

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Merlin Kann

LASTEAIAGAÕPETAJATE HINNAGUD TÖÖSTRESSI PÕHJUSTELE, TAGAJÄRGEDELE
NING SELLE VÄHENDAMISE VÕIMALUSTELE

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Loodusteaduste didaktika nooremlektor Kaire Jõgi

Tartu 2025

Kokkuvõte

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele. Tööstressi pikaajaline olemasolu võib tekitada psühholoogilisi häireid, mille tõttu peab tööstressi põhjuseid, tagajärgi ja vähendamise võimalusi uurima. Lasteaiaõpetajate tööstressi on maailmas uuritud, aga pole antud palju lahendusi. Uurimustöö eesmärk on välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ja vähendamise võimalustele. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi kvantitatiivne uurimustöö kõikide maakondade lasteaiaõpetajate seas. Küsimustikule vastas 175 õpetajat. Küsitletute hinnangul on kõige suuremateks tööstressi faktoriteks üldine suur laste arv ja sinna lisaks erivajadustega laste arv. Tööstressi suurimaks tagajärjeks on vastajate hinnangul läbipõlemine ja parim viis tööstressi ennetamiseks on lähedastega koos aja veetmine. Lasteaiaõpetajate arvates peaks laste arvu rühmas vähendama.

Võtmesõnad: tööstress, lasteaiaõpetajate hinnangud, tööstressi vähendamine, tööstressi ennetamine

Abstract

Kindergarten teachers opinion about work stress causes, consequences and how to reduce it. Constant work stress may cause long term psychological problems and that is why work stress causes, consequences and how to reduce it have to be studied. Kindergarten teachers work stress has been studied worldwide, but there have not been a lot of solution offers. This studies goal is to figure out kindergarten teachers' opinion about work stress causes, consequences and how to reduce it. A quantitative study was made amongst all counties kindergarten teachers to achieve the goal of the study. A questionnaire was made and 175 teachers answered. Amongst the responders, their opinion was that the biggest cause of work stress are disabled children in a group and overall, a high number of children in one group. The biggest consequence was burnout and the best way to reduce work stress is spending time with close people. Kindergarten teachers think the number of children in one group should be reduced.

Key words: work stress, kindergarten teacher opinion, lowering work stress, prevent work stress

Sisukord

Kokkuvõte	2
Abstract	2
Sisukord.....	3
Sissejuhatus	4
Lasteaiaõpetaja stress ning seda põhjustavad tegurid	4
Tööstressi mõju tervisele ja lastega suhtlemisele.....	6
Lasteaiaõpetajate stressi reguleerimine ja vähendamine.....	7
Metoodika.....	8
Valim	8
Andmekogumine	9
Andmeanalüüs	10
Tulemused	10
Arutelu.....	16
Piirangud ja soovitusel	17
Tänuõnad	17
Autorluse kinnitus	17
Kasutatud kirjandus.....	18
Lisad	
Lisa 1. Tabel lasteaiaõpetajate vanused	
Lisa 2. Tabel lasteaiaõpetajate tööstaažid	
Lisa 3. Tabel lasteaiaõpetajate haridusastmed	
Lisa 4. Tabel maakondadest kuhu küsitlus saadeti ja palju oli vastanuid	
Lisa 5. Tabel lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressiga seotud tegurite osas	
Lisa 6. Tabel lasteaiaõpetajate hinnangutest tööstressi tagajärgedele	
Lisa 7. Tabel lasteaiaõpetajate tööstressi maandamise ja ennetamise soovitusel teistele õpetajatele	
Lisa 8. Tabel pea- ja alamkategoriatest, mida lasteaiaõpetajad ise teevad stressi maandamiseks ja ennetamiseks	

Sissejuhatus

Kõik inimesed tunnevad stressi eraelus kui ka töö juures. Stressi olemasolu on oluline, et tekitada ellu põnevust (Laido & Mark, 2011), kui stressi pole piisavalt, võib see motivatsiooni vähendada (Muhonen *et al.*, 2023). Lasteaiaõpetajate tööstressi põhjuseid on uuritud (Clayback & Williford, 2022; Clipa & Boghean, 2015; Kasalak & Dagar, 2020), aga ei ole pakutud palju lahendusi kuidas neid vähendada.

Lasteaiaõpetajate töö on keeruline – lasteaiarühmas on sageli üle kahekümne lapse, kellega viiakse läbi õppe- ja kasvatustegevused, keda vaadeldakse ja kelle arengut analüüsitakse. Eesti lasteaiaõpetajate arvates on lasteaiaõpetaja töö muutunud aastatega raskemaks ja töörohkemaks ning lapsevanemad on muutunud nõudlikumaks (Mikser *et al.*, 2020). Õpetajatelt oodatakse kõikide, sh erivajadustega, laste individuaalse arengu tagamist parimal võimalikul viisil ja suurenenud on administratiivse töö maht (Clipa & Boghean, 2015; Mikser *et al.*, 2020). Lasteaiaõpetajate kohustused on suurenenud (Mikser *et al.*, 2020), aga kui sellega ei kaasne juhtkonnapoolset tuge ning positiivset tagasiside, võib kaasneda tööstress (Clayback & Williford, 2022). Õpetajale stressi tagajärjel võib õpetajatel tekkida tunne, et lastega on palju keerulisem hakkama saada, kui stressi kogemata (Clayback & Williford, 2022).

Liigne ja pidev tööstress toob kaasa vaimse tervise probleemid ning võib ka põhjustada psühholoogilisi häired terveks eluks (WHO, 2003). Algajad lasteaiaõpetajad, kes näevad stressis ainult negatiivseid lahkuvad töölt aasta jooksul (Kim *et al.*, 2020). Tööstress võib ka mõjutada lastega suhtlemist ning haridusliku dialoogi sagedust (Sandilos *et al.*, 2018). Selleks, et lasteaiaõpetajatele pakkuda parimat võimalikku tuge on vaja põhjalikumalt uurida põhjuseid, mis õpetajatele tööstressi tekitavad ning võimalikke lahendusi, kuidas neid vähendada ja ennetada-

Lasteaiaõpetaja stress ning seda põhjustavad tegurid

Stress on muretsemise liik või vaimne surve rasketel hetkedel (World Health Organization [WHO], 2023). Stress on inimese loomulik reaktsioon, mis paneb elus ette tulevate katsumustega ja probleemidega tegelema (WHO, 2023). Olemas on positiivne stress, mis tekitab inimeses põnevust ja negatiivne stress, mis mõjutab inimese tervist negatiivselt (Laido & Mark, 2011). Lõuna-Korea uuringus (Kim *et al.*, 2020) tuli välja, et õpetajad, kes näevad stressis positiivseid aspekte, nendel on väiksem võimalus töölt lahkumisele kui õpetajad, kes

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

näevad stressi ainult negatiivsena. Inimene tunneb negatiivset stressi ebameeldivas olukorras olles (Laido & Mark, 2011). Stress väljendub füüsiliselt, emotsionaalselt ja käitumuslikult (Laido & Mark, 2011).

Tööstress on pingeseisund, mis tekitab töökeskkonnast tulenevate probleemide ning väljakutsetega (Tööelu, 2021). Tööalane stress tekib, kui antakse ülesandeid mis tunduvad liiga keerulised või tuntakse, et kompetents puudub nende lahendamiseks (WHO, 2003). Liiga kõrge või liiga madal stress võtab ära töö motivatsiooni, mille tõttu langeb ka tahe tööalasel pingutada (Muhonen et al., 2023). Tööstressi teeb hullemaks, kui töötaja tunneb, et temast kõrgemal olevad isikud ja kolleegid ei toeta teda (WHO, 2003). Lasteaiaõpetajate stress tuleneb individuaalsetest kui ka keskkondlikest faktoritest (Clayback & Williford, 2022).

Kohusetundlikumad lasteaiaõpetajad tunnevad vähem stressi, võimalik, et kohusetundlikud lasteaiaõpetajad on rohkem organiseeritud ja efektiivsemad, mille tõttu neil on vähem stressi (Clayback & Williford, 2022). Lasteaiaõpetajad, kes suhtuvad laste õpetamisesse lapsekeskselt, ehk lasevad lastel ise katsetada ning enda arvamust avaldada, need õpetajad tunnevad rohkem stressi. Lapsekesel õpetamisel keskenduvad õpetajad laste individuaalsele arengule, millest tulenevalt läheb rohkem aega ja töö ettevalmistusele ning selletõttu töömaht suureneb (Clayback & Williford, 2022). Kui lasteaiaõpetaja tunneb, et rühmas on palju probleeme lastega, tekib õpetajale rohkem stressi (Clayback & Williford, 2022). Suure stressi korral võib õpetajale tunduda, et lastega on samuti keerulisem hakkama saada (Clayback & Williford, 2022). Kõrgem enesetõhusus aitab vähendada töö stressi suurust (Kasalak & Dagyar, 2020). See kuidas inimene usub enda võimetusse ja lahendustesse situatsioonides on enesetõhusus (Haridussõnastik, 2014). Lasteaiaõpetajad, kelle enesetõhusus suureneb kasvab ka tööga rahulolu ja tööstress väheneb (Kasalak & Dagyar, 2020). Arvatakse et enesetõhusus tõuseb töökogemusega, kuid vastupidiselt konsensuslikule arvamusele, tunnevad vanemad õpetaja end ebakindlamana kui nooremad õpetajad (Muhonen *et al.*, 2021). Chiayi linnas üle 35-aastased lasteaiaõpetajad kogevad suuremat stressi, kuna tunnevad end (mõnikord) asjatundmatutena laste õpetamisel (Kuo & Sun, 2011). Vanemate lasteaiaõpetajate stress tuleneb hirmust, et nad ei oska piisavalt hästi lapsi juhendada (Kuo & Sun, 2011).

Rumeenias läbiviidud uuringust (Clipa & Boghean, 2015) selgus, et enim tekitab lasteaiaõpetajates stressi suur töökoormus ja üldine tööga seotud surve. Sealjuures kõige suuremat stressi tundsid suure töökoormusega ja samas väiksema paagaga lasteaiaõpetajad (Clipa & Boghean, 2015). Samuti leiti, et kaheks suureks teguriks tööstressi

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

tekitajaks olid administratiivse töö suur hulk (paberimajandus, rühma suurus ja üldine töökoormus) ja majanduslikud tegurid (palk ning õppetööks vajalikud materjalid) (Clipa & Boghean, 2015). Eesti lasteaiaõpetajad tunnevad, et tööpäevad on palju pikemad, kui need tegelikult peaksid olema (Mikser *et al.*, 2020). Tegevuste planeerimine, laste arengu dokumenteerimine ja analüüsimine võtab varasemast rohkem aega ja see ei mahu tööpäeva sisse ära (Mikser *et al.*, 2020). Rühmad, kus on erivajadusega laps on veel rohkem paberimajandust, eriti kui lapsel ei ole diagnoosi ja lasteaiaõpetaja peab tema kohta infot koguma ning lapsevanemaid nõustama (Mikser *et al.*, 2020). Kui lasteaiaõpetajal ei ole piisavalt tuge lapse individuaalse arengu toetamiseks ning õpetaja ei saa piisavalt tagasisidet enda sooritatut eest, tekitab see õpetajale stressi (Clayback & Williford, 2022).

Tööstressi mõju tervisele ja lastega suhtlemisele

Tööstress väljendub igal inimesel erinevalt, tööstress saab mõjutada inimese motivatsiooni, vaimset tervist ja füüsilist tervist (WHO, 2003). Pikaajase tööstressiga võib kaasneda psühholoogilised häired terveks eluks (WHO, 2003). Samuti kõrge tööstress mõjutab töö ja eraelu lahus hoidmist ning ebatervislike ainete tarvitamist (WHO, 2003).

Hiinas läbiviidud uuringus (Hunag *et al.*, 2020) selgus, et lasteaiaõpetajate hulgas kõige tugevamad vaimse tervise häired on obsessiiv-kompulsiivne häire, kriitika teiste suhtes, tugev väsimus ja depressioon. Obsessiiv-kompulsiivne häire on sundmõtete regulaarne mitte vajalik mõtlemine ja tegemine, mida inimene tunneb, et peab tegema (Peasi.ee, s.a.). Lasteaiaõpetajad kelle sissetulek on madal, nendel on rohkem vaimse tervise probleeme nagu depressioon ja ärevus, põhjuseks arvatakse vähemat võimalust sotsiaalsetel üritustel osaleda, kus saab stressi maandada (Otarbayeva *et al.*, 2023).

Ameerikas läbiviidud uuring (Sandilos *et al.*, 2018) näitas, kui õpetaja pole rahul enda tööga ja ei soovi sellega jätkata hakkab see mõjutama suhtlust lapsega. Samas lasteaiaõpetajad kellel on administratiivse poole pärast stress ei lase sellel mõjutada lastega suhtlemist ja muude faktorite tõttu tekkiv stress ei mõjuta lapsele emotsionaalse toe andmist (Sandilos *et al.*, 2018). Hariduslik dialoog on vastastikune, kumulatiivne ja tavaliselt pikem arutelu, mille mõte on püstitatud õpieesmärgi saavutamise (Muhonen *et al.*, 2023).

Lasteaiaõpetaja stressi tase ei mõjuta haridusliku dialoogi kvaliteeti vaid selle sagedust (Muhonen *et al.*, 2023). Keskmise stressi tasemega lasteaiaõpetajad kasutavad lastega hariduslikku dialoogi kõige enam (Muhonen *et al.*, 2023). Lasteaiaõpetajad kes

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele suudavad jääda emotsionaalselt tasakaalukaks olenemata stressist on arvatud paremini hoidma rühma sotsiaalsel keskkonda positiivsena (Muhonen *et al.*, 2023).

Lasteaiaõpetajate stressi reguleerimine ja vähendamine

Tööstressi ennetamiseks on vaja selget struktuuri organisatsioonis, töötaja adekvaatne kompetentsus tänu haridusele, töötaja jaoks selged tööülesanded, selge ning hea suhtlus erinevate tasemetega töötajatega ja koostöö teistega (WHO, 2003).

Rumeenia lasteaiaõpetajate hulgas enim kasutatavad viisid stressi maandamiseks on hobidega tegelemine ja õues veedetud aeg, sellest järgmine on perega probleemide jagamine ning palvetamine (Clipa & Boghean, 2015). Suur osa Soome lasteaiaõpetajatest vajavad sõbra, töökaaslase või pereliikme tuge ja lähedust, et stressi maandada (Aulen *et al.*, 2021). Samuti trenni tegemine ja enda füüsilise tervise eest hoolitsemine aitab paljusid lasteaiaõpetajaid stressiga toimetulekul (Aulen *et al.*, 2021).

Abiõpetaja, assistent või tugiisik aitab lasteaiaõpetaja stressi maandada ja rühmad, kus on selline isik olemas seal on õpetajal vähem stressi (Clayback & Williford, 2022). Klassiõpetajatel, kes teevad teiste kolleegidega regulaarselt koostööd, nendel on kõrgem enesetõhusus ja tööga rahulolu (Kasalak & Dagyar, 2020). Mida enesekindlamad on õpetajad seda vähem on neil stressi (Kasalak & Dagyar, 2020). Tänu informatsiooni kättesaadavusele on tänapäeval õpetajatel lihtsam leida õppematerjale ning õppe- ja kasvatustegevusteks vajalikke allikaid (Kasalak & Dagyar, 2020). Eesti lasteaiaõpetajad tunnevad samuti, et tehnoloogia areng on muutnud töö tegemise paremaks ja ka mõnes osas kergemaks (Mikser *et al.*, 2020). Lihtsam on leida õppematerjale, suhelda lastevanematega ja samuti suhelda kergemini teiste lasteaiaõpetajatega (Mikser *et al.*, 2020).

Hiina lasteaiaõpetajad, kes mõistavad enda emotsioone ja tegelevad nendega, omavad paremat tähelepanu ja enesekontrolli (Ma *et al.*, 2021). Õpetajad, kellel on hea enesekontroll ja suudavad ennetada ebameeldivaid olukordi kogevad vähem stressi eriti tööalgusaastatel (Li *et al.*, 2021).

Lasteaiaõpetajate arvates palkade tõstmine oleks kõige kõrgem stressi maandaja, teisel kohal on rühmas laste arvu vähendamine ja samuti õppematerjalide kättesaadavuse suurenemine (Clipa & Boghean, 2015). Eesti õpetajad tunnevad, et nende töö teeks kergemaks, kui neil oleks rohkem erivajaduste lastega seotud koolitusi, et tagada teadmised laste abistamiseks (Mikser *et al.*, 2020).

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

Uurimustöö eesmärk on välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ja vähendamise võimalustele. Lasteaiaõpetajate tööstressi uurimine on oluline, et tagada hea töökeskkond, mis ei tekkita õpetajatele pikaajalisi vaimse tervise häireid. Samuti on oluline õpetajate heaolu, et nad saaksid tagada lastele võimalikult hea õppimis keskkonna. Töö eesmärgist lähtuvalt on püstitatud kolm uurimusküsimust.

1. Millised tööga seotud tegurid tekitavad lasteaiaõpetajate hinnangul stressi?
2. Missugused tagajärjed võivad lasteaiaõpetajate hinnangul tööstressiga kaasneda?
3. Missugused meetodid aitavad õpetajate hinnangul neil endil tööstressi vähendada või sellega toime tulla?

Metoodika

Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi kvantitatiivne uurimustöö. Kvantitatiivne uurimustöö võimaldab arvilisi ja statistilisi analüüse ja kasutatakse suuremat valimit (Õunapuu, 2014).

Valim

Uurimusküsimustele vastuste saamiseks moodustati lihtne juhuvalim, et igal lasteaiaõpetajal oleks võrdne tõenäosus valimisse saada (Rämmer, 2014). Info lasteaedade kohta saadi Eesti Hariduse Infosüsteemist (EHIS), lasteaiaid nummerdati andetöötlus keskkonnas *Microsoft Excelis*, ning juhuväljavõtu meetodit (valemitega *INDEX* ja *RANK*) kasutades valiti igast maakonnast välja 33% lasteaedadest. Valitud osalusprotsent oli tingitud kõike väiksema lasteaedade arvuga maakonnast, kus töötab EHIS-e andmetel 3 lasteaeda. Kutse uuringus osalemiseks saadeti kokku 144-le lasteaia juhile ning paluti kirjaga kaasas olevat küsimustikku edastada oma asutuse õpetajatele. Küsitlevaid teavitati, et küsitlus on anonüümne ja tulemused esitatakse üldistatud kujul, et tagada vastajate privaatsus (TÜ Hea teadustava, 2017).

Küsimustikule vastas 175 lasteaiaõpetajat, kellest noorim oli 21-aastane ja vanim 69-aastane, vastajate keskmiseks kujunes 43 aasta ($SD = 12,18$). Vastajate keskmiseks tööstaažiks kujunes 15,1 aastat (MIN 0,5 aastat ja MAX 48 aastat). Küsimustikule vastas kõige rohkem kõrgharidusega õpetajaid (59% vastanute arvust, $N = 175$), kuid vastajate seas oli ka kesk- (4%), keskeri- (2%), kutsekesk- (10%), rakenduskõrgharidusega (19%) ja neid kes olid alles omandamas kõrgharidust (6%). Enim vastajaid tuli Harjumaalt (44%) ning

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

kolmest maakonnast ei saadud ühtegi vastust. Vastajate täpne jaotus vanuse, tööstaaži, hariduse ja maakondade lõikes on leitav lisa 1 (tabel 5, 6, 7, 8)

Andmekogumine

Uurimusküsimustele vastuste saamiseks koostas autor veebipõhise küsimustiku *Microsoft Forms* keskkonnas, lähtudes uurimusküsimustest ning toetudes teadusartiklitele. Küsimustik on leitav lisa 2.

Esimesele uurimusküsimusele vastuse saamiseks sisaldas küsimustik kolme küsimust. Esiteks sooviti teada, kui sageli õpetaja tööstressi kogeb (näiteks iga päev, iga teine päev, kord nädalas jne). Teiseks paluti õpetajatel hinnata 5-pallisel skaalal oma töö keerukust ning põhjuseid, mis võivad neid stressi tekitada. Mõlema küsimuse puhul olid ette antud skaala esimene ja viimane väärtus (näiteks: 1- ei ole keeruline 5 - väga keeruline või 1 - ei tekita üldse 5 - tekitab väga). Stressi tekitavaid tegureid oli õpetajatel ette antud

Teise uurimusküsimuse vastuste saamiseks sisaldas küsimustik ühte küsimust. Õpetajad said üheksat etteantud stressiga kaasnevat tagajärge (nt läbipõlemine, vaimse tervise probleemid jne) hinnata 5-pallisel skaala, kus näidatud oli ainult skaala esimene (1 - kaasnemise tõenäosus väga väike) ja viimane väärtus (5 - võib kaasneda väga suure tõenäosusega).

Kolmanda uurimusküsimuste vastuste saamiseks sisaldas küsimustik kahte küsimust. Lasteaiaõpetajate hinnangut, milliste meetodite rakendamine aitab õpetajaid stressiga toimetulemisel, uuriti 16 erineva etteantud meetodi (nt hobidega tegelemine, trennis käimine jne) abil. Meetodeid sai hinnata 5- pallisel skaalal, kus etteantud olid skaala esimene ja teine väärtus (1 - ei aita üldse 5 - aitab suurel määral). Teise, avatud küsimusega, uuriti, milliseid meetmeid on õpetajad ise rakendanud tööstressi ennetamiseks või sellega toime tulemiseks. Lisaks sooviti viimase, avatud küsimusega, teada, mida saaks riik, omavalitsus ja/või juhtkond teha lasteaiaõpetajate stressi ennetamiseks või vähendamiseks küsitletavate arvates teha. Kõikide hinnangut nõudvate küsimuste puhul oli õpetajatel vabavastustena võimalik kõiki antud hinnanguid kommenteerida.

Küsimustiku valiidsuse hindamiseks viidi läbi pilootuuring, milles osales kaks lasteaiaõpetajat. Küsimustikus ei pidanud sisse viima suuri muutuseid, ainult parandama küsimuste sõnastust ja seetõttu jäeti piloteerijad põhivalimisse. Küsimustikule sai vastata alates 27. jaanuar kuni 10. veebruar.

Andmeanalüüs

Vastuste analüüsiks kasutati kirjeldavat statistikat (aritmeetiline keskmine, protsent ja standardhälve). Kvantitatiivse sisuanalüüsi kasutati avatud küsimuste jaoks, mille kohaselt loodi vastustest teemakohased andmelõigud (sõnad, väljendid või laused) ning nendest omakorda koodid, millest arvutati sagedused (Kalmus *et al.*, 2015). Vabavastuste koodid on esitatud tabelitena. Näite kodeerimisest leiab tabelist 1.

Tabel 1. Näide kodeerimisest

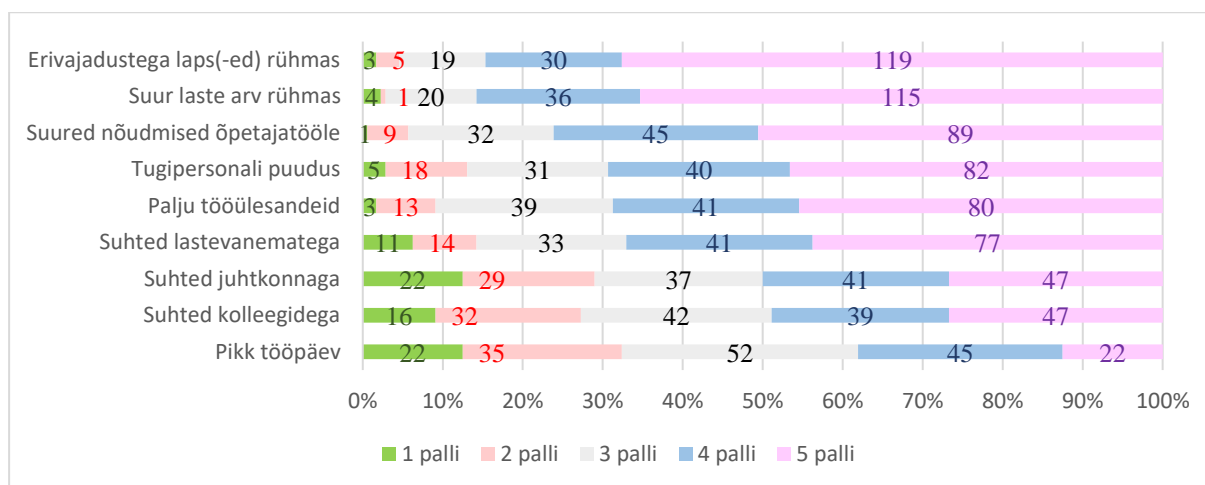
Tsitaat	Lühendamine	Kood
Keeruline on toime tulla siis, kui rühmas on palju arengulise erivajadusega lapsi.	Arengulise erivajadusega lapsed	Arengu tase; erivajadustega laps (-ed)

Tulemused

Uurimustöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ja vähendamise võimalustele. Tulemused on esitatud uurimusküsimuste kaupa.

Tulemuses selgus, et kõige suuremateks stressi tekitavateks teguriteks on küsitletud õpetajate hinnangul ühelt poolt erivajadustega laps (-ed) rühmas ja teiselt pool laste suur arv, mõlema teguri hinnangute keskmiseks kujunes 4,4. Sealjuures väikseim varieeruvus vastajate hinnangutes oli just erivajadustega laps (-ed) rühmas (SD = 0,91). Suurimateks stressi tekitavateks teguriteks hinnati veel suuri nõudmisi tööle (SD = 0,95, M = 4,2) ja tugipersonali puudust (SD = 1,14, M = 3,9). Täpsemad õpetajate hinnangute jaotused stressi tekitavate tööga seotud tegurite kohta on leitavad jooniselt 1. Keskmised hinnangud ja standardhälved stressi tekitavate tegurite kohta saab tutvuda tabelis 9 (lisa 3).

Joonis 1. Lasteaiaõpetajate hinnangute jaotus tööga seotud tegurite kohta, mis võivad stressi tekitada (% vastanute arvust, N = 175).



Kommentaari antud hinnangule andis 53 õpetajat, kellest 6 mainisid, et toetav kolleegium aitab stressi maandada. Lisaks mainiti veel (9 õpetajat), et administratiivne töö ning lisatööülesanded, mis on seotud paberimajandusega tekitavad neile kõrget stressi, sest selleks ei ole piisavalt aega. Mainiti, kuidas (2 õpetajat) erivajadustega laste tõttu on rohkem paberimajandusega seotud tööülesandeid ning (10 õpetaja) tugipersonali puuduse tõttu on õpetaja koormus suurem. Suur laste arv rühmas toodi õpetajate (8) poolt välja, sest mida rohkem on lapsi seda keerulisem on teha üks ühele tegevusi ning tagada individuaalne tugi igale lapsele. Õpetajate kommentaarid ja sagedused on leitavad tabelis 10 (lisa 4)

Seejärel uuriti, kui tihti lasteaiaõpetajad tööstressi kogevad. Kõikidest vastanutest 33% märkisid, et tunnevad kord nädalas stressi. Iga päev kogeb 26,3% ja iga teine päev 25% õpetajatest tööstressi. Kõik tööstressi kogemise sageduse tulemused leitavad tabelis 2.

Tabel 2. Kui sageli lasteaiaõpetajad stressi tunnevad (% vastanute arvust, N = 175).

Sagedus	Vastanute arv	Vastanute protsent
Kord nädalas	58	33%
Iga päev	46	26,3%
Iga teine päev	45	25,7%
Vähem kui kord kuus	13	8%
Kord kuus	9	5%
Kord nädala tagant	4	2%

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

Uurimustöös osalenud hindasid lasteaiaõpetaja tööd suhteliselt keerukaks, hinnangute keskmiseks osutus 3,8 palli 5-pallisel skaalal. Kommentaari oma hinnangule andis 97 õpetajat. Kommenteerinud õpetajatest 29 tõid välja, et erivajadustega aste olemasolu rühmas tõstab töö keerukust. Sama paljud (29 õpetajat) tõid esile, et töö on väga mahukas, sest lisaks lastega tegelemisele sisaldab see arvutis töötamist, tugispetsialisti rolli täitmist, milleks ei ole õpetaja ettevalmistatud ning rühmaväliseid tegevusi. Lisaks toodi välja (20 õpetajat) probleemid lastevanematega suhtlemisel ning üksteisest arusaamisel. Lasteaiaõpetajate kommentaarid on nähtavad tabelis 3.

Tabel 3. Lasteaiaõpetaja (N = 97) kommentaarid antud hinnangule töö keerukuse kohta

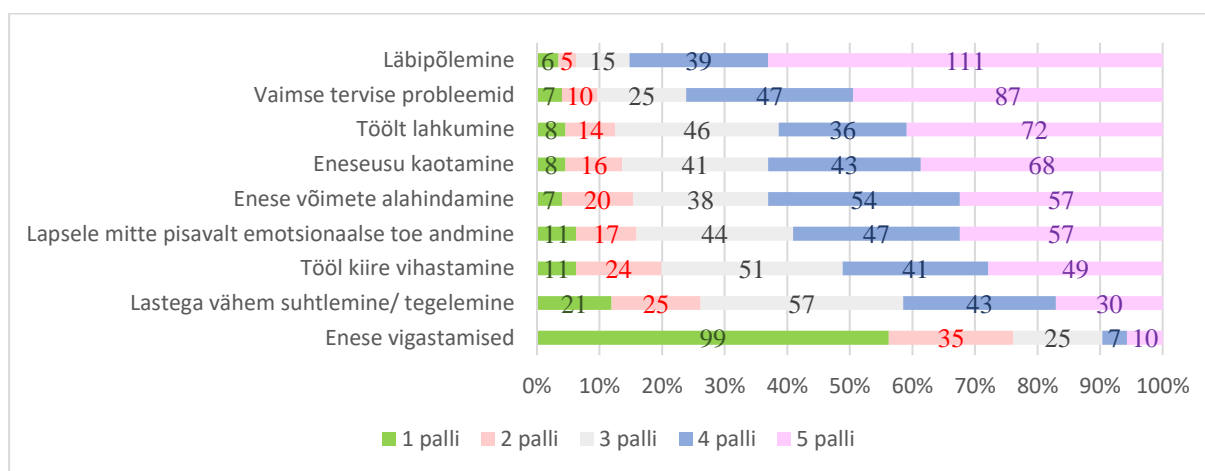
Keerulisuse aspekt	Vastanute arv
Erivajadustega laps (-ed) rühmas	29
Töö mahukas	29
Vanematega suhtlus	20
Laste arengutase	15
Suur vastutus	9
Kompetentsi puudus	8
Meeskonna koostöö	8
Enese täienduse soov	7
Töö ettearvamatus	6
Lastele individuaalne lähenemine	4
Neutraalseks jäämine	2
Suur laste arv rühmas	2
Ressursside puudus	2
Personali puudus	1
Ühe õpetaja süsteem	1
Projektõppe	1
Nõudmised kõrged	1

Teisena sooviti teada lasteaiaõpetajate hinnanguid tagajärgedest, mis võivad lasteaiaõpetajatel tööstressiga kaasneda. Küsitluse hinnangul võib tööstressi tagajärjel kõige suuremaks tõenäosuseks kaasneda läbipõlemine, mille keskmiseks hinnanguks 5-pallisel skaalal kujunes 4,38 palli (SD = 0,99) ning vaimse tervise probleemid, hinnangute keskmisega 4,12 palli.(SD

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

= 1,10). Töölt lahkumine (SD = 1,73) ning eneseusu kaotamine (SD = 1,69) oli sarnase tulemustega, keskmisteks 3,8 palli. Tulemustest selgus, et tööstress õpetajate hinnangul ei mõjuta oluliselt lastega suhtlemise ja tegelemise sagedust (M = 3,2) ega neile piisava toe andmist (M = 3,6), kui vastajate hinnangute varieeruvus oli üsna suur (vastavalt SD = 1,22 ja SD = 1,19) Keskmised hinnangud ja standardhälved tööstressi tagajärgede kohta saab tutvuda tabelis 11 (lisa 5).

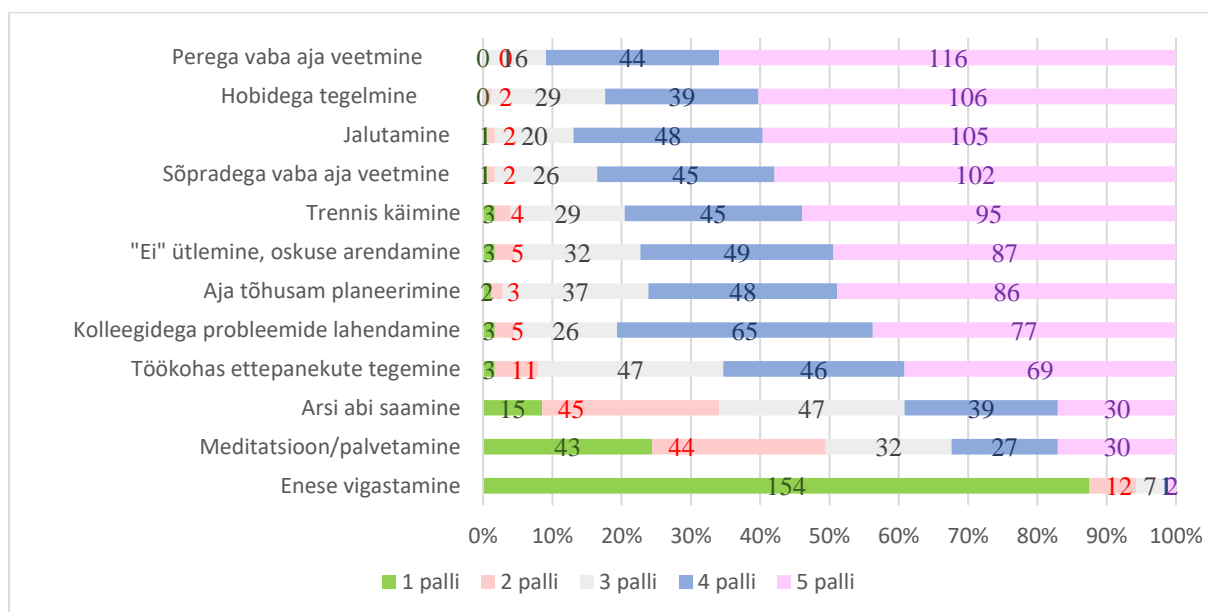
Joonis 2. Lasteaiaõpetajate hinnangute tööstressi tagajärgedest (% vastanute arvust, N = 175).



Kommentaari oma hinnangule andis 35 õpetajast, kellest 9 õpetajat ütles, et inimesed on erinevad, millest tulenevalt kogevad tööstressi tagajärgi erinevalt. Lisaks toodi välja veel probleemid vaimse ja füüsilise terviseega (4 õpetajat), sagedamat haigestumist (4 õpetajat) ja et kannatab pere ja kodune elu (3 õpetajat). Üksikud õpetajad mainisid veel alkoholi liigtarvitamist ning unehäireid.

Kolmandaks sooviti välja selgitada lasteaiaõpetajate enda hinnangud meetodite kohta tööstressi vähendamiseks. Tööga seotud meetoditest hinnati kõrgemalt "Ei" ütlemise oskuste treenimist, vajadusel "EI" ütlemist (SD = 0,95) ja tõhusamat aja planeerimist ning selle õppimist (SD = 0,91). Mõlemal juhul kujunes hinnangute keskmiseks 4,2. Üsna tõhusaks meetodiks tööstressiga toimetulekul peeti ka koostööd kolleegidega (M = 4,1, SD = 0,93). Täpsem hinnangute jaotus on leitav joonisel 3. Keskmised hinnangud ja standardhälved tööstressiga toimetuleku kohta leiab tabelis 12 (lisa 6).

Joonis 3. Lasteaiaõpetajate hinnangud kuidas lasteaiaõpetajad saavad tööstressiga toime tulla ja/või ennetada (% vastanute arvust, N = 175).



Kommentaari oma hinnangule tõi 30 õpetajat, kellest 10 rõhutas, et väga palju aitaks juhtkonna tugi, millest omakorda viie väitel ei võeta neid probleemide tekkimisel alati kuulda. Lisaks mainiti kuidas looduses olemine ja pärast tööd meeldivate tegevuste tegemine (3 õpetajat) aitab tööstressi maandada. Toodi ka välja (3 õpetajat), et puudub jaks vaimselt ning füüsiliselt midagi pärast tööpäeva teha, mis võib olla ka indikaator läbipõlemisele. Füüsilise jaksamisega käib kaasa ka rahaline aspekt, mille üks õpetaja välja tõi. Üks õpetaja mainis, kuidas enda tööstressi maandamiseks ta teeb lastega lihtsamaid õppetegevusi.

Viimaste avatud küsimustega uuriti lasteaiaõpetajate kogemusi, mida nad on ise teinud ning pisut üldisemalt, mida riik, kohalik omavalitsus ja/või lasteaia juhtkond saaks teha lasteaiaõpetajate tööstressi ennetamiseks või vähendamiseks.

Küsitletavad õpetajaid on kasutanud mitmeid erinevaid võimalusi tööstressi ennetamiseks või sellega toimetulekuks. Suurem osa vastajatest (139 õpetajat) on stressiga toimetulekuks kasutanud erinevaid füüsilise aktiivsuse ärgitavaid võimalusi (näiteks on käinud jalutamis või teinud trenni), lisaks on küsitletavaid aidanud lähedaste koos olemine ning nendega ühise aja veetmine (74 vastanut). Lisaks tegeletakse hobidega nagu raamatu lugemine või käsitöö (65 õpetajat). Meetodid mida õpetajad on kasutanud probleemide ennetamiseks või sellega toime tulekuks on leitav tabelist 4.

Tabel 4. Meetodid, mida küsitletud õpetajad on kasutanud stressi ennetamiseks või sellega toimetulekuks (N = 175)

Tööstressi ennetamise või toimetuleku meetodid	Vastanute arv
Keha liigutamine/lõõgastumine	139
Lähedastega ajaveetmine	74
Hobidega tegelemine	65
Puhkamine	49
Lasteaiasisesed suhted	49
Enese reguleerimine	47
Probleemidest rääkimine	14
Vaimse tervise abi saamine	10
Alkoholi tarvitamine	3

Märkused Tabel 4 alamkategoriad leitavad tabelist 13 (vt lisa 7).

Kõik lasteaiaõpetajate hinnangud, mida riik, kohalik omavalitsus ja/või lasteaia juhtkond saaks teha tööstressi vähendamiseks/ennetamiseks on tabelis 16 (vt lisa 8). Viimasele avatud küsimusele vastas 142 õpetajat. Tulemustest selgus, et suurem osa neist (36 õpetajat) tunneb vajadust tugipersonali (nt tugiisikud, eripedagoogid ja logopeedid)järele nii laste kui ka nende endi jaoks. Lisaks soovivad küsitletud õpetajad (26 õpetajat) juhtkonnalt suuremat tuge, autonoomiat õppetegevuste planeerimiseks ja läbi viimiseks ning vaimse tervisega ja erivajadustega lastega seotud koolituste organiseerimist. Üksikud õpetajad (6) soovivad lühemat tööpäeva või selle paindlikumaks muutmist.

Riigitasandil tehti ettepanek (51 õpetajat) lastearvu vähendamiseks rühmas, et õpetajatel oleks võimalik anda parimat tuge kõikidele, ka erivajadustega lastele. Paljud küsitletavad õpetajad (36) ootavad, et töömaht ja palk oleksid korrelatsioonis, et ei peaks administratiivse tööga tegelema töövälisel ajal ja et oleks sätestatud üleriigiliselt kindel puhkusepäevade arv (12 õpetajat) ning võimaldatakse lisatervisepäevi vaimse tervise turgutamiseks (7 õpetajat).

Kõik lasteaiaõpetajate hinnangud, mida saaks riik, kohalik omavalitsus ja/või lasteaia juhtkond teha lasteaiaõpetajate tööstressi ennetamiseks/vähendamiseks on leitav tabelist 14 (lisa 8).

Arutelu

Uurimustöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ja vähendamise võimalustele. Esmalt uuriti lasteaiaõpetajate hinnangut tööstressi tekitajatest. Selgus, et küsitletute hinnangul võib lasteaiaõpetajatel tööstressi põhjustada erivajadustega laste olemasolu rühmas, mis ühelt poolt suurendavad administratiivse töö hulka ning teiselt poolt vähendavad võimalusi individuaalse arengu tegemiseks ajapuuduse tõttu. Mikser (2020) uuringu selgus samuti, et õpetajate arvates on erivajadustega laste rühmas palju enam administratiivset tööd, milleks ei ole aega.

Administratiivse töö hulk on üldiselt lasteaiaõpetajatel suureks tööstressi tekitajaks (Clipa & Boghean, 2015; Mikser et al., 2020). Tugipersonali puudus tekitab lasteaiaõpetajale lisatööülesandeid, milleks ei ole aega ega kompetentsi. Vastava kvalifikatsiooniga personali olemasolu on õpetajate jaoks oluline stressirikaste situatsioonidega toimetulekuks (Clayback & Williford, 2022). Kolleegidega koostöö aitab tõsta enesetõhusust, mis toob kaasa enesekindluse ja tööga rahulolu (Kasalak & Dagyar, 2020).

Teiseks sooviti uurida lasteaiaõpetajate hinnangut tagajärgede kohta tööstressi mõjust. Vastanud õpetajate hinnangul võib tööstressiga kõige suurema tõenäosusega kaasnedes läbipõlemine ning vaimse tervise seotud probleemid. Hunag (2020) uuringus selgus, et opsessiiv-kompulsiivne häire, kriitika teiste suhtes, suur väsimus ja depressioon on lasteaiaõpetajate seas kõige sagedasemad vaimse tervis häired. Selles uuringus üksikud õpetajad mainisid unehäireid ja kirjeldasid sümptomeid läbipõlemisest.

Lisaks selgus, et enamike õpetajate hinnangul suudetakse lastele emotsionaalset tuge pakkuda ning lastega suhtlemise ja tegelemise sagedus ei vähene ka siis, kui tööstress on kõrge. Tulemus on positiivne, sest Muhoneni (2023) poolt läbi viidud uuring näitas, et liigse stressi korral võib lastega peetava haridusliku dialoogi sagedus väheneda.

Õpetajad ei maininud uuringus enda kompetentsi puudumist hariduslikus vaid vaimse tervise ja erivajadustega laste toetamise aspektist. Õpetajad tõid välja, et koolituste saamine vaimse tervise ja erivajadustega laste toetamise osas olek neile abiks. Samas toodi paljude õpetajate poolt välja, et juhtkonna negatiivne suhtumine või liigsed nõuded mõjutavad tugevalt tööstressi, mille tagajärjel võib langeda eneseusk.

Kolmandaks uuriti lasteaiaõpetajate hinnanguid meetodite kohta tööstressiga toimetulekuks ja vähendamiseks. Kõige olulisemaks hinnati võimalust perega/lähedaste koos aega veeta. Samas on suurem osa vastajatest kasutanud stressiga toimetulekuks kasutanud

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele erinevaid füüsilist aktiivsust tagavaid tegevusi. Keha liigutamist ja õues veedetud aega pidasid oluliseks ka Clipa & Bogheani (2015) uurimuses olnud õpetajad..

Piirangud ja soovitused

Peamise piiranguna võib lugeda teatud vastuste kallutatust, kuna hinnanguteks antavad tegurid/meetmed olid õpetajatele ette antud. Tõenäoliselt vastasid küsimustele eelkõige need õpetajad, kes olid teemast rohkem huvitatud. Edasistes uuringutes on soovitatav õpetajaid intervjueerida, et paremini mõista õpetajate poolt antud hinnangute tagamaid. Küsitletutel oli küll võimalus kõiki oma hinnanguid kommenteerida, kasutati seda osaliselt.

Toetudes uurimistulemustele aitaks õpetajatel tööstressi vähendada ja sellega toime tulla lasteaia juhtkonna toetus, kvalifikatsiooniga tugipersonali arvu suurendamine lasteaedades ning õpetajate enesetõhusust suurendavate meetmete rakendamine.

Tänusõnad

Täna enda juhendajat Kaire Jõge suunamise ning edasiviivate nõuannete eest. Samuti kõiki küsimustikule vastanud lasteaiaõpetajaid.

Autorluse 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.

Merlin Kann

/allkirjastatud digitaalselt/

16.05.2025

Kasutatud kirjandus

- Aulen, A-M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M-K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Clayback, K. A., & Williford, A. P. (2022). Teacher and Classroom Predictors of Preschool Teacher Stress. *Early Education and Development*, 33 (8), 1347-1363. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1972902>
- Clipa, O., & Boghean, A. (2015). Stress Factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool Teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 907-915. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.241>
- Haridussõnastik. (2014). Enesetõhusus. <https://arhiiv.eki.ee/dict/haridus/index.cgi?Q=enestet%C3%B5husus&F=M&C06=et>
- Haridustöötajate ametikohtade loetelu, kus antakse kuni 56 kalendripäeva põhipuhkust, ja puhkuse kestus ametikohtade kaupa. (2019). *Riigi Teataja I* 25.06.2009. <https://www.riigiteataja.ee/akt/131072019009?leiaKehtiv>
- Hunag, H., Liu, Y., & Su, Y. (2020). What Is the Relationship Between Empathy and Mental Health in Preschool Teachers: The Role of Teaching Experience. *Educational Psychology*, 11, 1366. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01366>
- Kalmus, V., Linno., A., & Masso., A. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>
- Kasalak, G., & Dagyar, M. (2020). The Relationship between Teacher Self-Efficacy and Teacher Job Satisfaction: A Meta-Analysis of the Teaching and Learning International Survey (TALIS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20 (3), 16-33.
- Kim, J., Shin, Y., Tsukayama, E., & Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*, 78, 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.002>
- Kuo, C,-T., & Sun, M-L. (2011). Study On The Recreational Constraints, Leisure Benefits, Job Stress, And Quality Of Life For Kindergarten Teachers. *International Journal of Organizational Innovation*, 3 (3), 155-171.
- Laido, Z., & Mark, L. (2011). Vaimne tervis kui vaimne heaolu. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/139816871942_Vaimne_tervis_kui_vaimne_heaolu_2011.pdf

- Li, J-B., Leung, I. T. Y., & Li, Z. (2021). The pathways from self-control at school to performance at work among novice kindergarten teachers: The mediation of work engagement and work stress. *Children and Youth Services Review*, 121, 105881. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105881>
- Ma, Ying., Wang, F., & Cheng, X. (2021). Kindergarten Teachers' Mindfulness in Teaching and Burnout: The Mediating Role of Emotional Labor. *Mindfulness*, 12, 722-729. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01538-9>
- Mikser, R., Veisson, M., Tuul, M., Õun, T., & Kööp, K. (2020). Lasteaiaõpetajate hinnangud ja selgitused oma töö raskuse muutmisele: professionaliseerumine kui sümboolne kapital. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 8 (1), 128–155. <https://doi.org/10.12697/eha.2020.8.1.06>
- Muhonen, H., Pakarinen, E., Rasku-Puttonen, H., & Lerkkanen, M-K. (2021). Educational dialogue among teachers experiencing different levels of self-efficacy. *Learning, Culture and Social Interaction*, 29, 100493. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.lcsi.2021.100493>
- Muhonen, H., Pakarinen, E., Rasku-Puttonen, H., & Lerkkanen, M-K. (2023). Educational dialogue of preschool teachers experiencing different levels of stress. *Research Papers in Education*, 38 (4), 593-614. <https://doi.org/10.1080/02671522.2022.2034926>
- Otarbayeva, Z., Baizhumanova, B., Tuyakova, U., Mambetalina, A., Umirzakova, A., & Kulzhabayeva, L. (2023). *Peculiarities of occupational mental health care in kindergarten teachers. Front. Psychol*, 14, 1168300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1168300>
- Peaasi.ee. (s.a.). Obsessiiv-kompulsiivne häire. <https://peaasi.ee/obsessiiv-kompulsiivne-haire/>
- Rämmer, A. (2015). *Valimi moodustamine*. <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Sandilos, L. E., Goble, P., Rimm-Kaufman, S. E., & Pianta. R., C. (2018). Does professional development reduce the influence of teacher stress on teacher–child interactions in pre-kindergarten classrooms? *Early Childhood Research Quarterly*, 42 (1), 280-290. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.009>
- Tartu Ülikooli eetikakeskus. (2017). Hea Teadustava. https://ut.ee/sites/default/files/inline-files/hea_teadustava_est_0.pdf
- Tööelu. (2021). *Tööelu*. <https://www.tooelu.ee/et/68/toostress-ja-labipolemimine#toostress>

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

World Health Organization. (2003). Occupational health: Stress at the workplace.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42625/9241590475.pdf>

World Health Organization. (2023). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Õunapuu., L. (2014). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3538e168-6012-4e90-8484-4bb59be8b14a/content>

Lisad

Lisa 5. Lasteaiaõpetajate täpne jaotus vanuse, tööstaaži, hariduse ja maakondade lõikes

Tabel 5. Lasteaiaõpetajate vanused (N = 175)

Lasteaiaõpetajate vanus aastates	Lasteaiaõpetajate arv
21-30a	29
31-39a	44
41-50a	45
51-60a	40
60+a	17

Tabel 6. Lasteaiaõpetajate tööstaažid (N = 175)

Lasteaiaõpetajate tööstaaž aastates	Lasteaiaõpetajate arv
kuni 3a	36
4a-10a	54
11a-20a	35
21a-30a	22
31+a	28

Tabel 7. Lasteaiaõpetajate haridusaste (N = 175)

Haridusaste	Vastanute kogus arvudes
Kõrgharidus	103
Rakenduskõrgharidus	33
Kutsekeskharidus	17
Kõrgharidus omandamisel	11
Keskharidus	7
Keskeri	3

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

Tabel 8. Lasteaiaõpetajad

Maakond	Mitmesse lasteaeda saadeti	Mitu lasteaiaõpetajat vastas	Vastanute protsent
Harju maakond	67	77	44%
Pärnu maakond	8	24	13,7%
Ida- Viru maakond	11	13	7,4%
Tartu maakond	19	13	7,4%
Jõgeva maakond	2	11	6,2%
Lääne-Viru maakond	6	9	5,1%
Põlva maakond	2	7	4%
Hiiu maakond	2	6	3,4%
Võru maakond	5	5	2,8%
Järva maakond	3	4	2,2%
Rapla maakond	5	4	2,2%
Saare maakond	5	2	1,1%
Lääne maakond	1	0	
Valga maakond	2	0	
Viljandi maakond	6	0	

Lisa 2. Küsimustik

1. Teie vanus (täisaastates)
2. Millises maakonnas Te töötate?
3. Kui kaua olete õpetajana töötanud (täisaastates)?
4. Mis on Teie haridustase?
Valikud: põhiharidus, keskharidus, kutsekeskharidus, rakenduskõrgharidus, kõrgharidus
5. Kellega koos töötate rühmas?
Valikud: Teise õpetajaga, abiõpetajaga, assistendiga, tugiisikuga, muu
6. Palun hinnake 5 palli skaalal õpetaja töö keerukust. Skaala väärtused on järgmised 1 - ei ole keeruline 5 - väga keeruline
7. Siin on Teil võimalik kommenteerida oma eelmise küsimuse vastust
8. Millised tegurid võivad Teie hinnangul lasteaiaõpetaja töös stressi põhjustada. Palun hinnake 5-pallisel skaalal, mille väärtused on järgmised 1 - ei tekita üldse 5 - tekitab väga
Valikud: Pikk tööpäev, palju tööülesandeid, suur laste arv rühmas, erivajadustega laps (-ed) rühmas, suhted kolleegidega, suhted juhtkonnaga, suhted lapsevanematega, tugipersonali puudus, suured nõudmised tööle
9. Siin on Teil võimalik kommenteerida oma eelmise küsimuse vastust
10. Kui sageli tuleb Teie hinnangul lasteaiaõpetaja töös ette stressi põhjustavaid olukordi?
Valikud: Iga päev, iga teine päev, kord nädalas, kord nädala tagant, kord kuus, vähem kui kord kuus
11. Missugused probleemid võivad Teie hinnangul õpetajatel kaasneda tööstressi tagajärjel. Palun hinnake 5-pallisel skaalal, kus skaala väärtused on järgmised: 1 - kaasnemise tõenäosus väga väike 5 - võib kaasneda väga suure tõenäosusega
Valikud: Tööl kiire vihastamine, lastega vähem suhtlemine/tegelemine, suutmatus lastele piisavalt emotsionaalset tuge pakkuma, eneseusu kaotamine, enese võimete alahindamine, vaimse tervise probleemid, läbipõlemine, töölt lahkumine, enese vigastamine
12. Siin on Teil võimalik kommenteerida oma eelmise küsimuse vastust

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

13. Missuguste meetodite rakendamine aitab Teie hinnangul õpetajatel endil tööstressiga toime tulla. Hinnake palun 5 pallisel skaalal, kus skaala väärtused on järgmised: 1 - ei aita üldse 5 - aitab suurel määral

Valikud: Hobidega tegelemine, tennis käimine, jalutamine, sõpradega aja veetmine, perega vaba aja veetmine, koostöö kolleegidega ja probleemide lahendamine, meditatsioon/palvetamine, arsti poole pöördumine ning arsti ettekirjutuse järgimine, "Ei" ütlemise oskuse treenimine, aja planeerimise oskuse arendamine, ettepanekute tegemine töökeskkonna parandamiseks, enese vaigatamine

14. Siin on Teil võimalik kommenteerida oma eelmise küsimuse vastust

15. Milliseid võimalusi olete ise kasutanud tööstressi ennetamiseks või sellega toimetulekuks?

16. Mida saaks Teie hinnangul riik, kohalik omavalitsus ja/või lasteaia juhtkond teha lasteaiaõpetajate tööstressi ennetamiseks/vähendamiseks?

Lisa 3. Tabel lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressiga seotud tegurite osas

Tabel 9. Lasteaiaõpetajate (N = 175) hinnang tööstressiga seotud tegurite osas.

Tegurid	M	SD
Pikk tööpäev	3,05	1,2
Suhted juhtkonnaga	3,34	1,35
Suhted kolleegidega	3,38	1,29
Suhted lastevanematega	3,89	1,22
Tugipersonali puudus	3,99	1,14
Palju tööülesandeid	4,04	1,06
Suured nõudmised õpetajatööle	4,2	0,95
Eri vajadustega laps(-ed) rühmas	4,45	0,91
Suur laste arv rühmas	4,46	0,88

Märkused. M – keskmine; SD - standardhälve

Lasteaiaõpetajate hinnangud tööstressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele

Lisa 4. Lasteaiaõpetajate hinnang tööstressi tekitaja

Tabel 10. Lasteaiaõpetajate (N = 53) hinnang tööstressi tekitajatest.

Lasteaiaõpetajate hinnang tööstressi tekitajatest	Lasteaiaõpetajate arv
Personali ja tugipersonali puudus	10
Erivajadustega	11
Aega vähe enda tööks ja lisaülesanneteks	9
Kõik faktorid võivad teha	7
Suur laset arv	8
Lastevanematega koostöö	6
Toetav meeskond	6
Välised ootused	6
Suur vastutus	3
Suur töömaht	2
Töö = stress	1

Lisa 5. Tabel lasteaiaõpetajate hinnangutest tööstressi tagajärgedele

Tabel 11. Lasteaiaõpetajate (N = 175) hinnangute tööstressi tagajärgedest.

Tagajärjed	M	SD
Enese vigastamised	1,82	1,16
Lastega vähem suhtlemine/ tegelemine	3,2	1,22
Tööl kiire vihastamine	3,53	1,2
Suutmatus lastele piisavalt emotsionaalset tuge pakkuda.	3,69	1,19
Enese võimete alahindamine	3,76	1,13
Eneseusu kaotamine	3,84	1,16
Töölt lahkumine	3,84	1,17
Vaimse tervise probleemid	4,12	1,1
Läbipõlemine	4,38	0,99

Märkused. M – keskmine; SD - standardhälve, M - keskmine

Lisa 6. Tabel lasteaiaõpetajate tööstressi maandamise ja ennetamise soovitusd teistele õpetajatele

Tabel 12. Lasteaiaõpetajate (N = 175) hinnangud tööstressiga toimetulekuks ja /või ennetamiseks.

Soovitused	M	SD
Enese vigastamine	1,21	0,64
Meditatsioon/palvetamine	2,76	1,41
Arsti poole pöördumine ning arsti ettekirjutuste järgimine	3,13	1,21
Ettepanekute tegemine töökeskkonna parendamiseks	3,94	1,03
Koostöös kolleegidega probleemide lahendamine	4,18	0,93
"Ei" ütlemise oskuste treenimine, vajadusel "EI" ütlemine	4,2	0,95
Aja planeerimise oskuste arendamine, aja tõhusam planeerimine	4,21	0,91
Trennis käimine	4,28	0,93
Sõpradega vaba aja veetmine	4,39	0,82
Hobidega tegelmine	4,41	0,80
Jalutamine	4,44	0,78
Perega vaba aja veetmine	4,57	0,65

Märkused. M – keskmine; SD - standardhälve

Lisa 7. Tabel pea- ja alamkategoriatest, mida lasteaiaõpetajad ise teevad stressi maandamiseks ja ennetamiseks

Tabel 13. Lasteaiaõpetajate (N-175) meetodid tööstressi maandamiseks ja ennetamiseks.

Peakategooria	Alamkategooria
Keha liigutamine/lõõgastumine	Trenni tegemine; Jalutamas käimine; Meditatsioon ja jooga; Looduses viibimine; Lemmikloomaga aja veetmine; Füsioteraapias käimine
Lähedastega ajaveetmine	Perega veedetud aeg; Sõpradega vaba aja veetmine
Hobidega tegelemine	Hobidega tegelemine; Raamatute lugemine; Vabal ajal meeldivate tegevuste tegemine; Käsitöö tegemine
Puhkamine	Puhkuse võtmine; Meelelahutuse tarbimine; Aja maha võtmine; Reisimine; Rutiinist väljatulek; Haiguslehe võtmine
Lasteaiasisesed suhted	Kollegidega suhtlus; Lastevanematega hea suhte loomine; Tugispetsialistiga koostöö
Enese reguleerimine	Töö ja eraelu eraldamine; "Ei" ütlemine; Piisava une saamine; Aja planeerimine; Rahuliku oleku loomine; Eneseanalüüsimine; Töökoha vahetus; Huumorimeelne olek; Külma dušš; Käskpärase olek; Tähtsuse järjekorra loomine; Rutiini loomine; Ette planeerimine; Endast parima andmine; Lühemate päevade tegemine; Lihtsamate õppetegevuste tegemine
Probleemidest rääkimine	Enda muredest rääkimine; Ettepanekute tegemine
Vaimse tervise abi saamine	Psühholoogi juures käimine; Eneseabi saamine; Vaimse tervise koolitused; Ravimite tarvitamine
Alkoholi tarvitamine	

Lisa 8. Mida saab riik, kohalik omavalitsus ja/või lasteaia juhtkond teha lasteaiaõpetajate hinnangul tööstressi ennetamiseks/vähendamiseks.

Tabel 14. Lasteaiaõpetajad (N-142) hinnangud, mida saaks riik, kohalik omavalitsus ja/või lasteaia juhtkond teha lasteaiaõpetajate tööstressi ennetamiseks/vähendamiseks

Riigi, kohaliku omavalitsuse ja/või lasteaia juhtkonna poolset muudatused lasteaiaõpetajate hinnangul	Vastanute arv
Laste arvu vähendamine	51
Töömaht ja palk oleks võrdelised	36
Tugipersonali rohkem	35
Tervisepakett	31
Juhtkond oleks vastutulelik	27
Austust	16
Rohkem puhkepäevi	12
Personali üritused	11
Kahe õpetaja süsteem	9
Puhketuba ning puhkepausi võimalus	6
Kaasava hariduse lõpetamine	6
Tööpäevad lühemad	6
Keskkonna parendamine	2
Õpetajate pensioniea ülevaatamine	1

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks

Mina, Merlin Kann

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Lasteaiaõpetajate hinnangud stressi põhjustele, tagajärgedele ning selle vähendamise võimalustele“, mille juhendaja on Kaire Jõgi reprodutseerimiseks eesmärgiga seda ainult säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni. Ma ei luba oma lõputööd avaldada.
2. Olen teadlik, et punktis 1 nimetatud reprodutseerimise õigus jääb alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Merlin Kann

16.05.2015