

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva Kolledž
Õppekava “Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas”

Eve Mägi

**ÜHE ÕPETAJA TÖÖKORRALDUSLIKUL MUDELIL
TÖÖTAVATE ÕPETAJATE ARVAMUS ENDA VAIMSEST,
EMOTSIONAALSEST JA FÜÜSILISEST TERVISEST**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Nelly Randver

Narva 2024

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

KINNITUS

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

/allkirjastatud digitaalselt/

LIHTLITSENTS LÕPUTÖÖ REPRODUTSEERIMISEKS JA ÜLDSUSELE KÄTTESAADAVAKS TEGEMISEKS

Mina, Eve Mägi

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest”, mille juhendaja on Nelly Randver, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Eve Mägi

20.05.2024

SUMMARY

"The opinion of teachers working on the 'one-teacher organizational model' about their own mental, emotional and physical health"

Estonian children's institutions have started to implement the 'one-teacher organizational model', the purpose of which is to ensure a sufficient number of adults during the active learning and educational activities of children. The challenges associated with the implementation of the model are related to the increased responsibility of teachers and the management of teamwork. Mental, emotional and physical health are important parts of a teacher's overall well-being and directly affect their professional and personal lives.

The research problem of the present bachelor's thesis is the increased responsibility and ability of teachers to take care of their mental, emotional and physical health. The aim of the research is to find out the opinion of teachers working on the 'one-teacher organizational model' about their own mental, emotional, and physical health and the activities and strategies they use to maintain their health.

The thesis consists of three chapters:

I - theoretical overview;

II - research methods and sample;

III - research results, analysis. Discussions, conclusions and summary are presented based on the results of the analysis.

The study used a qualitative research method (semi-structured interviews with 10 teachers working on a 'one-teacher organizational model', qualitative content analysis).

The results of the study show that teachers' awareness of mental, emotional and physical health affects their daily coping and relationships with colleagues and children.

The study helps to understand that in order to maintain health and well-being, different activities and strategies must be implemented, but most of all, teachers need the attention and support of the management in solving professional challenges and creating a better working environment.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	7
1. ÜHE ÕPETAJA TÖÖKORRALDUSLIKUL MUDELIL TÖÖTAVA ÕPETAJA VAIMNE, EMOTSIONAALNE JA FÜÜSILINE TERVIS	10
1.1. Õpetaja roll ja ühe õpetaja süsteemi töökorralduslik mudel lasteaedades	10
1.2. Vaimne tervis ja õpetaja heaolu	12
1.3. Emotsionaalne tervis ja õpetaja heaolu	13
1.4. Füüsiline tervis ja õpetaja heaolu	15
1.6. Töökeskkonna mõju õpetaja vaimsele, emotsionaalsele ja füüsilisele tervisele ning heaolule	17
1.7. Strateegiad ja tegevused õpetaja vaimse, füüsilise ja emotsionaalse tervise ning heaolu hoidmiseks	19
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA JA VALIMI KIRJELDUS	22
2.1. Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused	22
2.2. Uurimistöö metoodika ja kirjeldus	22
2.3. Valimi kirjeldus	23
2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus	24
2.5. Analüüsi meetod	26
3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS	27
3.1. Õpetajate arvamus ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist	27
3.3. Õpetajate teadlikkus vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest igapäevaselt õpetaja tööd tehes ja selle hoidmise vajalikkuse kohta	31
3.4. Õpetajate rakendatavad strateegiaid ja tegevused enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks	38
3.5. Uuringu arutelu ja järeldused	43
KOKKUVÕTE	51
KASUTATUD ALLIKAD	54
Lisad	60

SISSEJUHATUS

Koolieelse lasteasutuse seadusest [RT I 1999, 27, 387, §1, jõust 27.03.1999] tulenevalt on koolieelne lasteasutus koolieast noorematele lastele hoidu ja alushariduse omandamist võimaldav õppeasutus, mis on tänapäeva laste haridustee lahutamatu osa ning mis ei piirdu laste järelvaataja rolliga, vaid on kodust kasvatust ja laste arengut toetav asutus (Õun & Ugaste, 2004).

Eesti lasteaedades on rühma töökorralduses levinud kahe õpetaja ja ühe õpetaja abi mudel. Kuid üha enam on lasteasutused Eestis üle läinud ühe õpetaja ja kahe õpetajat abistava töötaja mudelile (Parijõgi, 2015). Septembrist 2015 jõustus Koolieelse lasteasutuse seaduse muudatus, mille määruse kohaselt saavad lasteasutused ise valida, millist personali töökorraldust rakendada lähtudes õppe- ja kasvatusalal töötavate isikute või õpetajat abistavate töötajate ja laste suhtarvudest [RT I, 20.11.2014, §6 - jõust. 01.09.2015]. Kui rühmas on üks õpetaja ja kaks abistavat töötajat, on suurema osa ajast korraga tööl kolm lastega tegelevat täiskasvanut. See lubab korraldada paremini õppetegevusi väikestes gruppides ja õppekäikudel ning ka õues on lastega kolm töötajat (Ülavere, 2017). Ühe õpetajaga töökorralduslik mudel on üsna uus ja selle toimimist veel vähe uuritud. Uuritud on põhiliselt lasteasutuse ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava personali hinnanguid omavahelisele ja lastevanematega koostööle.

Lilleorg (2019) viis läbi uurimistöo teemal “Ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse personali hinnangud ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli rakendamisel”. Tema töö eesmärk tugines uurimisprobleemist tulenevast vastuolust, kus ühelt poolt rakendatakse ühe õpetaja töökorralduslikku mudelit, mis tagab päeva aktiivsemal ajal rühmas kolm täiskasvanut, aga samas on uuringud näidanud õpetajate vastutuse suurenemist assistentide kvalifikatsiooni puudumise tõttu. Uurimusest selgus, et esialgu tekitas uus ühe õpetaja töökorralduslik mudel personalis ebakindlust ning mõningate õpetajate ja assistentide hinnangul vahetuva meeskonnaliikme tõttu ei ole uus töökorralduslik mudel piisavalt hästi veel rakendunud. Soon (2019) toob enda magistritöös “Õpetajate ja assistentide arvamus ühe õpetaja süsteemi töökorraldusest ühe Harjumaa lasteaia näitel” välja tulemuse, et õpetajal on juhtiv ja assistendil teda toetav roll. Selgub, et õpetajad ei hinda oma delegerimisostkust väga heaks ning ka vastutuse jagamine nõuab jätkuvalt harjutamist. Uuringust selgub, et omavaheline koostöö

rühmas vajab ühise aja puudumise tõttu suuremat tähelepanu. Hallikas (2015) uuris samuti oma magistritöös “Personali töökorraldust lasteaia ühe õpetaja mudeli näitel” lasteaia personali töökorraldust ühe õpetaja mudelit rakendavate õpetajate hinnangute põhjal. Uurimusest selgusid ühe õpetaja töökorralduslikumudeli järgi töötavate õpetajate endi kogemused ja õpetajate poolt välja toodud mudeli tugevused ja nõrkused. Õpetajad hindasid ühe õpetaja mudeli tugevusteks otsustamise võimalust ja kolme täiskasvanu osalemist laste aktiivse õppe- ja kasvatustegevuste ajal, grupitööde tegemise võimalust ja parema ülevaate omamist laste arengust. Töökorralduse nõrkustena toodi välja vastutuse suurenemine, läbipõlemisoht ning assistentidel vastava hariduse ja oskuste puudumist. Nii tugevusena kui ka nõrkusena nimetati meeskonnatööd, millest sõltus kogu rühma toimimine.

Kuna tänaseks lähevad üha rohkem lasteasutusi üle töökorralduslikule mudelile - üks õpetaja ja kaks õpetaja assistenti, siis vastutab lasteaiaõpetaja sarnaselt klassiõpetajaga õppetöö eest üksi. Kuigi õpetaja saab delegeerida osa õppetööd assistentidele, on ikkagi õpetajal suur vastutus. Õpetajatel puudub meeskonnatöö, õppetegevuste delegeerimise ja juhtimiskogemus, mis tekitab neile suurt stressi ja tõrkeid. Õpetajatel on alateadlik hirm, kuidas üksinda kõigega hakkama saada (Vapper, 2013).

Bakalaureusetöö autor tunneb huvi uuritava teema vastu, sest täna on õpetajate vaimne tervis suure tähelepanu all. Routledge (2022) väidab, et inimesi on vaimse tervise teemadel vähe haritud. Õpetajad ei räägi eriti oma vaimsest tervisest, kui see on seotud töökeskkonnaga, tööülesannete täitmisega või muude stressorite mõjuga. Õpetajad on iga päev pingelises olukorras, sest lisaks rühmas olevate laste ootustele, peavad nad pidevalt ka üha kõrgenevate ootustega, mida esitavad lastevanemad ja tööandjad. Samuti mõjutasid uurimistöö kirjutamist varasemad uuringud (Hallikas, 2015; Lilleorg, 2019; Soon, 2019), mille tulemusena selgus, et ühe õpetaja süsteemis töötamine suurendab õpetajate vastutust kõige eest ja murettekitav on õpetajate teadlikkus, suutlikkus ja võimalus oma vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise eest hoolitseda. Käesolev bakalaureusetöö erineb varasematest uurimistöödest sellepoolest, et lasteaiaõpetajate vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis on päevakajaline teema ning vajab lähemat uurimist. Töös soovitakse uurida ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamust oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest.

Uurimistöö probleem tuleneb ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist, kus igapäevaselt on tööl üks õpetaja ja kaks õpetaja assistenti. On selge, et see tagab küll lastele piisava täiskasvanute kohaloleku aktiivsel õppe- ja kasvatustegevuse ajal, kuid suurendab õpetajate vastutust kõige eest, mis lasteaias ja rühmas toimub (Hallikas, 2015). Lisaks eelnevale on murettekitav õpetajate teadlikkus, suutlikkus ja võimalus oma vaimse ja füüsilise tervise eest hoolt kanda ja seda tasakaalus hoida, sest see tähendab suurt vastutust. Kutsestandardis õpetaja 6. taseme kohta on kirjas, et õpetaja peaks jälgima, hindama ja väärtustama oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tervist, tegutsema nende tasakaalus hoidmise nimel ning otsima probleemide tekkimisel vajadusel abi kolleegidelt, mentorilt, juhtkonnalt, tugispetsialistidelt jt. (Kutsestandardid, õpetaja tase 6, B.2.4, 2020).

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest ning kasutatavad tegevused ja strateegiad oma tervise hoidmiseks.

Uurimuse läbiviimiseks püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Mida arvavad õpetajad ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist?
2. Milline on õpetajate teadlikkus oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest?
3. Milliseid strateegiaid ja tegevusi rakendavad õpetajad enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks?

Bakalaureusetöö eesmärgi saavutamiseks kasutatakse kvalitatiivset uuringut ja andmed kogutakse poolstruktureeritud intervjuude abil. Uurimistöö valimi moodustavad ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavad õpetajad.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis antakse teoreetiline ülevaade õpetaja rollist, ühe õpetaja töökorraldusest lasteaias, vaimsest tervisest ja õpetaja heaolust, emotsionaalsest tervisest ja õpetaja heaolust, füüsilisest tervisest ja õpetaja heaolust ning töökoha mõju õpetaja tervisele, strateegiad ja tegevused vaimse, füüsilise ja emotsionaalse tervise hoidmiseks. Teises peatükis antakse ülevaade uurimistöö metoodikast ja valmimist. Kolmandas peatükis esitatakse uurimistöö tulemused, arutelu ja kokkuvõte.

1. ÜHE ÕPETAJA TÖÖKORRALDUSLIKUL MUDELIL TÖÖTAVA ÕPETAJA VAIMNE, EMOTSIONAALNE JA FÜÜSILINE TERVIS

1.1. Õpetaja roll ja ühe õpetaja süsteemi töökorralduslik mudel lasteaedades

Eestis on sadu koolieelseid lasteasutusi, mis võimaldavad koolieast noorematele lastele hoitu ja alushariduse omandamist [Koolieelse lasteasutuse seadus, RT I 1999, 27, 387, § 1(1) - jõust. 27.03.1999]. Lapse arengus on täiskasvanul väga oluline roll ja koolieelses lasteasutuses on rühma õpetaja lapsele lähim täiskasvanu. Koolieelse lasteasutuse seaduses [RT I 1999, 27, 387, § 2, 3 - jõust. 27.03.1999] on välja toodud, et õpetajad loovad tingimused laste kasvamiseks ja arenemiseks ning hoolitsevad laste elu ja tervise eest lasteasutuses. Õpetajad on kohustatud nõustama lasteasutuses käivate laste vanemaid ja teeninduspiirkonnas alaliselt elavate lasteasutuses mittekäivate laste vanemaid nende soovil õppe- ja kasvatusküsimustes. Koolieelse lasteasutuse õpetaja kutsestandardis on välja toodud, et õpetaja töö on toetada õppijate arengut, lähtudes nende tasemest, võimetest ja vajadustest ning arvestades riiklikes õppekavades seatud eesmärkidega ja arendada oma kutseoskusi (Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6., 2020). Koostöös lapsevanematega püüavad lasteaiaõpetajad anda endast parima, et kindlustada lastele hea ettevalmistus täiskasvanueluks. Lasteaiaõpetaja ülesanne ei ole mitte teadmiste vahendamine, vaid lapse hoiakute ja väärtushinnangute kujundamine ning teha õppimine lapse jaoks põnevaks. Lasteaiaõpetaja kujundab läbi isikliku eeskuju igapäevaselt laste maailmapilti ja väärtushinnanguid. Lasteaiaõpetaja peab olema professionaal, kes suudab seada lapsele jõukohased õppe- ja kasvatusgevuse eesmärgid, kujundada õpikeskkonda ja nõustada lapsevanemaid kasvatusküsimustes (Tuuling, 2017).

Lasteaiaõpetaja töö on väga vastutusrikas. Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD, 2018) kohaselt on oluline lapse ja täiskasvanu suhtarv rühmas, et tagada lapsele vajalik areng ja täiskasvanu poolne tähelepanu. Soon (2019) toob oma magistritöös välja, et laste ja rühma personali suhtarvud ja rühmade suurus on osa alushariduse ja lapsehoiu kvaliteedi parandamiseks kasutatavatest määrustest. OECD (2018) riikides on hetkel keskmiselt 14 last iga alushariduses töötava õpetaja kohta, kuid riigiti on märgata suuri erinevusi. Samuti tuuakse välja väiksema laste arvuga rühmade eelis, kus õpetajad loovad parema võimaluse lapsega tihedamalt suhelda, teha tööd väiksemates gruppides ning

pakkuda lapsele rohkem individuaalset tähelepanu saavutades ühtlasi paremaid tulemusi. Eestiga sarnased alushariduse töökorralduslikud süsteemid on kasutusel Lätis, Norras, Islandil, Itaalias, Portugalis ja Prantsusmaal.

Suurem osa Eesti koolieelseid lasteasutusi töötab tavapärasel töömudelil ehk rühmas on tööl kaks õpetajat ja üks õpetaja abi. Sellisel töö mudelil töötades, vastutavad ühe rühma eest kaks õpetajat. Tööpäev poolitatakse vastavalt lasteaia sisekorra eeskirjadele. Kvaliteetsema õppetöö tagamiseks Eesti koolieelsetes lasteasutustes on üha rohkem hakatud rakendama ühe õpetaja töökorralduslikku mudelit. See tähendab, et päevasel kõige kiiremal ajal rühmas tegeleb lastega korraka kolm täiskasvanut, üks õpetaja ja kaks õpetajat toetavat assistenti (Ülavere, 2017). Suur (2015) lisab, et iga lasteaed saab ise otsustada, millist õpetajate ja õpetajate abide või assistentide töö korraldust rakendatakse, ent töökorraldus peab toetama laste turvalist ja individuaalset arengut.

Tänaseks on Eestis läbi viidud mitmeid uuringuid, mis on keskendunud just ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli tugevustele ja nõrkustele. Lilleorg (2019), Hallikas (2015) ja Soon (2019) uuringutest on ühe õpetaja töökorralduse positiivse aspektina selgunud, et aktiivse õppe- ja kasvatusgevuse ajal on korraka tööl kolmest täiskasvanust koosnev meeskond, lapsed saavad tegutseda individuaalsemalt koos õpetajaga tegutseda väikestes gruppides ja õpetaja tajub enda juhtivat rolli meeskonnas. Välja tuuakse, et õpetajal koolieelses lasteasutuses kehtib samamoodi lühendatud täistööaeg nagu ka teistel pedagoogidel ja isikutel, kes töötavad õppe- ja kasvatusalal. See tähendab, et õpetaja tööaeg on 7 tundi päevas ja 35 tundi nädalas [RT I 2009, 36, 248, § 2. jõust. 1. juulil 2009. a.]. Sageli kulub ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavatel õpetajatel tööülesannete täitmiseks palju rohkem aega. Erinevate tööülesannete täitmiseks nagu õppetöö planeerimine, õppetegevuste ettevalmistamine, õppematerjalide koostamine kasutatakse isiklikku vaba aega. Töökorralduse puuduseks on õpetajale suurenenud vastutus kogu rühmas toimuva eest, mida enne sai jagada rühmas töötava teise õpetajaga. Uue mudeli järgi vastutab õpetaja kogu õppeprotsessi planeerimise ja läbiviimise eest üksi. Ootused ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavatele õpetajatele on kõrged ja nõudmised aina kasvavad. Koolieelse lasteasutuse õpetaja professionaalse arengu toetamiseks on õpetaja 6. taseme kutsestandardis esitatud õpetaja nõutav haridustase, erialane ettevalmistus, töö sisu ning töö edukaks tegemiseks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud.

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Kutsestandard on koolieelse lasteasutuse õpetajale aluseks enda professionaalsuse analüüsimisel, olemasolevate oskuste ja teadmiste hindamisel ning enda koolitusvajaduste väljaselgitamiseks. Lisaks on välja toodud, et õpetaja peab jälgima, hindama ja väärtustama oma vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tervist ning tegutsema nende tasakaalus hoidmise nimel (Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6. B.2.4., 2020).

Hallikas (2015) toob välja ühe õpetaja mudeli miinusena suurenenud vastutuse assistentide kvalifikatsiooni puudumise tõttu. Õpetajal on vaja palju delegeerima või ise ära teha. Ainsa meeskonnajuhina on õpetaja jaoks oluline, et ta oskaks olla rühma juht ja suhelda professionaalselt lastevanematega, sest vestlused võivad olla rasked nii lapsevanema kui õpetaja jaoks. Samuti peab õpetaja suutma rühma juhina vestelda kolleegidega ja anda tagasisidet raskete teemade kohta (Fosslien & West, 2019, lk 146).

Kokkuvõtvalt on lasteaiasõpetaja töö vastutusrikas, eriti olles üksinda rühma juht ja kõikide tegevuste planeerija ja läbiviija. Õpetajad tunnevad suurt töökoormust ja vastutust. Varasemates uuringutes selgunud töökorraldusliku mudeli nõrgad kohad tekitavad õpetajates erinevaid emotsioone, pingeid ja vaimse ning füüsilise tervise probleeme.

1.2. Vaimne tervis ja õpetaja heaolu

Vaimne tervis mõjutab oluliselt inimese elukvaliteeti. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) definitsiooni kohaselt käsitletakse vaimset tervist kui healuseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tulemusrikkalt (Sisask & Värnik, 2023). Kuigi vaimset tervist on uuritud aastakümneid ja kirjutatud on tuhandeid raamatuid, väidab Routledge (2022, lk 28), et inimesi on vaimse tervise teemadel vähe haritud ning neil on minimaalne arusaam oma kehast kui tervikust ja vaimse tervise mõjust füüsilisele tervisele.

Heinvere ja Poopuu (2021) väitel koosneb vaimne heaolu mitmest elemendist, mis motiveerivad ja kujundavad rahulolu tunnet: positiivsed emotsioonid (rõõm, lootus, tänulikkus, rahulolu), motivatsioon, haaratus (mingi tegevus on kaasahaarav), suhted (usaldusväärsete ja turvaliste suhete olemasolu), saavutused/eneseteostus (sisemise motivatsiooni toel enda jaoks oluliste saavutusteni jõudmine on miski, mis tõstab rahulolu ja ka edasist motivatsiooni) .

Õpetaja 6. taseme kutsestandardi (2020) kohaselt on õpetajal oluline tähtsustada töökohal iseenda vaimset tervist kõigepealt - jälgida, hinnata ja väärtustada oma vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tervist.

Kovess-Masféty (2006) väidab, et senini on läbi viidud väga väheseid uuringuid, mis käsitlevad vaimse tervise probleemide just ametite lõikes ja uuringutes kirjeldatakse väga kõrget vaimse väsimuse taset just õpetajate seas, nimetades psühholoogilist stressi, läbipõlemist jms. Cumming (2016) toob välja, et paljude riikide teadlased mõistavad üha enam seoseid alushariduse õpetajate heaolu ja nende suutlikkuse vahel võime vahel pakkuda kvaliteetset aluharidust. Ühe õpetaja töö mudelil töötav õpetaja vastutab üksi rühmas olevate laste heaolu ja arenguvajaduste eest. Kaasava hariduse kontekstis tuleb tegevusi pakkuda ka erivajadusega lastele ja luua võimetekohane arengukeskkond. Lasteaiaõpetajate üheks stressi allikaks peetakse laste erinevaid käitumisprobleeme. Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötav õpetaja teeb rühmas toimuva kohta peamisi otsuseid üksi ja peab erinevate pingeliste olukordadega toime tulema. Õpetaja kõrge stressitase võib segada õpetaja ja lapse positiivseid suhteid ja tõhusat sotsiaal-emotsionaalset koostööd (Ojaniit, 2020). Samuti tekitab suure töökoormuse kõrval ka stressi rahulolematust töö sisu, oma positsiooniga ja rolliga (Elenurm, 2007, lk 23).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et õpetaja hea vaimne tervis on oluline ressurss, millele tuleb tähelepanu pöörata ja mida tuleb hoida. Õpetajal on vajalik osata enda vaimse heaolu eest hoolitseda ning ennetada erinevaid vaimseid ja füüsilisi probleeme. On oluline käsitleda ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava õpetaja teadlikkust märgata erinevaid pingeteketajaid ja oskust hoolitseda oma vaimse tervise eest.

1.3. Emotsionaalne tervis ja õpetaja heaolu

Kuigi vaimset ja emotsionaalset tervist võetakse sageli kui sünonüüme, on need sõnad erineva sisuga. Emotsionaalne tervis keskendub emotsioonidega kooskõlas olemisele (Legg, 2019). Emotsionaalne tervis hõlmab seda, kuidas inimene endasse suhtub, kuidas keerulistes olukordades toime tuleb ja tunnistab nii enda kui ka teiste inimeste tundeid (Ertel & Girbus, 2021).

Brennani (2021) väitel on emotsionaalne tervis võime toime tulla nii positiivsete kui ka negatiivsete tunnetega ja hõlmab teadlikkust nendest. Inimestel, kes kogevad palju stressi ja

negatiivseid emotsioone, puudub tihti emotsionaalne regulatsioon, mis mõjutab edasist käitumist. Emotsioonidest on vaja teadlik olla, et suuta paremini oma tundeid reguleerida. Emotsioone on tõlgendatud mitmeti. Persaudi (2009, lk 382) sõnul, on emotsioon mingi tundmuse vahetu läbielamine, reaktsioon mõtetele või sündmustele. Samuti võib emotsioone mõjutada ka see, kuidas erinevaid sündmusi tõlgendatakse. Kripsi (2005, lk 34-35) väitel on emotsioon kui ärevus, meeltesegadus, tundmus, vaimne erutus seisund. Emotsioonide mõistmine ja teadvustamine tähendab emotsioonidest mõtlemist, tunde äratundmist ja selle väljaütlemist. Väljaütlemata emotsioonid kuhjuvad, hakkavad mõjuma negatiivselt ja nendega on raske toime tulla.

Emotsioonidega toimetulek on emotsionaalne intelligentsus ja emotsionaalselt terve inimene tajub oma väärtusi, aktsepteerib iseennast ja hoolitseb enda tervise eest. Koolieelse lasteasutuse õpetaja kompetentside hulka kuulub enda emotsionaalse tervise teadlikustamine, märkamine ja hoidmine (Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6., B.2.4., 2020).

Kuigi emotsioonid võivad olla kasulikud märguanded, võivad need ka haiget teha, meid valel ajal tabada või olla liiga intensiivsed (Fosslien & West, 2019, lk 91-98, 218, 249). Ühe õpetaja vastutus kõige eest rühmas toob esile erinevaid emotsioone. Iga õpetaja ei ole loodud olema rühma meeskonna juht, mistõttu tekitavad kolleegide vahelised vestlused erinevaid pingeid. Samuti tekitavad pingeid oskuslikud vestlused lastevanematega ja erinevad rasked laste käitumisprobleemid. Ühe õpetaja suurenenud töökoormus mõjutab tema emotsionaalset heaolu ja on suur stressiallikas, tekitades ka negatiivseid emotsioone ja nende pikaajast allasurumist (Hallikas, 2015). Peale omaenese emotsioonidega toime tulemisele peab õpetaja aitama igapäevaselt ka teistel oma emotsioone väljendada ja nendega toime tulla. Lasteaia õpetaja on eeskujuks teda ümbritsevatele inimestele, eriti lastele. Oluline, et õpetaja tuleks toime oma emotsioonidega ja tekkinud pingetega ning oskab tagada oma emotsionaalse heaolu.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et emotsioonid mõjutavad meid igapäevaselt. Lasteaia õpetajal, kes igapäevaselt töötab lastega, on oluline pöörata tähelepanu oma emotsionaalsele tervisele. On vaja teada, kuidas ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötav õpetaja oskab toime tulla erinevate muutustega ja raskete olukordadega.

1.4. Füüsiline tervis ja õpetaja heaolu

Lawton (2020, lk 216) defineerib füüsilist tervist kui keha normaalset talitlust. Kehaline aktiivsus on alati olnud tervisliku elu alus. Lowe (2021) väidab, et füüsiline heaolu on võime säilitada terve ja tasakaalustatud elu ilma füüsiliste piirangute, füüsilise stressi ja liigse väsimuseta. Füüsiline heaolu viitab meie keha füüsilisele seisundile, olgu selleks siis tervisliku kehakaalu säilitamine, hea rüht, hästi funktsioneerivad organid või võime täita tavalisi igapäevaseid ülesandeid ilma kurnatuse ja ebamugavustundeta. Samuti toob ta välja Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratluse, et füüsiline heaolu on inimese üldise tervise võtmeteguriks.

Lasteaiaõpetaja füüsiline tervis ja heaolu on sageli tähelepanuta jäetud. Kuigi ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötaval õpetajal on igapäevaselt abis kaks õpetaja assistenti, siis kogevad nad füüsilise tervisega seotud väljakutseid, milleks on rutiinsed tegevused ja füüsilised ülesanded (laste tõstmine ja kandmine, regulaarne kummardamine ja halvasti istuvatel lapsesuurustel toolidel istumine (Kwon & Horm, 2021)). Tiheda lasteaia päevakava ja kiire tempo tõttu unustab õpetaja enda heaolu, tekib väsimus ja stress. Varasemates uuringutes on selgunud, et seoses kõrge ootustega, suurenenud töökoormusega, rühmajuhi rolliga kogeb ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötav õpetaja põhiliste füüsiliste sümptomitena ärevust, stressi ja läbipõlemist (Soon, 2019; Hallikas, 2015). Õpetajal on küll võimalus töötada lastega rohkem individuaalselt, kuid see tähendab sagedast istumist, paigal või sundasendis olemist ning õpetaja ei saa kehaliselt piisavalt liikuda Colberti (2012, lk 139) sõnul on oluline liikumine, et ennetada keha stagnatsiooni. Pawa (2021, lk 256) sõnul loeb kõige rohkem tervisepõhine mõtteviis, mis on terve keha aluspõhi. Samuti on Koolieelse lasteasutuse õpetaja Kutsestandardis kirjas enda füüsilise tervise teadlikustamine, märkamine ja hoidmine (Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6., B.2. 4., 2020).

Kokkuvõtteks saab öelda, et ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötav õpetaja mõtteviis suunab tema tööga rahulolu, heaolu ja füüsilise tervise.

1.5. Õpetaja vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise ning heaolu mõjutajad

Inimese tervist mõjutavaid geneetilised, demograafilised, personaalsed, psühholoogilised ja füüsilised tegureid. Inimene on sotsiaalne olend ja sotsiaalsetel tervisemõjurid kujundavad

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

igapäevaste tervist. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) defineerib tervist kui suutlikkust kontrollida elukorraldust ja tervisemõjureid (Kasmel & Lipland, 2011, lk 20-52). Samuti tuuakse välja, et vaimset tervist mõjutavad nii inimese individuaalsed omadused, kogemused ja käitumismustrid kui ka sotsiaalmajanduslikud olud ja keskkond (Sotsiaalministeerium, 2020). Pawa (2021, lk 21) väitel tähendab vaimne ja emotsionaalne tervis üldist heaolu ning võimet kontrollida oma mõtteid, tundeid ja käitumist.

Eldermann (2018) viitab oma uurimuses Actonile ja Glasgowle (2015), kelle kohaselt õpetajate heaolu tähendab tööalast eneseteostust, rahulolu, eesmärgipärasust ja õnnetunnet. Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava õpetaja vaimset tervist ja heaolu mõjutavateks teguriteks on suurenenud töökoormus, vastutus rühmas toimuva eest, laste erinevad käitumisprobleemid, paberitöö, suhted kolleegidega, suhtlemine lapsevanematega jpm. Lilleorg (2019), Hallikas (2015) ja Soon (2019) uuringutest on selgunud, et ühe õpetaja töömudelil töötava õpetaja töö on stressirohke ja üheks levinumaks probleemiks, mis mõjutab õpetaja vaimset ja emotsionaalset heaolu on tööstress. Elenurm et al. (1997, lk 8, 22) kinnitavad, et tööstress on tingitud kroonilisest ajapuudusest ja suurest tööpingest (kiire tempo, suur vastutus, suur töökoormus, rahulolematuse tööga). Persaudi (2009, lk 385- 386) väitel ei ole stress alati halb. Mõistlikul tasemel stress, võib parandada inimese tegevust ehk olla stimulaatoriks. Davis ja Eshelman (1995, lk 10) toetuvad stressi uurija Lazaruse transaktsionaalse stressi teooriale, et stressi taset mõjutab tugevalt see, kuidas sündmustele reageeritakse, mitte niivõrd sündmus ise ja kuidas olukorda hinnatakse.

Elenurm et al. (1997, lk 59-63) toob välja, et käitumises võib liigne stress avalduda motivatsiooni langusena ja madala töö produktiivsusega. Stressi vaimseks sümptomiteks loetakse pidevat väsimust, närvilisust, unetust, sagedat vajadust nutta, depressiooni jmt. Stressi füüsilisteks sümptomiteks on samuti väsimus, unehäired, lihaspinged, peavalud ja mitmesugused haigused (viirushaigused) jmt. Kauaaegsed stressitekitavad sündmused võivad põhjustada depressiooni. WHO kohaselt on just depressioon enim levinud psüühikahäire, mis põhjustab märkimisväärset tervisekaotust kogu maailmas ja on üks enim aladiagnoositud haigusi (Sotsiaalministeerium, roheline raamat, 2020). Depressiooni põhikutusteks on rõhutud meeleolu, isutus, unetus, aeglustunud mõtlemine ja motoorika, jõuetus- ja abitustunne, süütunne, kehv keskendumisvõime (Persaud, 2009, lk 92).

Hallikas (2015) toob välja, et lisaks lastega tegelemisele, õpetamisele, tegevuste ettevalmistamisele, tuleb täita erinevaid dokumente. Tihtipeale ei jõuta tavapärase tööajaga hakkama saada, vajalikud tööd tehakse või lõpetatakse kodus. Puhkeaega jääb väheseks, mistõttu töökoormus põhjustab pingeid ja stressi. Smithi ja Segali (2024) sõnul viib pikaajaline ja tähelepanuta stress läbipõlemiseni. See on vaimse, emotsionaalse ja füüsilise kurnatuse seisund, kus õpetaja võib ennast tunda üksinda, abituna, läbikukkununa ning seetõttu väheneb rahulolu ja motivatsioon. Taimsalu (2020) peab motivatsiooni õpetaja töös oluliseks teguriks. Samuti toob ta välja Bandura enesetõhususe teooria, mille kohaselt on olulised uskumused, mis aitavad täita mingit ülesannet, saavutada seatud eesmärk, tegevusega hakkama saada. Toht (2023) toob välja, et töömotivatsiooni aitab hoida ka enesekindlus ja õpetaja professionaalsus, mis on tihedalt seotud nende tajutud staatuse, oma ametialasesse võimekusse uskumise ja heaoluga. Pidev tööalane enesearendamine mängib üliolulist rolli õpetajate tulemuslikkuse, pühendumuse ja töörahulolu suurendamises.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et õpetaja heaolu tagab õpetaja enda teadlikkus vaimse füüsilise tervise mõjuritest ning oskus tagajärgi ennetada, et säiliks motivatsioon ja töövõime. Tervise tasakaalus hoidmine on oluline.

1.6. Töökeskkonna mõju õpetaja vaimsele, emotsionaalsele ja füüsilisele tervisele ning heolule

Sooväli-Sepping (2023, lk 297) arvates mõjutab füüsiline keskkond vaimset tervist kõige rohkem. Kõige suurem mõju on paikadel, kus kõige rohkem aega veedetakse. Lasteaiaõpetajad viibivad suure osa päevast lasteaias ja rühmaruumis. OECD (2012) uuringus on rõhutatud, et õpetajate head töötingimused aitavad tagada kvaliteetset alusharidust. Headeks töö tingimusteks võivad olla paras töökoormus, püsiv personal, hea füüsiline keskkond, konkurentsivõimeline palk ja toetav ning pädev lasteasutuse juht. Samuti toovad Öun ja Ugaste (2004) toovad samuti välja, et õpetaja töö tulemuslikkus sõltub tihti sellest, millised töötingimused on loodud. Kuigi koolieelne lasteasutus on eeskätt laste jaoks, peavad ka seal töötavatel täiskasvanutel olema head töötingimused. Fosslie ja Duffy (2019, lk 31, 52) sõnul kogetakse iga päev füüsilisest keskkonnast erinevaid stressoreid, mis häirivad keha loomulikke tasakaalu.

Kuna lasteaedades on hakatud üha rohkem rakendama ühe õpetaja töökorralduslikku mudelit, siis sellisel mudelil töötav õpetaja on juht ja eestvedaja oma rühmas. Mitmest uuringust on selgunud, et ühel õpetajal sageli puudub meeskonnatöö, õppetegevuste delegeerimise ja juhtimiskogemus, mis tekitavad suurt stressi ja tõrkeid (Vapper, 2013). Hea meeskonna juhtimise oskus sisaldab endas kolleegide, innustamist ja nende vajadustega arvestamist. Sillak (2019) toob välja, et õpetaja juhib oma teadlikku tegevust toetudes enda isiklikule eeskujule, pakub toetust nii oma kolleegidele kui ka lapsevanematele, et igakülgset toetada lapse arengut ja õppimist. Õpetaja professionaalsuse toetamisel on oluline koostööd ja õppimist toetav asutuse kultuur.

Töö on oluline osa inimese heaolust, identiteedist ja ajakasutusest ning on tugevalt seotud vaimse tervisega. Töökeskkonna kvaliteet ja mõju töötaja heaolule saab hinnata selle alusel, milliseid nõudmisi see töötajale esitab ja milliseid tööressursid on töötajale kättesaadavad (Kovaljov et al. 2023, lk 210-216).

Harjo (2007, lk 19) sõnul sõltub töötajate vaimne tervis sotsiaalsest arengutasemest, töökorraldusest, tööstressi ja läbipõlemise astmest ning isiksuseomadustest ning personali ja juhtkonna vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund terves asutuses. Õpetaja jaoks on oluline, et ta tunneb heaolu, usaldust, autonoomiat, enesetõhusust. Eesti töötervishoiu ja tööohutuse seaduse järgi [RT I 1999, 60, 616, §2] on tööandja ülesanne hoolt kanda töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamise eest. Igal töökohal on oma emotsionaalne kultuur, mis on üles ehitatud emotsionaalsetele normidele, mis määravad selle, kuidas inimesed võivad ennast tunda ja kuidas ennast väljendada (Fosslien & West Duffy, 2019, lk 187-188). Emotsionaalsel töökultuuril on õpetaja tööle suur mõju, samuti stressitaset, töönautimist, produktiivsust.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et õpetajate vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis ning heaolu sõltuvad suurel määral töökeskkonnast. Kõik mõjurid mõjutavad omakorda õpetaja töö tulemuslikkust. Lasteaedades töötavatele õpetajatele head töötingimused ja toetav keskkond aitavad tagada õpetajate heaolu. Õpetaja jaoks on oluline, et teda usaldatakse ja talle on antud piisavalt autonoomiat. Nii saab pakkuda parimat võimalikku hoolitsust ja alusharidust lastele.

1.7. Strateegiad ja tegevused õpetaja vaimse, füüsilise ja emotsionaalse tervise ning heaolu hoidmiseks.

Kasmel ja Lipland (2011, lk 42-49) toovad välja, et tervist mõistetakse nii vaimse kui füüsilise heaoluna ja vajaliku eeltingimusena täisväärtuslikuks funktsioneerimiseks. Inimese tervis ja heaolu sõltuvad tema ümbritsevast füüsilisest ning sotsiaalsest keskkonnast.

Vaimse tervise probleeme saab tõhusalt ennetada ja ravida (Randver et al., 2023, lk 86). Lawton (2020, lk 263) sõnul on ennetus parem kui ravim. Ennetav meditsiin on populaarsem kui kunagi varem ning heaolu on muutumas üheks põhiliseks tervishoiupoliitika eesmärgiks. Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030 ja vaimse tervise strateegia 2016–2025 kohaselt on oluline, et vaimse tervise häirete ennetamiseks tõhustatakse tegevusi, mis edendavad positiivset vaimset tervist ja selle kaitsmist (Sotsiaalministeerium, roheline raamat, lk 68). Iga inimene saab pöörata teadlikku tähelepanu oma vaimsele tervisele valides mõistliku eluviisi ja hoides tervise tasakaalu (Pärna & Reile, 2023, lk 111). Todhunter Brode (2018, lk 50-59) arvates tuleb muuta oma tervisekäitumist ja vajadusel teha midagi teisiti. Kasmel ja Lipland (2011, lk 97) sõnul mõistetakse tervisekäitumise all inimese poolt ette võetud igasugust tegevust, mis aitab tervise edendamisele kaasa.

Lilleorg (2019), Hallikas (2015) ja Soon (2019) uuringutest selgus, et ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava õpetaja töö on väga stressirohke ja üheks levinumaks probleemiks, mis mõjutab õpetaja vaimset ja emotsionaalset heaolu, on tööstress. Taaveti (2010) sõnul, on terviseprobleemide ennetamise võimalused lasteaiaõpetajate või lasteaia enda kätes. Täna on lasteaia asutused hakanud looma vaimse tervise hoidmise kultuuri, et töötajad teaksid ja oskaksid enda vaimset tervist hoida ning läbipõlemist ennetada. Samuti näitavad vaimse tervise alased uuringud ja statistika, et vajadus vaimset tervist toetavate teenuste järele on märgatavalt kasvanud. Vaimse tervise valdkonnas töötavate spetsialistide puuduse tõttu on teenuse kättesaadavus aeganõudev, mistõttu tuleks inimestel endal olla esmane oma vaimse tervise heaolu tagaja. Oluline on inimese üldine teadlikkus oma vaimsest tervisest ja eneseabi või toetamise oskustest. Püstitanud oma vaimse ja füüsilise tervise hoidmise eesmärgid, on järgmine samm tõhusate ja tulemuslike strateegiate ja meetodite valmimine (Sotsiaalministeerium, roheline raamat, 2020, lk 24-59).

Pöörata teadlikku tähelepanu oma eluviisi valikutele ehk jälgida oma unegraafikut ja liikuda piisavalt, on inimese enda võimuses. Mitmed uuringud on näitavad, et 30 minutit liikumist 3-5 korda nädalas parandab meeleolu (Persaud, 2009, lk 354). Colberti (2012, lk 145-149) hinnangul aitab regulaarne liikumine alandada stressihormooni kortisooli taset, mis aitab paremini stressi maandada. Liikumine suurendab ka serotoniini ja dopamiini taset, mis leevendab ärevuse ja depressiooni sümptomeid. Ühtlasi kiirendab liikumine ainevahetust, parandab seedimist, aitab langetada kaalu ja vähendab söögiisu.

Vaimset tervist mõjutab ka ööuni, mis aitab säilitada vaimset selgust, keskendumisvõimet ja emotsionaalset stabiilsust. Pawa (2012, lk 189) toob välja USA riikliku uneuuringute sihtasutuse soovitus, kus täiskasvanutel on kasulik magada seitse kuni üheksa tundi ööpäevas. Kuigi korralik uni on üldisele heaolule ülitähtis, kuid tavalist puhkamist ei saa unega võrdsustada. Puhkamine on miski, mida me teeme päeva jooksul selleks, et lõõgastuda ja end uuesti laadida. Õpetaja tööpäev kestab seitse tundi järjest, harva mahuvad sellesse aega puhkepausid. Puhkusehetke võtmine võib tunduda uudse lahendusena, sest moodne ühiskond ei hinda peatumist, mistõttu olemigi pidevalt ajahädas ja stressis. Puhkus võib tähendada mõne minutilist pausi värskendava joogiga või ka nädala pikkust puhkust.

Nii nagu vaimset ja emotsionaalset tervist saab toetada liikumisega, saab seda toetada ka tasakaalustatud toitumisega. Tasakaalustatud toitumine on vaimse tervise vitamiin. Lowe (2021) väitel on üheks lihtsamaks viisiks oma füüsilise heaolu parandamiseks säilitada tervislik ja tasakaalustatud toitumine. Ransohoff (2023) sõnul annab tervislik toitumine vajalikke toitaineid, mida keha vajab uute rakkude loomiseks, toksiinide väljutamiseks ja lihtsalt igapäevaseks toimimiseks. Samuti annab tervislik toitumine rohkem energiat ja ollakse erksam.

Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise rohelises raamatus (2020, lk 26) on üldiselt välja toodud eneseabi ja toetuse tegevused, mis on psühhosotsiaalset heaolu tugevdavad tegevused: lugemine, jalutamine, muusika kuulamine, kultuuri nautimine, oma hobiga tegelemine või mõni muu meeldiv tegevus. Samuti tuuakse välja, et enesetoetuse ja -abi teadmiste ja oskuste omandamist saavad toetada sotsiaal- ja tervishoiuasutused, haridusasutused sh lasteaiad, tööandjad ja meedia. Meedia kajastab hulgaliselt vaimse tervise esmaabi nõuandeid ja olemas on ka vaimse tervise veebilehed.

Routledge (2022, lk 56-69) sõnul mõjutab töö vaimset tervist ja oma tervise eest tuleb võtta isiklik vastutus. Samuti tuleb alustada oma vaimse tervise heaolu teekonda töökohal asjaolude teadvustamise ja väljaütlemisega. Õpetajate esmane abi lasteaia töökohal on juhtkond. Piirsalu-Kivihall (2015) arvates algab asutuse üldine tööheaolu keskkonna loomisest, et edendada töötajate sisemist rahulolu, mis võimaldab rõõmu tunda ning täielikult rakendada oma potentsiaali iseenda ja oma asutuse kasuks. Tööheaolu juhtimisega tuleb tegeleda süsteemselt ja järjepidevalt. Töökeskkonnas saab tööandja toetada töötajate üldist vaimset tervist tervist edendavate tegevustega nagu ühisüritused, teemapäevad, lõõgastumiseks ja liikumiseks-sportimiseks sobiva keskkonna ja aja pakkumine, psühholoogi või nõustaja teenus (Sotsiaalministeerium, roheline raamat, 2020, lk 34-35). Samuti soovitab Routledge (2022, lk 119) leida töökohas oma kogukond ja luua endale tugivõrgustik. Oluline on kellegagi rääkimine ja suhtlemine oma kogemuste arutamiseks. Vögotski sotsiaalkonstruktivismi teooria kohaselt õpib ja areneb inimene kõige rohkem sotsiaalses ja kultuurilises keskkonnas (Educational Psychology 2024). Mistõttu tunnevad ka õpetajad vajadust üksteisega või teiste inimestega erinevatel teemadel arutleda ja oma mõtteid jagada. Sisask ja Värnik (2023, lk 7) peavad kuuluvustunnet üheks vaimse heaolu teguriks ja selle kadumisel väheneb ka vaimne heaolu ning suureneb riski vaimse tervise probleemide tekkeks.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et igal inimesel on võimalus võtta vastutus oma tervise ja heaolu eest. Oluline on inimese tervisekäitumine, mis aitab teha teadlikke valikuid. Püstitades iseenda vaimse ja füüsilise tervise hoidmiseks isiklikud eesmärgid saab valida oma tervisekäitumiseks tõhusad ja tulemuslikud strateegiad ning meetodid.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA JA VALIMI KIRJELDUS

Uurimismeetod tähendab viise, mille abil tähelepanekuid kogutakse (Hirsjärvi, 2005, lk 170). Uurimistöö metoodika aitab töö uurijal omada ettekujutust, kuidas saavutada seatud eesmärgid. Metoodika peatükis kirjeldatakse uurimistöö eesmärki ja peamisi uurimisküsimusi, uurimismeetodit ja valimi moodustamist ning esitatakse tulemuste analüüsimeetodid ja uuringu teostamise protsess.

2.1. Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Eestis rakendatakse üha rohkem ühe õpetaja töökorraldusliku mudelit, kus igapäevaselt on tööl üks õpetaja ja kaks õpetaja assistenti. Õpetajate töökoormus ja vastutus on suur. Küsimus on, kas õpetajatel on teadlikkust, suutlikkust ja võimalust oma vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise eest hoolt kanda ja seda tasakaalus hoida.

Uurimistöö probleemist tulenevalt on bakalaureusetöö eesmärk välja selgitada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest ning nende poolt kasutatavad tegevused ja strateegiad oma tervise hoidmiseks ja rakendamiseks.

Uurimuse läbiviimiseks püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Mida arvavad õpetajad ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist?
2. Milline on õpetajate teadlikkus oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest?
3. Milliseid strateegiaid ja tegevusi rakendavad õpetajad enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks?

Järgnevates peatükkides kirjeldatakse uurimistöö meetodit, valimit, andmete kogumise meetodit, uurimisprotseduuri ja andmete analüüsi meetodit.

2.2. Uurimistöö metoodika ja kirjeldus

Uurimistöö metoodika valik tuleneb töö eesmärgist, probleemi püstitusest ja uurimisküsimustest. Uurimistöös kasutatakse kvalitatiivset ehk fenomenoloogilist uuringut, kuna see keskendub inimkäitumisele ja selle põhjustele ning võimaldab kirjeldada seda, mida

inimesed on kogenud ja kuidas oma kogemusi tõlgendavad (Õunapuu, 2014 lk 32-58). Hirsjärvi (2005, lk 129, 152) sõnul on kvalitatiivse uurimuse lähtekohaks tegeliku elu kirjeldamine mis annab ülevaate põhjus-tagajärg seostest, kuidas sündmused, uskumused, seisukohad ja tegevused on vastastikku mõjunud. Kvalitatiivset uuringut iseloomustab paindlikkus, erinevate uuringuetappide segunemine ning korduv tagasipöördumine juba läbitud etappide juurde. Kvalitatiivne meetod sobib antud teema uurimiseks, kuna see võimaldab saada detailseid kirjeldusi inimeste käitumisest ja arvamustest. Antud meetod sobib, sest uurimisobjektiks on väiksema arvuga osalejatest koosneva valimi arvamused, mõtted. Uuringus keskendutakse kirjeldavatele sõnadele, ollakse huvitatud sündmuste detailidest ja tähendustest, mida sündmustes osalejad neile annavad ning kõige sagedamini esinevatest joontest (Laherand, 2010, lk 24).

Uurimistöös kasutatakse andmete kogumiseks poolstruktureeritud intervjuu. Poolstruktureeritud intervjuu sobib seetõttu, et võimaldab kasutada eelnevalt paika pandud intervjuu kava. Vajadusel saab muuta küsimuste järjekorda ja küsida täpsustavaid küsimusi, et saada väga täpset ja põhjaliku teavet (Lepik et al, 2014). Poolstruktureeritud intervjuu eeliseks on paindlikkus. Andmekogumist saab vastavalt olukorrale ja vastajale kohandada, küsides teooriast tuletatud suunavaid küsimusi. Hirsjärvi (2005, lk 192-193) väitel annab see võimaluse saada täpsemaid vastuseid küsimustele. Võimalik on näha vastajat ennast, tema näoilmeid ja žeste.

2.3. Valimi kirjeldus

Uurimistöö valimi moodustavad ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavad õpetajad. Tegemist on eesmärgipärase valimiga, kus töö uurija valib ise uuritavad välja, püüdes leida populatsiooni kõige tüüpilisemaid esindajaid (Rämmer, 2014).

Andmeid ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli kohta saadi lasteaedade veebilehti uurides ja samuti isiklike kontakte kasutades. Põhiliselt olid intervjuueeritavad uurijale tuttavad varasemate kolleegidena või oli kohtunud mõnel koolitusel.

Esmalt saadeti elektrooniline kiri kuue lasteaia direktorile, eesmärgiga saada võimalikult mitmete asutuste õpetajate erinevaid arvamusi, hoiakuid ja kogemusi. Saadetud kirjas, paluti

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavatele õpetajatele edastada pöördumine palvega osaleda intervjuus. Edastatud kirjas tutvustati uurimistöö eesmärki, intervjuu kava ja ajalist kestust ning rõhutati vabatahtlikkust. Kõikidele intervjuus osalejatele tagati konfidentsiaalsus, sest detailseid isikuandmeid ja töökohti uurimistöös ei avaldata.

Intervjueeritavate taustaandmed esitatakse töö lisas 2, tabel 1, et anda visuaalne ülevaade andmetest. Andmed annavad ülevaate õpetajate haridustasemest, erialasest tööstaažist ja sealhulgas ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötatud tööajast. Intervjueeritavate vastustest selgus, et kaheksa õpetajat on omandanud kõrghariduse (bakalaureusekraad, magistrikraad, rakenduslik kõrgharidus). Kaks õpetajat hetkel omandavad õpetaja kutset ja bakalaureusekraadi. Kaks õpetajat on omandatud magistrikraadi mõnel muul erialal (ärijuhtimine ja psühholoogia). Tabelis 1 välja toodud erialane tööstaaž näitab, et üks õpetaja on töötanud kokku 47 aastat õpetajana lasteaias, kuid ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil vaid 10 kuud. Kolm õpetajat on töötanud üle 30 aastat õpetajana ja ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil keskmiselt 10 aastat. Tabelis 1 kajastavate andmete põhjal saab väita, et õpetajate kogu tööstaaž ja töötamine ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil on erinev. Üldiselt on ühe õpetaja töökorraldusliku mudeliga alustatud hiljem kui õpetajatööga. Vaid kaks õpetajat on oma tööstaaži alustanud kohe ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli järgi töötades.

2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus

Lähtudes sellest, et üha rohkem lasteasutusi lähevad üle töökorralduslikule mudelile „üks õpetaja ja kaks õpetaja assistenti“, on probleemideks õpetajate suurenenud vastutus, ning tööülesannete, rühma töö ja meeskonna juhtimine, mis toovad kaasa õpetaja vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise halvenemise.

Uurimistöö läbiviimiseks koostati poolstruktureeritud intervjuu küsimustik, milles tuginetakse õpetajate arvamustele oma vaimsest, emotsionaalset ja füüsilisest tervisest. Intervjuu kava on esitatud töö lisas 1. Intervjuu küsimustik koosneb neljast plokist.

Esimeses intervjuu plokis on kolm sissejuhatavat küsimust, kus kaardistati õpetajate taustaandmed, mis annavad ülevaate õpetajate hariduslikust taustast ja nende kogemusest töötamisel ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil.

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Teises intervjuu plokis on viis küsimust, mis selgitavad välja õpetajate arusaamad ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist. Samuti tuuakse välja arvamused õpetaja tööst sellel mudelil ja millised on õpetajate arvates selle töömudeli nõrgad ja tugevad küljed.

Kolmandas plokis on üheksa küsimust, kus küsiti õpetajate arvamust enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest. Uuriti, kuidas avalduvad õpetajatel vaimse või füüsilise tervise probleemid töötades ühe õpetaja töökorraldusliku mudelil.

Neljandas plokis on viis küsimust, milles sooviti teada saada, milliseid tegevusi on õpetajad rakendanud enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks. Samuti uuriti, millist tuge on pakkunud lasteasutuse juhtkond ning kes veel saaks panustada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava õpetaja vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise tasakaalustamisele.

Veendumaks selles, kas poolstruktureeritud intervjuu küsimused annavad töö jaoks vajalikke vastuseid, tehti pilootuuring, milles osalesid kaks tuttavat õpetajat. Pilootuuringuga sai selgeks, et küsimustik on arusaadav ning annab selgeid ja kirjeldavaid vastuseid. Vabatahtlikud intervjuus osalejad võtsid töö autoriga ise ühendust meili teel ja edasi lepiti kokku intervjuu aeg ja sobiv viis (veebi teel või silmast silma kohtumine).

Bakalaureusetöö eesmärgi täitmiseks intervjueriti kümmet ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavat õpetajat. Poolstruktureeritud intervjuud toimusid ajavahemikul 12-25.03.2024. Õpetajatelt küsiti luba intervjuu salvestada, milleks anti nõusolek. Intervjuude ajaline kestus oli 40-60 minutit. Kõik intervjuud viidi õpetajatega läbi individuaalselt. Kõik intervjuud salvestati iPhone nutitelefonil rakenduse "Voice memos" abil. Lindistatud intervjuude sisude analüüs algas salvestiste korduskuulamise ja kontrollimisega, et kõikidele küsimustele on saadud vastused. Seejärel salvestis transkribeeriti käsitsi ehk helisalvestised muudeti tekstiks arvutisse trükkimise teel. Selle eeliseks on teha põhjalikum tekstianalüüs ning valida, millised vastused on olulised. Samuti on transkriptsiooni kaudu võimalikult täpselt intervjueritava kõne edasiandmine. Kõik vastused rühmitati intervjuu küsimuste alusel. Seejärel loeti valmis dokument üle ning saadud andmed muudeti anonüümseks. Õpetajate anonüümseuse tagamiseks tähistati isikud töös koodidega Õ1-Õ10 (lisa 1).

2.5. Analüüsi meetod

Uurimistöös kasutatakse kvalitatiivset sisu analüüsimeetodit. Laherand (2008, lk 290) järgi võimaldab kvalitatiivne sisu analüüsimeetod keskenduda poolstruktureeritud intervjuude vastuste sisu tähendusele. Sarnase tähendusega tekstiosad koondatakse vastavatesse kategooriatesse. Kategooriad võivad esindada nii selgelt välja öeldud kui ka mõista antud sõnumeid. Samuti mõistetakse erinevaid arusaamu ja arvamusi ning võrreldakse saadud tulemusi töö teooriaga.

Kvalitatiivne sisuanalüüsi meetod sobib uuringu jaoks, sest soovitakse uurida ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamust oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest. Meetod aitab saada täpseid sõnalisi andmeid ja teha usaldusväärseid järeldusi, et koostada uuritavast nähtusest tihe kirjeldus (Õunapuu, 2014, lk 160-161).

Intervjuu sisuanalüüs algas andmestiku transkribeerimisega. Virkuse (2016) sõnul aitab transkribeerimine ehk salvestatud intervjuu sõnasõnalise üleskirjutamine vajadusel uuesti teksti lugeda ja jõuda andmestiku esialgse liigendamiseni. Andmete analüüsi alustati korduvalt transkribeeritud tekstide läbilugemisega, et materjali sisse elada ja tunnetada tervikut. Esmalt kodeeriti tekst küsimuste haaval. Seejärel tõsteti tekstist esile sõnad, mis väljendasid kõige tähtsamaid mõtteid või väljaütlemisi, millest moodustus analüüsitav materjal (Õunapuu, 2014, lk 159).

Lõpuks tehti teksti kohta märkmeid, kus väljendati esimesi muljeid, mõtteid ja arusaamu analüüsist. Moodustati kategooriad, et andmeanalüüsis võrrelda, üldistada saadud tulemusi (Laherand, 2008, lk 290).

3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest. Poolstruktureeritud intervjuude analüüsimisel võeti aluseks uurimistöö eesmärk ja peamised uurimisküsimused. Sisuanalüüs esitatakse peamiste uurimisküsimuste põhjal tekkinud kolme kategooria järgi, milles anti vastused uurimisküsimustele. Poolstruktureeritud intervjuu kava asub töö lisas 1.

3.1. Õpetajate arvamus ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist

Nimetatud plokis antakse ülevaade õpetajate arvamustest ühe õpetaja töömudelist.

Esimese küsimusega, *mida tähendab ühe õpetaja töökorralduslik mudel*, paluti õpetajatel lahti mõtestada enda arusaam ühe õpetaja töömudeli põhimõttest. Õpetajate sõnul ollakse teadlikud, mida tähendab ühe õpetaja töökorralduslik mudel. Enamus õpetajaid vastasid sarnaselt, et rühmas töötavad üks juhtiv õpetaja ja kaks õpetajat abistavat assistenti.

“Rühmas töötavad üks õpetaja ja kaks õpetaja assistenti. Ja õpetaja vastutab kõige eest ja juhib rühma meeskonda. Assistentid abistavad õpetajat rühmatöö organiseerimisel.” (Õ8), (Õ9), (Õ2), (Õ3)

Küsimusele, *milline on teie arvates õpetaja roll ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötades*, vastates tõid õpetajaid välja esmalt lasteaiaõpetaja põhilised tööülesanded: õppe- ja kasvatustegevuste planeerimine, ettevalmistamine, läbiviimine, lapsevanematega suhtlemine, ürituste korraldamine, dokumenditöö. Samuti selgus, et õpetajad tajuvad tugevalt juhi rolli. Lisaks toodi välja veel assistentidele tööülesannete delegeerimist.

“Olla rühma juht meeskonnas, laste kollektiivis ja juhtida ka pedagoogilist tööd. Kõik õppe- ja kasvatustegevusega seotud tegevused on ühe õpetaja teha. Assistentide kaasamine õppe- ja kasvatustegevustesse ning neile tööülesannete delegeerimine.” (Õ2), (Õ3), (Õ6), (Õ8), (Õ9)

“Õppetegevuste planeerimine, ürituste planeerimine ja korraldamine, laste arengu jälgimine, arengu hindamine, arenguvestluste läbiviimine, suhtlemine lapsevanematega.” (Õ5)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Küsimuse, millised on teie arvates ühe õpetajaga töökorraldusliku mudeli rakendamise tugevad küljed, vastustes toodi kõige sagedamini välja töömudeli tugevusena, et hommikul kõige kiiremal tööajal on korraga tööl kolm täiskasvanut. See aitab kergemini tööd korraldada ja annab võimaluse lastega grupitöid teha.

“Põhiline on see, et igapäevaselt on olemas kolm inimest hommikupoole tööl, 9-12.00. Kõige aktiivsem aeg rühmas. Saab lapsi tegevustesse grupeerida nii, et kõik kolm rühma liiget on aktiivselt töös.” (Õ8), (Õ5), (Õ3), (Õ2), (Õ4)

“Hommikune kattuv tööaeg. Sõimerühmas on hädavajalik, et hommikul oleks korraga tööl kolm inimest.” (Õ9)

Mõne õpetaja arvates on üksinda rühma tööd kergem juhtida. See annab eelise ise otsustada, millist metoodikat õppetegevuses kasutada. Meeldib järjepidevus ja on hea, kui teatakse, mida on juba tehtud ja kus on õppetegevuste järg. Lisaks nimetatakse tugevusena, et lapse arengu jälgimisel ja arengu kokkuvõtete tegemisel on kogu info vaid ühe õpetaja käes. Lihtsam on üksi kogu rühma laste arengust ülevaadet omada.

“Olen ainus õpetaja ja ma ei pea paarilisega kaklema ega tegema kompromisse, kuidas rühma elu planeerida. Üks inimene otsustab. Mul on oma nägemus, kuidas asjad peaksid välja nägema. Kõik läheb nii nagu mina planeerin.” (Õ2), (Õ6), (Õ7), (Õ9)

“Meeldib järjepidevus. Üks õpetaja tegeleb algusest lõpuni konkreetse teemaga. Et mul ei tule järgmisel päeval üllatusena, mis teine õpetaja on mõelnud. Kõik see mis puudutab lapse arengut on kõik minu käes (IAK´d, koolivalmiduskaardid, arengu hindamine, arenguestlused jne). See on küll üks tervik.” (Õ1), (Õ6)

Tugevusena toodi välja ka igapäevast tööaega 7.00-14.00. See annab õpetajale võimaluse igal hommikul ise kohal olla ning õppe- ja kasvatustegevusi planeerida ja läbi viia, olla kursis kõigega, mis hommikul rühmas toimub. Õpetajatele meeldib ka varem koju saada, mis annab rohkem isiklikku vaba aega.

“Suur pluss on tööaeg, 7.00-14.00. Et olen vaid pool päeva tööl.” (Õ6), (Õ1), (Õ10)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

“Tööaeg on hea, 7.00-14.00. Saan teise poole päevast perega tegeleda ja neile pühenduda.”
(Õ8), (Õ4), (Õ5)

Hinnaliseks peeti head meeskonnatööd ja päriselt õpetajat abistavat ja koostööd tegevat assistenti.

“Hea meeskonnatöö rühmas. Räägime, arutleme erinevate teemade üle. Teeme koostööd.”
(Õ8), (Õ3)

“Mul on hästi läinud. Mul on väga hea meeskond. Assistentid on väga toetavad ja kaasatulevad.” (Õ5)

Küsimuse, millised on teie arvates ühe õpetajaga töökorraldusliku mudeli rakendamise nõrgad küljed, vastustest tõid õpetajad põhiliselt välja ajapuuduse ja kohustuste suurenemise erinevate dokumentidega töötamisel. Kuna töötatakse põhiliselt hommikul aktiivsel ajal, siis veedetakse suurem osa päevast koos lastega. Lõuna ajal on alatasa mõni koosolek, koolitus või töörühmas osalemine. Õppetegevuste ettevalmistuse ajast tuntakse suurt puudust.

“Tunnen ajast siirast puudust. Mul on vaja täita kõik paberid, teha päeva kohta päevikusse sissekanded. Tööaeg on ainult kella 14.00-ni. Alatasa on lõunal koosolekud (veebikoosolekud, infotunnid), mõni vestlus lapsevanemaga. Tööaeg võiks veidi pikem olla, siis ma jõuaks kõik ära teha, mis ma olen planeerinud ja mõelnud.” (Õ1), (Õ5), (Õ8), (Õ10), (Õ2), (Õ7), (Õ6)

“Liiga palju paberitööd. Näiteks individuaalsed arengukava kaardid. Neid ei saa laste kõrvalt teha. Selleks tuleb võtta eraldi aeg, mida kahjuks väga ei ole.” (Õ9), (Õ10), (Õ8), (Õ3)

Mõned õpetajad tõid välja suurenenud vastutuse. Kui eelnevalt kahe õpetaja süsteemis sai vastutust jagada teise õpetajaga, siis nüüd vastutatakse üksinda kogus rühmas toimuva eest.

“Kui näiteks peab lapsevanemaga hakkama lapse eripäradest rääkima, siis soovin vastutust jagada teise kogenud õpetajaga. Aga vastutan üksi. Selgitan üksi ja saan üksi lapsevanemate pahameele osaliseks.” (Õ9)

“Liiga suur vastutus kõige eest rühmas. Eriti raske on minu jaoks erilised lapsed ja nendega toimetamine, arendamine, käitumisprobleemide lahendamine jne.” (Õ8), (Õ3), (Õ1), (Õ10)

Õpetajate arvates saab nõrgaks küljeks nimetada meeskonna koostöö puudumist. Samuti asjaolu, et kui varem kahe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötades oli võimalust lastevanematega tihedamini suhelda, siis nüüd on ühist vestlusaega keeruline leida.

“Kui meeskond ei tee koostööd, töötavad vastu ja assistendid ei saa aru, miks nad seda tööd teevad. See on probleem, kui näiteks üks assistent on vanades harjumustes kinni ja ei tule uuendustega kaasa.” (Õ2), (Õ10), (Õ3)

“Ma tunnen, et lapsevanemad on kuidagi kaugemad kui tavaliselt on olnud, sest ma näen neid ju ainult hommikul kiiruga. Ei ole sellist aega, kus saaks rahulikult lapsevanemaid kuulata või nendega rohkem rääkida. Hommikul võtan lapse vastu, vanemad kiirustavad tööle ja nii on suhtlus vähene või kiirustades. Lepime assistentidega kokku, millist infot lapsevanematele õhtul jagada.” (Õ8), (Õ9), (Õ10), (Õ1)

Küsimusele, mis motiveerib teid töötama ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil, vastates tõid õpetajad kõige sagedamini välja, et motiveerib tööaeg, palk, lapsed, head suhted rühma meeskonnas, võimalust ise otsustada, kuidas rühmatööd korraldada ja milliseid õppetegevusi lastega planeerida. Motivaatoriks peetakse õpetajatele antud autonoomsust ja usaldust.

“Tööaeg meeldib. Ja palk on veidi kõrgem võrreldes kahe õpetaja süsteemis töötades. Samuti saan ise otsustada, kui kaua ma mingit teemat lastega käsitlen.” (Õ3), (Õ2), (Õ4), (Õ7), (Õ8)

“Lapsed enda rõõmsate tujudega. Meeldivad lühikesed tööpäevad, sest siis saan tegeleda endale meeldivate asjadega. Ja kindlasti ka palk. (Õ7), (Õ2)

„Motiveerib hea rühma meeskond, kes mõtlevad minuga kaasa ja toetavad. Rahulik rühma õhkkond. Kindlasti meeldib mulle, et saan ise otsustada, mida planeerin ja kuidas planeerin.” (Õ9), (Õ7), (Õ4), (Õ8), (Õ9), (Õ10)

Selle ploki tulemustest selgus, et õpetajad on teadlikud, mida tähendab ühe õpetaja töökorralduslik mudel ja töö selle mudeli järgi. Vastustest on näha, et õpetajad on analüüsinud töökorraldusliku mudeli positiivseid ja negatiivseid külgi. Negatiivse küljena toodi välja, et ühel õpetajal on suurenenud vastutus kõigi rühmas toimuvate tegevuste eest ja tööülesandeid on

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

topelt. Kuid õpetajatel on eelis ise otsustada, kuidas korraldada õppe- ja kasvatustegevusi ning rühmas kehtivad selgelt ühe õpetaja töö põhimõtted ja vaated. Väärtustati suurt autonoomsuse võimalust.

3.3. Õpetajate teadlikkus vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest igapäevaselt õpetaja tööd tehes ja selle hoidmise vajalikkuse kohta

Kolmandas plokis analüüsitakse, milline on õpetajate teadlikkus oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest igapäevaselt õpetaja tööd tehes ja selle hoidmise vajalikkuse kohta.

Küsimuse, *kuidas te tõlgendate mõistet vaimne tervis ja heaolu*, vastustest selgus, et vaimse tervise mõistet oli raske õpetajatel selgitada. Vastustest ilmnis, et oluliseks peeti heaolutunnet ja igapäevase stressiga hakkama saamist. Õpetajate sõnul on oluline vaimne heaolu tööl olles, sest siis suudetakse oma võimeid tööl realiseerida.

“Vaimne tervis on see, et ma kõige muu tegevuse juures ei unustaks ära iseennast. Mul on lihtsalt hea olla.” (Õ1), (Õ5), (Õ4)

“Vaimne tervis on tasakaal. Kas sa oled tasakaalus või mitte. Heaolu on see, kuidas sa ennast tunned.” (Õ6), (Õ2), (Õ9)

“Stressivaba õhkkond tööl. Et lähen tööle nii, et ma ei mõtle “issake ma lähen jälle sinna tööle (käed rusikas). Vaid lähen tööle nii, et mul on hea tuju ja hea olla.” (Õ3), (Õ8), (Õ10)

Küsimuse, *kuidas te tõlgendate mõistet emotsionaalne tervis ja heaolu*, vastustest selgus, et õpetajate arvates on emotsionaalne tervis sõltuvuses vaimsest tervisest. Kui emotsionaalne heaolu puudub, on ka vaimne tervis häiritud. Võib öelda, et eraelulised mured mõjutavad emotsioone igal ajal, ka tööl olles. Osad õpetajad peavad oluliseks emotsionaalse tervise puhul võimet toime tulla nii positiivsete kui ka negatiivsete emotsioonidega, eriti õpetaja töös.

„See on enam vähem sama nagu vaimne tervis. Et ma suudan oma emotsioone talitseda. Ikka püüan ennast tasakaalus hoida, kui sul on vaimne tervis korras on sul ka emotsioonid head ja on hea olla.” (Õ6), (Õ2), (Õ7), (Õ2), (Õ8)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

“Minu emotsioone mõjutab palju minu isiklik elu. Kui olen emotsionaalselt väsinud. Tunnen, et töörõõmu ei ole, suhtlusrõõmu ei ole. Olen pidevalt morn, hinges on raske ja see mõjub minu vaimsele tervisele.” (Õ3)

“See, et ma suudan eraelulised ja tööga seotud emotsioonid eraldi hoida. Üks ei sega teist. Suudan oma emotsioone reguleerida ja kontrolli all hoida, et mul oleks hea olla. Aga see on kõva töö iseendaga, et mõistus jääks ikka peale.” (Õ10)

Küsimuse, kuidas te tõlgendate mõistet füüsiline tervis ja heaolu, vastused näitasid, et põhiliselt seostatakse füüsilist tervist vaimse tervisega. Õpetajad pidasid oluliseks ennast vaimset tasakaalus hoida, siis on ka suurem tahe ennast füüsiliselt aktiivsena hoida. Vastustes mainiti veel, et kui esineb vaimset madalseisu, siis füüsiline aktiivsus tõstab vaimset heaolu. Oluliseks peeti, et füüsiline tervis on korras ja kaebusi ei esine.

“Füüsiline tervis on näost näha või kõnnakust. Vaatad inimesele näkku ja sa näed kohe, kas ta on väsinud ja on emotsionaalselt kurnatud. Füüsiline tervis tihti paistab välja.” (Õ8)

“Ma olen terve. Ma jõuan kõndida ja liikuda erinevas tempos. Ma tunnen ennast tervena omas kehas.” (Õ3), (Õ2), (Õ1), (Õ9), (Õ10)

“Tegelikult on vaimne ja füüsiline väga tugevasti seoses. Üks ei saa ilma teiseta. Seda ma olen ise kogunud, et üks täiendab teist ja annab tasakaalu.” (Õ6)

Küsimusele, miks teie arvates on vaja õpetajal pöörata tähelepanu vaimsele tervisele, tõid õpetajad peamiselt, et kõige kergem on läbi põleda. Õpetajate sõnul on vaimne tervis väga oluline, sest lastele on vaja eeskujuks positiivset õpetajat. Enamus õpetajaid arvas, et on oluline osata enda vaimse heaolu eest hoolitseda, et ennetada erinevaid vaimse tervise probleeme. Sageli nimetati pikalt kestnud väsimusest tingitud pingeid, mis õpetajate arvates on tunne, mis tuleneb liigsetest töökohustustest.

“Õpetajad põlevad läbi. Kuna ühe õpetaja süsteemis töötaval õpetajal on kohustusi nii palju ja kui teed seda kõike südamega, siis lihtsalt põled läbi. Iga õpetaja tunneb mingil hetkel läbipõlemise tunnet. Kui sa kuskilt seda tassikest ei täida, siis ühel hetkel sa lihtsalt lämbud

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

kogu selle asja alla. Raske on siis olla toetav ja motiveeriv kogu rühmale.” (Õ5), (Õ3), (Õ2), (Õ6), (Õ10)

“Vaimselt katkine õpetaja ei ole hea õpetaja. Kõik kannatavad seetõttu: töökaaslased, lapsed rühmas.” (Õ9), (Õ6), (Õ7), (Õ10), (Õ1)

Küsimusele, kuidas avalduvad teil vaimse tervise probleemid töötades ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil, tõid õpetajad välja, et tunnevad peamiselt vaimset väsimust, jõuetust, motivatsiooni langust. Ilmnes, et kui ollakse pingelisest tööpäevast vaimselt väsinud, ei suudeta oma emotsioone kontrollida. Ollakse närviline ja ärritatakse kergesti, eriti just laste peale. On kogetud ka läbipõlemist.

“Ma tunnen, et olen nii vaimselt kui ka füüsiliselt väsinud, et ei jaksa mitte midagi teha.” (Õ5), (Õ2), (Õ3), (Õ9)

“Eelmisel aastal lõpu rühmas oli liiga palju dokumentitööd. Siis ma tundsin et kõike on liiga palju ja motivatsioon kadus ära. Ei tahtnud tööle enam minna. Tekkis tunne, et ma ei jõua, olen liiga väsinud.” (Õ10)

Õpetajad tõid välja oma emotsioonide valem ajal väljendamise, mis on tingitud väsimusest.

“Ma ei oska vahel oma emotsioone õigel ajal ja õiges kohas õigesti väljendada. Rühmas reageerin mõnele olukorrale äkiliselt ja valesti.” (Õ3)

“Tihti avalduvadki vaimse tervise probleemid kodus, kui tööpäev on olnud pingeline eriti vastutuse mõttes. Kipun kodus lähedaste peale häält tõstma, olen lastega kuri, elan emotsioone välja.” (Õ8)

Samuti toodi välja ka soovi mitte tööle minna.

“Tundsin eelmises töökohas, et pean ennast sundima tööle minekuks. See on nii vastik ja rusuv tunne.” (Õ4)

“Kui mul on tunne, et ma ei taha enam tööl käia. Põhjus on olnud kolleegides ja rühmas tekkivatest keerulistest suhetes meeskonnaga. Samuti liiga palju dokumendi tööd.” (Õ2), (Õ10)

Osad õpetajad on aeg-ajalt tundnud läbipõlemist.

“Olen kogunud läbipõlemise tunnet. Tekib suutmatuse tunne. Motivatsiooni ei ole.” (Õ6), (Õ2)

Küsimuse, mis tekitab positiivseid emotsioone töötades ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli järgi, vastustes nimetasid õpetajad eelkõige head meeskonnatöö laabumist, õnnestunud õppetegevusi ja lastevanemate positiivset tagasisidet. Osade õpetajate arvates tekitab positiivseid emotsioone ka tööga rahulolu ja juhtkonnapoolne tunnustamine.

“Minu jaoks baseerub ühe õpetaja süsteem meeskonna tööle ja sealsele rahulikkusele. Kui seal on kõik korras, siis ongi kõik korras ja hea olla. Kui assistendid teevad oma tööd südamega. Kes ise märkavad ja ise teevad.” (Õ4), (Õ9), (Õ10), (Õ5)

“Rühma meeskond. Kui vahest nalja saab, siis on hästi. Kui on rõõm selliste inimestega koos töötada. Oskame ka koos tööd nautida ja vajadusel aega maha võtta.” (Õ8), (Õ3)

Lisaks tekitavad positiivsust laste rõõmsad emotsioonid ja lapse arengulised edusammud.

“Lapsed ja nende emotsioonid. Väikesed töövõidud lapse arengu suunas. Vahel ka mõni väike vemp kusagil. Kui lapsed kallistavad. See korvab kõik halva” (Õ2), (Õ1), (Õ3), (Õ8)

“Kui lapsed annavad mulle tagasi siiraid ja vahetuid emotsioone, on ettevõtlikud ja loovad. Ja kui ma näen laste arengu tulemusi, siis ma olen väga rõõmus.” (Õ6), (Õ7), (Õ9)

Õpetajad pidasid oluliseks ka juhtkonna rahulolu nende tööga ja tunnustamist.

“Kui sinu tööga ollakse rahul. Tullakse rühma uksele ja öeldakse ilusaid sõnu või “Hästi tehtud!”. (Õ1), (Õ4), (Õ5)

Küsimusele, mis tekitab negatiivseid emotsioone töötades ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli järgi, vastustes nimetasid õpetajad kõige rohkem juhtkonna poolt antud liigseid tööülesanded ja survestamine nende täitmisel. Õpetajad ei mõista, miks ja kelle jaoks ülearust paberitööd tehakse. Õpetajate arvates juhtkond ei märka ega tunnusta tehtud hea töö eest. Samuti nimetati negatiivsete emotsioonide põhjustajaks rühmas kolleegide vahelisi konflikte ja probleemseid lapsevanemaid.

“Tunnen, et töö kuhjub. Justkui ei lõppegi otsa ja jään ajahätta. See, kui mitte kedagi ei huvita, mida ma teen. Meeletu paberitöö. Aga kelle jaoks?” (Õ1), (Õ3)

“Kui tunnen, et juhtkond annab nii palju kohustusi ja lisa ülesandeid ning seetõttu ma ei saa rühma asjadega põhjalikult tegeleda. See tekitab masendust. Jah ma tean, et mõned on minu tööülesanded, aga kui tahetakse et ma pean kogu aeg saama paremaks ja paremaks, siis kunas see paremus oma tipu saavutab? Kaua ma veel pean parem olema? Ma ei jõua enam parem olla.” (Õ8), (Õ6)

“Üleliigsed tööülesanded. Sest ma ei saa aru, miks seda tegema pean? Milleks paberit määrada? Et kelle jaoks ma seda teen. Siis mul läheb kulm kortsu ja ajab vanduma. Vahel tunnen pettumust, kui olen mingit asja ajanud, siis see asi keeratakse sul pea peale.” (Õ2), (Õ4)

Negatiivseid emotsioone tekitab see, kui juhtkond ei tunnusta tehtud töö eest.

“Kui teen tööd hästi, aga keegi ei märka ega tunnustata. Ei saa juhtkonna poolset tuge” (Õ9), (Õ8), (Õ3), (Õ1)

Õpetajad nimetasid negatiivsete emotsioonide tekitajaks ka suhteid kolleegidega.

“Vahel on tunne, et ma ei saa hakkama koostöös kolleegidega. Nad töötavad vastu. Ja see tekitab pettumust.” (Õ2)

“Kui rühmas kolleegide vahel on “särinad”. See on nii ebameeldiv. On vaid imelikud pilgud ja vaikuseminutid, keegi midagi ei räägi, ollakse vihane.” (Õ3)

Õpetajate arvates tekitavad negatiivseid tundeid ka konfliktid olukorrad lapsevanematega.

“Mõned lapsevanemad, kes kohe ütlevad pahasti või tahavad tekitada probleeme. See viib motivatsiooni hästi alla, isegi terve õhtu. Ma elan seda üle ja mõtlen sellest kogu aeg.” (Õ7), (Õ8), (Õ6)

“Kui lapsevanemad ei ole koostööaltid. Näiteks eriliste laste vanemad, kes on eitusaasis. Siis on nii palju negatiivseid emotsioone korruga, sest olen üksinda kogu protsessi eest vastutav”. (Õ10)

Küsimuse, *kuidas tulete toime oma emotsioonidega*, vastustest selgus, et üsna keeruline on häirivate emotsioonidega hakkama saada. Ootamatud emotsioonid surutakse maha. Samuti selgus, et õpetajad on teadlikud, kuidas oma emotsioone tasakaalus hoida ja liigse emotsionaalsuse korral tegutseda. Antakse endale aega, et rahuneda ja mõelda lahendusele. Selgus, et on oluline olla enda emotsioonidest teadlik, mis annab võimaluse mõjutada oma käitumist.

“Ma surun oma emotsioonid alla. Jah, vahel lapsed näevad minul ka kurja poolt, sest kõik emotsioonid on ju lubatud. Näevad ka seda, kui ma kurb olen, sest ma ka väljendan seda.” (Õ2)

“Elan pigem enda sisse rohkem.” (Õ8), (Õ7)

“Tihti võtan endale mõtlemisaja. Oleneb muidugi, kust see emotsioon tuleb. Kui laps ajab närvi, siis näiteks eemaldun ja lasen kellelgi teisel temaga tegeleda. Seejärel otsime lahendusi. Aga kui on juhtkonna poole midagi, siis mõtlen läbi kõigepealt, rahunen maha. Ma ei kogu emotsioone endasse”. (Õ3), (Õ1)

Mõned õpetajad peavad oluliseks vahetada keskkonda, kui negatiivsed emotsioonid on tekkinud.

“Kui tööl ärritun, siis lähen korraks rühmast välja. Hingan, rahunen ja saavutan taas tasakaalu.” (Õ10), (Õ9)

“Kui laps ajab närvi, siis näiteks eemaldun ja lasen kellelgi teisel temaga tegeleda. Seejärel otsime lahendusi.” (Õ6)

Mõnede õpetajate arvates on hea kellegagi rääkimine. See aitab pinget tekitavatest emotsioonidest vabaneda, leida põhjusi oma emotsionaalsusele ja leida lahendusi.

“Pean oluliseks, et mul on inimene, kellele saan hiljem rääkida ja oma emotsioonid maha laadida. Siis on kerge olla.” (Õ8), (Õ5)

“Aitab rääkimine. Hea kui on inimene, kellega saab rääkida. Mure endast välja. Natuke arutada ja siis maha rahuneda. Hakkan analüüsima olukorda ja lahendusi otsima.” (Õ3), (Õ9)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Küsimusele, milliseid füüsilise tervise ilminguid olete märganud töötades ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil, vastustes selgus, et sageli tuntakse ennast väsinuna ja füüsiliselt kurnatuna, sest lasteaias õpetaja tööpäevad on energilised, pingelised ja lärmakad. Sagedaste kaebustena nimetati seljavalu või peavalu. Samuti ei suudeta tavapärase tööajaga hakkama saada ja tööd tehakse või lõpetatakse kodus, mistõttu jääb puhkeajaga väheks.

“Ma olen olnud väga väsinud. Läksin töölt koju ja esimese asjana ma tahtsin tund aega magada. Alati, iga päev.” (Õ4), (Õ7), (Õ5)

“Väsimus. Vahel tunnen, et keha on kokku vajunud ja nägu on lössis nädalalõpuks. Väsimus on kohe näost näha.” (Õ8)

Mõnede õpetajate arvates esineb väsimusest tingituna ka peavalu ja seljavalusid.

“Kui on rühmas raske käitumisega lapsed, siis juba varahommikul on laste käitumisest pingeline õhkkond. Seetõttu tunnen õlgade valu või peavalu.” (Õ6), (Õ9), (Õ10)

“Mõnikord tunnen suurt valu õlgades ja turjal. Tundub, et esmased pinged on kõik sinna kogunenud.” (Õ3)

“Vahel ma tunnen, et arvuti taga istumine mõjub väga rusuvalt, õlad vajuvad alla ja tulitavad.” (Õ2)

Lisaks toovad õpetajad välja, et liigsete tööülesannete tõttu on tekkinud sundmõtlemised, mille tõttu on raske õhtul magama jääda. Mõned õpetajad tunnevad, et ööuni on häiritud ja uneaega jääb väheks.

“Vahetevahel on erinevad probleemsed töö olukorrad jäänud painama. Siis on mul öine uni häiritud. Unetust on tihti olnud. Liigsest üle mõtlemisest.” (Õ6), (Õ8)

“Võtan dokumentitööd koju kaasa, mida teen tihti õhtuti kell 21.30 või 22.00. Mistõttu jääb mul une aega väheks.” (Õ3)

Selles plokis selgus, kuigi õpetajatel oli keeruline vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu mõisteid lahti mõtestada, samas aga nad näevad nende omavahelist tugevat seost ja mõju.

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Suurenenud töökohustuste ja kiire töötempo tõttu tuntakse vaimse tervise muresid enesele teadmata. Õpetajad tõid konkreetseid näiteid isiklikest kogemustest töös ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil, kus tuntakse kõige rohkem väsimust. Nad pidasid oluliseks enda teadlikkust vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest. Tervise murede ennetamine aitab kaasa üldisele heaolule. Samuti toodi välja, et igapäevatööd tehes proovitakse juhendada põhimõttest, et kui vaimne ja emotsionaalne tervis on tasakaalus, siis on ka füüsiline tervis hea.

3.4. Õpetajate rakendatavad strateegiaid ja tegevused enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks

Selles plokis antakse ülevaade, milliseid strateegiaid ja tegevusi rakendavad õpetajad enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks. Uuritakse, kuidas need tegevused on tervisele ja üldisele heaolule mõju avaldanud. Samuti sooviti teada, kuidas lasteasutuse juhtkond on märganud õpetaja vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise muresid ning kuidas lasteasutus on panustanud õpetaja heaolu toetamisse.

Küsimuse, *milliseid tegevusi olete rakendanud enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks*, vastates pidasid õpetajad kõige olulisemaks välja puhkamist ja vaikselt omaette olemist. Tegeletakse füüsiliste tegevustega teadlikult. Vastustest selgub, et tähtsad on psühhosotsiaalsed heaolu tugevdavad tegevused (lugemine, jalutamine, muusika kuulamine, kultuuri nautimine, oma hobiga tegelemine või mõni muu meeldiv tegevus).

“Tahan vaikselt omaette olla. Muusikat ei kuula.” (Õ5), (Õ2), (Õ7), (Õ3), (Õ10)

“Tuleb osata aega maha võtta. Aeg iseendale. Kui olen väsinud, siis ma magan. Teen lõunaund” (Õ3), (Õ1)

Samuti arvasid õpetajad, et oluline on suhelda ja kellegagi oma päevast või tegemistest rääkida.

“Ma alati räägin kellegagi. Mul on keegi, keda ma usaldan ja saan rääkida. Kõik hingelt ära. Hakkab kergem.” (Õ3), (Õ9)

“Käin sõbrannaga jalutamas ja naudin sõpradega lobisemist.” (Õ2), (Õ10)

Vastustest selgus, et enamus õpetajaid hoolitsevad oma füüsilise tervise eest teadlikult.

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

“Käin kõndimas ja tantsutrennis. Teen venitusharjutusi, hoian oma kehakaalu. Ma pidevalt jälgin oma füüsilist tervist, nii et mul on liikuvuse sõltuvus tekkinud. Sellest tulenevalt on tulnud kaalulangus.” (Õ6), (Õ9)

“Teen jõusaalis trenni. Peale trenni on mul väga hea enesetunne. Pea on värsked ja olen energiline.” (Õ7), (Õ10)

“Käin palju looduses, metsas. Igasugustel matkaradadel.” (Õ1), (Õ6), (Õ3), (Õ4), (Õ5)

Samuti töid õpetajad välja, et palju tehakse selliseid tegevusi, mis endale meeldib ja annab rahulolu tunde.

“Ma teen asju, mis mulle meeldivad. Teen oma käsitöö projekte, mis mulle meeldivad. Koolitused ja pidev eneseareng.” (Õ4), (Õ1), (Õ9)

“Endaga tegelemine, igasugune eneseareng. Vaikuseminutid, hingamisharjutused. Loen palju ja sealt olen võtnud erinevaid meetodikaid. Koolitused” (Õ6), (Õ5)

“Vajan täiesti üksi oleku aega. Teen tegevusi, mis mulle meeldivad.” (Õ10)

Küsimuse, millist mõju on avaldanud need tegevused teie vaimsele, emotsionaalsele ja füüsiliselt heaolule, tõdesid õpetajad, et nimetatud tegevused on teinud nende enesetunnet oluliselt paremaks. Kuna need tegevused aitavad ennetada vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise probleeme, siis soovitakse neid tegevusi rohkem eesmärgipäraselt teha, sest aitavad säilitada vaimse ja füüsilised tervise tasakaalu.

“Need tegevused annavad mulle positiivse laengu, hea enesetunde. Inspireerivad mind. Annavad sisemise tasakaalu.” (Õ3), (Õ5), (Õ9), (Õ4)

“Positiivselt on mõjunud. Annavad positiivse tunde. Ma arvan, et need tegevused peaksid andma mulle kinnitust, et tee neid asju rohkem ja maanda ennast läbi nende tegevuste.” (Õ8), (Õ2), (Õ7)

“Pärast on nii hea olla. Enda energia akud on laetud. Kui näiteks midagi füüsilist teed, siis see heaolu tunne on nii mõnus. Tunnen ennast õnnelikuna” (Õ10), (Õ1), (Õ6)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Küsimusele, kuidas on lasteasutuse juhtkond märganud ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise muresid, vastati, et juhtkond ei märka midagi, kui ise murest ei räägi. Vajadusel tuleb ise juhtkonna poole pöörduda. Vastustest selgus, et tihti ei julgeta välja näidata oma muresid, kartes et juhtkond seab kahtluse alla nende kompetentsid.

“Ma ei usu, et nad on märganud. Kui sa just ise ei lähe ja ei räägi. Näiteks kui rühmas on konfliktid, siis pöördun ise juhtkonna poole.” (Õ3), (Õ4), (Õ5)

“Minu meelest väga ei märkagi. Nad ei käi rühmas, ei käi suhtlemas niisama. Ja nad ei käi ka uurimas ja küsimas „Kuidas sul läheb?“, kuigi see võiks olla.” (Õ8), (Õ9), (Õ1)

“Olen ise nii palju aus olnud, et olen rääkinud sellest, mis mind vaevab. Näiteks kui ma ei tahtnud tööle minna, siis läksin seda kohe juhtkonnale ütleva. Siis nad hakkasid lahendust otsima. Oleneb palju inimestest, kes on su juhid.” (Õ2), (Õ6), (Õ10)

“Endises töökohas ma ei julgenud lasteaia juhtkonna poole pöörduda mõne murega. Sest siis ma nagu ei olekski pädev õpetaja. Su pingetaluvus ei ole üldse hea, sa ei sobigi siia.” (Õ4)

Küsimusele, kuidas lasteasutus on panustanud teie vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu toetamisse, nimetati kõige sagedamini lasteaia töötajatele mõeldud traditsioonilisi lasteaia ühisüritusi: väljasõite, tervise matkad ja koolitused. Sellele lisaks on hakatud ka mõtlema töötajate igapäevasele heaolule, pakkudes õpetajatele erinevaid eneseabi koolitusi, et nad oleksid teadlikud, kuidas ennetada vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise probleeme. Mõne õpetaja arvates on lasteasutuse poolt tagatud head töötingimused: rühmaruum, õppevahendid ja hea emotsionaalne töökeskkond. Väärtustatakse sellest tekkinud heaolu.

“Ühised tegevused, kogu lasteaed koos. Mis aitab inimesi kokku liita ja sealt saab leida enda jaoks need inimesed, kellega sa sobib paremini kokku. Kellega vahetada tööalaseid kogemusi ja mõtteid.” (Õ2), (Õ8), (Õ5)

“Lasteasutus toetas ja organiseeris terviseliikumise, mille me saime tasuta. Saime ise töötajatega kokku tulla ja teha füüsilisi harjutusi või trenne. See on olnud juhtkonna poolt toetatud. Seda on alati toetatud ja positiivselt võetud.” (Õ6)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

“Lõbusad lasteasutuse koosolemised oma kolleegidega. Väljasõidud. Koolitused.” (Õ9), (Õ8), (Õ10)

Õpetajate arvates on suurenenud juhtkonnapoolne vaimse tervise tugi: pakutakse vaimse tervise koolitusi või psühholoogilist abi.

“Ma olen paaril korral saanud koolitusi, kus on õpetatud kasutama erinevad meetodeid enese aitamiseks. Jagati peaasi.ee infovoldikuid. Vaikuseminutite koolitus. On pakutud vaimse tervise abi, psühholoogi abi nendeks puhkudeks kui on juba tõesti olukord väga kriitiline.” (Õ8), (Õ2), (Õ4), (Õ5)

“Juhtkond on alati minu jaoks olemas olnud ja ma olen sealt saanud toetust. On vastutulelikud võimaluste piires.” (Õ6)

Õpetajate arvates sõltub töö tulemuslikkus tihti ka sellest, millised töötingimused on loodud.

“Minu töökeskkond. See rühm, kus ma töötan pakub mulle rahulolu. Olen saanud seda ise kujundada. Kindlasti see, et mul on olemas kõik töövahendid, mida ma soovin.” (Õ2), (Õ6)

Mõnede õpetajate arvates on juhtkond nende töös soosinud autonoomsust.

“Mul on piisavalt autonoomsust antud, et saan ise siiski otsustada, kuidas ma oma lastega õppetegevusi läbi viin.” (Õ2), (Õ6)

Küsimuse, kes saaks teie arvates veel panustada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu tasakaalustamisele, selgus, et õpetajad peavad oluliseks ise teadlik olemist ja ennetustegevusi vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks. Esmalt peetakse ennast oma kõige paremaks terapeudiks. Õpetajate arvates aitab füüsiline tegevus vähendada vaimseid pingeid. Samuti toodi välja, et kõige suuremaks toeks peetakse oma lähimat suhtlusringkonda: perekond, rühmameeskond, teised kolleegid. Vajalikuks peeti töökohas õpetajate kogukonna olemasolu, et üksteist toetada.

“Mitte keegi teine ei saa mind tasakaalus hoida, kui vaid mina ise. Minu enda teadlikkus.” (Õ6)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

“Ikka mina ise. Ma arvan, et kõik on minu enda teha. Mina olen ikka ise see, kes peab endaga tegelema ja tasakaalus hoidma. Mul peab olema piisavalt motivatsiooni. Eneseteadlikkus ja ennetustöö on väga olulised.” (Õ8, Õ10), (Õ1), (Õ10)

Mõned õpetajad pidasid oluliseks oma perekonda, kes on toeks igal ajal ja kes mõistavad, mis tööd ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil õpetaja teeb.

“Perekond on oluline toetaja. Just see, kuidas pere sind kodus vastu võtab. Kuidas pere sellesse suhtub, et sul on raske päev olnud. Kas nad teevad koduse aja veidi lihtsamaks.” (Õ4), (Õ5), (Õ7), (Õ10), (Õ8)

Rühma meeskonda nimetati üheks kõige olulisemaks ja tähtsamaks toetajaks ja edukasse koostöösse panustajaks. Osa õpetajaid pidasid tähtsaks, et tööl on kolleegid, kellega saab arutada ja kellelt saab tuge.

“Rühma meeskond. Kolleegid, kellega saab mõtteid jagada.” (Õ4), (Õ2), (Õ7)

“Mul on lasteaias sisesed tugispetsialistid ja nemad on minu tugimeeskond, kellega poole ma saan alati pöörduda ja kellega ma saan alati erinevaid mure kohti arutada. Ja kellelt saan alati nõu küsida. Nad mõtlevad kaasa. Nemad olid ka siis minu kõrval, kui ma õpetajana alustasin. Olid mulle kui mentorid.” (Õ5)

Viimase ploki tulemused näitasid, et õpetajad rakendavad mitmeid strateegiaid ja tegevusi enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks. Kõige olulisemaks peetakse välja puhkamist ja vaikset aja veetmist, samuti füüsilist aktiivsust ja psühhosotsiaalset heaolu toetavaid tegevusi nagu lugemine, jalutamine, kultuuri nautimine. Enamik õpetajaid tunnistas, et need tegevused on oluliselt parandanud nende enesetunnet ja aidanud ennetada terviseprobleeme. Õpetajad tõid välja, et juhtkond ei märka nende vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tervist alati piisavalt ning nad väljendasid kartus, et ei julge oma muresid välja näidata, sest see võib kahtluse alla seada nende kompetentsuse. Siiski on lasteasutused hakanud töötaja vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervisesse panustama selliste tegevustega nagu vaimse tervise alased koolitused, autonoomsuse andmine igapäevatöös, psühholoogi abi, ühisüritused kogu kollektiivile. Kuigi see on andnud õpetajatele teadmised ja oskused, et ise enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervis eest hoolitseda, tõid õpetajad välja, et igapäevaselt juhtkond ei

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

märkagi oma töötajate vaimse või füüsilise tervise muresid. Sageli pöörduvad õpetajad juhtkonna poole juba tekkinud mure korral, et hakata probleemile lahendust otsima. Õpetajad peavad oluliseks juhtkonna poolt kavandatud ühisüritusi töötajatele.

3.5. Uuringu arutelu ja järeldused

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest ning kasutatavad tegevused ja strateegiad oma tervise hoidmiseks. Antud peatükis arutletakse töö olulisemate uurimistulemuste üle ja tuuakse välja seos teooriaga.

Esimese uurimisküsimuse „*Mida arvavad õpetajad ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist?*“ vastuste põhjal saadi teada, et enamus õpetajad on varem töötanud kahe õpetaja süsteemis ja seejärel on üle mindud ühe õpetaja töökorralduslikule mudelile, et paremini toetada laste arengut ja tagada kvaliteetne alushariduse andmine, mis on samuti välja toodud õpetaja 6. taseme kutsestandardis (2020). Uuringu tulemusest selgus, et õpetajad on teadlikud selle töömudeli töökorralduslikest aspektidest ja suudavad hinnata selle positiivseid kui ka negatiivseid külgi. Õpetajad kogevad töökorralduslikke muutusi erinevalt. Varasemalt on Eestis läbi viidud mitmeid uuringuid, mis on keskendunud just ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli tugevustele ja nõrkustele (Lilleorg, 2019; Hallikas, 2015; Soon, 2019). Uuringust selgus, et õpetajate arvates on hea ise otsustada, kuidas korraldada õppe- ja kasvatustegevusi ning rühma juhtida. Samuti annab see neile suurema paindlikkuse ja võimaluse rakendada oma pedagoogilisi põhimõtteid. Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötamise suureks eeliseks on rühma meeskonna ühine tööaeg, mil hommikusel kõige kiiremal ajal on korraga tööl kolm täiskasvanut. Rühma suurust arvestades tagab see piisava arvu rühma personali, et efektiivselt tööd jaotada. On oluline, et laste jaoks on alati vajalik toetus olemas. Rühmas töötavatel täiskasvanutel on parem võimalus pakkuda lastele personaalset toetust ja tagada kvaliteetsem alusharidus. Samuti kolme täiskasvanu kohalolek võimaldab lastega läbi viia õppetegevusi väiksemates gruppides, mis annab parema võimaluse toetada laste arengut, lähtudes nende tasemest, võimetest ja vajadustest. Samadele tulemustele jõudsid ka Ülaver (2017) oma artiklis ning Hallikas (2015) ja Soon (2019) oma uurimistöodes, mis näitasid, et ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavad õpetajad seisavad silmitsi mitmete väljakutsetega nagu näiteks meeskonnatöö, õppe- ja kasvatustegevuste delegeerimise ning juhtimiskogemuse puudumine. See on õpetajates

tekitanud vaimset ja füüsilist pinget. Tulemused samuti näitavad, et enamuse õpetajaid tunnevad, et igapäevaste töökohustuste tõttu on neil suur aja- ja ressursipuudus. Lühendatud tööaeg nõuab paremat aja planeerimist, et tagada õpetajate rahulolu tööga [Haridustöötajate tööaja seadus, RT I 2009, 36, 248, § 2, jõust. 1. juulil 2009]. Väljendati muret, et lõunasel tööajal on vähe aega ning ressursse õppe- ja kasvatustegevuste ettevalmistusteks, planeerimiseks ja dokumentatsiooniga. Dokumentatsiooni korrashoidmine on oluline osa õpetaja tööst, mis vajab tähelepanu ning võtab tihti rohkem aega kui planeeritud. Sageli kasutatakse oma isiklikku vaba aega erinevate tööülesannete täitmiseks. Lisaks võivad koolitused ja infotunnid toimuda lõunasel ajal, sundides õpetajaid oma planeeritud õppe- ja kasvatustegevuste ettevalmistustööst loobuma. Rahulolematust tööaja planeerimise osas võib selgitada mitmel moel. Näiteks on õpetajatel raske leida aega, et keskenduda dokumentatsiooni korrastamisele või osaleda mõnel koolitusel lõunasel tööajal. Samuti võib olla oskamatus ajajuhtimisel, sest ülesandeid on rohkem kui tööaega. Mõnikord häirib õpetajaid, et nad ei saa ise oma tööaega määrata. Lühendatud täistööaeg võib olla kasulik kui ka tuua kaasa keerukusi, näiteks piirata õpetajate võimalusi täiendkoolitustel osaleda ja end arendada, mis võib mõjutada kutseoskuste ja professionaalse arengu taset.

Uuringust selgus, et ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötaval õpetajal on suurenenud vastutus kõige eest, mis rühmas toimub ning see avaldab mõju nende igapäevasele tööle. Need õpetajad, kes varem töötasid kahe õpetaja süsteemis, ei saa loota enam teise õpetaja abile ja peavad üksinda toime tulema erinevate rühmas toimuvate olukordadega. Kuigi õpetajad tunnevad rühmas juhtivat rolli, siis vaatamata sellele on osadele õpetajatele harjumatu nii rühmajuhhi roll raske kui tööülesannete delegeerimine. Õpetajad tunnevad, et rühma meeskonnatöös on assistentidel õpetajat toetav roll ning osade õpetajate arvates aitab assistentidele tööülesannete jagamine õpetajate töökoormust vähendada. Ent mõnede õpetajate arvates ei ole lihtne kolleegidele tööülesandeid delegeerida ja seetõttu nimetati meeskonnatööd ka töömudeli nõrgaks küljeks, sest juhtimis- või delegeerimisoskus on vähene ning oma töös ei saada assistentidelt alati piisavalt toetust. Toimetulek meeskonnajuhina hõlmab mitmeid olulisi oskusi, sh suhtlemisoskust, mis hõlmab võimet rääkida avameelselt keerulistel teemadel ning koos leida lahendusi, mis tagaks kõikide heaolu rühmas. Fosslien ja West (2019) peavad samuti oluliseks, et õpetaja oskaks rühma juhina olla ka suurepärase suhtleja, kes suudab luua ja hoida avatud suhtluskeskkonda. Lisaks mainiti, et assistentidel puuduvad erialased kompetentsid

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

lastega töötamiseks, mistõttu ei tea nad oma tööülesandeid kui õpetaja neid ei delegeeri. Hallikas (2015) uuringust selgus samuti ühe õpetaja süsteemi puudusena assistentide kvalifikatsiooni puudumine, mistõttu õpetajad peavad ülesandeid edasi delegeerima või ise palju ära tegema.

Tulemuste põhjal võib järeldada, et ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötamine vajab suuremat tähelepanu ja põhjalikumat lähenemist, et tagada õpetajate toetus ja ressursid suurenenud vastutusega toimetulekuks. Kuigi töökorralduslik mudel pakub mitmeid eeliseid, kaasneb ka väljakutseid seoses meekonnatöö juhtimise ja tööaja planeerimisega.

Teise uurimisküsimuse „*Milline on õpetajate teadlikkus oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest?*“ põhjal saadi teada, et õpetajatel oli keeruline vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu mõisteid lahti mõtestada, mida võib seletada sellega, et nad ei ole harjunud enda seisundit ja enesetunnet liigitama vaimseks, emotsionaalseks ja füüsiliseks. Selle põhjuseks võib olla Routledge (2022) väitel, vähene vaimse tervise teemadel haritus ning minimaalne arusaam oma kehast kui tervikust ja vaimse tervise mõjust füüsilisele tervisele. Tulemustest aga selgus, et vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise vahel nähakse tugevaid seoseid ja nende omavahelist mõju mõistetakse. Halb vaimne tervis võib viia emotsionaalse tasakaalutuse ja füüsiliste terviseprobleemideni ning vastupidi. Krips (2005) märgib, et välja ütlemata emotsioonid võivad koguneda, tekitades ärevust ja segadust, mida on raske taluda. Lowe (2021) lisab, et füüsiline heaolu aitab säilitada tervet ja tasakaalustatud elu ilma füüsilise stressi ja liigse väsimuseta. Seega peetakse vaimse tervise teadlikkust ja pingete varajast märkamist töökeskkonnas väga oluliseks. Kutsestandardi tase 6 (2020) kohaselt peab õpetaja kõigepealt tähtsustama töökohal iseenda vaimset tervist - jälgima, hindama ja väärtustama oma vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tervist. Õpetajad pidasid oluliseks vaimse tervise eest hoolitsemist, kuna vaimse tervise probleemid mõjutavad nende kannatlikkust, empaatiavõimet ja suhtlemisoskust lastega. Ojaniit (2020) uuringust selgus, et õpetaja vaimne tasakaalutus võib segada positiivseid suhteid lastega, samas kui tasakaalus õpetaja suudab paremini toetada laste vajadusi ja luua turvalise õpikeskkonna. Tulemustest on näha, et emotsioonide sobiv ja õigeaegne väljendamine on vajalik positiivse suhtluskeskkonna säilitamiseks nii kolleegide kui lastega. On olemas kindlad olukorrad või kontekstid, kus emotsioonide väljendamine on sobivam või vastuvõetavam. Kuigi õpetajad püüavad professionaalselt käituda, võib vaimse väsimuse või pingete korral see tasakaal kergesti kõiguda. Ärritunud või pinges olles kaotatakse

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

enesevalitsus, mis mõjutab suhtlemist lastega või kolleegidega. Kui ärritus väljendub agressiivses käitumises või ebaviisakas suhtlemises, tekitab see negatiivseid tagajärgi nii lastele kui kolleegidele. Vaimselt tasakaalutud, väsinud või ärritunud õpetajad ei suuda täita oma rolli efektiivselt ja professionaalselt. Sisask ja Värnik (2023) rõhutavad vaimse tervise olulisust heaoluseisundina, mis võimaldab õpetajatel tulla toime pingetega ja töötada tulemuslikult. Samal ajal Cumming (2016) rõhutab, et vaimselt tasakaalutud õpetajad ei suuda oma rolli efektiivselt täita, mis võib ohustada laste saavutusi ja kvaliteetset haridust. Seega on oluline toetada õpetajate vaimset heaolu ja pakkuda vajadusel ressursse ning tuge, et tagada nende võimekus täita oma tööülesandeid parimal viisil.

Uuringus selgus, et ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli rakendamine lasteaedades on muutnud õpetajad rühma juhtideks ja eestvedajateks, kuid ebakindlus selles rollis mõjutab nende enesekindlust ja võimet tõhusalt rühma juhtida ja laste arengut toetada. Kui õpetajad ei tunne end kindlalt oma rollis ega oska seda piisavalt hästi täita, võib see omakorda mõjutada kogu rühmatöö toimimist ning vähendada laste saavutusi ja heaolu. Persaudi (2009) sõnul on emotsioonid tihedalt seotud mõtete ja tõlgendustega, mis omakorda mõjutavad inimeste reaktsioone erinevatele sündmustele või olukordadele. Vaimne väsimus ja pinged võivad oluliselt mõjutada emotsionaalset tasakaalu, mida õpetajad vajavad igapäevases töös lastega ja kolleegidega. Seega emotsionaalse teadlikkuse puudumine ja pinged mõjutavad oluliselt õpetajate võimet efektiivselt rühma juhtida ja laste arengut toetada.

Sageli seisavad õpetajad silmitsi suure töökoormuse ja emotsionaalse pingega. Sellest tulenevalt avaldub vaimne pingeline füüsiliste sümptomitena. Õpetajate sõnul tunnevad nad enim väsimust, pea- ja seljavalusid või unehäired, mis halvendavad üldist heaolu ja töövõimekust. Samuti näitasid uuringu tulemused, et vastutusrikas töö rühmas on avaldunud pingeseisundina, mis on väljendunud motivatsiooni langusena, vaimse- ja füüsilise jõuetusena. Smith ja Segal (2024) arvates vaimse, emotsionaalse ja füüsilise kurnatuse seisundis võib õpetaja ennast tunda üksinda, abituna, läbikukkununa. Uurimistulemustest selgus, et õpetajate vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis ning heaolu sõltuvad suurel määral nende töökeskkonnast ja tööpingetest ning sellest, kuidas neid aspekte juhitakse ja toetatakse. Nende arvates mõjutavad töökeskkonna tingimused nende töö tulemuslikkust, kuna suur osa nende tööajast möödub lasteaias ja rühmaruumides. Harjo (2007) toob välja, et töökeskkonna kvaliteedi hindamisel on

oluline arvestada õpetaja vaimse tervise, emotsionaalse kultuuri ja stressitasemega. Kovaljov et al. (2023) toovad samuti oma uuringus välja, et töökeskkonna kvaliteet ja kättesaadavad tööressurssid mõjutavad töötaja heaolul. Seega on oluline tagada õpetajate heaolu, usaldus, autonoomia ja toetav töökeskkond, mis omakorda mõjutab nende töö tulemuslikkust ja üldist rahulolu tööga. Uuringu tulemustest saadi teada, et vaimse tervise muresid märgatakse alles siis, kui need on hakanud avalduma. Vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis ning heaolu on mõisted, mis hõlmavad nii keha, meelt kui ka emotsioone ja nende vahel on tihe seos. Tervislik tasakaal nende kolme komponendi vahel on oluline inimese üldise heaolu, tööheaolu ja elukvaliteedi tagamisel. Legg (2019) väitel võetakse vaimset ja emotsionaalset tervist kui sünonüüme ning Heinvere ja Poopuu (2021) väidavad, et vaimne heaolu koosneb mitmest elemendist, mis motiveerivad ja kujundavad rahulolu tunnet (positiivsed emotsioonid), motivatsiooni, haaratust (mingi tegevus on kaasahaarav), suhteid (usaldusväärsete ja turvaliste suhete olemasolu), saavutusi/eneseteostust (sisemise motivatsiooni toel enda jaoks oluliste saavutusteni jõudmine on miski, mis tõstab rahulolu ja ka edasist motivatsiooni).

Tulemuste põhjal võib järeldada, et õpetajatel oli keeruline vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu mõisteid sõnastada, st nad ei ole harjunud enda seisundit ja enesetunnet liigitama vaimseks, emotsionaalseks ja füüsiliseks healuks. Samas selgub, et nähakse vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise vahel tugevaid seoseid ja mõistetakse nende omavahelist mõju enesetundele ning tunnistatakse emotsioonide olulisust positiivse suhtluskeskkonna loomisel. Õpetajate igapäevast emotsionaalset tasakaalu ja üldist heaolu mõjutavad oluliselt nende vaimne väsimus ja pinged, mis tulenevad töökeskkonnast, sealsetest pingetest ning suutlikkusest neid juhtida ja toetada. Vaimse tervise muresid märgatakse sageli alles siis, kui need on juba avaldunud. Seega on oluline et lasteasutuse juhtkond märkaks ja pakuks õpetajatele tuge vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise ning heaolu taastamiseks.

Kolmanda uurimisküsimuse „*Milliseid strateegiaid ja tegevusi rakendavad õpetajad enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks?*“ tulemustest saadi teada, et peamine vastutus oma vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise eest lasub õpetajail endil.

Uuringust selgusid mitmed erinevad õpetajate poolt rakendatud tegevused enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks nagu suhtlemine teiste inimestega, aeg iseendale, puhkus ja uni, füüsiline aktiivsus, looduses viibimine, matkaradadel käimine, käsitöö tegemine,

lugemine, vaimsest tervisest teadlik olemine, pere ja sõpradega koos aja veetmine, spaas käimine, kiropraktiku külastamine. Mitmed õpetajad rõhutasid vajadust teiste inimestega suhelda nii töö kui eraelus, et vähendada pingeid ja saada emotsionaalset tuge. Routledge (2022) väitel on kasulik leida töökohas oma kogukond, et luua tugivõrgustik teiste inimestega igasugustel teemadel aruteludeks ja mõtete jagamiseks. Uuringu tulemustest selgus, et töö ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil on nii vaimset kui füüsiliselt väsitav ning töö aja puudusest tulenevalt tehakse palju tööülesandeid kodus. Rõhutati vajadust piisava une järele ja vajadust võtta aega puhkamiseks ja lõõgastumiseks. Oluliseks peeti isiklikku vaba aega, mil saab tegeleda enda jaoks huvitavate tegevustega, mis aitavad taastada vaimset tervist. Sotsiaalministeeriumi Vaimse tervise rohelises raamatus (2020) on välja toonud üldised eneseabi ja toetavad tegevused, mis tugevdavad psühhosotsiaalset heaolu (lugemine, muusika kuulamine, kultuuri nautimine, oma hobiga tegelemine või mõni muu meeldiv tegevus) ja tegevused, mis aitavad säilitada füüsilist vormi, hoiavad keha tugevana ja pakuvad emotsionaalset tasakaalu (spordi tegemine, jalutuskäigud, tervislik toitumine, piisav öine uni). Need tegevused aitavad säilitada terviklikku heaolu ja toetavad nii vaimset kui füüsilist tervist. Need aitavad lõõgastuda, uusi teadmisi saada, mõtteid selgitada, meeleolu tõsta, pakkuda vaimset rikastumist ja inspireerivaid mõtteid ning taastada energiat, mis parandavad nende enesetunnet ja õpetamisoskusi. Õpetajate poolt jäid tegevuste ja strateegiatena nimetama tervislik toitumine, tervise hoidmise harjumuste kujundamine, erinevate videote või podcastide vaatamine ja kuulamine, meditatsioon, stressimaandamise tehnikate õppimine, positiivsete mõtete praktiseerimine, vaimse tervise esmaabist teadlik olemine, oma muredest koheselt rääkimine ning näiteks osalemine sotsiaalprojektides (toidupanka annetamine, teise ringi riiete kogumine ja ühine osalemine „Teeme ära!” talgutel vms) jpm. See näitab suuremat pühendumist oma vaimse tervise heaks mitmesuguste vahendite kasutamist ja meetodeid selle saavutamiseks. Lisaks õpetajate isiklikele pingutustele oma tervise eest hoolitsemisel, on oluline roll ka erinevaid väljakutseid nagu näiteks meeskonnatöö ja rühma juhtimiskogemuse puudumine. Selgus, et enamus õpetajaid tunnevad ennast juhi rollis ebakindlalt ning see tekitab neis masendust. Eraldi toodi välja juhtkonna suurenenud ootuseid õpetajate juhtimisoskustele rühmas, mis tekitavad lisa pingeid, kuna ei julgeta juhtkonna poole pöörduda ja tuntakse, et ollakse oma muredega üksi. Seega võiks lasteaia juhtkond rohkem õpetajaid märgata ja tunda huvi nende töö sisu vastu. Arvati, et lasteasutuse juhtkond ei ole harilikult teadlik õpetajate

vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest, seetõttu peeti oluliseks ootuseks, saada juhtkonnalt piisavalt toetust tööheaolu tagamiseks ja innustust, et juhi rolliga paremini toime tulla. Piirsalu-Kivihall (2015) toob välja, et üldine tööheaolu algab keskkonna loomisest, mis edendab töötajate sisemist rahulolu ning võimaldab rõõmu tunda ja rakendada oma potentsiaali. Fosslien ja West Duffy (2019) peavad samuti asutuse emotsionaalset töökultuuri õpetaja töö suureks mõjutajaks, sest see mõjutab üldist stressitaset ja töönautimist. Varasematest OECD (2012) uuringutest on ilmnenu, et õpetajate hea töökeskkond aitab tagada lastele kvaliteetset alushariduse andmist. Sillak (2019) toob välja, et õpetajate professionaalse arengu toetamisel on oluline koostööd ja õppimist soodustav asutuse kultuur. Seetõttu sooviti, et lasteaia juhtkond pakuks rohkem vaimse tervise koolitusi või psühholoogi teenuseid vaimse arengu edendamiseks. Eesti töötervishoiu ja tööohutuse seaduse kohaselt on tööandja kohustatud edendama töötajate vaimset, emotsionaalset ja füüsilist heaolu [RT I 1999, 60, 616, §2 jõust. 26.07.1999]. Uuringutulemustest selgus, et õpetajad küll pööravad teadlikult tähelepanu oma tervise ja heaolule, ent kasutatakse vaid väikest osa võimalustest ja ressursidest, et hoida oma vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis tasakaalus. Toetav emotsionaalne töökultuur lasteasutuses on oluline õpetaja heaolu tagamisel, töö tulemuslikkusel ning lastele kvaliteetse alushariduse pakkumisel. Seega, kuigi ollakse teadlikud tervislike eluviiside tähtsusest, ei kasutata kõiki võimalusi ja ressursse täiel määral jääb puudu tegelikest tegevustest ja strateegiatest, mis aitaksid säilitada tervislikku tasakaalu.

Tulemuste põhjal võib järeldada, et õpetajad kannavad peamist vastutust oma vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise eest. Kuigi ollakse teadlikud tervislike eluviiside tähtsusest, jääb nende tegelik rakendamine ja kõigi võimaluste ning ressursside kasutamine siiski puudulikuks. Seega on oluline, et lasteaia juhtkond peaks märkama ja toetama õpetajate vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tervist ning edendaks toetavat emotsionaalset töökultuuri, mis võimaldaks neil täielikult oma potentsiaali rakendada ja anda lastele parimat alusharidust.

Toetudes ülaltoodud uurimuse tulemustele ja arutelule, saab teha järgmised kokkuvõtavad järeldused õpetajate vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks:

1. Mitmed eelised ja väljakutsed seoses meekonnatöö juhtimise ja tööaja planeerimisega ning suurenenud töökoormus ja vastutusega toimetulek ning rühma juhi roll mõjutavad ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava õpetaja vaimset tervist. Tervisliku

töökeskkonna loomine ja õpetajate toetamine aitab edendada nende vaimset, emotsionaalset ja füüsilist heaolu ning võimet edukalt lahendada tööga seotud väljakutseid ja tagada laste heaolu ning areng.

2. Õpetajad teadvustavad vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise tähtsust ning nende vastastikust mõju. Nad tunnistavad, et emotsioonidega tegelemine loob positiivse suhtluskeskkonna, kuid vaimne väsimus mõjutab igapäevast tasakaalu ja heaolu. Õpetajate tervis ja heaolu sõltuvad töökeskkonnas tekkinud pingetest ja oskustest ning viisidest neid lahendada, mistõttu ootavad nad suuremat juhtkonna poolset märkamist ja toetust.
3. Õpetajad teadvustavad enda vajadust hoida oma vaimset, emotsionaalset ja füüsilist tervist ning rakendavad selleks mitmeid erinevaid strateegiaid, kuid täieliku tasakaalu saavutamiseks jääb puudu mitmekesisematest tegevustest ja strateegiatest, mis aitaksid kaasa õpetajatel enda tervise eest paremini hoolitseda.

KOKKUVÕTE

Eesti lasteasutustes on levinud erinevad töömudelid, kuid üha enam on hakatud kasutama ühe õpetaja töökorralduslikku mudelit. Selle muudatuse eesmärk on tagada piisav täiskasvanute arv laste aktiivsel õppe- ja kasvatustegevuste ajal ning anda võimalus viia läbi õppetegevusi väikestes gruppides. Sellega kaasnevad väljakutsed, mis on seotud suurenenud vastutuse ja meeskonnatöö juhtimisega. Vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis on olulised osad õpetaja üldisest heaolust ning mõjutavad otseselt nende professionaalset ja isiklikku elu. Samuti seisavad õpetajad sageli silmitsi erinevate pingete tekitajatega, mis mõjutavad nende emotsionaalset heaolu ja suhteid lastega ning kolleegidega. Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavad õpetajad kogevad füüsilist pinget ja väsimust seoses lastega tegelemise ja rühmas toimuvate tegevustega. Oluline on, et õpetajad pööraksid tähelepanu enda füüsilisele tervisele ja rakendaksid tervislikke ning heaolu parandavaid eluviise. Õpetajate teadlikkus vaimse ja emotsionaalse tervise osas aitavad mõista nende mõju füüsilisele tervisele ning annab teadmised, kuidas tõhusaid enesehooldusstrateegiaid rakendada.

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest ning kasutatavad tegevused ja strateegiad oma tervise hoidmiseks.

Uurimistöös kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit (poolstruktureeritud intervjuu). Andmete kogumiseks viidi läbi intervjuud kümne ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötava õpetajaga kuuest erinevast Eesti lasteaiast. Töö empiirilises osas on ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate intervjuude tulemuste analüüs ning nendele toetudes koostati arutelu.

Uurimistulemustest selgus, et enamik õpetajaid näeb ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli eeliseid paindlikumas õppe- ja kasvatustegevuste korraldamises ning suuremas võimaluses rakendada oma pedagoogilisi põhimõtteid. Samuti on õpetajad teadlikud töömudeli rakendamisel ilmnevatest nõrkadest külgedest, mida iga päev kogetakse ja mis mõjutavad nii õpetajate töörahulolu kui ka laste arengut. Õpetajad kogevad töökorralduslikke muutusi erinevalt, kuid peamised väljakutsed hõlmavad meeskonnatöö juhtimist, suurenenud vastutust, tööaja planeerimist ja igapäevast toimetulekut töökeskkonnas. Õpetajad peavad oluliseks erinevaid toetusüsteeme (koolitused, emotsionaalne tugi, kolleegide toetusvõrgustik), mis

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

aitaksid edukalt hakkama saada suurema vastutusega ning tagada nende heaolu ja professionaalse arengu.

Uuringust selgus, et õpetajate jaoks on teadmised vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest olulised, kuna need mõjutavad nende igapäevast toimetulekut, töötulemuslikkust ning suhteid kolleegide ja lastega. Selgus, et õpetajate juhtimis- ja delegerimisoskused ei ole piisavad, mistõttu kogetakse erinevaid pingeid, sealhulgas ärrituvust ning emotsionaalset ja vaimset kurnatust sh. motivatsioonilangust ja suhtlemisraskuseid. Õpetajad leiavad, et vajavad rohkem juhtkonna poolset tähelepanu enda üldisele ja tööalasele heaolule ning soovivad, et töökeskkond võimaldaks neil paremini toime tulla nende tööalaste väljakutsetega. Oluliseks väärtuseks peetakse toetavat töökultuuri ja -keskkonda, mis võimaldaks õpetajatel tunda end rahulikult ja motiveeritult ning rakendada oma potentsiaali.

Uurimistulemustest selgus, et õpetajad tegutsevad igapäevaselt oma vaimse, emotsionaalse ja füüsilisest tervise ning heaolu hoidmise nimel. Esile toodi suhtlemist teiste inimestega nii tööl kui eraelus, pere või sõpradega koos olemist, füüsiline aktiivsus, omaette olemist. Mõned õpetajad pöörduvad spetsialistide poole füüsiliste ja emotsionaalsete probleemide lahendamiseks. Selgus, et lasteaia juhtkond peaks pakkuma rohkem tuge ja ressursse, et tagada õpetajate heaolu ja töötulemuslikkus (nõustamine, koolitused, avatud suhtlus). Oluliseks peetakse õpetajate toetamist nende tööga seotud väljakutsetes ja erinevate probleemide lahendamist.

Käesoleva bakalaureusetöö uudsus seisneb selles, et uuriti ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest.

Kokkuvõtteks võib öelda, et töö alguses püstitatud uurimisküsimused said vastused ning uurimistöö eesmärk saavutati. Uurimusest selgusid ühe õpetaja töökorraldusliku mudelil töötavate õpetajate arvamus oma vaimsest ja füüsilisest tervisest ja neid mõjutavatest teguritest.

Uurimistöö piiranguks võib pidada seda, et uurimus on läbi viidud vaid kuue erineva lasteaia õpetajatega, mis ei võimalda teha üldistusi kõikide ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate osas. Edaspidiseks teema uurimise jätkamise võimaluseks on laiendada

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

uuringut ka teistesse Eesti lasteaedadesse ankeetküsitluse abil, et saada võimalikult suurem respondentide arv.

Uuring võiks huvi pakkuda lasteasutuste juhtkonnale, kelle asutuses rakendatakse ühe õpetaja töökorralduslikku mudelit ning kelle huviks on tagada õpetajatele vaimne tervis toetav ja emotsionaalne lasteasutuse kultuur. Samuti võiks huvi pakkuda ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavatele õpetajatele, sest see võimaldaks neil näha ja võrrelda oma kogemusi ja väljakutseid teiste sarnastes olukordades olevate õpetajate omadega. Samuti võivad uuringu tulemused anda neile uusi teadmisi ja arusaamu nende töö mõjust vaimsele, emotsionaalsele ja füüsilisele tervisele ning aidata neil paremini mõista, kuidas oma heaolu parandada ja tervislikke harjumusi ellu viia.

KASUTATUD ALLIKAD

Brennan, D., MD (2021). *What to Know About Emotional Health*,

<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health#1-1> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Colbert, D. (2012). *Tervise seitse sammast*. Tallinna Raamatutrükikoda.

Cumming, T. (2016). *Early childhood educator`s well-being: An updated review of the literature*, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-016-0818-6> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Davis, M. & Eshelman, E. (1995). *Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat*. K-Kirjastus.

Educational Psychology (2024). *Social Constructivism: Vygotsky's Theory*,

<https://www.collegesidekick.com/study-guides/edpsy/social-constructivism-vygotskys-theory> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Eesti Õpetajate Liit, Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool (2020). Õpetaja, tase 6. Kutsestandard. Sihtasutus Kutsekoda. <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10747319> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Elenurm, T. jt (2007). *Stressi teejuht*. Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tallinn.

Eldermann, M. (2018). *Õpetajate läbipõlemine, emotsionaalne heaolu ning toimetulekustiilid erikoolide ja üldhariduskoolide võrdluses*. Magistritöö. Tartu Ülikool.

Ertel, A. & Girbus, A. (2021). *Your Guide to Understanding Emotional Health*,

<https://www.talkspace.com/blog/emotional-health-definition/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Fosslien, L. & West Duffy, M. (2019). *Emotsioonid töökohal. Tunnete varjatud vägi*. Ühinenud ajakirjad.

Hallikas, A. (2015). *Personali töökorraldus lasteaia ühe õpetaja mudeli näitel*. Magistritöö. Tallinna

Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/4155/view?page=1&p=separate&search=astrid%20hallikas&tool=search&view=564,1002,1230,435> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Haridustöötajate tööaeg (2009). Riigi Teataja. RT I 2009, 36, 248, § 2.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13197798> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Harjo, A. (2007). *Tervist Edendavate Töökohtade (TET) võrgustik*. Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele. Tervise Arengu Instituut. Tallinn.

Harjo, A. (2007). *Tervist ja heaolu toetav juhtimine ja meeskonnatöö asutuses*.

Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele. Tervise Arengu Instituut. Tallinn.

Heinvere, A. & Poopuu, P. (2021). *Vaimne heaolu – kuidas selleni jõuda?*,

<https://www.prudens.ee/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medicina.

Kasmel, A & Lipland, A (2011). *Terviseedenduse teooria ja praktika, I. Sissejuhatus salutoloogiasse*. Tallinna Raamatutrükikoda.

Konstabel, K (2023). *Eesti elanike vaimne tervis 21. sajandi alguses*. Eesti inimarengu aruanne 2023. Tallinna Ülikool. SA Eesti Koostöö kogu.

Koolieelse lasteasutuse seadus. (1999). Riigi Teataja. RT I 1999, 27, 387, §1.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/77275> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Koolieelse lasteasutuse seaduse muutmise seadus. (2015). Riigi Teataja. RT I, 20.11.2014, 2.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/120112014002> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Kovaljov, A., Randmann, L. & Rebane, M. et al. (2023). *Vaimne tervis ja heaolu*. Eesti inimarengu aruanne 2023. Tallinna Ülikool. SA Eesti Koostöö kogu.

Kovess-Masféty, V., Sevilla-Dedieu, C. & Rios-Seidel, C et al. (2006). *Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey*,

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-6-101> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Kriips, H. (2005). *Suhtlemisostkustest õpetamisel ja juhtimisel*. Tartu Ülikooli kirjastus.

Kwon, K-A. & Horm, D. (2021). *Early Childhood Teachers' Well-Being: What We Know and Why We Should Care*, <https://www.zerotothree.org/resource/journal/early-childhood-teachers-well-being-what-we-know-and-why-we-should-care/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Laherand, M.L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk.

Lawton, G. (2020). *See raamat võib päästa teie elu. Teadus paremast ja pikemast elust*. AS Äripäev Kirjastus.

Legg, T-J., PhD (2019). *How to Build Good Emotional Health*.

<https://www.healthline.com/health/emotional-health> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Lepik, K., Halliki H-L. et al. (2014). *Intervjuu*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/intervjuu> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Lilleorg, L. (2019). *Personali hinnangud ühe õpetaja mudeli rakendumisele koolieelses lasteasutuses*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool.

<https://www.etera.ee/zoom/59043/view?page=3&p=separate&view=0,0,2481,3508> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Lowe, T. (2021). *Physically wellbeing*. <https://lovinglifeco.com/health-and-wellbeing/physical-wellbeing-why-its-important/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsioon, OECD (2018). *Engaging Young Children: Lessons from Research about Quality in Early Childhood Education and Care, Starting Strong*, <https://www.oecd.org/education/engaging-young-children-9789264085145-en.htm> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsioon, OECD (2012), Starting Strong III: A Quality Toolbox for Early Childhood Education and Care, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264123564-en> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Ojaniit, T. (2020). *Lasteiaõpetajate liikumisaktiivsus Tartu valla näitel*. Magistritöö. Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/items/dac8747f-01fa-472f-a008-668a07278a7f> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Parijõgi, M. (2015). *Kas üks õpetaja on parem kui kaks?* <https://arvamus.postimees.ee/3302399/kas-uks-opetaja-on-parem-kui-kaks> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Pawa, P. (2021). *Keha ja vaimu ravi. Leevendage oma valu, ärevust ja väsimust kroonilist stressi ohjates*. AS Äripäev Kirjastus.

Persaud, R., Dr (2009). *Vaimne tervis. Kasutaja teejuht. Oluline käsiraamat oma vaimse tervise parandamiseks ja kaitsmiseks*. Kirjastus Tänapäev.

Piirsalu-Kivihall, K. (2015). *Tööheaolu juhtimine*. Tööheaolu veebileht, <https://www.xn--theaolu-90aa.ee/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Pärna, K. & Reile R. (2023). *Eluviisi ja vaimne tervise seosed inimese elukaarel*. Eesti inimarengu aruanne 2023. Tallinna Ülikool. SA Eesti Koostöö kogu.

Randver, R. et al. (2023). *“Vaimset tervist toetavad tegevused ja teenused Eestis-hetkeolukord ja arenguvajadused”*. Eesti inimarengu aruanne 2023. Tallinna Ülikool. SA Eesti Koostöö kogu.

Ranshoff, K. (2023). *Why Eat Healthy*, <https://www.sutterhealth.org/health/preteens/nutrition-healthy-weight/why-eat-healthy> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Routledge, J.. (2022). *Vaimne tervis töökohal*. Kirjastus AS Äripäev.

Rämmer, A (2014). *Valim*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/valimid> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

Sillak, I. (2019). *Lasteaiaõpetaja koostöö lapsevanematega kaasava hariduse kontekstis*.

Magistritöö. Tallinna Ülikool.

<https://www.etera.ee/zoom/59184/view?page=1&p=separate&view=0,166,2481,3342> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Sisask, M. & Värnik, A. (2023). *Eesti arengut viib edasi vaimselt terve rahvas. Eesti inimarengu aruanne 2023*. Tallinna Ülikool. SA Eesti Koostöö kogu.

Smith, M. & Segal, J. (2024). *Burnout Prevention and Treatment*.

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Soon, A. (2019). *Õpetajate ja assistentide arvamus ühe õpetaja süsteemi töökorraldusest ühe Harjumaa lasteaia näitel*. Magistritöö. Tallinna

Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/59075/view?page=1&p=separate&search=annika%20Soon&tool=search&view=0,880,2481,2628> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Sooväli-Sepping, H. (2023). *Füüsiline keskkond ja vaimne heaolu. Eesti inimarengu aruanne 2023*. Tallinna Ülikool. SA Eesti Koostöö kogu.

Sotsiaalministeerium (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*,

https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf (viimati vaadatud 12.05.2024)

Suur, S. (2015). *Õpetajate leht: Uued suunad ja algatused alushariduses*,

<https://opleht.ee/2015/04/uued-suunad-ja-algatused-alushariduses/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Taavet, T. (2010). *Eesti lasteaiaõpetajate tööstress, tervis ja töövõime*. Magistritöö. Tartu

Ülikool. <https://dspace.ut.ee/items/b38adb60-131e-44de-a8dc-b9e83e76a762> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Taimsalu, M. (2020). *Motivatsioon. Motivatsiooni seletavad põhikontseptsioonid*, <https://xn--visuaalne-eesmrk->

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

8nb.weebly.com/uploads/1/3/1/5/131575735/motivatsioon_1_2020jaan_moodlesse.pdf.

(viimati vaadatud 12.05.2024)

Todhunter Brode, A. (2018). *Kehatarkuse õpik. Mida meel peab kehast teadma*. Ersen Kirjastus.

Toht, Z. (2023). *Heaolu komponendid*. Õpetaja raamat,

<https://opetajaraamat.wordpress.com/opetaja-se-heaolu/heaolu-kuus-komponenti/> (viimati

vaadatud 12.05.2024)

Tuuling, L. (2015). *Lasteaiaõpetaja roll lapse arengus*,

<https://opleht.ee/2015/05/lasteaiaopetaja-roll-lapse-arengus/> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus. (1999). Riigi Teataja. RT I 1999, 60, 616.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/129122020014> (viimati vaadatud 12.05.2024)

Vapper, T. (2013). *Ühe õpetaja süsteem on laste jaoks turvaline*.

<https://opleht.ee/2013/11/uhe-opetaja-susteem-on-laste-jaoks-turvaline/> (viimati vaadatud

12.05.2024)

Virkus, S. (2016). *Intervjuu, vaatlus, sisuanalüüs*. Tallinna Ülikool.

https://www.tlu.ee/~sirvir/Intervjuu_vaatlus_ja_sisuanals/intervjuu_sisuanals.html (viimati

vaadatud 12.05.2024)

Õun, T. & Ugaste, A. (2004), *Euroopa koolieelse kasvatus arengujooni*.

https://www.curriculum.ut.ee/sites/default/files/sh/alusharidus_euroopas.pdf (viimati vaadatud

12.05.2024)

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

Ülikool. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf (viimati

vaadatud 12.05.2024)

Ülavere, P. (2017). *Lasteaia töökorraldusest: kas on head ja halba mudelit?*,

<https://opleht.ee/2017/03/lasteaia-tookorraldusest-kas-on-head-ja-halba-mudelit/>

(viimati vaadatud 12.05.2024)

Lisad

Lisa 1. Intervjuuküsimustik õpetajatele

I plokk. Sissejuhatus. Taustaandmed.

1. Milline on teie haridustase?
2. Kui kaua olete töötanud õpetajana?
3. Kui kaua olete töötanud ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli järgi?

II plokk - mida arvavad õpetajad ühe õpetaja töökorralduslikust mudelist?

1. Mida teie arvates tähendab ühe õpetaja töökorralduslik mudel?
2. Milline on teie arvates õpetaja roll ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötades?
3. Millised on teie arvates ühe õpetajaga töökorraldusliku mudeli rakendamise tugevad küljed?
4. Millised on teie arvates ühe õpetajaga töökorraldusliku mudeli rakendamise nõrgad küljed?
5. Mis motiveerib teid töötama ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil?

III plokk- milline on õpetajate teadlikkus oma vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest?

1. Kuidas te tõlgendate mõistet vaimne tervis ja heaolu?
2. Kuidas te tõlgendate mõistet emotsionaalne tervis ja heaolu?
3. Kuidas te tõlgendate mõistet füüsiline tervis ja heaolu?
4. Miks teie arvates on vaja pöörata tähelepanu õpetaja vaimsele tervisele?
5. Kuidas avalduvad teil vaimse tervise probleemid töötades ühe õpetaja töökorraldusliku mudelil?
6. Mis tekitab positiivseid emotsioone töötades ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli järgi?
7. Mis tekitab negatiivseid emotsioone töötades ühe õpetaja töökorraldusliku mudeli järgi?
8. Kuidas tulete toime oma emotsioonidega?

Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate arvamus enda vaimsest, emotsionaalsest ja füüsilisest tervisest

9. Milliseid füüsilise tervise ilminguid olete märganud töötades ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil?

IV plokk - milliseid strateegiaid ja tegevusi rakendavad õpetajad enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks?

1. Milliseid tegevusi olete rakendanud enda vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise hoidmiseks?
2. Millist mõju on avaldanud need tegevused teie vaimsele, emotsionaalsele ja füüsiliselt heaolule?
3. Kuidas on lasteasutuse juhtkond märganud ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise muresid?
4. Kuidas lasteasutus on panustanud teie vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu toetamisse?
5. Kes saaks teie arvates veel panustada ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate vaimse, emotsionaalse ja füüsilise heaolu tasakaalustamisele?

Lõpüküsimus: Mida soovite antud teema kohta veel lisada?

Lisa 2. Valimi üldandmed

Tabel 1. Ühe õpetaja töökorralduslikul mudelil töötavate õpetajate taustaandmed

Intervjueeritavad	Omandatud haridus	Erialane tööstaaž	Ühe õpetaja mudelil tööstaaž
ÕP 1	Koolieelne pedagoogika, BA Psühholoogia, MA	47 aastat	10 kuud
ÕP 2	Koolieelne pedagoogika, BA	9,5 aastat	7,5 aastat
ÕP 3	Pedagoogiline Rakenduskõrgharidus	41,5 aastat	7,5 aastat
ÕP 4	Koolieelne pedagoogika, BA Ärijuhtimine, MA	7 aastat	1,5 aastat
ÕP 5	Koolieelne pedagoogika, BA omandamisel	2,5 aastat	2,5 aastat
ÕP 6	Koolieelne pedagoogika, BA	26 aastat	8,5 aastat
ÕP 7	Koolieelne pedagoogika, BA omandamisel	2,5 aastat	8 kuud
ÕP 8	Koolieelne pedagoogika, BA	9 aastat	3 aastat
ÕP 9	Pedagoogiline Rakenduskõrgharidus	32 aastat	11 aastat
ÕP 10	Koolieelne pedagoogika, MA	35 aastat	10 aastat