervjuud, kasutades selleks *QCAmap* keskkonda, kuhu sisestasin oma uurimuse projekti ning uurimisküsimused. Kodeerimisel otsisin vastuseid kolmele uurimisküsimusele. Näide koodide moodustamisest on leitav lisan 2. Uurimisküsimuste koodidest moodustasin hiljem koodide sarnasuse põhjal peakategooriad. Kodeerimise etapis toimus ka kaaskodeerimine. Kaaskodeerija kodeeris kuuest intervjuust kahte. Minu ja kaaskodeerija koode hiljem võrreldes selgus, et koodide kattuvus oli hea. Esines küll mõningaid erinevusi, kuid need olid enamasti tingitud erinevatest koodide sõnastusest või üldistusastmest ning ühisel arutlusel jõudsime kodeerimisel üksmeelele.

Tulemused

Antud töö käigus otsisin vastuseid kolmele uurimisküsimusele, mille kaudu tahtsin teada saada, mida mõistavad alustavad lasteaiaõpetajad stressi all, millised tegurid tekitavad nende töös stressi ning mis tekitas nende töös stressi esimesel aastal. Järgnevalt toon välja uurimuse tulemused uurimisküsimuste ja koodidest moodustunud peakategooriate kaupa, mille alla on lisatud intervjuueeritavate tsitaadid. Tsitaatide mõtte paremaks mõistmiseks on neid keeleliselt kohendatud, eemaldades kordused ja parasiitsõnad.

Mida mõistavad alustavad lasteaiaõpetajad stressi all?

Olemaks kindel, et uuritavad õpetajad mõistavad stressi sarnaselt nagu seda eeldab töö teema

ja eesmärk, küsisin intervjuueeritavatel, milline on nende arusaam stressist. Kõik kuus intervjuueeritavat seostasid stressi millegi negatiivsega. Kuuest intervjuueeritavast kaks töid küsimusele vastates esmalt välja, et neil ole stressi olnud, kuid lisasid seejärel siiski oma arusaama või ettekujutuse sellest. Kõige rohkem mõisteti stressi all jõuetust või rahulolematust, seda töid välja pooled intervjuueeritavatest ehk kolm lasteaiaõpetajat.

"Ilmselt see on selline tunne, jõuetus, võib-olla tahtmatus midagi teha. See, mis varem sobis, millega sa olid rahul, siis enam millegipärast ei ole. Ei oska väljapääsu leida."

Samuti seostati stressi ka halba enesetunde ja kaasnevate tervisehädadega. Pooled intervjuueeritavatest kirjeldasid stressi kui halba enesetunnet ja lisasid, et sellega kaasnevad ka erinevad sümptomid või tervisehädad.

"Aga eks ma arvan, et see on selline halb enesetunne ja siis ma arvan, et sa oled, sul on pinge peal. Ma ei tea, võib-olla peavalud, mis iganes valud. Ühesõnaga sul on väga halb olla."

Veel kirjeldati stressi kui asjade kuhjumist ja suutmatust pakkuda nõutut, mida võib mõista üsna sarnaselt. Nii arvasid kaks intervjuueeritavat. Lisaks eelmainitule seostas üks intervjuueeritavatest stressi ka tahtmatusega tööle minna.

"Selles suhtes et, aga ma arvan, et kui see on, siis see tähendaks ilmselt seda, et ma ärkan hommikul üles ja mõtlen, et ma ei taha tööle minna. Et võib-olla see oleks mingi märk sellest, et midagi on kuskil natukene pahasti või miskit midagi nagu on lahti kuskil."

Mis tegurid tekitavad alustavate lasteaiaõpetajate töös stressi esimesel tööaastal?

Antud uurimusküsimuse tulemused on grupeeritud nelja peakategooriasse. Esimese kategooria moodustavad kollektiiviga seotud tegurid, teises kategoorias antakse ülevaade laste ja nende vanematega seonduvatest teguritest, kolmas kategooria võtab kokku õpetajast endast tulenevad tegurid ning neljas kategooria hõlmab endas uuritavate arvamusi toetuse tähtsusest.

Kollektiiviga seonduv.

Esimene ja ühtlasi ka kõige suurema peakategooria moodustavad stressi tekitavaid tegurid, mis seonduvad kollektiiviga. Kõige rohkem stressi tekitavaks pidasid intervjuueeritavad esimesel tööaastal seda, et neil kui alustaval õpetajal on raske oma uusi ideid ellu viia. Nii arvasid pooled intervjuueeritavatest.

”Eelmises majas olid kolleegid kõik sellise olekuga või sellise näoga, et ma parema meelega ei teeks, aga ma lihtsalt teen. Kõik olid justkui nagu kergelt väsinud sellest tööst ja kui läksid mingi uue ideega lagedale, siis tihtipeale said vastuseks, et mingit jalgratast me ei hakka leiutama. Meil on see niimoodi ja nii ta käib ja ära üldse mõtlegi ja nii ongi. Eks neil olid need tööplaanid ka sellised, et mida ma aastal kaks tuhat üksteist siin viiendal veebruaril tegin, mis nädal oli, et seda teen täna ka. Et läks aastast aastasse niimoodi jah, et keegi midagi uut juurde ei hakanud pingutama.”

”Kui mingid inimesed on viisteist kuni kakskümmend aastat tegutsenud mingi tava järgi, kasvõi näiteks õpetaja abi, siis minul kui õpetajal, kes on saanud tegelikult ülikoolist kaasa teadmise, et mina olen rühmajuhht ja nii nagu mina puhun tuuled liikuma, siis niipidi nad peaks liikuma, kui ikkagi see süsteem on niivõrd kaua käinud ja see ei ole ainult ühes rühmas, siis on tegelikult reaalsus see, et sa üksi ei suuda sellele vastu seista. See tekitab pingeid igapäevases töös, mis võivad kanduda lastele edasi ja seda me ei soovi.”

”Kui keegi sul koguaeg selja taga käib, et ära tee nii ja nii, ja meie oleme ikka nii teinud, mitte nii. Ja siis olles värskelt niimoodi tulnud, pole poolt aastatki töötanud ja siis igapäev sa seda kuuled, siis ongi mingi hetk, et ei, see on nii nagu mina ja teen ja ma proovingi. Ma ei välista, et mul ei tulegi äkki nii hästi välja, kui ma lootsin, aga siis ma õpin sellest lihtsalt.”

Kollektiiviga seonduvate stressitekitajate all mainiti ka enesekehtestamist ja enesetõestamist. Kaks intervjuueeritavat tõid välja, et nende jaoks olid esimesel tööaastal pingeid tekitav see, et nad pidid ennast kollektiivile tõestama ja kehtestama.

”Minu töös oligi enesekehtestamine raske ehk siis hästi palju ma võitlesin sellega, et ma võtaksin ennast kokku ja ütleksin nagu ma arvan.”

”Võib-olla alguses mul oli selline tunne, et mind ei võeta nii tõsiselt, sest ma olen noor inimene, et mida ma siis tean. Töötades vanema kolleegi juures, kes on siis viisteist kakskümmend aastat töötanud ja mis siis, et mitte isegi õpetajana rühmas, aga õpetaja abina ja siis ikkagi suunamist tuli hästi palju, minu töö mõjutamist.”

Alustavad lasteaiaõpetajad tõid esimesel tööaastal stressi tekitava tegurina välja ka tööandja kõrged ootused nende tööle ning samas ka teadmatuse sellest, mida tööandja neilt ootab.

”Kui sa lähed esimest aastat tööle, siis justkui tööandja ootab ka sinust hästi palju, et sa

teaksid kõike. Aga tegelikult ongi see, et sa samm sammult lähed koguaeg edasi ja kui juhtubki mingi jama, lahendad ära, õpidki sellest.”

”Alguses ongi see, et sa ei tea, kes sult mida ootab. Ja muidugi on mõnes mõttes ka seda, et sa tahad juhtkonnale paista, selles mõttes, et sa, et sa meeldiksid neile.”

Pingeid tekitas ka usaldusliku mentori puudumine, mida toodi välja ühe uuritava poolt.

”Kui sa asud tööle, siis on sul töökohas määratud mentor, kes justkui peaks olema sinu tugisammas selles uues kohas, aga näiteks esimene aasta minul ei olnud seda absoluutselt. Määrati küll see isik, aga kuidas ma saan kellelegi rääkida midagi, kellele ma tegelikult kardan midagi rääkida, sest et ma ei tunne ju sellest majast kedagi, kõik on võõrad. Selline usalduslik küsimus tekkis, et ma tahaks jagada küll, aga pigem jagan mingile oma kursusekaaslasele, kes on mujal tööl ja ei lähe oma majarahvale rääkima. Iial ei tea, mis siis juhtuda võib. See oli hästi pingerohke aasta küll, see esimene just.”

Lisaks eelmainitud stressi tekitavatele teguritele töid intervjueeritavad välja veel ebaklapi paarilise; paarilise tööülesannete täitmise; tööalaste suhete loomise ja kolleegide negatiivse suhtumise.

Laste ja nende vanematega seonduv.

Teine peakategooria hõlmab endas laste ja nende vanematega seotud tegureid, mida intervjueeritavad pidasid nende esimesel tööaastal stressitekitajateks. Kõige rohkem mainiti lapsevanematega suhtlust, seda tõi välja kolm intervjueeritavat.

”Aga mis pingeid tekitas oligi see otsene suhtlus vanematega. Et me olime ju seda kõike ülikoolis õpingute ajal läbi mänginud, eks ju. /.../ Tegelikult reaalsus on see, et sa seisadki silmitsi selle vanemaga, lähedki selle vanemaga nüüd rääkima, et jah, tema lapsega on probleem. Kuidas sa seda kõike siis teed ja ette valmistad. See on selline asi, milleks sa ei ole valmis.”

”Võib-olla alguses oli ka vanematega suhtlemine selline teema, mis oligi pingeline, sest ma olin ärev nendega suheldes, kuna ma ei teadnud, mida oodata.”

”Alguses on kõige pingelisem lapsevanemad ja nende probleemid. Sellepärast et sa ei tunne lapsevanemaid ja sa ei tea, kuidas nendega suhtlema peab. Mina olen selle lühikese aja

jooksul õppinud seda, et iga lapsevanemaga tuleb suhelda erinevalt, ja see, kuidas neile asju serveerid on erinev. Kui sa ei, ei tunne seda, siis see lapsevanem lihtsalt hüppabki sulle kaela ja sa tunnedki ennast halvasti, kuigi tegelikult ei ole ju see minu süü.”

Samuti peeti enesekehtestamist laste hulgas stressi tekitavaks teguriks.

”Ma olin kaks nädalat ära töötanud nendega ja ma sain ühel hetkel aru, et ma ei saa heaga mitte midagi ja siis ma täitsa murdusin, ma peaaegu hakkasin laste eest nutma, sest ma läksin nii endast välja sellest. Ja siis sealt edasi, ma sain aru, et tegelikult tuleb ennast kehtestada, kuigi ma teadsin seda ennem, aga siis ma sain aru, kuidas ma täpselt pean tegema ja tänu sellele murdepunktile saan ma nüüd oma lastega super hästi läbi. Et neil on vaja konkreetsust, teistmoodi lihtsalt ei saa.”

Õpetajast tulenev.

Kolmanda peakategooria moodustavad tegurid, mis tulenevad õpetajast endast. Kuuest intervjueeritavast neli pidasid esimesel tööaastal enim stressi tekitavaks seda, et neil puudusid piisavad kogemused või teadmised.

”See ongi just see alustav teema. Sa hakkad pihta eikuski põhimõtteliselt, mingid teadmised võib-olla on, mis on tulnud sõpruskonnast, kes juba töötab. Nii palju sa võib-olla tead, aga tegelikult ongi see, et sa alustad nullist.”

”Mõnikord oli küll selline tunne, et ma olengi nagu pea ees vette visatud ja ma ei oska selles olukorras käituda. Sellisest situatsioonist ei olnud keegi hoiatanud, et see võib ette tulla. Siis oli küll korraks, et mis asja, et miks siis ülikoolis keegi ei ole õpetanud, ma ju ei tea, et see niimoodi käib.”

”Varasemaid kogemusi ka ei olnud ja kui mõni selline raskem laps ka kohal oli, ei olnud neid nippe välja kujunenud, kuidas laps ennast kuulama panna.. Et see kogemuste puudumine, vahepeal tekkis küll tunne, et appi, mis ma nüüd nendega teen.”

Samuti mainiti õpetajast endast tulenevate tegurite all töökohta sisse elamist kui pingete tekitajat. Seda tõid välja kaks intervjueeritavat.

”Kuna minu paariline juba töötas, siis mul oligi see, et kuhu ma lülitan, mis hetkel ma võtan selle üle, et saadan kirju või, või mis hetkel ma võtangi mingi otsuse ise vastu ja võibolla ei

kooskõlasta kõike nii väga läbi. Vahepeal pead äkkotsuseid ka vastu võtma ja mis puudutab üldist koostööd, siis loomulikult sa räägid asjad läbi. Ma täpselt mõistsin seda samamoodi nagu uus laps tuleb rühma, siis tema vaatab, mis on reeglid, kuidas toimitakse. Samamoodi sina oled alguses rohkem vaatleja, sa ei pane juba esimesest päevast kohe käsi külge, natuke õpid esiteks inimest tundma, see on juba pinge.”

”Mida suuremasse majja tööle tuled, seda rohkem sa tunned seda, et sind võetakse kuidagi mitte nii kiiresti omaks. Ja siis seal tulevadki kõik need muud tegurid ka - kuidas ma siia sisse sulandun, kas ma siia sobin. Ja see tekitab seda stressi, et kas see koht või see töö on mulle.”

Samuti toodi intervjuudes välja olulise ja mitteolulise eristamine kui stressi tekitav faktor. Nii arvasid kaks intervjueeritavat.

”Kindlasti alguses kui sa hakkad õpetajana tööle, siis tekitabki väga palju stressi just see, et sa õpetajana ei erista nii-öelda olulist probleemi mitteolulisest. Miks ma näiteks eelmisel poolaastal tundsin, et ma olen lihtsalt nii rusunud - ma arvasin, et absoluutselt kõik negatiivne, mis minu ümber on, et mina pean selle eest vastutama.”

”Kui mina alustasin õpetaja tööd, isegi enne seda, ülikooli ajal, juba varasemalt, ma olin hästi selline, kui nüüd otsesõnu öelda, siis selline põdeja inimene ja ma muretsesin iga pisiasja pärast, iga detail oli minu jaoks hästi oluline.”

Lisaks eelpool väljatoodud peakategooriatele ja neis sisalduvatele teguritele tõid intervjueeritavad välja veel kolm tegurit, mis tekitas neile esimesel tööaastal stressi. Toodi välja nii suur töökoormus kui ka töökeskkonna negatiivne mõju.

Toetuse tähtsus.

Lisaks stressi tekitavatele teguritele tõid intervjueeritavad välja ka selle, kui tähtis on teiste inimeste toetus ja võimalus oma muret jagada. Viis intervjueeritavat leidsid, et toetus on neile väga oluline ning seostasid seda erinevate võimalustega. Sealjuures mainiti spetsiaalset alustava õpetaja tugiprogrammi, kolleegide kui ka kursuse- ja töökaaslaste toetust.

”Hästi hea asi oli muidugi see, et esimesel aastal sai läbitud algava õpetaja tugiprogramm. /.../ Käisime seal ja mul oli hästi palju kursusekaaslast seal, kes Tartu lasteaedadesse tööle olid asunud ja nad lihtsalt olid saadetud sinna. Me saime seal jälle kokku ja nii tore oli. See

oligi selline koht, et kus sa said kokku ja jagasid oma muret ja rõõmu. /.../ Kui vähegi võimalik, siis soovitaks kõikidele, kes alustavad.”

”Toetus on ikka väga oluline. Algul see toetus su ümber, see rühma meeskonna toetus, on niivõrd oluline, et see määrab, kas sa tahad selles majas töötada või mitte.”

”Praegu ma tunnen, et kui mul tekib mure, siis ma saan vajadusel pöörduda õppealajuhataja poole. Ma saan väga hästi muusikaõpetajaga läbi, kõrval rühma töötaja on mul väga hea sõbranna, kellega koos õppisin, kellele ma saan enda mure ära rääkida, mis omakorda annab mulle võimaluse nii-öelda stressi maandada, muret maandab. See on ka hästi hea, et sul on, kellega rääkida, vajadusel, kui tekib mure.”

Mis tegurid tekitavad alustavates lasteaiaõpetajates stressi?

Eelmises peatükis on antud ülevaade uurimuse tulemustest küsimusele ”Mis tekitab alustavates lasteaiaõpetajates stressi esimesel aastal?”. Lisaks sellele uurisin õpetajatelt ka üldisemalt, mis tekitab nende töös neile stressi. Antud uurimusküsimuste tulemustest moodustusid kolm samasugust peakategooriat nagu eelnevas uurimusküsimuses: kollektiivi, laste ja nende vanematega seonduv ning õpetajast tulenev. Neljanda peakategooria moodustasid erinevad tegurid, mis mujale ei sobitunud, kuid on siiski oluline välja tuua. Olenemata sellest, et kahe uurimusküsimuse peakategooriad on samad, tuli antud küsimuse puhul välja teemasid, mida esimese tööaasta puhul niivõrd ei mainitud.

Kollektiiviga seonduv.

Esimese peakategooria moodustasid kollektiiviga seotud tegurid, millest kõige rohkem toodi välja intervjuudes koostööd kaasõpetajaga. Neli õpetajat kuuest pidasid seda pingete tekitajaks ning kirjeldasid erinevaid halbu kogemusi oma paarilise või õpetaja abiga.

”Paariline oli kõrval selline ebameeldiv inimene, kes ei osanudki paremini käituda ja selles suhtes oli raske. Et siis ei tahtnud nagu neid probleeme, sest ta tegi mõttetuid probleeme, tekitas neid.”

”Ütleme et, selline meeskonnatöö kui see, on põhi selline stressitekitaja. /.../ Et siis pigem stressi on tekitanud väga palju see, et ma üritan teha mingeid asju ära ise, mida tegelikult ma saaks jaotada oma meeskonnaga. Aga kuna see, kui ma palun, või sellest isegi väga inimlikult

annan märku, aga seda ei ole harjutud tegema, et osaleda hommikuringis näiteks, siis mina ei saa rohkemat teha. /.../ Ja siis ongi et, kui õpetaja abi ei pea ennast vajalikuks osalema hommikuringis või õppekasvatustsentsis, /.../, siis minul on hästi raske teda sinna tirida, ja mina kui õpetaja ei taha teda sinna tirida.”

Pooled intervjuueeritavatest pidasid oma töös stressi tekitajaks suurt töömahtu. Õpetajad leidsid, et nende töös on palju töökohustusi ning algselt on raske hoomata kogu seda töömahtu ja -ülesandeid, millega nad tegelikult hakkama peavad saama.

”Et kuidagi hästi suuresti on see, et ei tekitagi stressi need inimesed või see keskkond, vaid see, kui palju asjade peale pean ma korraga mõtlema.”

”Mis võib-olla nagu üllatusena on tulnud, ongi see töömaht tegelikult, et see on ootamatult suurem minu jaoks. Tegelikult seda paberimajandust on lihtsalt ikka väga-väga palju.”

”Lasteaiaõpetajatöös on ju see, et sa ei ole ainult seal rühmas, vaid sa pead osalema ülemajalistel üritustel ja korraldama ka näiteks teistele rühmadele mingisuguseid õppepäevi või üritusi ja eks see ikkagi tekitab stressi.”

Kollektiiviga seotud pingeid tekitavate tegurite all tõid intervjuueeritavad välja veel töökollektiivi enda kui stressitekitaja. Kolm õpetajat leidsid, et ka see võib olla pingete põhjuseks ning mõjutada ka suuresti sind ennast kui õpetajat.

”/.../ Juhtkonnaga võib olla mingisugused probleeme või mingi selline stress võib olla üle maja sees. Kui sa ei oska sellega toime tulla ja nagu ma eelnevalt mainisin, et sa ei oska seda olulist ja mitte olulist eristada, siis sa võtadki seda kõike nii suure koormaga ja see tekitabki suurt stressi.”

”Võib-olla esimesed nädal aega, kaks nädalat või isegi kuu aega oli nii, et oli hästi tore ja juhtkond käis ja naeratas. Aga siis hakkasid need asjad välja kooruma ja tegelikult kõik, mis mõjutas maja, mõjutas sind iseennast, kui algavat õpetajat. /.../ Nad olid kuidagi sellised väga väsinud sellest tööst, olemisest ja sellest kõigest. Hästi palju oli sellist virinat, vingumist näiteks kui käidi pedagoogilistel nõukogudel mingi idee välja.”

Lasteaiaõpetajad pidasid stressi tekitajaks veel ka töökoormuse suurenemist. Kaks intervjuueeritavat tõid selle välja ning kirjeldasid erinevaid olukordi, millest see võib tuleneda.

"Pigem võib-olla on tööpoolt tulnud see pinge. Aga see olenebki etapist, mis valitseb parasjagu. /.../ Kuna ma asusin tööle juhtivõpetajana ehk siis ma olen ainuke õpetaja rühmas ja mul on assistent ja abi."

"Hästi palju olenebki sellest, et kui näiteks vahest jäävadki mõned kohustused, kas kolleegi haigestumise või muu tõttu sinu õlule."

Pingeid tekitab ka teiste tööülesannete täitmine. Intervjueeritav tõi välja, et leidis ennast tihti olukorrast, kus täitis oma paarilise tööülesandeid, kuna viimane ei olnud neid õigeks ajaks tehtud, kuigi neid oli juba vaja.

"Ja siis jäidki kõik minu najale - need arengu hindamised ja -apid. Kõik sellised asjad lastega teha, dokumenteerimine. Ja kui ta üks hetk ärkas, et need on vaja teha siis, ma ütlesin, et me tegelikult leppisime kokku, pool mulle, pool sulle, aga ma olen sinu poole ka ära teinud, sest et tulevad näiteks arenguestlused peale. Siis ta muidugi käis, vabandas ette ja taha, aga mingil hetkel ma tundsin, et ma enam ei jõua, et tõesti ma tunnen seda kõike liiga palju ja et see on tõesti minu õlul kõik kuidagi."

Laste ja nende vanematega seonduv.

Teise peakategooria moodustavad laste ja nende vanematega seotud tegurid. Pooled intervjueeritavatest õpetajatest tõi välja rühma eripära stressitekitajana. Nimetati nii liit- kui ka sobitusrühmast tingitud tegureid.

"Seda enam, et mul on sobitusrühm, mul on erivajadustega lapsed rühmas, siis on mu stressitase kõrgendatud. Sest et tegelikult on ju kogu aeg ohtlik - iial ei tea, mis ette võib tulla."

"/.../ pluss siis liitrühmas on lapsed eri vanuses, /.../ et sa pead rohkem vaatama, kus need kolmesed nagu platseeruvad, lähed hoiad sinna, eeldades, et seitsmeaastane või kuueaastane juba saab iseseisvalt tegutseda."

"/.../ ta on erivajadustega, tavarühmas, ja siis ta vajab rohkem individuaalset lähenemist, aga alati meil ei ole selleks ressursi, kui mul on kakskümmend kaks last ja nendest on üheksateist kohal, siis mul lihtsalt ei ole võimalik sellele ühele lapsele piisavalt aega pühendada. /.../ Pole aega ega ressursi neile pühendada. See on küll see, mis vahepeal tekitab kurbust või

tunnet, et tahaks rohkem jõuda.”

Stressitekitajana töid kaks intervjueritavat välja ka ootamatuid olukordi seoses laste tervisega, mis mõjusid neile kui õpetajatele pingeliselt.

”Stressirohke oli mul siis, kui mul üks laps hakkas krambitama ja ma ei olnud sellega kunagi kokku puutunud. Ja see oli üks kõige pingelisem tööpäev, mis mul on olnud.”

” Meil on juhtunud lasteaias langetõve. Siis see ongi see, et kuidas ma suudan selles teatud olukorras hakkama saada - kas ma suudan kohe tegutseda või ma olen see inimene, kes hoopis näiteks tardub selles olukorras, ei suuda tegutseda. Mina olen see inimene, kes tegutseb ja võib-olla pärast siis hakkab nutma, kui see kõik asi on lahendatud. Sellest ma olen aru saanud, mis on nagu tegelikult hea omadus, et ma suudan kohe tegutseda.”

Lastega seotud tegurite all töid intervjueritavad välja nende tööga kaasneva vastutuse, mida pidasid stressitekitajaks pooled õpetajatest.

”Ma arvan, et õpetaja töö on väga stressirohke juba sellepärast et see vastutus igapäevaselt. /.../ See vastutus lihtsalt lööb sind kuidagi ja et see tekitab ka tunde, et kas ma nüüd suudan neid kõiki jälgida, ma ikkagi vastutan nende elude eest.”

Lisaks eelmainitule toodi välja ka lapsevanematega suhtlemist, neile valemulje jätmist ja vastutust laste eest kui stressi tekitavaid tegureid.

Õpetajast tulenev.

Kolmanda peakategooria moodustavad õpetajast tulenevad tegurid, mida intervjueritavad töid välja stressitekitajana. Kõige rohke, kuuest õpetajast viis, mainis väheseid teadmisi ja kogemusi.

”Ja see, kui ma ei tea, kuidas last aidata et ehk siis ongi võib-olla vähesed teadmised teatud erivajadustega lastest. Muidugi ma suudan leida ju vahendeid, kuidas teda rahustada ja anda talle lisategevusi ja kõike muud, aga sisemise rahu leidmisele võib-olla oleks kedagi teist sinna juurde vaja, kes oskaks teda suunata ja aidata nende õigete võtete näol.”

Õpetajast endast tulenevate tegurite all mainiti ka töölt koju võtmist kui pingeteketajat. Seda tõi välja üks intervjueritav.

”Mina olen veel see inimene, kes pigem võtab tööd koju kaasa, seega minu nädalavahetused on päris tihti kuuplaani või mõne muu dokumentatsiooni täitmisele kulunud.”

Muud tegurid.

Neljanda peakategooria moodustavad üksikud tegurid, mis ei liigitu teiste kategooriate alla, kuid sellegipoolest on olulised välja tuua. Neli intervjueeritavat tõid välja, et neile on pingeid tekitanud ebaklapp õpitu ja tegelikkuse vahel. Nad tõdesid, et tööle asudes erines tegelikkus sellest, mida nad olid ülikoolis õppinud.

”Kui ma läksin ülikooli õppima, siis öeldi, et ma saan õpetada, kõik on ilus, lilleline ja tore ja ühtegi probleemi ei ole. Ülikoolis ka õpetajad - laskud lapse tasandile ja räägid temaga kui vaja. Aga tegelikult ei ole päris nii need asjad jah kahjuks.”

”Ülikooli ajal sai ju palju teooriaga tutvunud ja tegelikkuses saab nii mõnegi asjaga nentida, et tegelikult teooria ei käi ikkagi praktikaga käsikäes. Me võime ju luua endale sellise pildi ja ideaalis see nii ju käikski, aga siin tuleb lihtsalt nii palju erinevaid aspekte veel mängu millega tuleb arvestada.”

Pingeid tekitavaks peeti ka vähest infoliikumist, mida tõid välja kolmandik intervjueeritavatest.

”Väga palju kära on vahepeal mõne asja puhul, mis meil toimub, hästi palju on huviringe ja asju. Vahel siin see informatsiooni vähene liikumine tekitab nii palju segadust rühmas.”

Arutelu

Rahvusvaheliselt on õpetajate stressi väga palju uuritud ning tuleb välja, et kuni üks kolmandik õpetajatest on stressis või tajuvad seda lausa väga tugevalt (Pithers & Soden, 1998). Ka mitmetest Eestis läbiviidud uurimustest (Käesel, 2010; Ruus, 2014) ilmneb, et õpetajaamet on stressirohke. Vähem on aga uuritud lasteaiaõpetajad. Eestis läbiviidud uuringu kohaselt (Taavet, 2010) hindab aga üks neljandik uuringus osalenud lasteaiaõpetajatest oma töö stressitaset kõrgeks. Siinkohal on oluline märkida, et uuringus osales 1818 õpetajat, mis moodustab 28% Eesti lasteaiaõpetajatest. Kõige häirivamaks pidasid antud uuringus osalenud lasteaiaõpetajad seda, et neil on rohkem vastutust, kui nad suudavad enda arvates kanda. Oluline on alustavaid õpetajaid uurida, kuna samast uurimusest selgus ka, et noorematel, vanuses 21-35a., lasteaiaõpetajatel olid suuremad võimalused kõrgemale stressitasemele kui üle 51-aastastel lasteaiaõpetajatel (Taavet, 2010).

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas kirjeldavad alustavad lasteaiaõpetajad oma kogemusi stressiga tööl. Lisaks taheti teada, kuidas nad mõistavad stressi ning millised on nende jaoks olnud olulisemad stressorid töö kontekstis esimestel tööaastatel.

Esimese uurimusküsimusega *Mida mõistavad alustavad lasteaiaõpetajad stressi all?* tahtsin uuritavatelt teada saada, kuidas lasteaiaõpetajad mõistavad stressi üldisemalt. Tulemustest selgus, et õpetajad seostavad stressi millegi negatiivsega ehk mõistavad stressi all distressi mitte aga eustressi. Lisaks halvale enesetundele ning negatiivsetele emotsioonidele töid uuritavad välja veel stressiga kaasnevad füüsilised sümptomid ning seda seostati ka tahtmatusega tööle minna. Lähtudes uuritavate vastustest, võib öelda, et nad mõistavad seda sarnaselt selle kirjanduses väljatoodud definitsioonile, mille kohaselt on see organismi vastust talle esitatud kõrgendatud nõudmistele (Elenurm et al., 1997). Stressi definitsiooni juures toodi ka välja mitmeid sümptomeid, mida ka teaduskirjanduses on loetletud: näiteks füüsilised sümptomid nagu väsimus ja valud ning ärevusega seotud sümptomid muretsemine ja ärritatavus (Käesel, 2010, viidatud Singer, 2010 j).

Teise uurimusküsimuse *Mis tekitab alustavates lasteaiaõpetajates stressi esimesel tööaastal?* tulemustest moodustus neli peakategooriat: kollektiiviga seonduv, laste ja nende vanematega seonduv, õpetajast tulenev ning lisaks ka toetuse tähtsus. Selgus, et oma esimesel tööaastal tekitas õpetajatele kõige rohkem pingeid kollektiiviga seonduv. Toodi välja, et neil

kui alustaval õpetajail oli raske uusi ideid ellu viia, kuna tihtipeale reageerisid kolleegid sellele negatiivselt ja õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel eelistati jätkata nii nagu on juba aastast aastasse tehtud. Siinkohal on oluline välja tuua, et varasemate uurimuste kohaselt (Merisalu, 2000; Sander, 2001, viidatud Taavet, 2010 j.) sooviks umbes kolmandik kooli- ja lasteaiaõpetajatest oma töös rohkem tegevusvabadust. Suurem tegevusvabadus annaks omakorda võimaluse ka alustavatele õpetajatele oma ideid ellu viia. Sarnase tulemuseni jõudsid oma uurimuses ka Alison ja Berthelsen (1995), kus lasteaiaõpetajad pidasid üheks stressoriks oma töö puhul kolleege. Seda võib samuti seostada käesoleva uurimuse tulemustega, kuna uuritavate sõnul oli neil uusi ideid raske ellu viia just oma kolleegide negatiivse suhtumise tõttu.

Teise peakategooria teguritest oli enim stressi tekitanud õpetajate esimesel tööaastal suhtlemine lapsevanematega. Samale tulemusele jõudsid ka Alison ja Berthelsen (1995), kelle uurimuses osalenud lasteaiaõpetajad pidasid lapsevanematega suhtlemist stressi tekitavaks. Autorid lisasid, et suhtlemine lapsevanematega on lasteaias väga kõrgelt hinnatud ja selle säilitamine pole kerge teiste töökohustuste kõrval. Siinkohal on ka oluline välja tuua ilmnunud asjaolu, et mida tihedamalt teeb õpetaja koostööd lapsevanematega, seda positiivsemalt on meeletatud vanemad õpetaja kui professionaali suhtes (Epstein et al., 2002). Seega paistab, et lasteaiaõpetajatele oleks vaja pakkuda tuge lastevanematega suhtlusel.

Kolmas peakategooria hõlmas endas õpetajast tulenevaid tegureid, millest esimesel tööaastal enim pingeid tekitanute hulgas tõid õpetajad veel välja nende endi vähesed teadmised või kogemused. Toodi välja, et algus ongi kõige raskem, kuna sul pole varasemaid kogemusi või teadmisi ning tihtipeale sa ei pruugi mingis teatud situatsioonis teada, kuidas käituda. Olukorda võrreldi ka kui tundmatus kohas vette hüppamisega. Taaveti (2010) uurimusest aga selgus, et 40% lasteaiaõpetajatest koges haruharva, et nende töö nõuab neilt rohkem teadmisi ja kogemusi kui neil on ning vaid 8% vastanutest pidas seda väga häirivaks. Antud erinevus võib tuleneda sellest, et Taaveti uurimuses osalesid õpetajad erinevate tööstaažidega, käesolevas uurimuses aga ainult alustavad õpetajad, kes on töötanud kuni kolm õppeaastat.

Kolmanda uurimusküsimuse *Mis tekitab alustavates lasteaiaõpetajates stressi?* tulemustest moodustusid samuti neli peakategooriat, mis kattusid eelmise uurimusküsimuse

omadega. Ainsa erinevusena puudus antud küsimuse tulemustest kategooria, mis võttis kokku toetuse tähtsuse ning lisaks tekkis kategooria, mis sisaldas muid tegureid. Tulemustest ilmnes, et sarnaselt esimesele tööaastale tekitab enim pingeid alustavatele lasteaiaõpetajatele kollektiiviga seonduv. Täpsemalt toodi välja koostöö oma paarilise või õpetaja abiga. Pingeid tekitas näiteks see, kui õpetaja pidi täitma õpetaja abi töökohustusi või kui viimane polnud harjunud osalema õppe- ja kasvatustegevustes ning uuritava enda sõnade kohaselt pidi ta teda "sinna justkui tirima". Vastupidiselt käesoleva töö tulemustele leidis Taavet (2010) oma uurimuses, et liigseid arusaamatusi ja mittemõistmist kaastöötajate vahel esines üsna vähe. Ligi pooltel vastanutel tuli seda ette haruharva ja kolmandikul mõnikord ning vaid 15% õpetajatest tundsid ennast sellest tugevalt häirituna. Siinkohal on sobilik märkida, et suhted kolleegidega võivad olla nii stressi kui ka toetuse allikaks (Travers & Cooper, 1996, viidatud Taavet, 2010 j.), mida toodi välja ka käesolevas uurimuses.

Teise peakategooria all toodi välja lastega seotud tegurid, millest alustavatele lasteaiaõpetajatele tekitavad enim stressi rühma eripärast tingitud tegurid. Uuritavad mainisid nii liit- kui ka sobitusrühma. Sobitusrühma puhul tekitas pingeid see, kui õpetajal ei olnud võimalik pühendada rohkem aega ja ressursi lapse jaoks, kes seda vajab teistest enam. Samale tulemusi jõudsid ka Alison ja Berthelsen (1995), kelle uuritavateks olid samuti lasteaiaõpetajaid.

Kolmas peakategooria hõlmas endas muid tegureid. Ilmnes, et õpetajates tekitab pingeid ka nende ametiga kaasneb suur töömaht. Uuritavate sõnul on esialgu raske hoomata kogu tegelikku töömahtu ja kõike, millega õpetaja tegelema peab. Sarnaseid tulemusi täheldasid ka Alison ja Berthelsen (1995) ning Taavet (2010), kelle töö tulemustest ilmnes, et õpetajate töös üks sagedamini esinev ja häirivaim probleem on suutmatus täita oma tööülesandeid tööaja piires. Antud tulemusega seostub hästi ka teine sama autori poolt välja toodud tulemus, et õpetajaid häirib väga ka nende töö liigne dokumenteerimine. Ka see võib olla üks põhjus, miks ei suudeta täita tööülesandeid tööaja piires ning miks peavad lasteaiaõpetajad oma töömahtu suureks.

Töö piirangud ja praktiline väärtus

Töö piiranguks võib lugeda asjaolu, et kvalitatiivne uurimisviis ei võimalda tulemusi üldistada. Hetkel keskenduti Tartu linna lasteaiaõpetajatele, kuid tulevikus võiks vaadata lasteaiaõpetajate kogemusi stressiga laiemalt, mis võiks anda olulisi erinevusi, mida saaks õpetajatele toetust pakkudes arvesse võtta. Töö praktiline väärtus seisneb sellest saadud andmetes, mida on võimalik kasutada edaspidi lasteaiaõpetaja töös stressi tekitavatele teguritele rohkem tähelepanu pööramiseks, teadvustamiseks ning ka nende vähendamiseks. Õpetajad tõid stressoritena välja näiteks lapsevanematega suhtluse ja enesekehtestamise, millele saaks õppe jooksul vajadusel enam tähelepanu pöörata. Kuna alustaval lasteaiaõpetajal on stressi tekkimisel mõjutajaid, on oluline ka õppe jooksul pöörata tähelepanu oskustele, mis aitaksid õpetajal ennast töös hoida ja toetada. Samuti on käesolev töö on heaks aluseks ka tulevastele töödele, näiteks sisendiks vastavateemalise küsimustiku väljatöötamiseks.

Kokkuvõte

Õpetajatöö on stressirohke ning pikaajalise stressiga võib kaasneda ka läbipõlemine. Töötades lastega on väga oluline, et õpetajal jätkuks motivatsiooni lastega tegelemiseks. Õpetaja stressi on rahvusvaheliselt palju uuritud, kuid enamus uurimusi keskenduvad kooliõpetajatele.

Vähem tähelepanu on pööratud aga lasteaiaõpetajate stressitasemele. Uuringutest on aga selgunud, et ka lasteaiaõpetajate stressitase on märkimisväärne. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas kirjeldavad alustavad lasteaiaõpetajad oma kogemusi stressiga tööl. Lisaks taheti teada, kuidas nad mõistavad stressi ning millised on nende jaoks olnud olulisemad stressorid töö kontekstis esimestel tööaastatel. Töö teoreetiline osa annab ülevaate stressist üldiselt, sealhulgas nii eustressist kui ka distressist, tööstressist, õpetajate stressist ja lasteaiaõpetajate stressist, sealhulgas antakse ka ülevaade lasteaiaõpetaja ametikirjeldusest ning ka sellest, kes on alustav õpetaja. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi kvalitatiivne uurimus, mille käigus intervjueriti kuut Tartu linna alustavat lasteaiaõpetajat ehk õpetajat, kes on töötanud kuni kolm õppeaastat. Tulemustest selgus, et lasteaiaõpetajad peavad enda tööd üsna stressirohkeks. Põhilisteks stressoriteks peavad lasteaiaõpetajad oma töö puhul koostööd oma paarilise või õpetaja abiga, suurt töömahtu ja rühma eripärast tingitud tegureid, antud juhul mainiti liit- ja sobitusrühma. Sealjuures valmistas õpetajatele esimesel tööaastal enim pingeid see, et neil oli raske oma uusi ideid ellu viia, samuti tekitas pingeid ka suhtlemine lapsevanematega ning õpetajate endi arvates nende vähesed teadmised ja kogemused. Sealjuures ilmnes huvitav asjaolu, et pooled uuritavatest töid välja ebaklapi ülikoolis õpitu ja nende tööd puudutava tegelikkuse vahel. Lisaks stressoritele rõhutasid õpetajad toetuse tähtsust, mis on alustavale õpetajale väga suureks abiks.

Abstract

Incipient kindergarten teachers' experiences about stressors at work

Teaching is stressful and long-term stress can also lead to burnout. When working with children, it is very important that the teacher has enough motivation to deal with children. Teacher stress is internationally much studied, but in the majority of studies focus on school teachers. Less attention has been devoted to the stress of kindergarten teachers, although studies have also revealed that the level of stress among kindergarten teachers is considerable. The aim of this study was to identify the factors that cause stress among incipient kindergarten teachers. In addition the author wanted to know what are the factors that cause stress among kindergarten teachers during their first workyear and also what do they understand by stress. To attain the objective of the study, the author conducted a qualitative research for which she interviewed six incipient pre-school teachers in Tartu. The results showed that teacher consider their work quite stressful. The main factors that cause stress among kindergarten teachers are cooperation with colleagues, high volume workload and factors due to peculiarity of a group of children. Factors that caused stress during their first workyear were communicating with the parents, the difficulty to implement their new ideas and the fact that the teachers had limited knowledge and experience. In addition to stressors the teachers pointed out the importance of a support.

Key words: stress, incipient teacher, kindergarten

Tänuõnad

Täna oma bakalaureusetöö juhendajat mõistva suhtumise, abi ja nõuannete eest. Samuti tahan tänada uuringus osalenud alustavaid lasteaiaõpetajaid panuse eest intervjuudes osalemisel. Suured tänud minu pereliikmetele ja sõpradele toetuse eest.

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.

Cristin Kallo

22.05.2018

Kasutatud kirjandus

- Alhija, F. (2015). *Teacher stress and coping: the role of personal and job characteristics*.
Procedia - Social and Behavioral Sciences, 185, 374 – 380.
- Alison, K. L., Berthelsen, D. C. (1995). *Preschool teachers' experience of stress*. *Teaching and Teacher Education* 11(4):345-357
- Alumäe, T. (2014). *Recent improvements in Estonian LVCSR*. Spoken Language Technologies for Under-Resourced Languages.
- Alustavat õpetajat toetav kool. Külastatud aadressil:
<http://www.alustavatopetajattoetavkool.ee/>
- Betoret, D.B. (2009). *Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structural equation approach*.
Educational Psychology, 29,(1), 45–68.
- Brock, B., Grady, M. (1997). *From First-Year to First-Rate*.
Epstein, J., Sanders, M., Simon, B., Salinas, K. C., Jansorn, N. R., Voorhis, F., (2002).
School, Family, and Community I Partnerships Your Handbook for Action. California:
A Sage Publications Company.
- Geving, A. M. (2007). *Identifying the types of student and teacher behaviours associated with teacher stress*. *Teaching and Teacher Education*, 23, 624-640.
- Koolieelse lasteasutuse seadus (1999). *Riigi Teataja I 1999*, 27, 387. Külastatud aadressil:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/114032011006>
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008). *Riigi Teataja I 2008*, 23, 152. Külastatud aadressil: <https://www.riigiteataja.ee/akt/12970917>
- Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Põiklik, E. (2015). *Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile*.
Tervise Arengu Instituut.
- Kuo, C.-T., Sun, M.-L. (?). *Study on the recreational constraints, leisure benefits, job stress, and quality of life for kindergarten teachers*. *International Journal of Organizational Innovation*.
- Käesel, K. (2010). *Õpetaja stress ja läbipõlemine. Õpetaja sisemised toimetulekuressursid läbipõlemise ennetajatena*. Magistritöö. Tallinna Ülikool.

- Laido, Z., Mark, L., Värnik, A. (Toim). (2011). *Vaimne tervis kui vaimne heaolu*. Külastatud aadressil:
https://intra.tai.ee//images/prints/documents/139816871942_Vaimne_tervis_kui_vaimne_heaolu_2011.pdf
- Levi, L. (2000). *Guidance on work-related stress: spice of life or kiss of death?*
- Maslach, C., Schaufeli, W., Leiter, M. (2001). *Job burnout*. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 397–422.
- Maser, M., Varava, L., Tälli, H. (Toim). 2003. *Terviseedendus lasteaias*. Tartu: Trükikoda Tartumaa.
- Opeyemi, S., Abolaji, B., Abolaji, O. (2015). *An Assessment of Job Burnout, Job Stress and Coping Strategies among Early Childhood Education Teachers in Ijebu North Local Government Area of Ogun State*. *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 5, No. 4(1).
- Pithers, R.T. & Soden, R. (1998). *Scottish and Australian teacher stress and strain: A comparative study*. *British Journal of Educational Psychology*, 68, 269-279.
- Ruus, E. (2014). *Õpetajate tööstressi põhjused ja vähendamine Tartu koolide näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*. New American Library.
- Seppo, I., Järve, J., Kallaste, E., Kraut, L., Voitka, M. (2010). *Psühhosotsiaalsete riskide levik Eestis*. CENTAR Eesti Rakendusuuringute Keskus. Külastatud aadressil:
http://www.centar.ee/uus/wp-content/uploads/2010/03/CENTAR_16pparuanne.pdf
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). *Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout*. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 37-53.
- 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 lasteaiaõpetajate töövstress, tervis ja töövõime*. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Thomas, N., Clarke, V., Lavery, J. (2003). *Self-reported work and family stress of female primary teachers*. *Australian journal of Education*, Vol. 47, No. I, 73-87.

Tsai, E., Fung, L., Chow, L. (2006). *Sources and manifestations of stress in female kindergarten teachers*. International Education Journal, 7(3), 364-370.

USLegal. Külastatud aadressil: <https://definitions.uslegal.com/b/beginning-teacher/>

Lisad

Lisa 1. Intervjuukava

Intervjuukava

Tere! Minu nimi on Cristin Kallo ja ma õpin Tartu Ülikoolis lasteaiaõpetajaks. Seoses oma bakalaureusetööga viin läbi uurimust algajate lasteaiaõpetajate hulgas välja selgitamiseks nende töös stressi tekitavad tegurid. Selleks viin läbi intervjuud kuue algaja lasteaiaõpetajaga. Intervjuule kulub umbes kolmkümmend minut. Intervjuud salvestan diktofoniga. Teil on soovi korral ka võimalik lugeda hilisemalt teiega läbi viidud intervjuu transkriptsiooni. Saadud andmeid kasutan ainult lõputöö tarbeks ning konfidentsiaalsuse tagamiseks esitan tulemused anonüümselt. Teil on õigus taganeda, kui te ei soovi, et läbi viidud intervjuust saadud andmeid kasutatakse antud uurimuses.

1) Sissejuhatus

- Kui kaua olete lasteaiaõpetajana töötanud?
- Mis suunas valima lasteaiaõpetaja ametit?
- Kuivõrd erineb lasteaiaõpetaja amet teie ettekujutusest sellest enne kui tööle asusite?

2) Mida tähendab teie jaoks "stress"?

Üheks võimaluseks stressi defineerida nii: Stress on organismi vastus talle esitatud kõrgendatud nõudmistele ja valmisolek tekkinud ohu tingimustes tegutsemiseks (Elenurm et al., 1997).

- Kuidas seostate antud definitsiooni oma tööga?
- Kas teie jaoks seostub stress pigem töö või eraeluga?

3) Kas tunnete, et teie töö tekitab teile pingeid? Kui vastus on jah, täpsustada, mis tekitab pingeid?

- Kui kõrgeks hindate oma töö stressitaset?
- Milles see väljendub?
- Kui stressirikkad on tööpäevad üldiselt?

4) Mis on need tegurid, mis teile töös stressi tekitavad?

- Mis on esimeste tööaastate jooksul eelkõige stressi tekitavad faktorid?
- Kui mõelda kauem töötanud kolleegide peale, siis milliseid sarnasusi/erinevusi olete märganud seoses stressiga võrreldes oma kauem töötanud kolleegidega?
- Mis te arvate, kas lühemat aega töötanud õpetaja töös esineb rohkem pingeid võrreldes kogunud õpetajaga?

5) Aitäh vastuste eest! Nagu intervjuust selgus, siis on teie arvates tekitavad teie töös pinget eelkõige... (loetlen intervjuueeritava öeldud tegurid).

- Kas te sooviksite veel midagi lisada või täpsustada?

Lisa 2. Näide andmetöötlusprogrammis QCMap koodide moodustamisest

vastutulelikud ja sellessuhtes nagu hästi-hästi mõnus.

Aga mis sa arvad, kas vähem kogenud õpetaja töös esineb rohkem pingeid ja stressi kui siis kauem töötanud, kogenud õpetaja töös?

Ja ma arvan küll, et see ongi just see, see alustav teema. Et sa hakkad pihta eikuskilt põhimõtteliselt, et noh, mingid teadmised on võib-olla, mis on tulnud kuskilt, ma ei tea, sõpruskonnast kes juba töötab, eks ju, et et nii palju sa võib-olla tead, aga, aga tegelikult ongi see, et sa alustad nullist. Et tugined küll sellele õppematerjalile, kõigele, mis tegelikult koolis läbi tehtud, aga aga noh, kogemustega tulevad sul kõik need asjad ja pinged kaovad ära ja et kui

Category Formation

<input type="checkbox"/> B1: vähesed teadmised/kogemused	<input type="checkbox"/> B11: koostöö kaasõpetajaga	<input type="checkbox"/> B21: lapsevanemate valemüljed
<input type="checkbox"/> B2: kõrged ootused	<input type="checkbox"/> B12: vana süsteemi/tavade muutmi	<input type="checkbox"/> B22: tööalaste suhete loomine
<input type="checkbox"/> B3: stressi puudumine	<input type="checkbox"/> B13: koormuse/kohustustehulga su	<input type="checkbox"/> B23: teiste tööülesannete täitmine
<input type="checkbox"/> B4: lastega seotud tegurid	<input type="checkbox"/> B14: palju töökohustusi	<input type="checkbox"/> B24: olulise/ebaolulise eristamine
<input type="checkbox"/> B5: usalduse puudumine	<input type="checkbox"/> B15: enesekehtestamine	<input type="checkbox"/> B25: rühma eripära (liitühm)
<input type="checkbox"/> B6: lapsevanematega suhtlemine	<input type="checkbox"/> B16: töö kõrvalt koolis käimine	<input type="checkbox"/> B26: esmakogemused tööülesanne
<input type="checkbox"/> B7: algus	<input type="checkbox"/> B17: vastutus	<input type="checkbox"/> B27: vähene info liikumine
<input type="checkbox"/> B8: kollektiiv	<input type="checkbox"/> B18: ebaklapp õpitu vahel	<input type="checkbox"/> B28: lasteaiapäeva kiire tempo
<input type="checkbox"/> B9: sisseelamine	<input type="checkbox"/> B19: rühma eripära (sobitusrühm)	<input type="checkbox"/> B29: pädevuses kahtlemine (õp.abi
<input type="checkbox"/> B10: koostöö kaasõpetajaga	<input type="checkbox"/> B20: vähene valmisolek	<input type="checkbox"/> B30: teadmatus
<input type="checkbox"/> B31: töö koju võtmine		
<input type="checkbox"/> B32: taastumisperioodi häirimine		
<input type="checkbox"/> B33: POS		

B34: add

seda on noh see aasta näidanud, et et kui me teeme ka arenguveestlusi selle

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Cristin Kallo,

(sünnikuupäev: 03.02.1995)

1. annan Tartu Ülikoolile loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Alustavate lasteaiaõpetajate kogemused töös stressi tekitavate teguritega“,

mille juhendaja on Liina Adov,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 22.05.2018