

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava “Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õpikeskkonnas”

Liisbeth Raudsepp

**ÕPETAJATE LÄBIPÕLEMISE PÕHJUSED KOOLIEELSES
LASTEASUTUSES VILJANDI LINNA JA VALLA
LASTEAIASÕPETAJATE HINNANGUL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja Ülle Säälük, PhD

Narva 2024

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

Liisbeth Raudsepp

/allkirjastatud digitaalselt/ 19. mai 2024

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liisbeth Raudsepp

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose õppiva ja töötava õpetaja läbipõlemise põhjused koolieelses lasteasutus Viljandi ja Viljandi valla lasteaiadõpetajate hinnangul, mille juhendaja on Ülle Säälik, 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.

Liisbeth Raudsepp

19.05.2024

SUMMARY

The topic of this bachelor's thesis is the causes of burnout among teachers in preschool educational institutions according to the opinions of preschool teachers in Viljandi city and municipality.

Mental well-being can affect a person's health both directly and indirectly. Excessive mental stress makes the body more susceptible to infections and more vulnerable to chronic diseases. A person is not able to be successful and competent at work if their mental health is poor. According to health statistics, burnout remains a continuous concern, with studies showing that 25% of Europeans experience mental health-related issues at least once in their lifetime. The research problem stems from the general societal issues of mental stress, workload, and the potential consequence of burnout, which, for teachers in preschool educational institutions who often work and learn at the same time, may be higher than the usual work-related stress.

The aim of the study was to identify the causes of burnout among preschool teachers in preschool education institutions using the example of preschool teachers in Viljandi city and municipality. Accordingly, two research questions have been formulated in the study:

- 1) What are the causes of burnout among teachers in preschool educational institutions according to the opinions of preschool teachers?, and
- 2) How are the causes of burnout related to teacher background factors?

The research used a quantitative research method with an online questionnaire as the data collection method. Preschool teachers from kindergartens in Viljandi city and municipality participated in the study. The bachelor's thesis consists of three chapters. The first chapter provides an overview of stress, work stress, burnout, and their causes. The second chapter describes the research methodology, and the third chapter provides an overview of the research results.

It was found that the preschool teachers in the area of Viljandi highly appreciate support from colleagues, but are more critical towards the support offered by management. The results indicate that several work-related factors, such as workload, lack of time, and inadequate salary, create significant stress among preschool teachers. Therefore, it can be

concluded that while the results of this study partially support the theory, further research is needed to gain a deeper understanding of the factors influencing stress and burnout among preschool teachers.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE STRESSIST, TÖÖSTRESSIST, LÄBIPÕLEMISEST NING LÄBIPÕLEMISE PÕHJUSTEST	7
1.1. Stress, tööstress ja läbipõlemine	7
1.2. Läbipõlemise mõjutegurid	8
1.3. Stress ja läbipõlemine õpetajate hulgas	10
2. METOODIKA	12
2.1. Valim	12
2.2. Andmekogumismeetod	14
2.3. Protseduur	14
2.4. Andmeanalüüs	15
3. TULEMUSED	16
3.1. Läbipõlemise põhjused õpetajate hinnangul koolieelses lasteasutuses õpetajate	17
3.2. Läbipõlemise põhjuste seosed õpetaja taustateguritega	18
3.3. Arutelu	21
KOKKUVÕTE	23
KASUTATUD KIRJANDUS	25
LISAD	28
Lisa 1. Küsimustik	29
Lisa 2. Vastajate hinnangute ja vanuste seosed (M)	33
Lisa 3. Vastajate hinnangute ja tööstaaži seosed (M)	34

SISSEJUHATUS

Vaimne seisund võib mõjutada inimese tervist nii otseselt kui ka kaudselt. Ülemäärane vaimne pingeline muudab organismi vastuvõtlikumaks nakkustele ja haavatavamaks krooniliste haiguste suhtes. Inimene ei ole võimeline tööl edukas ja pädev olema kui inimese vaimne tervis on halb (TAI, 2015, lk 6). Tervisestatistika andmetel on jätkuvaks murekohaks läbipõlemine ning uuringud näitavad, et 25% eurooplastest kogeb oma elu jooksul vähemalt korra vaimse tervisega seotud probleeme (TAI, 2015, lk 6).

Hetkel on ühiskonnas väga aktuaalseks probleemiks stress ja läbipõlemine, õpetajate puhul on seda samuti uuritud ning on leitud, et kui stress muutub õpetaja elus domineerivaks, võib see põhjustada läbipõlemist (Richards, 2018). Tulemused näitavad, et see protsent on väga suur (Tervise arengu Instituut, 2015, lk 6).

Olenemata põhjusest võib läbipõlemine mõjutada füüsilist ja vaimset tervist (Mayo Clinic Staff, 2021). Varasemalt on välja toodud läbipõlemise põhjused lasteaia õpetajate seas, milleks on ülekoormus, kontrolli puudumine, ebapiisav tasu, kogukonna lagunemine, õigluse puudumine ja vastuolulised väärtused (Tomson, 2019, lk 5). Varasemalt on leitud, et õppiva ja töötava õpetaja koormus lasteasutuses on väga suur, siis järelikult võib õpetajatel töökoormuse tõttu esineda läbipõlemise ohtu (Tomson, 2019, lk 25). Varasemas uuringus (Tomson, 2019) võrreldakse läbipõlemise tasemeid kuid käesolevas töös uuritakse välja läbipõlemise põhjuseid (Tomson, 2019).

Lapse heaolu sõltub õpetaja heaolust ning seetõttu on oluline, et õpetaja vaimne tervis oleks korras (Mccartney, 2018, lk 5). Osa õpetajaid õpivad ja töötavad samaaegselt ja see tekitab täiendavat koormust ning vaimset pinget (Tomson, 2019). Osa õpetajaid õpivad ning töötavad samaaegselt just sellepärast, et see töökoht nõuab kvalifikatsiooni ning inimesed vajavad samuti sissetulekut, et elada ning seetõttu tehakse töö kõrvalt õppimist (Haridus- ja noorteamet, 2021, lk 13).

Uurimisprobleem tuleneb seega ühiskonnas üldiselt probleemiks kujunenud vaimsest pingest, töökoormusest ja selle võimalikust tagajärjest - läbipõlemisest, mis õppivate ja

töötavate koolieelse lasteasutuse õpetajate puhul võib olla tavapärasest tööga seotud pingest suurem.

Töö eesmärgiks seati seega välja selgitada lasteaia õpetajate läbipõlemise põhjused koolieelses haridusasutuses Viljandi linna ja valla lasteaiaõpetajate näitel. Vastavalt eesmärgile on töös püstitatud kaks uurimisküsimust:

1. Millised on õpetajate läbipõlemise põhjused koolieelses lasteasutuses õpetajate hinnangul?
2. Kuidas on läbipõlemise põhjused seotud õpetaja taustateguritega?

Uurimustöös kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, andmekogumismeetodiks oli küsimustik. Uuringus osalesid lasteaiaõpetajad Viljandi ning Viljandi valla lasteaedadest.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis antakse ülevaade stressist, tööstressist ning läbipõlemisest ja põhjustest. Teine peatükk kirjeldab uurimustöö metoodikat ning kolmas peatükk annab ülevaate uurimustöö tulemustest.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE STRESSIST, TÖÖSTRESSIST, LÄBIPÕLEMISEST NING LÄBIPÕLEMISE PÕHJUSTEST

Selles peatükis saab ülevaate stressi, tööstressi ning läbipõlemisest. Peatükis tuuakse välja läbipõlemise stressi ja läbipõlemise mõju inimesele, tema tervisele ning töövõimele.

1.1. Stress, tööstress ja läbipõlemine

Stressil on mitmeid mõisteid. Stress on organismi seisund, kus vastureaktsioonina astutakse negatiivsete mõjutajate vastu (EKI ühendsõnastik, 2024), keerulisest olukorrast tulenev vaimne pinge (WHO, 2023) või on see inimese reaktsioon, mille tulemuseks võivad olla füüsilised, emotsionaalsed ja intellektuaalsed reaktsioonid (Cleveland Clinic). Stress mõjutab tugevalt lapse õppimist ja arengut (Mccartney, 2018, lk 5) ning seetõttu on väga oluline, et koolieelses lasteasutuses töötav õpetaja oleks vaimselt terve. Liigne stress mõjub halvasti ning tekitab probleeme nii füüsiliselt kui vaimselt. Stressi vältimiseks tuleb õppida sellega toime tulema. Stressiga toimetulek aitab toetada vaimset ning füüsilist tervist (WHO, 2023). Kui stressi veel inimene märkab siis läbipõlemist ei pruugi inimene märgata (Life keskus).

Tööstress on reaktsioon mida kogetakse kui tööalasel esitatakse suurel määral survet ning vajadusi kuid inimesel ei pruugi olla võimeid ega teadmisi nendega toime tulla (WHO, 2023), seisund, mis tuleneb vastuolust töökohustuse ning võimaluste vahel ning mis tekitab pinget (Strauss-Raats, 2014) või on tööstress kahjulik reaktsioon, kus inimesel avaldub liigne surve ning suured nõudmised. Tööstress võib põhjustada erinevaid haiguseid, nii füüsiliselt kui vaimselt (Bhui, K et al., 2016). Haridusvaldkonnas ei mõjuta koolieelikute õpetajate tööstress mitte ainult nende ressursse, vaid ka tööpositiivsust ja heaolu; mida suurem on tööstress, seda madalam on õpetajate heaolu tase (Li & Zhang, 2019).

Freudenberger (1974) oli inimene, kes võttis kasutusele sõna “Läbipõlemine”. Freudenberg põhjendas seda kui “Kurnatust või ebaõnnestumist” (Freudeberg, 1974, lk 159). Läbipõlemine on tööväsimus (EKI), samas aga teine allikas räägib läbipõlemisest kui

haigustunnusest mis tekib pikaldasest tööstressist (Zhang, 2019) või pikaldane seisund mis viib kurnatuseni nii vaimselt kui füüsiliselt (Heinvere, Poopuu., i.a).

Läbipõlemine ning tööstress on erinevad mõisted, nimelt tööstressi puhul on inimesel tunne, et liiga palju on kohustusi, kuid läbipõlemisel kaob huvi kõikide asjade vastu, aga pikaajast tööstressi põhjustab lõpuks läbipõlemist (Life keskus, i.a). Õpetajate puhul on täheldatud läbipõlemisel järgmisi etappe: (1) pisiasjade häirimine, näiteks palk, lapse käitumine, töökoha nõudmised ja lastevanemate kaasamine, (2) negatiivsed arutelud, konfliktid töökaaslastega ja (2) töölt lahkumine või palve töösuhte lõpetada (Zhang, 2019).

Kokkuvõtteks saime teada stressi, tööstressi ning läbipõlemise definitsioonist. Järgnevas peatükis avatakse täpsemalt läbipõlemise mõjutegurite teema, et mõista, milliseid neist on sagedasemad ja millised võiksid ohustada õpetajaid nende töös.

1.2. Läbipõlemise mõjutegurid

Selleks, et mõista õpetajatööga seotud stressi ja läbipõlemise peamisi põhjuseid, tuleb vaadata nii tööga seotud tegureid kui ka personaalseid aspekte. Selles peatükis selgitatakse läbi erinevad läbipõlemise mõjutegurid Samuti olulised tegurid nagu elusündmused või elustaatus muutuja, nagu näiteks töökindlus, perekonnaseis ja religioon (Mccartney, 2018, lk 5).

Trei (2017) magistritöös püstitas töö autor hüpoteesi, et abielus/vabaabielus õpetajatel on suurem töö- ja pereelu konflikt kui vallalistel, lahutatud või leskõpetajatel, kuid see ei leidnud kinnitust. Kõik õpetajad tajuvad konflikti olenemata perekonnaseisust, kusjuures abielus/vabaabielus õpetajate tulemused on keskmised. Suuremad konfliktid esinevad teistes perekonnaseisudes. Vallalised õpetajad kogevad suurimat üldist töö- ja pereelukonflikti. Perekondlikud kohustused mõjutavad õpetaja läbipõlemist. Leiti, et halb tervis on läbipõlemisel määrav tegur (Ng, J et al, 2023, lk 177).

Tööga seotud mõjuteguritest on väga olulisel kohal õppiva ja töötava õpetaja jaoks on töökoht. Töökoht, kus töötaja saab piisavalt tuge, on väiksem risk läbi põleda, kui sellel kellel tugi täielikult puudub (Tomson, 2019, lk 13). Töötavael õpetajatel on väga suur risk läbi põleda, sest kohustusi on palju ning aega peab leiduma nii kooli kui ka töö jaoks. Uuringus on välja toodud, et töötamise kõrvalt on koolis väga raske hakkama saada

(Tomson, 2019, lk 17). Töötingimused on läbipõlemisel väga suur mõjutaja. Mõjutajateks võib olla ületöötamine, suurenenud tööstress, pingutuse ja hüvede puudumine ning kolleegide suhete halvenemine (Kovács et al., 2023). Leiti, et väga suurt rolli läbipõlemisel mängib madal palk (Ng, J et al, 2023, lk 177).

Paljud lasteaiaõpetajad seisavad silmitsi abiliste või ressursside puudumisega, mis tähendab, et nad kannavad kogu vastutuse klassiruumi haldamise, õpilaste individuaalsete vajaduste ja haldusülesannete eest. See võib kaasa tuua tohutu töökoormuse, mis kandub üle ka isiklikku ellu (Teal, 2024).

Tööga seotud teguritest tuuakse sageli esile ajapuudus, töökoormus, juhtimisraskustest, halvad suhtled kolleegidega (Mccartney, 2018, lk 4), ebarealistlikud ootused, näiteks ajasurve, laste vajaduste rahuldamine, lisaülesanded ja nõudlikud vanemad (Rogers, 2023, lk 178), karmid tööolud, kehva töökorraldus, halbadest töötingimustest ning kolleegide ja juhtkonna toetuse puudumine (WHO, 2023). On mitmeid uuringuid mis tõestavad seda, et õpetajate stress tuleneb lastevanemate kõrgetest nõudmistest, madalatest palkadest ning nõudlikest kohustustest selline tegurite kuhjumine viib selleni, et alushariduse õpetaja ametikohale võetakse tööle kvalifitseerimata isikud, mis omakorda süvendab probleemi (Mccartney, 2018, lk 17). Palju on alushariduse õpetaja töö juures täheldatud õpetajate suurt voolavust töökohal, mis mõjutab nii töötajaid, haridusasutust kui ka teisi töötajaid (Mccartney, 2018, lk 18).

Läbipõlemise ja töö- ning pereelu konfliktide tase erinevates perekonnaseisudes õpetajate seas näitab huvitavaid mustreid. Uuringus on leitud, et üksikud, lahutatud või leseks jäänud koolieelse lasteasutuse õpetajad kogevad suuremat läbipõlemise taset (Tomson, 2019, lk 18). Trei (2017) magistr töö püstitas hüpoteesi, et abielus või vabaabielus õpetajatel on suurem töö- ja pereelu konflikt kui vallalistel, lahutatud või leskõpetajatel, kuid see hüpotees ei leidnud kinnitust. Trei uurimus näitab, et kõik õpetajad tajuvad konflikti olenemata perekonnaseisust, kuid suuremad konfliktid esinevad teistes perekonnaseisudes. Vallalised õpetajad kogevad suurimat üldist töö- ja pereelukonflikti (Trei, 2017).

Perekondlikud kohustused ja halb tervis mõjutavad õpetajate läbipõlemist oluliselt. Uuringud näitavad, et perekondlikud kohustused ja halb tervis on läbipõlemise määravad tegurid (Ng, J. et al., 2023, lk 177). Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et läbipõlemise ja töö- ning pereelu konfliktide tase on erinevates perekonnaseisudes õpetajate seas erinev.

Seega on läbipõlemise mõjutegureid mitmeid ja enda töös soovin lähemalt uurida millised mõjutegurid viivad koolieelse lasteasutuse õpetajaid lõpuks selleni, et kogetakse läbipõlemist. Järgmises peatükis saab põhjalikuma ülevaate stressist ning läbipõlemisest

1.3. Stress ja läbipõlemine õpetajate hulgas

Koolieelse lasteasutuse õpetajate läbipõlemise oht on suur, mis toob töökohal kaasa suure volavuse ning laste halvad haridustulemused (Ng, Rogers, McNamara, 2023). Selleks, et mõista õpetajatööga seotud stressi ja läbipõlemise peamisi põhjuseid, tuleb vaadata nii tööga seotud tegureid kui ka personaalseid aspekte.

Alushariduse õpetajad teatavad, et lasteaiaõpetajate stressitase on üks kõrgemaid võrreldes kõikide teiste töökohtadega. On tõestatud, et õpetajatel on väga suur mõju laste keskkonnale, õppimisele, arengule ning õpetaja stress mõjutab inimese füüsilist ja psühholoogist tervist (Mccartney, 2018, lk 5). Lasteaiaõpetajatel on palju kohustusi, kuna nad peavad korraldama oma rühma õppe- ja kasvatustegevust ning neid läbi viima, lastevanematega suhtlema ja neid lapse arengust, tähelepanekutest ja hinnangutest teavitama ning soodustama laste sotsiaalset ja emotsionaalset kasvu. (Teachers, 2023).

Tööga seotud teguritest tuuakse sageli esile toe puudumine (Tomson, 2019, lk 13), liigsed kohustused (Tomson, 2019, lk 12) ja emotsionaalne kurnatus. Sellises valdkonnas ei mõjuta tööga seotud stress mitte ainult üksikisikut, vaid mõjutab laste keskkonda ning nende eest hoolitsemist (Ng, J., Rogers, M., McNamara, C., 2023, lk 173).

Õpetajad, kellel on kõrge sotsiaalne ja emotsionaalne pädevus, võiksid paremini toime tulla kutse nõudmistega, säilitada julgustava klassiruumi kliima, on kvaliteetsemad suhted õpilastega ja suhelda õpilastega viisil, mis edendas õppimist (Mccartney, 2018, lk 14). Tulemused näitasid, et õpetajad suudavad positiivse kogemuse olemasolul kergemini säilitada motivatsiooni selle asemel, et negatiivsed kogemused neid kutsealast eemale peletada (Mccartney, 2018, lk 15).

Õpetajate halba vaimset tervist ning töö negatiivset rahulolu põhjustab oluliselt õpetajate tööstress (Zhang, 2019). Tööga mitte rahul olemine ning stress viivad omakorda läbipõlemiseni, see omakorda stressi suurenemiseni ning omakorda töö halvenemiseni. Läbipõlemise põhjuseid on välja toodud mitmeid: väga kõrged nõudmised, suur ajakulu, töö hästi sooritamiseks vajalik empaatia ning panus, halb tööga rahulolu, õpetajate volavus

(Zhang, 2019). Õpetajate stabiilsus on väga oluline. Lapse jaoks on oluline kiindumussuhe enda õpetajaga (Mccartney, 2018, lk 8).

Eesti lasteaiaõpetajad on ülekoormatud, kuna nad peavad tegelema paljude õppetööst erinevate probleemidega: vanemate ajapuudusest tulenev vähene tähelepanu lastele suurendab õpetajate koormust, kes peavad sageli vanemate rolli täitma. Lisaks on õpetajatel kohustus viia läbi arenguestlusi, tagada laste turvalisus ja ennetada kiusamist, mis nõuab spetsiifilisi oskusi (Jürisoo, 2004).

Eesti lasteaiaõpetajate uuringus on välja toodud, et ainult töötav lasteaiaõpetaja tunneb suurt läbipõlemise taset ning suurem hulk õppivaid ja töötavaid ning ainult töötavaid lasteaiaõpetajad tunnevad keskmist läbipõlemise taset (Tomson, 2019).

Kokkuvõtteks võib öelda, et õpetajatöö on stressiga tugevasti seotud, sest suur stress võib viia lõpuks läbipõlemiseni, mistõttu on oluline uurida selle probleemi põhjuseid ja mõjutegureid. Järgnevas peatükis tutvustataksegi uuringu meetodeid ja protseduure, mis aitavad neis aspekte põhjalikumalt analüüsida.

2. METOODIKA

Käesoleva uurimuse eesmärgiks seati välja selgitada lasteaia õpetajate läbipõlemise põhjused koolieelses haridusasutuses Viljandi linna ja valla lasteaiaõpetajate näitel. Vastavalt uurimustöö eesmärgile on töös püstitatud kaks uurimisküsimust:

1. Millised on õpetajate läbipõlemise põhjused koolieelses lasteasutuses õpetajate hinnangul?
2. Kuidas on läbipõlemise põhjused seotud õpetaja taustateguritega?

Tulemuste välja selgitamiseks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit. Kvantitatiivne uurimismeetod annab võimaluse põhjuse ja tagajärje välja selgitamiseks (Õunapuu, 2014).

2.1. Valim

Käesolevas uurimustöös valimi kriteeriumiteks oli, et uuritavad oleksid Viljandi või Viljandi valla koolieelse lasteasutuse õpetajad. Uurimust tutvustavad kirjad koos veebiküsimustiku lingiga saadeti kõikidesse Viljandi linna ning Viljandi valla koduleheküljel kirjas olevatesse Viljandi lasteaedadesse, palvega edastada veebiankeedid õpetajatele. Sellisel moel loodi kõigile üldkogumis olevatele lasteaedadele ja õpetajatele võimalust sattuda valimisse. Küsitluse käigus saadi 50 vastust.

Kõik uuritavad olid naissoost. Allpool on koostatud ülevaatlik tabel (vt tabel 1) ankeedile vastanud lasteaiaõpetajate vanusest. Kõige väiksem osakaal vastanutest on vanuserühmas üle 60 aasta, moodustades ainult 6% vastanutest.

Tabel 1. Vastanute jaotus vanusegrupi alusel (arv ja osakaal, %).

Vanus	Vastanuid	Osakaal
20-29 aastat	9	18%
30-39 aastat	15	30%
40-49 aastat	10	20%
50-59 aastat	13	26%
üle 60 aasta	3	6%
Kokku	50	100%

Märkus. Uuringu andmed. Autori koostatud.

Vastajate jaotus vastavalt haridustasemele kajastub tabelis 2. Kõige rohkem oli bakalaureusekraadiga vastanuid (52%). Keskerihariduse või keskkharidusega vastajad moodustavad kokku 12% vastanutest, mis on madalam, kui bakalaureuse- või magistrikraadiga vastanute osakaal.

Tabel 2. Vastanute jaotus haridustaseme alusel (arv ja osakaal, %).

Haridustase	Vastanuid	Osakaal
Keskkharidus	5	10%
Keskeriharidus	1	2%
Kutsekeskkharidus	7	14%
Bakalaureus	26	52%
Magister	8	16%
Rakenduslik kõrgem	1	2%
Rakenduslik kõrgharidus	1	2%
Võrdne magistriga	1	2%
Kokku	50	100%

Märkus. Uuringu andmed. Autori koostatud.

Vastajate tööseis vastamise hetkel kajastub tabelis 3. Enamik vastanutest (68%) töötasid. Töötamise ja õppimise kombineerimine moodustas olulise osa vastajate hulgas- 30%. Vaid õppivate inimeste osakaal oli väike, moodustades ainult 2% vastanutest.

Tabel 3. Vastajate tööseis uuringus osalemise hetkel (arv ja osakaal, %).

Töötan või õpin	Vastanuid	Osakaal
Töötan ja õpin	15	30%
Töötan	34	68%
Õpin	1	2%
Kokku	50	100%

Märkus. Uuringu andmed. Autori koostatud.

Vastajate tööstaaž kajastub tabelis 4. Tööstaaži jaotus oli mitmekesine, kuid kõige sagedamini esines vastajaid gruppides 1-5 aastat ja rohkem kui 20 aastat, mis moodustasid mõlemad vastavalt 26% vastanutest. Järgmine suurem vastajate tööstaaži grupp jäi vahemikku 6-10 aastat, moodustades 22% vastanutest.

Tabel 4. Vastanute jaotus tööstaaži grupi alusel (arv ja osakaal, %).

Tööstaaž	Vastanuid	Osakaal
11-15 aastat	6	12%
1-5 aastat	13	26%
16-20 aastat	4	8%
6-10 aastat	11	22%
Rohkem kui 20 aastat	13	26%
Vähem kui aasta	3	6%
Kokku	50	100%

Märkus. Uuringu andmed. Autori koostatud.

2.2. Andmekogumismeetod

Uurimistöös kasutati kvantitatiivset andmekogumise meetodit ankeetküsitlust (vt lisa 1). Küsimustiku koostamisel võeti eeskujuks Tartu Ülikoolis valminud ja kaitstud lõputöö teemal „Õpetajate läbipõlemise tasemed“ (Tomson, 2019).

Küsimustik koostati *Google Forms* veebikeskkonnas ning vastamise lihtsustamiseks ja andmete konfidentsiaalsuse huvides ei olnud keskkonda sisselogimine vajalik.

Küsitluse alguses oli informatiivne tekst uuringu teema ja eesmärkide kohta ning vastajaid teavitati küsimustiku konfidentsiaalsusest, tagamaks eetika nõuete täitmist. Küsimustiku esimene osa koosneb vastaja taustaandmetest, kus vastajal paluti valida enda jaoks sobiv vastusevariant. Taustaküsimusi oli küsimustikus 8. Taustaküsimused andsid ülevaate vastaja soo, vanuse, hariduse, perekonnaseisu, kas uuritav ainult töötab või õpib, tööstaaži, töö ülesannetele kuluv aeg keskmiselt nädalas ning õppimisele kuluv aeg juhul, kui uuritav õpib.

Küsimustiku teine osa oli seotud töökohustustega. Küsimustiku kolmas osa oli seotud juhtkonna poolse toetusega mis koosnes 4 väitest. Küsimustiku neljas osa oli seotud kolleegide poolse toetusega, mis koosnes 3 väitest. Väidetele sai vastata 5-palli skaalal: 1 - „ei nõustu üldse“, 2 - „harva“, 3 - „sageli“, 4 - „nõustun täiesti“ ja 5 - „ei oska öelda“.

2.3. Protseduur

Küsimustik saadeti 12. märtsil 2024. aastal lasteaedade direktoritele. Küsimustik edastati elektrooniliselt e-kirjaga Viljandi ja Viljandi valla lasteaedade direktoritele, kes omakorda jagasid küsimustiku õppekoha lasteaiadõpetajatele. Lasteaiadõpetajatel oli ankeedile

vastamiseks 2 nädalat (12. märtsist kuni 26. märtsini). Lisaküsimuste tekkimisel oli uuritaval võimalus uurijaga koheselt e-maili teel ühendust võtta. Seda võimalust aga ei kasutatud.

2.4. Andmeanalüüs

Andmeanalüüsi käigus uuriti seitsme Viljandi ja Viljandi valla lasteaia töötajate tagasisidet erinevatele tööga seotud aspektidele. Andmeanalüüsi esimeses etapis vaadati üle kõigi uuringus osalejate andmed ning need korrastati. Ankeetidest vaadati üle, kas vajalikud andmed on olemas. Kõik ankeetid olid täidetud täielikult ning töö autor sai neid kasutada andmeanalüüsis.

Andmete analüüsimiseks rakendati kirjeldavat statistikat, et hinnata vastanute tööstaaži ja vastuste arvu, osakaalusid ning väidete hinnangute aritmeetilist keskmist (M), standardhälvet (SD), maksimum- ja miinimumväärtusi. Lisaks teostati seoseanalüüs, kasutades risttabeleid, et uurida seost tööstaaži ja erinevate väidete hinnangute vahel. Rakendati ka korrelatsioonanalüüsi ja kirjeldavat statistikat.

3. TULEMUSED

Järgmises peatükis tutvustatakse uuringu tulemusi, mis annavad ülevaate õpetajate töökoormusest ja õppimise ajakulust. Vastajatelt uuriti, kui palju nad kulutavad tööülesannetele väljaspool tööaega ühes päevas ja ülevaade tulemustest on esitatud tabelis 5. Tabelist selgub, et 44% uuringus osalenud lasteaiaõpetajatest kulutab tööülesannetele väljaspool tööaega 1-2,5 tundi ühes tööpäevas. Üldse ei kuluta pärast tööaega tööülesannetele aega vastanutest vaid 10%.

Tabel 5. Tööülesannetele kuluv aeg väljaspool tööaega ühes päevas.

Aeg	Vastanuid	Osakaal
1-2,5 tundi	22	44%
3-4,5 tundi	3	6%
alla 1 tunni	20	40%
Üldse ei kuluta	5	10%
Kokku	50	100%

Märkus. Uuringu tulemused. Autori koostatud.

Vastajate õppimisele kuluv aeg keskmiselt nädalas on välja toodud tabelis 6. Kõige rohkem vastanuid (56%) vastasid, et nad ei õpigi. Vastanutest 22% kulutab 5-10 tundi õppimisele keskmiselt nädalas ning võrdselt ja kõige vähem (2%) kulutab õppimisele vastanutest alla 4 tunni ja üle 20 tunni.

Tabel 6. Õppimisele kuluv aeg keskmiselt nädalas.

Aeg	Vastanuid	Osakaal
alla 4 tunni	4	8%
5-10 tundi	11	22%
11-15 tundi	5	10%
16-20 tundi	1	2%
üle 20 tunni	1	2%
Ei õpigi	28	56%
Kokku	50	100%

Märkus. Uuringu tulemused. Autori koostatud.

3.1. Läbipõlemise põhjused õpetajate hinnangul koolieelses lasteasutuses õpetajate

Siin peatükis esitatakse vastused esimesele uurimusküsimusele, millised on õpetajate hinnangud läbipõlemise põhjuseid kirjeldavatele väidetele.

Vastajate hinnangud ja aritmeetiline keskmine (M), standardhälve (SD), maksimaalne (Max), minimaalne (Min). läbipõlemisega seotud positiivsetele väidetele on välja toodud tabel 7. Uuritavate hinnangute põhjal selgus, et kõige kõrgema keskmise hinnangu ja standardhälbe sai väide "Töö ülesanded ja kohustused on teada" (M=4,66, SD=0,80). Teise kõrgema keskmise hinnangu sai väide "Kolleegid on alati toeks kui seda vajatakse" (M=4,21, SD=0,82). "Igasuguse mure korral saab pöörduda juhtkonna poole" väide sai keskmiseks hinnanguks 3,54 (SD=1,03), olles samuti üle keskmise.

Tabel 7. Vastajate hinnangud läbipõlemisega seotud positiivsetele väidetele, kirjeldav statistika (M, SD, Min, Max)

Väited	Keskmine	Standardhälve	Maksimum	Miinum
Igasuguse mure korral saab pöörduda juhtkonna poole	3,54	1,03	5	1
Ülem motiveerib ja innustab mind	3,16	1,09	5	1
Kolleegid on alati toeks kui seda vajatakse	4,21	0,82	5	1
Töö ülesanded ja kohustused on teada	4,66	0,80	5	1

Märkus. Uuringu tulemused. Autori koostatud.

Vastajate hinnangud läbipõlemise põhjustega seotud negatiivsetele väidetele on välja toodud tabelis 8. Uuritavate hinnangute põhjal tõusid esile mitmed huvitavad tähelepanekud. Näiteks oli kõrgeim keskmine hinnang väitel "Probleemsed lapsed töökohale tekitavad pingeid" (M=3,9, SD=1,16), mis näitab, et selle teemaga seonduvad pinged on märkimisväärsed. Teisalt oli kõige madalam keskmine hinnang väitel "Tööootused on ebarealistlikud juhtkonna poolt" (M=2,44, SD=1,01).

Tabel 8. Vastajate hinnangud läbipõlemise põhjustega seotud negatiivsetele väidetele, kirjeldav statistika (M, SD, Min, Max)

Väide	Keskmine	Standardhälve	Maksimum	Miinumum
Töökoormus on suur	3,87	1,3	5	1
Tähtajad tekitavad pingeid	3,38	1,39	5	0
Töötulemusi ei hinnata	3,14	1,42	5	1
Lastevanemate kõrged ootused töö suhtes tekitavad pingeid	3,1	1,52	5	0
Tööootused on ebarealistlikud	2,6	1,47	5	0
Probleemsed lapsed töökohal tekitavad pingeid	3,9	1,16	5	1
Ebapiisav töötasu	3,88	1,29	5	1
Ajapuudus	3,34	1,23	5	1
Konfliktid juhtkonnaga tekitavad pingeid	2,6	1,02	5	1
Tööootused on ebarealistlikud juhtkonna poolt	2,44	1,01	5	1
Kolleegide poolne suur voolavus tekitab pingeid	2,77	1,63	5	1
Töökaaslaste vahel tekib pingeid ja vaenu	2,47	1,36	5	1

Märkus. Uuringu tulemused. Autori koostatud.

3.2. Läbipõlemise põhjuste seosed õpetaja taustateguritega

Selle töö eesmärgiks oli koolieelse õpetaja läbipõlemise põhjuste seosed taustateguritega välja selgitamine. Siin peatükis esitatakse vastused teisele uurimusküsimusele, milles soovitakse teada saada, kuidas on läbipõlemise põhjuseid seotud õpetaja taustateguritega.

Lisa 2 annab ülevaate täiendavast infost vastajate hinnangute ja seostest.

Töökoormus ja tähtaegade tekitatud pinged tunduvad vähenema vanuse kasvades. Nooremad töötajad (20–29-aastased) hindavad neid kõrgemalt võrreldes vanemate vanuserühmadega. Lastevanemate kõrged ootused töö suhtes, ebarealistlikud tööootused ja probleemsed lapsed töökohal tunduvad mõjutavat nooremaid töötajaid rohkem. Ebapiisava töötasu hinnangud näivad samuti vähenema vanusega. Konfliktid juhtkonnaga, ebarealistlikud tööootused juhtkonna poolt ja kolleegide suur voolavus tunduvad vähenema vanuse kasvades. Ülemate motiveerimine ja toetus kolleegidelt tunduvad paranema vanuse

kasvades. Kokkuvõttes näib, et vanusega võib tööga seotud pingetega toimetulek paraneda ning töökeskond võib muutuda toetavamaks. Siiski võivad erinevad vanusegrupid reageerida erinevalt tööga seotud väljakutsetele ja keskkonnale.

Vastajate hinnangute ja tööstaaži seosed on välja toodud tabelis 9. Töökoormus ja tähtaegade tekitatud pinged tunduvad suurenema koos tööstaažiga, eriti alates 1-5 aastat kuni rohkem kui 20 aastat töökogemust omavate töötajatega. Lastevanemate kõrged ootused töö suhtes, ebarealistlikud tööootused ja probleemsed lapsed töökohal tunduvad põhjustavat pinget, eriti pikema tööstaažiga töötajate hulgas.

Tabel 9. Vastajate hinnangud läbipõlemise põhjustega seotud väidetele vanusegruppide kaupa, kirjeldava statistika võrdlus (M, SD).

Väide	1-5 aastat	6-10 aastat	11-15 aastat	16-20 aastat	Rohkem kui 20 aastat	Vähem kui aasta
Töökoormus on suur	3,5 (0,26)	2,9 (0,34)	3,4 (0,23)	3,1 (0,25)	3,5 (0,26)	3,1 (0,25)
Tähtajad tekitavad pingeid	3,1 (0,19)	2,8 (0,24)	3,5 (0,21)	3,3 (0,21)	3,2 (0,16)	2,8 (0,22)
Töötulemusi ei hinnata	3,7 (0,32)	3,4 (0,29)	3,7 (0,32)	3,3 (0,19)	3,2 (0,13)	2,7 (0,18)
Lastevanemate kõrged ootused töö suhtes tekitavad pingeid	3,4 (0,22)	3,8 (0,27)	4 (0,30)	3,7 (0,25)	3,9 (0,29)	3,6 (0,27)
Tööootused on ebarealistlikud	3,9 (0,30)	3,8 (0,27)	4 (0,30)	3,7 (0,25)	3,3 (0,23)	3,5 (0,25)
Probleemsed lapsed töökohal tekitavad pingeid	3,5 (0,22)	3,8 (0,27)	3,9 (0,30)	3,6 (0,26)	3,6 (0,26)	3,3 (0,19)
Ebapiisav töötasu	3,7 (0,29)	3 (0,23)	3,8 (0,29)	3,3 (0,19)	3,8 (0,29)	3,6 (0,27)
Ajapuudus	3,1 (0,16)	3,1 (0,16)	3,4 (0,21)	3,4 (0,21)	3,5 (0,26)	3,2 (0,18)
Konfliktid juhtkonnaga tekitavad pingeid	3,4 (0,22)	3,6 (0,27)	3,6 (0,27)	3,2 (0,19)	3,5 (0,26)	3,2 (0,18)
Tööootused ebarealistlikud juhtkonna poolt	3,5 (0,26)	3,4 (0,25)	3,5 (0,26)	3,5 (0,26)	3,5 (0,26)	3,5 (0,26)
Kolleegide poolne suur voolavus tekitab pingeid	3,6 (0,27)	3,8 (0,27)	3,8 (0,27)	3,6 (0,26)	3,9 (0,29)	3,6 (0,27)
Töökaaslaste vahel tekib pingeid ja vaenu	3,2 (0,18)	3,3 (0,19)	3,6 (0,27)	3,3 (0,19)	3,5 (0,26)	3,1 (0,16)
Igasuguse mure korral saab pöörduda juhtkonna poole	3,3 (0,19)	3,6 (0,27)	3,8 (0,30)	3,4 (0,21)	3,4 (0,21)	3,3 (0,19)
Ülem motiveerib ja innustab mind	3,4 (0,22)	3,1 (0,16)	3,9 (0,30)	3,5 (0,26)	3,5 (0,26)	3,6 (0,27)
Kolleegid on alati toeks kui seda vajatakse	3,7 (0,29)	3,6 (0,27)	4,0 (0,30)	3,7(0,25)	3,7 (0,25)	3,7 (0,25)

Märkus. Uuringu tulemused. Autori koostatud.

Konfliktid juhtkonnaga, ebarealistlikud tööootused juhtkonna poolt, kolleegide suur volavus ja pingeid ja vaenu tekitamine töökaaslaste vahel kipuvad samuti suurenema koos tööstaažiga. Tundub, et ülemate motiveerimine ja toetus kolleegidelt tõusevad koos tööstaažiga. Kokkuvõttes võib öelda, et tööstaažil võib olla oluline mõju tööga seotud pingetele ja töökeskkonnale ning see võib erineda sõltuvalt konkreetsetest teguritest ja organisatsioonist. Näib, et tööstaažil võib olla seos tööga seotud pingetega. Näiteks, mida pikem on tööstaaž, seda kõrgemad on hinnangud töökoormusele, tähtaegade tekitatud pingetele ja ebapiisavale töötasule. Töötajad kogevad tõenäoliselt rohkem pinget, kui neil on pikem töökogemus.

Vastajate hinnangute ja hetkelise tööseisu seosed on välja toodud tabelis 10. Lastevanemate kõrge ootused töö suhtes, ebarealistlikud tööootused ja probleemsed lapsed töökohal tunduvad veidi suuremat mõju avaldavat nendele, kes töötavad ja õpivad või õpivad ainult.

Tabel 10. Vastajate hinnangud ja hetkelise tööseisu seosed, kirjeldava statistika võrdlus (M, SD)

Väide	Töötan	Töötan ja õpin
Töökoormus on suur	3,48 (0,89)	3,46 (0,95)
Tähtajad tekitavad pingeid	3,20 (0,78)	3,20 (0,84)
Töötulemusi ei hinnata	3,44 (0,85)	3,60 (0,90)
Lastevanemate kõrge ootused töö suhtes tekitavad pingeid	3,66 (0,88)	3,68 (0,92)
Tööootused on ebarealistlikud	3,62 (0,87)	3,72 (0,93)
Probleemsed lapsed töökohal tekitavad pingeid	3,38 (0,84)	3,64 (0,91)
Ebapiisav töötasu	3,26 (0,82)	3,74 (0,94)
Ajapuudus	3,62 (0,87)	3,30 (0,85)
Konfliktid juhtkonnaga tekitavad pingeid	3,24 (0,80)	3,52 (0,89)
Tööootused on ebarealistlikud juhtkonna poolt	3,50 (0,86)	3,58 (0,90)
Kolleegide poolne suur volavus tekitab pingeid	3,68 (0,88)	3,78 (0,93)
Töökaaslaste vahel tekib pingeid ja vaenu	3,10 (0,77)	3,56 (0,89)
Igasuguse mure korral saab pöörduda juhtkonna poole	3,30 (0,82)	3,46 (0,87)
Ülem motiveerib ja innustab mind	3,36 (0,83)	3,54 (0,88)
Kolleegid on alati toeks kui seda vajatakse	3,74 (0,89)	3,76 (0,93)

Märkus. Uuringu tulemused. Autori koostatud.

Ebapiisava töötasu hinnangud paistavad olevat kõrgemad nende seas, kes töötavad ja õpivad võrreldes ainult töötavate või ainult õppivatega. Konfliktid juhtkonnaga ja töökaaslaste vahel tekivad pinged ja vaenu paistavad mõjutavat rohkem neid, kes töötavad ja õpivad. Ülemate motiveerimine ja kolleegide toetus tunduvad olevat sarnased kõigis kolmes kategoorias. Kokkuvõttes võib öelda, et

töö- ja õpperežiim võivad mõjutada tööga seotud pingete tajumist ja kogemist, eriti seoses tööalaste ootuste ja konfliktidega.

3.3. Arutelu

Teooria kohaselt on stressil mitmeid mõisteid, sealhulgas organismi seisund, kus astutakse vastu negatiivsetele mõjutajatele, keerulisest olukorrast tulenev vaimne pinge või reaktsioon, mis võib avalduda füüsiliste, emotsionaalsete ja intellektuaalsete reaktsioonidena (vt. EKI ühendsõnastik, 2024; WHO, 2023; Cleveland Clinic). Stressi mõju lapse õppimisele ja arengule on oluline, eriti koolieelses lasteasutuses töötavate õpetajate puhul, kelle vaimselt terveks jäämine on hädavajalik (Mccartney, 2018, lk 5).

Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et õpetajad hindavad kõrgelt kolleegide toetust, kuid on kriitilisemad juhtkonna pakutava toe suhtes. See on kooskõlas teooriaga, mis rõhutab sotsiaalse toetuse tähtsust stressi ja läbipõlemise vähendamisel. Seega võib järeldada, et sotsiaalse toetuse puudumine juhtkonna poolt suurendab läbipõlemise riski.

Tööstressi kontekstis on töökoormus, aeg ja palgatingimused olulised tegurid, mis mõjutavad õpetajate heaolu ja töörahulolu (Kovács et al., 2023; Mccartney, 2018, lk 4; WHO, 2023). Samuti on tööstress seotud läbipõlemisega, kus pikaajaline stress võib viia kurnatuseni nii vaimselt kui ka füüsiliselt (Freudenberger, 1974; EKI; Zhang, 2019).

Käesoleva uuringu tulemused kinnitasid, et töökoormus, ajapuudus ja ebapiisav töötasu tekitavad õpetajates märkimisväärset pinget, mis vastab teooriale, et need on olulised tööstressi ja läbipõlemise mõjutajad (Kovács et al., 2023; WHO, 2023). Järelikult, kuigi õpetajate seas esineb tööstressi ja läbipõlemist, võib parema juhtkonna toe ja töötingimuste parandamisega neid probleeme leevendada.

Läbipõlemise mõjutegurid hõlmavad nii töö- kui ka isiklike tegureid, nagu pere- ja töökonfliktid ning töötingimused ja tervis (Tomson, 2019, lk 11; Ng, J et al, 2023, lk 177). Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et mitmed tööga seotud tegurid, nagu töökoormus, ajapuudus ja ebapiisav töötasu, tekitavad õpetajates märkimisväärset pinget. Siiski võib väike valim suurendada andmete moonutamise riski ning varjata teatud mõjutegureid. Seega võib järeldada, et kuigi käesoleva uuringu tulemused toetavad osaliselt teooriat, on vaja edaspidiseid uuringuid, et saada sügavam arusaam stressi ja läbipõlemise mõjuteguritest õpetajate tööle.

Teiste autorite uurimuste tulemustega võrreldes on leitud sarnaseid mustreid, näiteks tööstressi ja läbipõlemise kõrge tase õpetajate hulgas ning selle mõju nende tööle ja isiklikule elule. Käesoleva uuringu tulemused näitasid, et tööstress ja läbipõlemine seostuvad lasteaiaõpetajatega erineval määral sõltuvalt nende isiklikest ja tööga seotud teguritest. Näiteks võivad nooremad õpetajad või need, kellel on vähem töökogemust, olla suurema läbipõlemise riskiga.

Kuigi uurimus keskendus stressi ja läbipõlemise mõjuteguritele õpetajate seas, võiksid tulemused olla laiemalt rakendatavad ka teistes töövaldkondades ning erinevates kontekstides, kus stress ja tööpinged on oluliseks teemaks. Uuringu tulemused toetavad hüpoteesi, et õpetajatöö on seotud kõrge stressitaseme ja läbipõlemisriskiga, eriti koolieelsete lasteasutuste kontekstis. Seega võib järeldada, et õpetajate stress ja läbipõlemine on kompleksne probleem, millel on mitmeid põhjuseid ja mõjutegureid.

Edaspidiste uuringute jaoks võiks uurida täpsemalt erinevaid seoseid stressi, tööstressi ja läbipõlemise vahel ning välja selgitada tõhusad meetmed nende probleemide ennetamiseks ja leevendamiseks.

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada õppiva ja töötava õpetaja läbipõlemise põhjused koolieelses lasteasutuses õpetajate hinnangul. Uurimistöös kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit ning andmete kogumiseks kasutati ankeetküsimustikku. Küsimustik edastati elektroonilise kirjana Viljandi ja Viljandi valla lasteaedade direktoritele, kes jagasid küsimustikku lasteaiaõpetajatele. Uuringus osales 50 lasteaiaõpetajat.

Esimesele uurimusküsimusele vastates toodi välja, et koolieelses lasteasutuses töötavate õpetajate läbipõlemise peamisteks põhjusteks on kõrge töökoormus, probleemsed lapsed, ebapiisav töötasu ja ajapuudus. Töö tulemustest võib järeldada, et tööstaažil on oluline mõju tööga seotud pingetele ja töökeskkonnale ning see tuleb arvesse võtta personalipoliitika kujundamisel ja töötajate toetamisel.

Teisest uurimusküsimusest selgus, et õpetajate läbipõlemine koolieelses lasteasutuses on seotud nende vanuse, tööstaaži ja hetkelise tööseisuga. Nooremad ja vähem kogunud õpetajad tunnevad suuremat survet töökoormuse, tähtaegade ja vanemate kõrgete ootuste tõttu. Pikema tööstaažiga õpetajad kogevad rohkem pingeid, kuid saavad rohkem toetust kolleegidelt ja ülemustelt. Õpetajad, kes töötavad ja õpivad samaaegselt, tunnetavad suuremat stressi seoses tööootuste ja konfliktidega.

Läbipõlemise vältimiseks on oluline pöörata tähelepanu töökoormusele, tasule ning luua toetav töökeskkond, kus kolleegid ja juhtkond pakuvad tuge ja innustust. Edasised uurimused võiksid süvitsi uurida erinevate taustategurite mõju läbipõlemisele ning välja töötada konkreetseid meetmeid selle ennetamiseks ja vähendamiseks lasteaiaõpetajate seas.

Uurimistulemuste põhjal võiks välja töötada ja rakendada programme ja meetmeid, mis toetaksid õpetajate vaimset ja emotsionaalset tervist ning aitaksid vähendada stressi ja läbipõlemise riski koolieelsetes lasteasutustes. Vastavalt uuringu tulemustele on soovitatav jätkata sarnaste uuringutega teistes Eesti piirkondades, et saada veelgi põhjalikumat

arusaamist tööga seotud pingete ja läbipõlemise teguritest ning nende mõjust õpetajate vaimsele tervisele ja töötulemustele.

KASUTATUD KIRJANDUS

Anton, M. (2007). Lasteaia sotsiaalne, eetiline, emotsionaalne ja füüsiline keskkond. Rmt A. H. Liana Varava, *Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele* (lk 16-23). Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/130382417270_Psyhhosotsiaalse_keskkonna_juhendmaterjal%20_koolieelsetele%20_1asteasutustele_est.pdf (viimati vaadatud 19.05.2024).

Clipa, O., & Boghean, A. (2015). Stress factors and solutions for the phenomenon of burnout of preschool teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.

Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. <https://sci-hub.se/downloads/2019-0119//9c/freudenberger1974.pdf> (Viimati vaadatud 25.04.2024)

Filipa Castanheira, M. J. (2010). *Burnout in salespeople: A three-wave study to examine job characteristics' predictions and consequences for performance*. SageJournals, 14.

Heinvere, A., & Poopuu, P. *Läbipõlemine – kuidas ära tunda läbipõlenud töötajat?* Prudens.

Jürisoo.M. (2004). Burnout- läbipõlemine. Tallinn: Fontes Kaçmaz, N. (2005). Tukenmişlik (burnout) sendromu. Istanbul Tıp Fakültesi Dergisi, , 29-32.

Sihtasutus kutsekoda. (27. 11 2013. a.). Allikas: Kutseregister: <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/exportPdf/10494424>

Job burnout: How to spot it and take action. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642> (Viimati vaadatud 11.10.2023)

Kovács, M., Muity, G., Szapáry, A., Nemeskéri, Z., Váradi, I., Kapus, K., Tibold, A., Zalayné, M, N., Hovarth, L & Fehér, G. (2023). The prevalence and risk factors of burnout and its association with mental issues and quality of life among hungarian postal workers. BMC Public Health vólume. <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15002-5>

Li, Y., & Zhang, R.-C. (2019). *Kindergarten teachers' work stress and work-related well-being: A moderated mediation model*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*.

McCartney, N. (2018). *Early childhood education teachers' job-related well-being: Examining protective factors on stress and burnout* (Unpublished master's thesis). University of Nevada, NV.

Ng, J., Rogers, M., Mcnamara. (2023). Early childhood educator's burnout: A systematic review of the determinants and effectiveness of interventions.

<https://www.iier.org.au/iier33/ng.pdf>

Paju, M. (2020). *Ühiskonna surve kui lasteaiaõpetaja tööstressi allikas ja töölase enesetõhususe mõjutegur*. Tartu Ülikooli Narva Kolledž, Bakalaureusetöö.

Simso, T. (2021). *Alustavate lasteaiaõpetajate hinnangud oma töölase läbipõlemise ja enesetõhususe indikaatoritele ning nende vahelised seosed*. Magistritöö. Tartu Ülikool.

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

Teal (2024). Do Kindergarten Teachers Have a Good Work-Life Balance?

<https://www.tealhq.com/work-life-balance/kindergarten-teacher> (Viimati vaadatud 24.04.2024)

Tomson, L. (2019). *Õpetaja tervis ja tasakaal: koolieelse lasteasutuse õpetajaks õppiva ja töötava õpetaja ning ainult töötava õpetaja läbipõlemise taseme võrdlus*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.

Trei, K. (2017). Töö- ja pereelu konflikt õpetajate näitel. Publitseerimata magistritöö. Tallinna Tehnikaülikool

Olesk, A. (2022). Töökeskkonna stressorid ning tööstressi seos läbipõlemisega 1. ja 2. jalaväebrigaadi ning kva tegevälaste näitel. Magistritöö.

Ott, E. (2016). Lähipõlemise seosed organisatsioonikeskkonna ja -kommunikatsiooniga. Magistritöö. Tartu Ülikool.

Tervise Arengu instituut (2015. a.). Vaimne tervis töökohal. Vaimne tervis töökohal.

<https://tai.ee/et/valjaanded/vaimne-tervis-tookohal-kasiraamat-tooandjale-ja-tootajale> (Viimati vaadatud 25.04.2024)

Käsiraamat tööandjale ning töötajale. Tallinn, Eesti: Tervise arengu instituut, AS Atlex.

Jones, S. (2021). Teacher stress and burnout.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9518388/>

Richards, A., Hemphill, M., Templin, T (2018). *Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout. Teachers and teaching.*

Saunders, G, E. (2019). 6 causes of burnout, and how to avoid them.

<https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them.> (Viimati vaadatud 24.10.2023)

Signs you might be experiencing a burnout and how to regain balance in your life (2021).

<https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life> (Viimati vaadatud 24.04.2024).

Strauss-Raats, P (2014). Tööstressist vabaks! Tööinspeksioon.

Stress. EKI ühendsõnastik. 2018. Eesti keele instituut, Sõnaveeb 2018.

<https://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=stress&F=M> (Viimati vaadatud 06.03.2024)

Teachers of tomorrow. (2023). What does a kindergarten teacher do: Requirements and skill sets for kindergarten teacher in 2023.

<https://www.teachersoftomorrow.org/blog/insights/kindergarten-teacher-requirements-and-skill-sets/> (Viimati vaadatud 08.03.2024)

Wigert, B., Agrawal, S. (2018). <https://www.gallup.com/workplace/237059/employee-burnout-part-main-causes.aspx> (Viimati vaadatud 24.04.2024)

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

Tartu Ülikool.

LISAD

Lisa 1. Küsimustik.

Lugupeetud koolieelse lasteasutuse õpetajad!

Käesolevaga teavitame Teid ning kutsume osalema bakalaureusetöö uuringus, millega selgitatakse välja õppiva ja töötava õpetaja läbipõlemise põhjused koolieelses lasteasutuses Viljandi ja Viljandi valla lasteaedade näitel.

Üldised uuringu tulemused avaldatakse üldistatud kujul bakalaureusetöös ning andmeid kogutakse ühe korra. Andmed kajastuvad bakalaureusetöö tulemustes mille eest vastutab töö autor. Antud küsimustikuga saadud info ei seostata konkreetse vastajaga ja kasutatakse isikustamata kujul.

Küsimustiku täitmine võtab aega 5-10 minutit.

Uuringus osalemine on vabatahtlik ning osalejal on igal hetkel õigus uuringus osalemisest loobuda ning nõuda oma andmete kustutamist andmestikust.

Liisbeth Raudsepp, Tartu Ülikooli Narva kolledž.

Täiendavate küsimuste korral palun julgesti pöörduda: liisbeth.raudsepp9@gmail.com

Esimene osa. Taustaandmed

Teie sugu

- mees
- naine
- muu

Teie vanus

- alla 20 aasta
- 20-29 aastat
- 30-39 aastat
- 40-49 aastat

- 50-59 aastat
- üle 60 aasta

Teie haridus

- keskharidus
- kutsekeskharidus
- bakalaureus
- magister
- Muu:

Perekonnaseis

- vallaline
- vabaabielus
- abielus
- lesk
- suhtes

Kas Te hetkel õpite või töötate?

- töötate
- õpite
- töötan ja õpin

Kui kaua olete töötanud koolieelses lasteasutuses õpetajana?

- Vähem kui aasta
- 1-5 aastat
- 6-10 aastat
- 11-15 aastat
- 16-20 aastat
- Rohkem kui 20 aastat

Kui palju te kulutate ühes päevas tööülesannetele väljaspool tööaega?

- alla 1 tunni
- 1-2,5 tundi

- 3-4,5 tundi
- üle 5 tunni
- Üldse ei kuluta pärast tööaega tööülesannetele aega

Kui te ka õpite, siis palju kulub teil aega nädalas keskmiselt õppimisele?

- alla 4 tunni
- 5-10 tundi
- 11-15 tundi
- 16-20 tundi
- üle 20 tunni
- Ei õpigi

Teine osa. Töökohustused.

Palun hinnake järgnevaid väiteid, kui tihti te kirjeldatud olukordadega kokku puutute.

1 - mitte kunagi; 2 - harva; 3 - mõnikord, 4 - sageli; 5 - pidevalt; ei oska öelda

Stressorid	Väited
Töökohustused	Minu töökoormus on suur Tähtajad tekitavad pingeid Minu töötulemusi ei hinnata Lapsevanemate kõrged ootused minu (töö) suhtes tekitavad pingeid Minu enda tööootused on ebarealistlikud Probleemsed lapsed töökohal tekitavaid pingeid Mul on suur ajapuudus Ma saan ebapiisavat töötasu Ma tean, millised on minu ülesanded ja kohustused

Kolmas osa. Juhtkonna poolne toetus.

Palun hinnake järgnevaid väiteid, kui tihti te kirjeldatud olukordadega kokku puutute.

1 - mitte kunagi; 2 - harva; 3 - mõnikord, 4 - sageli; 5 - pidevalt; ei oska öelda

Stressorid	Väited
Juhtkonna poolne toetus	Tunnen, et konfliktid juhtkonnaga tekitavad pingeid Ma saan igasuguse mure korral pöörduda juhtkonna poole Minu ülem motiveerib ning innustab mind Tööootused on ebarealistlikud juhtkonna poolt

Neljas osa. Kolleegide poolne toetus.

Palun hinnake järgnevaid väiteid, kui tihti te kirjeldatud olukordadega kokku puutute.

1 - ei nõustu üldse, 2 - harva, 3 - sageli, 4 - nõustun täiesti, 5 - ei oska öelda

Stressorid	Väited
Kolleegide poolne toetus	Kolleegid on mulle alati toeks kui ma seda vajan Kolleegide poolne suur voolavus töökohal tekitab pingeid Töökaaslaste vahel tekib vaenu ja pingeid

Mis teile tööga seoses pingeid tekitab juhul kui neid valikvastustes ei ole?

Kas teil on mingeid ettepanekuid/tagasisidet seoses täidetud küsimustikuga või üldiselt käesoleva teema lõikes?

Lisa 2. Vastajate hinnangute ja vanuste seosed (M)

Väide	20 – 29 aastased	30-39 aastased	40-49 aastased	50-59 aastased	Üle 60 aastased
Töökoormus on suur	3,87	3,38	3,14	3,1	2,6
Tähtajad tekitavad pingeid	3,9	3,88	3,34	2,6	2,44
Töötulemusi ei hinnata	3,14	2,77	2,6	2,47	2,77
Lastevanemate kõrged ootused töö suhtes tekitavad pingeid	2,6	2,47	2,6	1,03	1,39
Tööootused on ebarealistlikud	3,38	2,6	2,44	1,42	1,52
Probleemsed lapsed töökohal tekitavad pingeid	3,1	2,6	2,77	1,47	1,36
Ebapiisav töötasu	3,87	3,14	2,77	2,6	1,16
Ajapuudus	3,34	2,44	1,42	1,29	1,01
Konfliktid juhtkonnaga tekitavad pingeid	3,88	2,6	2,47	1,23	1,63
Tööootused on ebarealistlikud juhtkonna poolt	3,9	3,1	2,6	1,02	1,36
Kolleegide poolne suur voolavus tekitab pingeid	3,38	3,9	2,44	1,01	1,36
Töökaaslaste vahel tekib pingeid ja vaenu	3,14	3,1	2,77	1,63	1,29
Igasuguse mure korral saab pöörduda juhtkonna poole	3,54	4,21	4,66	4,21	3,54
Ülem motiveerib ja innustab mind	3,16	4,66	4,21	3,14	3,16
Kolleegid on alati toeks kui seda vajatakse	4,21	4,21	4,66	3,1	4,21
Töö ülesanded ja kohustused on teada	4,66	3,1	4,21	3,9	4,66

Lisa 3. Vastajate hinnangute ja tööstaaži seosed (M).

Väide	Vähem kui aasta	1-5 aastat	6-10 aastat	11-15 aastat	16-20 aastat	Üle 20 aasta
Töökoormus on suur	3,9	3,38	3,1	3,87	3,14	2,6
Tähtajad tekitavad pingeid	2,47	3,34	2,44	3,88	2,6	2,77
Töötulemusi ei hinnata	3,88	3,1	2,6	3,14	2,6	3,9
Lastevanemate kõrged ootused töö suhtes tekitavad pingeid	3,87	2,6	2,77	3,34	2,44	2,47
Tööootused on ebarealistlikud	3,38	2,6	3,88	3,1	3,9	3,14
Probleemsed lapsed töökohal tekitavad pingeid	3,34	2,44	2,47	2,67	2,77	3,87
Ebapiisav töötasu	2,6	3,88	3,38	3,9	3,14	3,1
Ajapuudus	3,9	3,14	3,1	3,88	3,38	2,6
Konfliktid juhtkonnaga tekitavad pingeid	3,88	3,38	2,6	3,14	3,1	3,9
Tööootused on ebarealistlikud juhtkonna poolt	3,1	3,9	3,14	3,38	3,88	3,38
Kolleegide poolne suur voolavus tekitab pingeid	3,14	3,1	3,9	3,9	2,6	3,88
Töökaaslaste vahel tekib pingeid ja vaenu	3,38	3,14	3,1	3,88	3,38	3,14
Igasuguse mure korral saab pöörduda juhtkonna poole	3,1	3,54	3,38	3,54	3,14	3,9
Ülem motiveerib ja innustab mind	2,44	3,16	3,9	3,16	3,54	2,47
Kolleegid on alati toeks kui seda vajatakse	2,6	4,21	3,88	4,21	4,21	3,88
Töö ülesanded ja kohustused on teada	4,21	4,66	3,14	4,66	4,66	3,87