

Tallinna Ülikool
Terviseteaduste ja Spordi Instituut
Terviseteaduste osakond

Kaisa Jaakson

**Üldhariduskoolide õpetajate töökoormus ning
tervisekäitumine**

Magistritöö

Juhendaja: dots. M. Roosalu

Tallinn 2009

Sisukord

SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	8
1.1. Õpetaja sotsiaalne staatus ning olukord ühiskonnas.....	8
1.2. Õpetaja tööd mõjutavad psühho-sotsiaalsed tegurid.....	9
1.2.1. Õpetaja ja õpilase vaheline suhe.....	9
1.2.2. Õpetaja suhted kolleegidega.....	10
1.2.3. Emotsioonid koolitöös	10
1.3. Õpetajaamet – sellega kaasnevad kohustused ning lisäülesanded.....	11
1.3.1. Õpetaja kui sotsiaalsete probleemide lahendaja.....	11
1.3.2. Õpetaja ja klassijuhatajakohustused	12
1.3.3. Õpetaja ja paberitöö.....	12
1.3.4. Töö ja puhkeaja seadus.....	13
1.4. Levinumad terviseprobleemid	14
1.4.1. Kooliõpetajate terviseriskid.....	19
1.5. Tervisekäitumine	21
2. UURINGU METOODIKA JA KORRALDUS	26
2.1. Ankeetküsitluse koostamine.....	26
2.2. Uuritav kontingent	26
2.3. Andmetöötlus	27
3. TÖÖ TULEMUSED JA ANALÜÜS	28
3.1. Vaatlusaluste iseloomustus	28
3.2. Töö koolis.....	30
3.2.1. Töökoormus	30
3.2.2. Töötamine väljaspool kooli	32

3.2.3. Õpetajaameti pingelisus.....	33
3.2.4. Õpetajaid enam häirivad organisatoorsed tegurid koolikeskkonnas	35
3.2.5. Õpetajaid enam häirivad psühho-sotsiaalsed tegurid koolikeskkonnas	36
3.2.6. Õpetajaid enam häirivad füüsilised tegurid koolikeskkonnas	37
3.3. Vaba aeg ja selle sisustamine	38
3.3.1. Uneaeg	38
3.3.2. Nädalavahetuse sisustamine.....	39
3.3.3. Tegelemine hobidega.....	40
3.3.4. Kultuuri- ja puhkeürituste külastamine	41
3.4. Õpetajate tervis	41
3.4.1. Õpetajate kehamassiindeksid	41
3.4.2. Õpetajate rahulolu oma kehakaaluga.....	43
3.4.3. Õpetajate tervise enesehinnang	43
3.4.4. Õpetajate seas levinumad tervisekaebused	45
3.4.5. Ravimite tarvitamine	48
3.5. Õpetajate tervisekäitumine	49
3.5.1. Toitumine	49
3.5.2. Kohvi tarbimine	50
3.5.3. Suitsetamine	51
3.5.4. Alkoholi tarbimine	52
3.5.5. Sportlik aktiivsus.....	53
KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED.....	56
LISAD	63

SUMMARY

The rapidly changing economic and social situation in Estonia has contributed to the increase of stress in most spheres of life. Although our society has changed, problems of the teaching profession have largely remained the same (Paesalu 2008). Throughout the world, the beginning of the 21st century is characterised by increasingly complex demands put on the teachers, whereas their working conditions, salaries and social status deteriorate (Bergen 2003).

For the most part, the media coverage of teachers and their profession is superficial, mostly focusing on how the teachers demand another increase in salary or request a more dignified and respectful attitude towards them. The general public has reacted negatively, the teachers are believed to exaggerate, protest and complain for no reason. Such reaction, however, cannot be condemned. A person who has never worked for a school cannot be expected to be able to imagine working with several hundreds of children on a daily basis or comprehend the problems and worries of the profession. This side is normally never discussed in the media. The public also needs to be made aware of the motives that have driven the teachers to present their demands in the first place. The reasons may lie in poor working conditions and environment, ill health, a heavy work load leading to mental stress and shortage of time, or a combination of the above.

The purpose of the current master's thesis is to gain an overview of and evaluate the teachers' work load, time management, and health habits.

Based on the purpose, 4 objectives were set:

1. To determine the teachers' work load and its conformity with established norms.
2. To identify the stress-creating factors of the teaching profession, their dependence on tenure and work load.
3. To establish whether teachers have sufficient free time for hobbies, caring for their health and cultural activities.

4. To find out how teachers evaluate their health and study their health habits.

To fulfil the objectives, a questionnaire was conducted from November 2008 to March 2009 in nine Estonian public schools. 205 public school teachers participated in the survey, 92.2% of whom were women and 7.8 % men.

The results of the research revealed the following:

- A full time teacher has an average work load of 40 hours per week, which is 10 hours more than regulated by the Working and Rest Time Act of Estonia.
- Most teachers consider their profession to be stressful; the heavier the work load, the more stressful the job is considered.
- Teachers consider shortage of time, working in free time, and noise to be the most disturbing factors in the school environment. Again, teachers with the heaviest work loads are bothered the most.
- Their job leaves the teachers with relatively limited time for hobbies, taking care of their health or cultural activities.
- Excessive body weight is a problem among teachers – nearly half of the respondents were overweight, more than half of whom, in turn, were satisfied with their weight.
- Teachers are more or less happy with their health. More frequent complaints include fatigue, eye fatigue, joint pain, and problems with voice. Joint pains occur mostly among the overweight; fatigue, voice problems, headache and neck pain were mentioned by teachers with heavy work loads.
- Most teachers eat healthily. Meals are regular, healthy food is preferred, and the average of 1 – 2 cups of coffee is drunk per day. Few of the respondents were regular smokers, alcohol consumption was also modest.
- More than a half of the teachers do sports. Going in for sports does not depend on tenure, work load or body weight.

To conclude, the research revealed that a number of teachers have an extremely heavy work load, which causes some of their health problems and shortage of time. Due to the latter, the teachers have very little time for their interests and hobbies.

SISSEJUHATUS

Kiiresti muutuv majanduslik ja sotsiaalne olukord Eestis on soodustanud pinge tõusu enamuses eluvaldkondades. Kuigi on muutunud ühiskond, pole probleemid õpetaja elukutses eriti muutunud (Paesalu, 2008). 21. sajandi algust iseloomustab kogu maailmas olukord, kus nõudmised õpetajatele muutuvad aina keerulisemaks, töötingimused, palgad ning staatus aga halvenevad (Bergen, 2003).

Õpetaja on tööga äärmiselt üle koormatud, ta peab end iga päev pühendama eri liiki tegevusele, pidevalt ühelt ülesandelt teisele ümber lülitudes. Tundide läbiviimine on ainult üks tegevus, millele õpetaja aeg kulub. Peale selle tuleb õpetajal täita veel mitmesuguseid ülesandeid, mis vähemal või rohkemal määral seostuvad otseselt pedagoogi tööga. Nendeks on õpetamiseks ettevalmistumine, klassijuhataja töö, enesetäiendamine mitmesuguste koolituste näol, dokumentatsiooni täitmine ning kontrolltööde jms parandamine. Õpetaja tööülesanded on väga mitmekesised ning nende täitmiseks kulub üksjagu sellist aega, millega ei arvesta aga ükski ametlik dokument.

Käesoleva magistritöö eesmärk on saada ülevaade ja anda hinnang õpetajate töökoormusele, ajabilansile ja tervisekäitumisele.

Vastavalt töö eesmärgile püstitati 4 ülesannet:

1. Teha kindlaks õpetaja töökoormus ning selle vastavus kehtestatud normatiividele.
2. Selgitada faktorid, mis pingestavad õpetaja kutsetööd, nende sõltuvus tööstaažist ja töökoormusest.
3. Selgitada, kas õpetajatel jääb kutsetöö kõrval piisavalt vaba aega huvialadega tegelemiseks, tervise eest hoolitsemiseks ning enese kultuuriliseks täiendamiseks.
4. Selgitada, kuidas õpetajad hindavad oma tervist ning uurida nende tervisekäitumist.

Meedia poolt kajastatud informatsioon õpetajate ja nende ameti kohta on enamasti pinnapealne. Räägitakse sellest, kuidas pedagoogid järjekordselt endale palka juurde nõuavad või õpetajatesse väarikamat ning lugupidavamat suhtumist soovivad. Üldsuse poolt on selline

sõnavõtt jällegi ära teeninud pahameele, arvatakse, et õpetajad liialdavad, vinguvad ja hädaldavad ilmaasjata. Samas ei saa üldsuse sellist arvamust pahaks panna, kuna inimesed, kes ei ole kunagi koolis töötanud, ei saagi ette kujutada, milline on töö mitmesaja lapsega päevas, millised mured ja probleemid sellise ametiga kaasas käivad. Meedia ei kajasta kunagi seda poolt. Ühiskonnale oleks vaja teadvustada ka seda, miks õpetajad üleüldse sinnamaani on viidud, et nad nõudmisi esitama hakkavad. Kas on ehk põhjus halbades töötingimustes ja – keskkonnas, kehvast tervises, liialt suures töökoormuses ning sellest tulenevast ajapuudusest ja vaimsest pingest, või kõiges selles kokku.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Õpetaja sotsiaalne staatus ning olukord ühiskonnas

Õpetaja on alati olnud see, kes on käinud ees, kes on juhtinud ja suunanud, näidanud ja vedanud. Ta on olnud seda alati ja kõikides kultuurides. Kunagi on ta olnud maag ning tema võimeid peeti suuremateks kui tavainimestel. Ta oskas ja suutis suhelda jumalate ja vaimudega, oskas võtta ja jagada energiat. Loodusrahvaste juures oli õpetaja see, kes ühendas endas kõik teadmised. Ta oli ühes isikus kohtunik, õpetaja ja ravitseja (Tilk, 2004, lk 84-85).

Tänapäeval on õpetajate sotsiaalse staatuse määratlemise üks tahkusi aga positsioon ühiskonnas, samuti haridusstrateegilistes kirjutistes ning teadusuuringute põhjal õpetaja kohta väidetud, lisaks meedia kaudu vahendatud arvamused, mis väljendavad ja kujundavad õpetaja-imagot Eesti ühiskonnas (Priimägi, 1999, lk 144). Viimase kahe kümnendi jooksul näivad õpetamistingimused olevat halvenenud. On ju teada, et ühiskonnas tervikuna väärtustatakse õpetajatööd üha vähem. Hariduseesmärkide paljususe, ühiskonna ootused, pere- ja sotsiaalsete probleemide panek kooli õlgadele, Eesti riigi haridusorganid, kes suhtuvad õpetajasse kui teenindajasse, kes on võimeline hästi suhtlema kohaliku üldsuse, võimuorganite, kolleegide ja õpilastega (Pelikka, 2006, lk 11), see kõik on tekitanud olukorra, kus õpetaja on tööga väga ülekoormatud ning tal ei ole võimalik tööst rõõmu tunda. Otsustades kutsehaiguste kasvu ja õpetajate arvu järgi, kes töölt lahkuvad või seda teha soovivad¹, on õpetajate stress suurem kui kunagi varem (Fullan, 2006, lk 89).

Õpetajate II maailmakongressil, kus käsitleti õpetajate staatuse küsimust, rõhutati õpetajarolli mitte ainult teadmiste vahendajana ja kvalifikatsiooniandjana, vaid ka sotsiaalse õigluse, tolerantsi ja rahu tagamise universaalsete eetiliste printsiipide kujundajana. Kongress pidas vajalikuks nentida, et õpetajate palgad on paljudes maades madalad, seetõttu ka elukutse ühiskondlik prestiiž madal. Kongress on nimetanud probleemina ka õpetajakutse feminiseerumist. Seega, Eesti õpetaja on õpetajate maailmakongressi tõdemuste taustal kuulumas nende maade õpetajate hulka, kelle roll ja staatus vajaksid tõsiselt muutmist ja

¹ A. Tallo ja M. Martinsoni poolt 1998. aastal läbi viidud uurimus „Tallinna õpetaja. Sügis 1998.“ näitas, et õpetajate koolist lahkumise peamiseks põhjuseks peeti muuhulgas ka väikest teenistust ja suurt tööpinget.

parandamist (Priimägi, 1999, lk 144-145).

Tänapäeva ühiskonnas on õpetaja ja kool tervikuna kujunenud kriitika objektiks. Selle on tinginud ühiskonna sotsiaalne areng; haridus on saanud poliitilise poleemika allikaks ja selles osalevad spetsialistide kõrval ka poliitikud, lapsevanemad ja mitmesugused inimeste ühendused. See tõestab, et hariduse probleemid ei ole enam ainult spetsialistide pärusmaa, vaid ühiskonna kõikide kihtide ja institutsioonide valdkond (Ots, 1994, lk 43).

1.2. Õpetaja tööd mõjutavad psühho-sotsiaalsed tegurid

2002. aastal viidi läbi uurimus, kus analüüsiti ühiskonnast kooli kanduvate sotsiaalsete probleemide ilmumist klassis ning nende mõju õpetaja tööle. Selgus tähelepanuväärne fakt, et väga vähe kurdeti seal akadeemilise edutuse üle ning ohtralt sotsiaalsete probleemide üle, mis avaldab mõju igapäevasele õppetööle nii otseselt (nt laste koduste võimalustega arvestamine) kui ka kaudselt (nt kodukasvatuse korvamine) (Leino, 2002, lk 5, 29, 31).

1.2.1. Õpetaja ja õpilase vaheline suhe

Õpetajaametiga on alati seotud erinevad inimsuhted, millest olulisim on loomulikult õpetaja suhe lastega. Teise inimese õppimise suunamine tähendab vastutamist tema eest. Õpetaja-lapse suhtes on õpetajal positsiooni tõttu võimu ja professionaalsuse ülekaal. Õpetajalt oodatakse tundlikkust just seetõttu, et tema partneriks on laps, kes ei suuda kaitsta oma õigusi või kes isegi ei tea neid (Pellikka, 2006, lk 13-14). Ainult head, sõbralikud, üksteise austusele põhinevad suhted tagavad piisava vastastikuse informeerituse, mis aitab kaasa negatiivsete elamuste kadumisele (Pinn, 1975, lk 57).

1.2.2. Õpetaja suhted kolleegidega

Õpetajaetika koodeksi juhised ütleb, et õpetaja on oma kolleegidega solidaarne- osaleb aktiivselt koostöös ning võimalusel toetab ja nõustab kolleege. Kolleege, samas asutuses töötavaid inimesi, peaks siduma õlatunne, ühtehoidmine ja koostöö meeskonnana. Juhtkond peaks olema meeskonnaga ühes paadis. Üheks haridustöötaja kohustuseks juhtivate töötajate ees (Education International'i deklaratsiooni järgi) on juhtkonna mõistlike korralduste täitmine. Samas on haridustöötajatel ka õigus neid korraldusi selgelt määratletud korras küsimärgi alla seada (Tuulik, 2008, lk 20, 35-36, 58).

1.2.3. Emotsioonid koolitöös

Et selgitada positiivsete ja negatiivsete emotsioonide osakaalu koolis on õpetajate seas läbi viidud rida ankeetküsitlusi, mille käigus on saadud vastuseid sellele, mis muudab koolielu õpetajale ühelt poolt meeldivaks ning rahuldust pakkuvaks, teiselt poolt aga ebameeldivaks, rikkudes ta töötaju. Õpetajate absoluutse hinnangu järgi on tegurite, mis loovad õpetajas positiivse enesetunde, tõstavad töömeeleolu ja reipust, järjestus järgmine: õpetamisega seotud asjaolud (tunnetamine, et õpilased omandavad teadmisi ja jõuavad õpetatavas aines edasi, tõstab töötaju), õpetaja-õpilase suhted (õpetaja rõõmustab, kui ta tunneb enda ümber püüdlikke, andekaid, erksaid lapsi, kes lugupidavalt suhtuvad õpetajasse ja õppetöösse), õpetajate omavahelised suhted (mis on rõõmu- ja heaoluallikaks juhul, kui need on head), õpetaja suhted juhtkonnaga (tark, objektiivne, rahulik, kuid siiski nõudlik juhtkond), töö- ja elutingimused (normaalsed tööruumid, pikk puhkus ja hea tervis), muud asjaolud (nt hea vahetunne lastevanematega) (Pinn, 1975, lk 21, 28-30).

Pedagoogiliste situatsioonide faktorid, mis viivad õpetaja tuju alla: õpetamisega seotud asjaolud (just siit saab pedagoog peamise laengu halbu elamusi, mis viivad ta psüühilisest tasakaalust välja ja lõpevad, nagu uurimine näitab, sageli ebapedagoogilise käitumisega), õpetaja suhted juhtkonnaga (juhtkonnapoolne süüdistamine, usaldamatus ning kontroll), töö- ja elutingimused, muud asjaolud (ebameeldivused lastevanematega, kutseväliste ülesannetega koormamine, klasside sagedane vahetumine ning mees- ja naisõpetajate ebanormaalne

arvuline suhe koolis), õpetajate omavahelised suhted ning viimati õpetaja-õpilase suhted (Pinn, 1975, lk 30).

1.3. Õpetajaamet – sellega kaasnevad kohustused ning lisaülesanded

Õpetamine, konkreetsemalt tundide läbiviimine, on ainult üks tahk õpetaja igapäevatööst. Peale selle tuleb õpetajal kulutada aega tundideks ettevalmistamisele, klassijuhataja tööle, enesetäiendamisele, dokumentatsiooni täitmisele ja veel mitmele muule tegevusele (näiteks õpilasürituste korraldamisele või õppekäikude organiseerimisele). Kõik eelnimetatud tegevused on pedagoogitöö lahutamatud osised, kuid ikkagi on nendele tegevustele kulunud aja osakaal õpetaja üldises ajabüdžetis äärmiselt suur. Normkoormusega töötavate õpetajate ajakulu tundide andmisele peaks mahtuma 18-24 tunni raamidesse. Paraku ei piirdu õpetaja töö sageli ainult tööpäevadega, tihti tuleb väljas olla ka puhkepäevadel. Normist palju suurem tegelik koormus on kahtlemata üks põhjus, mis muudab õpetajatöö stressirohkeks ning ei jäta piisavalt vaba aega puhkamiseks ja lõõgastumiseks, mis on aga väga oluline, et pingelise tööga toime tulla².

1.3.1. Õpetaja kui sotsiaalsete probleemide lahendaja

Lisaks õpetamisele peavad nii kool kui õpetaja järjest rohkem lahendama ühiskonnast paratamatult kooli kanduvaid mureküsimusi (Leino, 2002, lk 5). Sotsiaalprobleemsetes oludes siirdab osa vanemaid oma kasvatusülesandeid üha enam professionaalidele (Tuomi, 1998, lk 89), mistõttu kooli seatud eesmärkide saavutamise eeldab kogu koolitöö käsitlemist kasvatavana (Koskeniemi, Hälinen, 1974, lk 86). Õpetajad on olukorras, kus nad on sunnitud vastutama kasvatusel, kuigi tulemusi mõjutavaid tegureid suudetakse kontrollida vaid ositi. Õpetajatööle lisanduvad kodutaustaga seonduvad sotsiaalsed mured, mistõttu õpetaja koormus kasvab oluliselt (Leino, 2002, lk 9).

² <http://www.ehl.org.ee/uuringu%20kv.htm>

Kaasaegses koolis ilmnevad ühiskonna arengu vastuoludest ja globaalsetest probleemidest tulenevad kasvatusprobleemid, millega tegelemine eeldab spetsiaalset ettevalmistust ega kuulu õpetajaskonna tööülesannete hulka (Kraav, Kõiv, 2002, lk 147).

1.3.2. Õpetaja ja klassijuhatajakohustused

Klassijuhatajal on koolis pädevuste ning sotsiaalse arengu suunamisel juhi roll. Ta loob keskkonna, kus igal õpilasel on võimalik täita oma rolli. Klassijuhatajaga koostöös kujundatakse klassi elu niisuguseks, et iga õpilane saab selles kaasa otsustada ja ka vastutada. Klassijuhataja on võtmeisik klassikollektiivi, klassi mikrokliima ning meietunde tekitamisel, nii kooli- kui ka klassivälise töö sidumisel. Õpetaja peab kujundama sellise õpikeskkonna, kus tagatakse lapse vaba emotsionaalne ja intellektuaalne areng, järelikut tuleb olla eelkõige juhendaja ja toetaja (Kukk, Sitska, 2003, lk 9).

1.3.3. Õpetaja ja paberitöö

Tunnikavad, töökavad ja töölehed; klassitööde, kodutööde, eksamite, projektide hindamine; riiklike ja koolis kasutatavate vormide täitmine; enesehindamine; klassijuhataja töö: puudumistõendid, kirjavahetus lapsevanematega, tunnistuste kirjutamine jm klassiga seotud paberimajandus; reise ja õppekäikude korraldamise paberitöö jne. Paberitöö on tõepoolest tüütu lisakohustus paljude, võib-olla isegi kõikide õpetajate elus. Põhiline probleem on selles, et see segab keskendumist õpetajate töö tõeliselt tähtsatele külgedele. Tunne, et olete paberimajandusega hätta jäänud, võib tekitada suurt stressi ning tunde neid pabereid lõpuks lihtsalt vältida (Cowley, 2005, lk 152-154).

1.3.4. Töö ja puhkeaja seadus

Õpetajaeetika koodeksi juhised ütlevad, et õpetajal on õigus oma eraelule ning puhkusele³.

- **Tööaeg** on seaduse, muu õigusakti, kollektiiv- või töölepingu või poolte kokkuleppega määratud aeg, mille kestel töötaja on kohustatud täitma oma tööülesandeid, alludes tööandja juhtimisele ja kontrollile.
- **Puhkeaeg** on aeg, mis ei ole tööaeg.
- **Tööajanorm** on seaduse, muu õigusakti, kollektiiv- või töölepinguga määratud töötundide arv mingis kalendriajavahemikus (päev, nädal, kuu või muu ajavahemik).
- **Tööpäev** on ajavahemik ööpäevas, mil töötaja on kohustatud täitma oma tööülesandeid.
- Töötaja **tööaja üldine riiklik norm** on 8 tundi päevas ehk 40 tundi nädalas. **Lühendatud tööaeg** on koolide ja muude lasteasutuste õpetajatel, kasvatajatel ning teistel õppe- ja kasvatusalal töötavatel isikutel, samuti tervishoiuteenuse osutajaga sõlmitud töölepingu alusel töötavatel psühholoogidel ja logopeedidel – kuni 7 tundi päevas ehk kuni 35 tundi nädalas.
- **Iganädalane puhkeaeg**- töötajal on vähemalt kaks puhkepäeva nädalas. Üldised puhkepäevad on laupäev ja pühapäev⁴.

³ Eesti õpetajaeetika koodeks on õpetajatevaheline kokkulepe, milles käsitletakse õpetajakutse kõlbelisi eeldusi ja juhiseid. Õpetaja juhendub ÜRO inimõiguste ülddeklaratsioonist, Eesti Vabariigi põhiseadusest ja õpetajatööd reguleerivatest õigusaktidest (Tuulik, 2008, lk 32).

⁴ <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=1011041>

1.4. Levinumad terviseprobleemid

Valu

Peavalu on inimkonna üks vanimaid ja levinumaid tervisehäireid. Peavalude täpsem jaotus võib ulatuda lihaspingepeavalu tuimast tukslemisest kuni klassikalise migreeniga kaasneva puuriva valu ning iivelduseni. Enamasti põhjustab peavalu mingit laadi stress. Stress põhjustab lihaspinget ning pingepeavalud ongi teatavasti kõige sagedasemad, mille arvele langeb igast viiest arstivisiidist neli. Pingepeavalu soodustavateks faktoritest on väsimus, ebatervislikud töötingimused, halb kehahoiak ja pikka aega ühes asendis olemine (Thomas, 2001, lk 7, 11, 16-17). Valu võib kesta minuteid, tunde või isegi päevi. Valu möödub kas iseenesest või valuvaigistite abil (Zupping, 2002)⁵.

Seljavalu on enamasti tingitud pikaajalisest häirest, milleks võib olla halb rüht või kõhulihaste nõrkus. Taoliste häirete olemasolul langeb lülisambale ja seljalihastele tavalisest suurem koormus, mille tagajärjel võib tekkida seljavigastus. Seljavalu põhjustavad ka degeneratiivsed haigused (osteoartroos ja osteoporoos), ebaõige raskuste tõstmine, ülemäärane või harjumatu kehaline koormus ning liigne kehakaal (Sutcliffe, 2000, lk 22-23, 80).

Silmahaigused

Silmahaiguste tekkes, kulus ja levikus on tähtsad olme- ja sotsiaalsed tegurid, kutsekahjustused, elanikkonna üldine ja sanitaarne kultuur. Nägemiselund on lahutamatult seotud paljude füsioloogiliste mehhanismidega, kogu organismiga. Seepärast kahjustub nägemiselund sageli erinevate elundite ja elundsüsteemide haiguste korral. Samuti tuleb välja selgitada haige elu- ja töötingimused, mis samuti võivad olla haigust tekitavaks või soodustavaks teguriks. Näiteks silmade siserõhu tõusu tekkimist soodustavad kehaline väsimus, järsud temperatuuri kõikumised, närvivapustused (Zolotarjova, 1978, lk 3-4, 69-70).

⁵ <http://www.kliinik.ee/index.php?5,2,16,61>

Stress

Stress on keha ja meelte vastus organismile esitatud kõrgendatud nõudmistele, valmisolek tekkinud ohu ning suure koormuse tingimustes tegutsemiseks. Lihtsamalt öeldes on stress ärritav närvipinge, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab kehalisi vaevusi (Elenurm, 1997, lk 8).

Stressi tekkepõhjused

Müra

Igapäevases elus nimetatakse müraaks ebameeldivaid või tervist kahjustavaid helisid, mille põhjustajad võivad olla nii looduslikud (äike) kui tehiskujud (tänavaliiklus). Tugev müra võib põhjustada vererõhu tõusu, südametegevuse nõrgenemist ja arütmiaid. Alates 70 db (keskmine tänavamüra) tugevuse müra pidevast kuulamisest võib aga tekkida stress (Elenurm, 1997, lk. 15).

Keskkond

Nii ruumis kui ka õues oleme terve hulga keemiliste ärritustegurite ja toksiinide mõjuväljas, mis võivad meie tervist kahjustada. Ehkki me seda ei näe, on saastatus mitmekesisel kujul kõikjal meie ümber, nagu näiteks autode heitgaasid, pestitsiidid, formaldehüüdid, radioaktiivsed jäätmed, hallitus, tolm, sigaretisuits, õietolm, parfüümid, õhuvärskendajad, puhastusvahendid ja süsivesinikuühendid jms (Thomas, 2001, lk 33).

Tööstress

Kiire tempo, kõrge vastutus või suur töökoormus tekitavad stressi seda enam, mida rohkem nendega kaasneb järgmisi „subjektiivseid“ asjaolusid: töö ei paku huvi, selle tegemiseks puudub kutsumus, suhted juhi või kolleegidega on halvad, töökohal valitseb korralagedus, firmas esineb käegalöömise meeleolusid jne. Tänapäevalgi leidub tuhandeid töökohti, kus stressi ja rahulolematust lisavad sellisedki tegurid nagu müra, vilets valgustus, liiga madal või kõrge temperatuur, niiskus, vibratsioon, tolm ja haisud, inetud kõledad tööruumid, aegunud töövahendid ja masinad – kõik see, mida traditsiooniliselt füsioloogilisteks töötingimusteks on peetud (Elenurm, 1997, lk. 22-23).

Depressioon

Depressioon tähendab eelkõige meeleoluhäiret, mille puhul, seoses tuju alanemisega, huvide ja elurõõmu kadumisega, energia vähenemisega, suurenenud väsitatavusega, langeb inimesel toimetulek eluga ning ümbritsevaga kohanemine muutub talle väga vaevavaks. Haigusliku kurvameelsuse teket soodustavad nii suured ebaõnnestunud ettevõtmised, mittemeeldivad elujuhtumid, kui ka väiksemate argimurede kuhjumised. Peab lisama, et ka liigsest vaimsest ülekoormusest, töötamisest endale puhkust andmata, võib tekkida kurnatusseisund, mis soodustab depressiivse meeleolu teket ja arengut (Elenurm, 1997, lk. 61).

Pikaajaline sügav masendus võib esile kutsuda olulisi häireid südame, veresoonkonna, seedeelundite jt tegevuses. Pikaajaline masendus võib viia ka selleni, et mõnigi, aastaid depressiooni all kannatanu, harjub oma halva enesetunde ja tujuga nii ära, et ta ei tea ega tunnegi, et põeb depressiivset meeleoluhäiret. Selline inimene võib enamasti kurta väsimuse, jõuetuse ja mitmesuguste kehaliste häirete üle (Teiverlaur, 1998, lk 2-4, 7, 9).

Väsimus

Väsimus on protsess, mille kutsub esile raske töö ja mille puhul töövõime väheneb. Eristatakse füüsilist ja vaimset väsimust. Raske töö korral esinevad mõlemad vormid kombineeritult. Raske kehaline töö põhjustab tavaliselt muskulaarse väsimuse, pingutav vaimne või monotoonne töö ülekaalukalt psüühilise väsimuse. Väsimusest tuleb eristada magamise vajadust (unisust) (Loogna, 1999, lk 7).

Unehäired

Me veedame kolmandiku elust unes (Elenurm, 1997, lk. 106). Vähemalt nii peaks see olema, samas ei anna kiire elutempo tihti selleks võimalust ja algavad unehäired. Teoreetiliselt vajab inimene 8 tundi ööund. Uurijad väidavad, et üksnes 10% inimestest vajab vähem kui

kaheksatunnist und⁶. Napoleonil näiteks piisas 5-6 unetunnist, Edisonil isegi ainult 4-tunnisest magamisest. Darwin vajab aga magamiseks 10-12 tundi.

Eesti unemeditsiini seltsi president Mae Pindmaa sõnul on neil, kes magavad liiga lühidalt või liiga kaua, lühem eluiga. Unehäired toovad endaga kaasa päevase väsimuse ja unisuse, halvenevad mälu ja keskendumisvõime, vähenevad töö- ja õppimisvõime. Sagenevad meeleolumuutused, inimene on vastuvõtlikum ärevusele, depressioonile, alkoholi, ravimite ja uimastite kuritarvitusele. Kõik see langetab elukvaliteeti, mis põhjustab sageli vaimseid ja kehalisi tervisehäireid⁷.

Ülekaalulisus

Ülekaalulisust võib vaadelda kui ühte viimaste aastakümnete suurimat terviseprobleemi põhjustavat ja soodustavat tegurit. Ülekaalu põhjusi on palju: vanus (vanuse kasvades kehakaal suureneb), sugu (naistel on ülekaalulisus sagedamini kui meestel, eriti vanuses üle 50 eluaasta), rahvus (etniliste gruppide vahel võivad olla suured erinevused) (Jürimäe, 2001, lk 7-8), haridustase ja sissetulek (madalama haridustaseme ja sissetuleku puhul on ülekaalulisi rohkem), perekonnaseis (pärast abiellumist hakkab kehakaal suurenema), toitumine (seotud peamiselt toidu rasvasisaldusega), suitsetamine (suitsetamine vähendab ja suitsetamisest loobumine suurendab kehakaalu), alkoholitarbimine (sageli alkoholitarbimine on siiski seotud suurema kehakaaluga), kehaline aktiivsus (kehaliselt inaktiivsetel on ülekaalulisusega rohkem probleeme) (Mustajoki, 2008, lk 11, 15).

Kehamassiindeks

Kehamassiindeksi (BMI) valemi töötas välja Belgia statistik Adolphe Quetelet (1796-1874) ning seda kasutatakse rahvusvaheliselt kehakaalu ja pikkuse suhte mõõtmiseks. Kehamassiindeksi leidmiseks jagatakse kehakaal kilogrammides pikkuse ruuduga meetrites⁸.

⁶ http://www.terviseleht.ee/200102/2_uni.php

⁷ <http://www.tarbija24.ee/?id=46105>

⁸ <http://www.kasulik.ee/calculator/tervis-ja-toit/kehamassiindeks.php>

BMI vahemikud:

- * Alakaal = <18.5
- * Normaalkaal = 18.5-24.9
- * Ülekaal = 25-29.9
- * Rasvumine = >30

Kindlasti on liigne kehamass midagi muud kui üksnes väljanägemise probleem. Ülekaalulisus on väga paljude haiguste põhjuseks (ent olemata seejuures nende ainupõhjus). Palju erinevaid autoreid (Kõrge, Tammer, Einberg, Salupere, Jürimäe) on oma raamatutes maininud, et kaugele arenenud rasvtõbi põhjustab muutusi peaaegu kõigis elundeis: süda ja veresoonestik, kopsud, seedeelundkond, maks, sapipõis, neerud. Lisaks eeltoodule on rasvtõve puhul ohustatud ka luustik (liigne kehakaal koormab luid ja liigeseid) ja psüühika (rasvunud, häbenedes oma väljanägemist, võivad hakata teistest eralduma). Samuti, arvatakse, et 15% keha ülemassi lühendab eluiga 10% võrra (Kõrge, 1980, lk 22, 24-25, 28-29), (Tammer, 1999, lk 117), Einberg, 2001, lk 125-126), (Salupere, 1995, lk 104-105), (Jürimäe, 2001, lk 33).

Kõrgvererõhutõbi ehk hüpertoonia

Kõrge vererõhk ehk **hüpertoonia** (diastoolne ehk alumine rõhunäitaja on üle 90 mmHg) on üks tavalisemaid haigusi. Vanusest sõltuvalt kannatab hüpertoonia all 12-40% täiskasvanutest. Alla 30 aasta vanustel on kõrge vererõhk küllalt ebatavaline. Arteriaalse vererõhu kõrgenemine on Eestis tõsine meditsiiniline probleem. Umbes 350 000 Eesti elanikul on kõrgenenud vererõhk. Samas on tõestatud, et hüpertensioon on üks kolmest peamisest südame-veresoonkonna haiguste riskitegurist (ülejäanud kaks on vere kõrge kolesteroolisisaldus ja suitsetamine) (Lemne, Lorenz, 1996, lk 5, 9).

Hüpertooniat aitab ära hoida: kehalise koormuse tõstmine (30-40 minutit jalgrattasõitu või ujumist päevas, kolm korda nädalas), kaalu normaliseerimine (kaalu langedes langeb ka rõhk), alkoholi tarvitamise piiramine/alkoholist loobumine (alkoholi liigtarvitamine⁹ võib viia

⁹ Alkoholi liigtarvitamine- 3-4 drinki päevas, naiste puhul on see näitaja väiksem

hüpertoonia tekkeni), stressist hoidumine (stressisituatsioonis vererõhk tõuseb) (Lemne, Lorenz, 1996, lk 55-59, 61).

Madal vererõhk ehk hüpotoonia

Hüpotoonia piiriks on süstoolne vererõhk alla 100 mm Hg. Tavaliselt ei tunne inimene niisuguse rõhu puhul midagi halba. Kui süstoolne rõhk langeb alla 80 mmHg, võib tekkida näiteks peapööritus. Madal vererõhk on tavaliselt kaasasündinud ja rõhk püsib madalana kogu elu. Vananedes võib rõhk siiski veidi kõrgeneda. Samas, madal vererõhk iseenesest ohtlik ei ole ja on isegi kasulik. Need, kellele on looduse poolt antud madal vererõhk, haigestuvad teistega võrreldes palju harvemini südame-veresoonkonna haigustesse. Teisisõnu- madal vererõhk ei ole tervisele ohtlik, vaid ainult inimese jaoks tüütu seisund (Lemne, Lorenz, 1996, lk 84-86).

1.4.1. Kooliõpetajate terviseriskid

Kutsehaigus on töökeskkonna ohuteguritest või töö laadist põhjustatud tervisekahjustus, mis on kantud kutsehaiguste loetelusse. Enamasti on haigestumise peamiseks põhjustajaks kestvalt üle viie aasta toimunud töökeskkonna ohutegurid (Loogna, 2007, lk 17).

Tööst põhjustatud haigus on töökeskkonna ohuteguri põhjustatud haigus, mida ei loeta kutsehaiguseks (Loogna, 2007, lk 291).

Töökeskkond on osa töötajat ümbritsevast keskkonnast, kus toimub tööprotsess. Seal võib olla mitmeid riske (ohutegureid).

Elukutsel võib olla üks või rohkem **riskitegurit**: kehaline ülekoormus, vibratsioon, müra, allergeenid, toksilised (mürgised) kemikaalid, nakkushaiguste tekitajad jt (Loogna, 2008, lk 5).

Koolikeskkonnas leidub hulgaliselt tegureid, mis põhjustavad väsimust, grippi, stressi, depressiooni, pea- ja seljavalusid. On leitud, et mida rohkem on õpetajal tööpingeid, seda

rohkem esineb hädasid ja seda suurem on haiguspäevade arv. 1997. aastal läbi viidud Eesti õpetajate tööstressi ja tervise temaatikat hõlmanud uuring näitab, et kõrged töönõuded, mõõdukas suhtlemispinge, nii füüsilised kui ka ergonoomilised tegurid õpetaja-ametis põhjustavad piisavalt tervisekaebusi (Merisalu, 2000, lk 5, 27-28).

Häälekurdude ülepingutus

Kooliõpetajad peavad enamasti palju ja kõvasti rääkima ning pärast 10-15 tööaastat võivad ilmned larüngiit (kõripõletik) ja häälekurdude sõlmed. Põletik tekib kestval pikaajalisel häälekurdude ülepingutusel ja võib alata järsku. Kooliõpetaja hääl muutub kahedaks ning võib isegi esineda afoonia (hääletus). Haigus võib olla ajutine ja tekkida ainult pärast pikemat rääkimist, kuid võib muutuda ka krooniliseks. Profülaktikas tuleks vältida hääle ülepingutamist (Loogna, 2007, lk 83-84, 129).

Tööst põhjustatud allergia

Näiteks koolitölm/keemiatundides kasutatavad keemilised ained/linnused jms bioloogiaklassis. Tegemist on organismi ebanormaalse vastusega mingile keskkonnategurile. Organism ei suuda kuidagi kohaneda ümbruse pidevalt kasvavate mõjutustega ja tulemuseks on allergia (Kutsar, 1986, lk 37-38, 107).

Müra mõju organismile

Kõik inimesed ei kannata müra all ühesuguselt. Peale müra omaduste (valjus, vältus, rütm jne) on olulised ka töötaja individuaalsed omadused (vanus, sugu, tervislik seisund, väsimuse aste jne). Müra suhtes on tundlikumad naised, eakamad ja haiged. Müra võib avaldada kahjulikku mõju eeskätt närvisüsteemile ja selle kaudu kogu organismile. Kestev vali müra kurnab närvirakke, põhjustades peaaajukoos pidurduse, aeglustuvad psüühilised protsessid, tekib peavalu, väheneb mälu- ja tähelepanuvõime (Loogna, 2007, lk 95).

Psühhoemotsionaalne pinge ja stress

Üha sagedamini saavutab töö võimu inimese üle (Loogna, 2007, lk 273-274). Tööga rahulolematuse ja tööstressi tekkepõhjused: suur vastutus, ülekoormatus (liiga palju tuleb teha liiga lühikese ajaga või väheste ressursside tingimustes), töö ei vasta õpitud oskustele ja võimetele, ametialaseks arenguks ja karjääri tegemiseks puuduvad võimalused, töö käigus ei jagata soovitud määral tähelepanu ja tunnustust, kelleltki pole loodetud toetust ja abi oodata, töö pole piisavalt iseseisev, liiga palju on kontrolli ja liiga vähe iseotsustamise õigust, ebaterve õhkkond (üksteist ei usaldata, punutakse intriige, valitseb kalk konkurents jne) (Elenurm, 1997, lk. 23).

Õpetajatööst põhjustatud väsimus

Paljud õpetajad leiavad, et töise õpikeskkonna hoidmine klassis on keeruline ülesanne. Kahtlemata on õpetajaamet raske ning paljud õpetajad tunnevad tihti ärritust, masendust, nõrdimust, väsimust ning kurnatust. Kuigi õpetamine on raske ja emotsionaalselt kurnav, ei ole õpetaja väsimus seotud niivõrd raske töö, kuivõrd masendusega. On väga oluline, et ka õpetajad õpiksid ära tundma probleeme, mis on nende omad. Seda näitavad õpetaja enda tunded: pahameel, masendus, viha, häiritud meelerahu, ärritus. Füüsilised ilmingud on teised olulised tundemärgid sisemuses tegutsevatest tunnetest, näiteks pinge, ebamugavus, probleemid seedimisega, peavalu, närvilisus. Need tunded ja reaktsioonid on õpetaja omad ning ta peab ise nende eest vastutuse võtma. Karistus selliste signaalide eiramise eest on frustratsioon ja väsimus. (Gordon, 2006, lk 151-152).

1.5. Tervisekäitumine

Kehaline aktiivsus

Sportimine ei ole vaid vahend liigsetest kilodest vähenemiseks, vaid mõjutab inimese tervet organismi (Rossmeier, 2001, lk 7-10): tugevdab immuunsüsteemi, muudab luud tugevaks, on loomulik abi seedimisele, intensiivistab ainevahetust ning sportimine on kasulik südamele ja

rühile. Treeningu tulemusel kõikide organite töövõime suureneb, organite hapnikuga varustamine paraneb ja seega on loodud eeldused mitte ainult füüsilise, vaid ka vaimse töö edukamaks sooritamiseks (Karikosk, 1974, lk 10, 17). Liikumisel on arvukalt teisigi psüühikale kasulikke mõjusid. See mõjutab meeleolu ja erksust. Liikumisega võib muu hulgas kergendada kerget ja keskmise raskusastmega depressiooni. Ka öist und on võimalik liikumisega parandada (Mustajoki, 2008, lk 77).

Tervisespordi harrastamiseks kasulikud spordialad on jooksmine, suusatamine, jalgrattasõit, võimlemine, jõutreening (spetsialisti juhendamisel), ujumine, meeskonnaalad (korv-, võrk-jalgpall) (Rossmeier 2001, lk 16-20) ning vesivõimlemine ja –aeroobika (Beljajeva, lk 3).

Toitumine

- Toidukordade vahed (biorütmid)- süüa tuleb seedetrakti aktivatsiooniperioodil, mis kordub iga 3,5-4 tunni tagant (Teesalu, Vihalemm, 2001, lk 89-90; 1995, lk 5), (Tammer, 1999, lk 30), (Karik, Kuiv, Pappel, 1995, lk 163).
- Toidu kogus ja selle jaotamine päeva jooksul- päevane toidukogus tuleb jaotada kolme söögikorra vahel. Lõunasöök peab olema kõige toekam ja andma 40-50% päevastest kaloritest. Hommikusöögile langeb umbkaudu 30% päevastest kaloritest ja see on mahult lõunasöögi järgmine. Õhtueine peab olema mahult väikseim ning koosnema kergesti ja kiiresti seeditavatest toitudest (piim, tee, võileivad, puder jne) (Salupere, 1985, lk 96-97).
- Regulaarne söömine (söömine kindlatel kellaaegadel) - iga inimene peaks enda jaoks välja töötama stereotüübi rütmiliseks toitumiseks. Kui päev päeva kõrval süüa kindlatel kellaaegadel, kujuneb välja paljude kordustega kinnitatud refleks söögiajale, nii et edaspidi kutsub söögiisu esile juba ainuüksi selle kellaaaja saabumine (Salupere, 1995, lk 119), (Karik, Kuiv, Pappel, 1995, lk 158).
- Süüa tuleb mitmekesist toitu- mida vaheldusrikkam, seda rohkem võib seal olla kasulikke komponente. Mida mõõdukam, seda kindlam, et soovimatuid pole liiast (Teesalu, Vihalemm, 1995, lk 5).

- Sööma peab küllaldaselt juur- ja puuvilja ning täisteraprodukte – need toiduained on väikese rasvasisaldusega, kuid sisaldavad kiudaineid (Teesalu, Vihalemm, 1995, lk 7-8).

Riikliku tervisliku toitumise nõukogu soovitus tervislikuks toiduks määratleb rasva, süsivesikute ja proteiinide osa kogu energiast järgmiselt (Mustajoki, 2008, lk 27):

- Rasvad 25-30%, ülekaalulistel alla 30%
- Süsivesikuid 50-60%
- Proteiinid 10-20%

Kohvi tarbimine

Kofeiini mõju on kahene: lühiajaliselt ja väikestes kogustes see küll ergutab, kuid liigtarvitamise korral seob endaga B-vitamiini, mis on põhiliseks stressi vastu võitlejaks organismis. Normaalne on juua 3-4 tassi keskmise kangusega või 2 tassi kanget kohvi päevas. Kõrge stressi perioodil tasuks püüda mõneks ajaks kohvist üldse loobuda (Elenurm, 1997, lk 18).

Alkoholi tarbimine

Kohanematus oludega, emotsionaalne ohjeldamatus või suletus, nõrk tahtejõud ja alaväärsustunne lisavad alkoholismi tekke tõenäosust (Elenurm, 1997, lk. 65). Tähtsat osa etendavad inimese individuaalsed iseärasused: sugu, vanus, närvisüsteemi tüüp, reageerimine alkoholile, tervise üldine olukord, pärilikkuse koorem. Kehva tervise ja laostunud närvisüsteemiga inimesed langevad alkoholist sõltuvusse kiiremini kui vaimselt ja kehaliselt terved (Lezepekova, 1984, lk 9).

Suitsetamine

Tubaka tarbimisel tuleb lisaks nikotiinile¹⁰ sisse hingata ka üle 4000 keemilise aine (kantserogeenid, tõrvained, vingugaas jt), mis lenduvad sigareti põlemisel¹¹. Nende hulgast kõige mürgisemad on vingugaas ja tõrv. 90% nikotiinis olevast vingugaasist ja 70% tõrvast püsib suitsetamise ajal kopsudes (Hardiman, 2000, lk 48).

Suitsetamist seostatakse 25 erineva haiguse tekkega. Ohtlikumad neist on südame-veresoonkonnahaigused, kroonilised obstruktiivsed kopsuhaigused ning pahaloomulised kasvaja. Suitsetamine põhjustab üle 90% kõikidest kopsuvähi juhtudest. Lisaks sellele kaasneb suitsetamisega näonaha hallikas jume, hammaste kiire lagunemine, juuste hõrenemine ja varasem hallinemine, varane menopaus, osteoporoos, alanenud viljakus, impotents, spermatogeneesi häired, seedesüsteemi haigused jt, suitsetamine võib lühendada keskmist eluiga 3-10 aasta võrra¹², (Elenurm, 1997, lk 67).

Need faktid ei näi paraku asjaosalisi eriti häirivat. Eestis suitsetab ajakirjanduse andmeil iga teine mees ja ligi 25% naistest. Ning seda ajal, mil USA-s ja Lääne-Euroopas on suitsetamine oluliselt vähenenud! (Elenurm, 1997, lk. 67).

Ravimid

Ravimite kohta kehtib lihtne printsiip- nii palju kui vaja, ja nii vähe, kui võimalik. Samas tuleb meenutada, et täiesti ohutuid ravimeid pole. Kõik ravimid omavad kõrvaltoimeid ning mida suuremaid annuseid ja mida pidevamalt kasutatakse, seda rohkem kõrvaltoimeid ja nende tagajärgi võib oodata (Rägo, 2007)¹³.

¹⁰ **Nikotiin** on võimas toksiline erguti, mis tõstab dopamiini taset aju emotsioonikeskuses ja mõjutab seega meeleolu, vähendab söögiisu, võib hõlbustada õppimist ning meeldejätmist

¹¹ <http://raamatupidaja.ee/201572art/>

¹² <http://raamatupidaja.ee/201572art/>

¹³ <http://raamatupidaja.ee/194763art/>

Rahustid – kõigist retseptiravimitest on nõrgatoimelised rahustid kuritarvitamiseks kõige kättesaadavamad ja tekitavad tarvitajas kõige tõenäolisemalt sõltuvuse. Kõige laiemalt tarvitatakse rahustid on bensodiasepiidid, mis aitavad kergendada ärevust ja närvilisust ning aitavad uinuda (Hardiman, 2000, lk 51).

Antidepressandid – üks potentsiaalset sõltuvust tekitav retseptiravim. Antidepressantide pikaajaline kasutamine võib viia serotoniini kõrgema taseme kompensatsioonile ajus. Aju võib vastata serotoniini tootmise vähendamisega, mis omakorda põhjustab ärajäämanähtude vaevusi. Kui ravimit lakatakse kasutamast, võib isik kogeda sügavamat depressiooni kui enne (Hardiman, 2000, lk 56-58).

Unerohud, millel võib vahel olla üsna tülikaid kõrvaltoimeid (uimasus, tasakaaluhäired, südamehäired jt)" (H. Noor). Unuteid võib võtta vaid akuutses kriisiseisundis ja ka siis ainult arsti ettekirjutusel. Sest need salakavalad tabletid leevendavad küll närvilisust ja panevad magama, aga pärsivad elulusti, positiivse mõtlemismalli ja ettevõtlikkuse. Peale selle jäädakse neist sõltuvusse nagu uimastitest ja lõpuks põhjustavad need omakorda unehäireid¹⁴.

¹⁴ http://www.terviseleht.ee/200102/2_uni.php

2. UURINGU METOODIKA JA KORRALDUS

2.1. Ankeetküsitluse koostamine

Püstitatud eesmärgi saavutamiseks viidi läbi ankeetküsitlus. Küsimustiku koostamise aluseks oli Eesti Teadusfondi toetusel läbiviidud uuringus „Eesti õpetajate psühho-sotsiaalne töökeskkond ja tervis“ (E. Merisalu, 2000) kasutatud ja Meeli Roosalu poolt modifitseeritud ankeet. Küsimustik oli jaotatud viite ossa: üldandmed (vaatlusaluste iseloomustus), töö koolis, vaba aeg, tervis ning tervisekäitumine. Ankeet oli enamjaolt valikvastustega (vt Lisa 1).

2.2. Uuritav kontingent

Küsitlus viidi läbi üheksas Eesti üldhariduskoolis: Viljandi Valuoja Põhikool, Viljandi Kaare Kool, Viljandi Carl Robert Jakobsoni Gümnaasium, Viljandi Maagümnaasium, Viljandi Paalalinna Gümnaasium, Türi Gümnaasium, Türi Majandusgümnaasium, Rapla Ühisgümnaasium ning Rapla Vesiroosi Gümnaasium. Küsimustikele vastanud pedagoogide arvuline jaotus on ülevaatlilikult välja toodud allolevas tabelis:

Kooli nimi	Tagastatud ankeedid
1. Rapla Vesiroosi Gümnaasium	30
2. Rapla Ühisgümnaasium	21
3. Türi Gümnaasium	15
4. Türi Majandusgümnaasium	20
5. C. R. Jakobsoni Gümnaasium	21
6. Viljandi Kaare Kool	13

7. Viljandi Maagümnaasium	31
8. Viljandi Paalalinna Gümnaasium	39
9. Viljandi Valuoja Põhikool	15
KOKKU:	205

Uuring teostati ajavahemikus november 2008 kuni märts 2009. Olles eelnevalt koolide juhtkonnaga aja kokku leppinud, külastas autor igas eelpool nimetatud koolis toimuvat infotundi, millest viis minutit eraldati antud uurimistöö tutvustamiseks. Autor rääkis infotunnis viibinud pedagoogidele töö eesmärgist ja ülesannetest, tutvustas uuringu käiku, selgitas ankeetide täitmise reegleid ning vastas pedagoogide küsimustele. Õpetajatele anti küsitluslehtede täitmiseks nädalapäevade jagu aega ning pärast seda kogus autor ankeedid endale tagasi.

2.3. Andmetöötlus

Küsitlusest saadud andmed sisestati Microsoft Office Excel 2007`sse, kus arvutati keskmisi tulemusi ning arvväärtusi. Andmete omavahelisi seoseid leiti andmetöötlusprogrammi SPSS Statistics 17 abil.

3. TÖÖ TULEMUSED JA ANALÜÜS

3.1. Vaatlusaliste iseloomustus

Küsitletute keskmine vanus oli 49 aastat. Kõige noorem vastajatest oli 24-aastane saksa keele õpetaja, kõige vanem aga 74-aastane eesti keele ja kirjanduse õpetaja. Õpetajad jaotati vanuse järgi 3 gruppi, mille protsentuaalne jaotus on välja toodud allolevas tabelis:

- Noor õpetaja - 24-39-aastased (1985-1970 a sündinud)
- Keskealine õpetaja - 40-54-aastased (1969-1955 a sündinud)
- Eakas õpetaja - 55-74-aastased (1954-1935 a sündinud)

Tabel 1

Õpetajate vanuseline jaotus

	Vastajate arv	Protsent
Noor õpetaja	47	22,9
Keskealine õpetaja	95	46,3
Eakas õpetaja	63	30,7
Kokku	205	100,0

Küsitletute hulgas oli keskmine tööstaaž 22 aastat. Kõige lühemat aega (0,5 aastat) on õpetaja olnud noor eesti keele õpetaja, kõige pikem tööstaaž – 48 aastat – on ühel 1942. aastal sündinud saksa keele õpetajal.

Ka tööstaaži järgi jaotati õpetajad 3 gruppi, mille protsentuaalne jaotus on välja toodud allolevas tabelis:

- Väikese staažiga õpetajad - 1 – 10 aastat
- Keskmise staažiga õpetajad – 11 – 25 aastat
- Suure staažiga õpetajad – 26 – 48 aastat

Tabel 2**Õpetajate tööstaaž**

	Vastajate arv	Protsent
Väike staaž	37	18,0
Keskmine staaž	89	43,4
Suur staaž	77	37,6
Kokku	203	99,0
Vastamata	2	1,0
Kokku	205	100,0

Küsitluses selgus ka, et tööstaaži ja vanuse vahel on selge seos ($\rho = 0,770$) – mida eakam on õpetaja, seda kauem on ta koolis töötanud.

Haridusstatistika kinnitab, et õpetajaskond on Eesti tippspetsialistide feminiinsemaid rühmi, aastatel 1993-2001 moodustasid naised üldhariduslike päevakoolide õpetajatest üsna muutumatult ligi 87%. Paljudes Euroopa riikides on õpetamine muutunud valdavalt naiste ametiks, seda eriti alghariduse puhul (Asari, Toomse, 2004, lk 80-81). Ka antud uurimuses oli küsitlusele vastajate hulgas ülekaal naistel:

Tabel 3**Sooline jaotus**

	Vastanute arv	Vastanute protsent
Naine	189	92,2
Mees	16	7,8
Kokku	205	100,0

205-st küsitluses osalenud õpetajast 193 on kõrgharidusega, kesk-eri hariduse on omandanud 7 ning rakendusliku kõrghariduse 4 vastajat. Üks küsitletu oli aga keskharidusega.

Uuritavate seas oli 35 erineva eriala esindajaid. Kõige rohkem oli vastajate hulgas klassiõpetajaid (54), järgnesid eesti keele ja matemaatika õpetajad, vastavalt 23 ja 22 vastajat. Küsitletute seas aga olid ka näiteks lavastaja (kes annab põhikoolis eesti keele ja kirjanduse tunde), agronoomi (õpetab keemiat ja bioloogiat), geenitehnoloogia (füüsika ja bioloogia

õpetaja) , ehitaja (õpetab keemiat) ja bibliograafia (annab algkoolile eesti keelt, matemaatikat, loodusõpetust, põhikoolile ajalugu ning geograafiat) eriala omandanud inimesed.

Üle poole (55,1 %) vastajatest moodustasid õpetajad, samuti suure hulga moodustasid vanempedagoogid- 30,2 %. Kõige vähem oli küsitluses osalenute seas järguta õpetajaid- 2,4% (vt Lisa 2).

Kõige rohkem oli uuritavate hulgas põhikooliõpetajaid- 157. Kõige vähem oli neid, kes õpetasid kõikides kooliastmetes- 13 vastanut (vt Lisa 3).

3.2. Töö koolis

3.2.1. Töökoormus

Õpetajate koormus jaotati 3 gruppi:

- Väike koormus 5 – 15 tundi nädalas
- Keskmise koormus 16 – 24 tundi nädalas
- Suur koormus 25 – 32 tundi nädalas

Tabel 4

Uuritavate töökoormus (koolitundide arv nädalas)

	Vastajate arv	Protsent
Väike koormus	20	9,8
Keskmise koormus	95	46,3
Suur koormus	88	42,9
Kokku	203	99,0
Vastamata	2	1,0
Kokku	205	100,0

Tabelist on näha, et suurem osa küsitletutest (46,3%) töötab keskmise koormusega. 4% võrra vähem oli aga õpetajaid, kes töötavad suure koormusega. Kõige enam – 32 tundi – on 5

õpetajal. Pedagooge aga, kellel on nädala töökoormus 30 või 31 tundi, oli vastajate hulgas 12. Viimastele lisanduvad veel 71 25-30-tunnise nädalakoormusega õpetajat. Kõige vähem – 5 tundi nädalas – on ühel õpetajal. Alla 10 tunni nädalas annab koolis tunde 10 õpetajat.

Õpetaja tööülesanded on üsna mitmekesised ning nende täitmiseks kulub üksjagu sellist aega, millega ei arvesta ükski ametlik dokument¹⁵. Lisaks tundide läbiviimisele kulub õpetajatel teatud aeg ka tundide ettevalmistamisele, dokumentatsiooni täitmisele (e-kool, tunnikavade, aruannete, arenguvestluste täitmise lehed jm dokumentatsiooni täitmine) ning klassijuhataja ülesannete täitmisele. Kokku kulub sellele lisategevusele õpetajal päevas keskmiselt 3 tundi ja 45 minutit (mitteklassijuhatajad 2 tundi ja 30 minutit). Seega, õpetajal, kes annab päevas näiteks 4 klassitundi ja töötab dokumentatsiooni täitmise jms arvelt lisaks veel 3 tundi ja 45 minutit, kestab tööpäev tegelikult ligi 8 tundi (mitteklassijuhatajatel 6 tundi ja 30 minutit).

Tabel 5

Lisaks koolitundidele kulutatavad tunnid päevas

	N	Miimum (h)	Maksimum (h)	Keskmine (h)
Tundide ettevalmistamisele kuluv aeg päevas	194	,5	4,0	2,0
Dokumentatsiooni täitmisele kuluv aeg päevas	190	,25	3,00	1,0
Klassijuhataja kohustuste täitmisele kuluv aeg päevas	122	,25	4,00	1
Lisaks tundide läbiviimisele kuluvad tunnid päevas	200	,50	11,00	3 h 45 min

Seega, täiskoormusega õpetaja, kellel on nädalas vaja anda õpilastele 20 tundi, töötab veel dokumentide jms täitmise arvelt klassijuhatajate puhul ligi 18 tundi, mitteklassijuhatajate puhul pea 13 tundi lisaks. See teeb õpetajate töönädala keskmiselt 38-tunniseks (mitteklassijuhatajatel pea 33-tunniseks).¹⁶

¹⁵ <http://www.ehl.org.ee/uuringu%20kv.htm>

¹⁶ Koolide ja muude lasteasutuste õpetajatel, kasvatajatel ning teistel õppe- ja kasvatusalal töötavatel isikutel kehtib tööaeg kuni 7 tundi päevas ehk kuni 35 tundi nädalas (<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=1011041>)

Tabel 6

Õpetajate enesetäiendamise ning arvestustööde parandamisele kuluv aeg nädalas

	N	Miimum (h)	Maksimum (h)	Keskmine (h, min)
Enesetäiendamisele kuluv aeg nädalas	181	,0	28,0	3 h 45 min
Kontrolltööde parandamisele kuluv aeg nädalas	182	,0	10,0	4 h 30 min
Enesetäiendamisele ning kontrolltööde parandamisele kuluv aeg nädalas	204	,0	33,0	7 h

Lisaks peavad õpetajad parandama ka arvestustöid, kirjandeid, vihikuid kontrollima jne. Selle jaoks kulub uuritavatel nädala jooksul kokku keskmiselt 7 tundi. Seega realselt töötavad küsitluses osalenud õpetajad seaduses ettenähtud 35 tunni asemel keskmiselt 45 tundi nädalas (mitteklassijuhatajad 40 tundi).

2005. aastal Eesti Haridustöötajate Liidu poolt õpetajate tööaja ning tööülesannete väljaselgitamiseks läbi viidud uurimus, milles osales 1143 õpetajat üle Eesti, näitas samuti, et õpetajad töötavad tunduvalt rohkem, kui selleks näeb ette Eesti Vabariigi seadus. Nimetatud uuringust selgus, et õpetajatel kulub kõigile kooliga seotud tegevustele kokku pisut üle 50 tunni nädalas. Oluline on märkida, et vähem kui pool (20,5 tundi) sellest ajast kulus neil õpetamisele, põhiosa ajast läheb õpetamiseks ettevalmistamisele (29,5 tundi)¹⁷.

3.2.2. Töötamine väljaspool kooli

Pisut üle neljandiku küsitletutest (26,1%) töötab lisaks õpetajatööle veel teiselgi ametikohal. Samas need, kes töötavad ka lisaks, ei olnud mitte poole kohaga koolis töötavad õpetajad, vaid enamus lisatöö tegijaid töötavad koolis keskmise või suure koormusega. Lisatöö

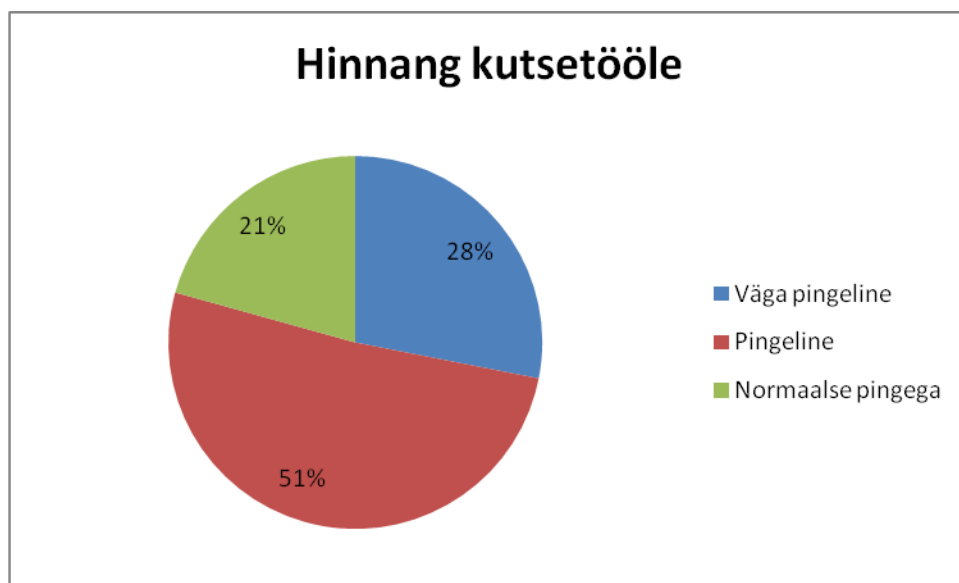
¹⁷ <http://www.ehl.org.ee/uuringu%20kv.htm>

tegijatest enamus (24 õpetajat) töötab koolis suure koormusega, järgnevad keskmise koormusega õpetajad (20 vastajat) ning kõige vähem töötavad lisaks koolitööle väikse koormusega õpetajad (9 vastajat) (vt Lisa 4).

Nimetatud oli 20 erinevat ametit, millest kõige enam oli pakutud õppejõu/koolitaja ametit (16 korda). Järgnesid kooli kõrvalt treeneri (5 korda), psühholoogi (4 vastajat) ja tõlkija (4 vastajat) ametit pidavad pedagoogid. Vastanute seas leidis veel ärijuhte, käsitöölisi, logopeede, massöör, giid, puhastusteenindaja, bussijuht jt.

Enamasti kulub teise ameti pidamisele nädalas 3 - 4 tundi. Kuid töötatakse lisaks ka 10 (2 vastajat), 15 (2 vastajat) ning 40 tundi (3 vastajat) nädalas.

3.2.3. Õpetajaameti pingelisus



Joonis 1. Hinnang kutsetööle.

Veidi üle poole (51%) õpetajatest peavad oma ametit pingeliseks. Enam kui neljandik (28%) arvab, et nende töö on väga pingeline. 7% eelmisest grupist vähem oli neid pedagooge, kes

peavad oma ametit normaalse pingega tööks ning seda, et õpetajaamet ei ole üldse pingeline, ei arva ükski vastanutest.

Seos õpetajaameti pingelisuse ja tööstaaži vahel

Õpetajaameti pingelisus ei sõltu oluliselt tööstaažist. Kõikidest väikse staažiga õpetajatest 48,6% arvab, et õpetajaamet on pingeline. Keskmise staažiga pedagoogidest arvab nii üle poole vastanutest (56,3%) ning ka suure staažiga õpetajate hulgas oli pea pool (46,8%) neid, kes arvavad õpetajaameti olema pingelise. Seega, õpetajaametit peetakse pingeliseks iga staažiga õpetajate hulgas (vt Lisa 5).

Seos õpetajaameti pingelisuse ning õpetajate töökoormuse vahel

Erinevalt pedagoogide töö pingelisuse ja staaži nõrgast seosest, esineb õpetajaameti pingelisuse ning töökoormuse vahel aga selge seos – mida suurema koormusega õpetaja töötab, seda pingelisemaks ta oma ametit peab. Pedagoogide hulgas, kes vastasid, et nende töö on pingeline, oli 35,9% keskmise koormusega õpetajaid ning 55,3% suure koormusega õpetajaid. Pedagooge, kes hindavad oma ametit aga väga pingeliseks, oli samuti kõige rohkem suure koormusega õpetajate hulgas (57,1%)

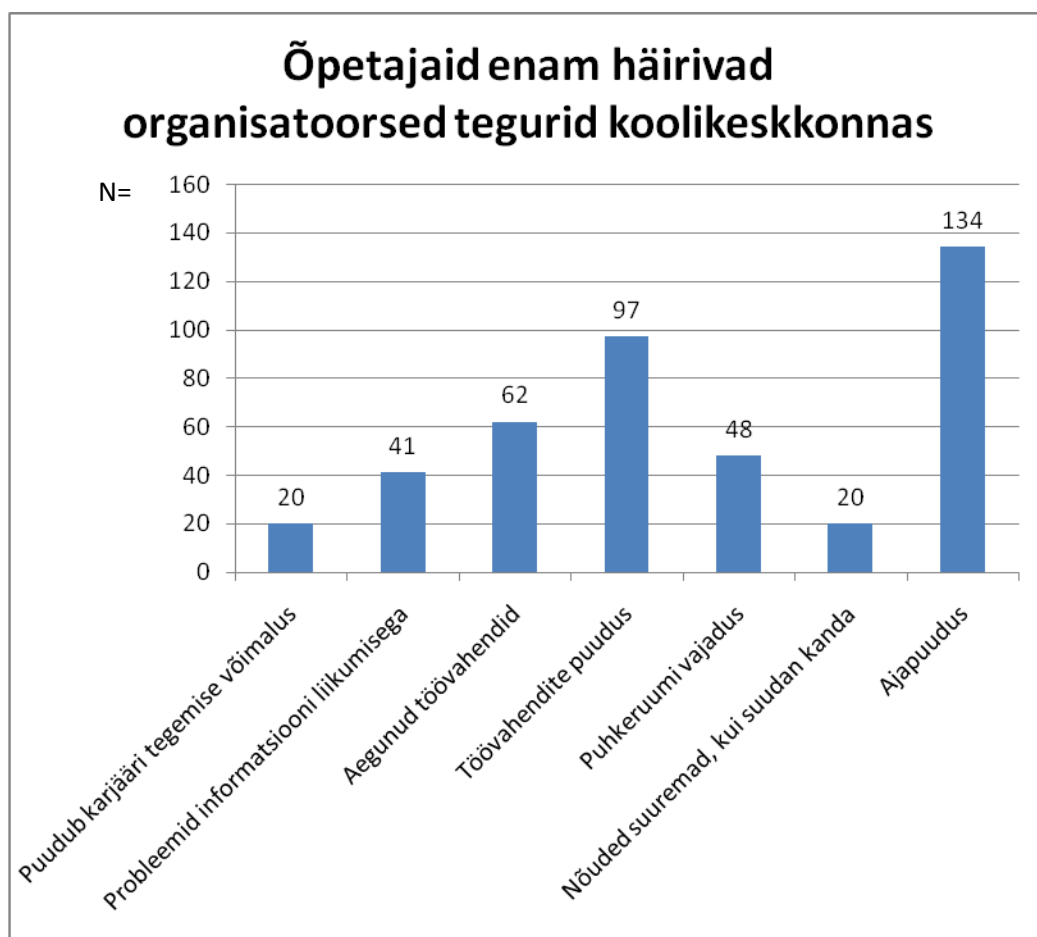
Tabel 7

Seos kutsetöö hinnangu ja töökoormuse vahel

			Hinnang kutsetööle			Kokku
			Väga pingeline	Pingeline	Normaalse pingega	
Tundide arv nädalas	Väike koormus	Vastajate arv	5	9	6	20
		Tundide arv nädalas (%)	25,0%	45,0%	30,0%	100,0%
		Hinnang kutsetööle (%)	8,9%	8,7%	14,3%	10,0%
	Keskmine koormus	Vastajate arv	19	37	16	72
		Tundide arv nädalas (%)	26,4%	51,4%	22,2%	100,0%
		Hinnang kutsetööle (%)	33,9%	35,9%	38,1%	35,8%
	Suur koormus	Vastajate arv	32	57	20	109

	Tundide arv nädalas(%)	29,4%	52,3%	18,3%	100,0%
	Hinnang kutsetööle (%)	57,1%	55,3%	47,6%	54,2%
Kokku	Vastajate arv	56	103	42	201
	Tundide arv nädalas (%)	27,9%	51,2%	20,9%	100,0%
	Hinnang kutsetööle (%)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

3.2.4. Õpetajaid enam häirivad organisatoorsed tegurid koolikeskkonnas

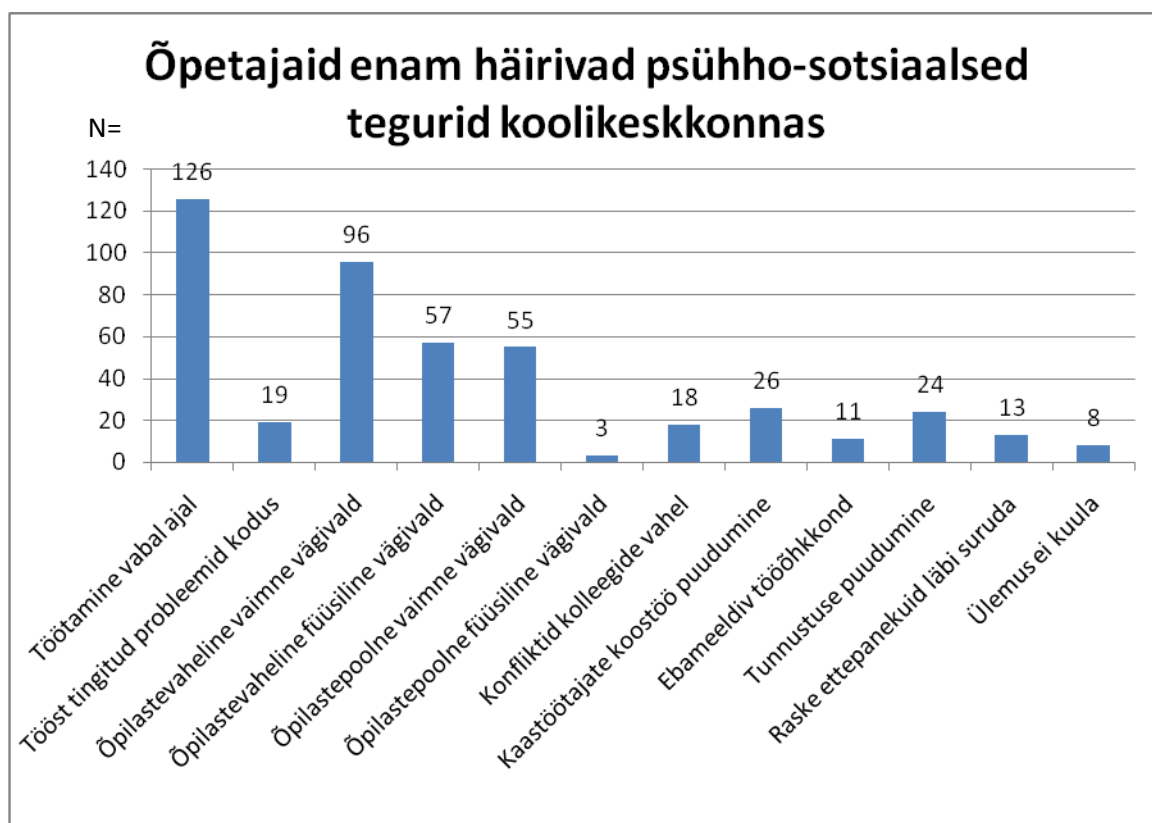


Joonis 2. Õpetajaid enam häirivad organisatoorsed tegurid koolikeskkonnas.

Organisatoorsetest teguritest koolis kurdavad õpetajad kõige enam aja- (134 vastajat) ning töövahendite puuduse (97 vastajat) üle. Veidi vähem oli neid õpetajaid, keda häirivad liialt

vanad töövahendid (62 vastajat). Kõige vähem oli uuringus neid pedagooge, kes teavad, et koolis on võimalik karjääri teha ning nõuded on ka jõuetekohased, mistõttu antud tegurid häirivad õpetajaid kõige vähem (mõlemal juhul 20 vastajat).

3.2.5. Õpetajaid enam häirivad psühho-sotsiaalsed tegurid koolikeskkonnas

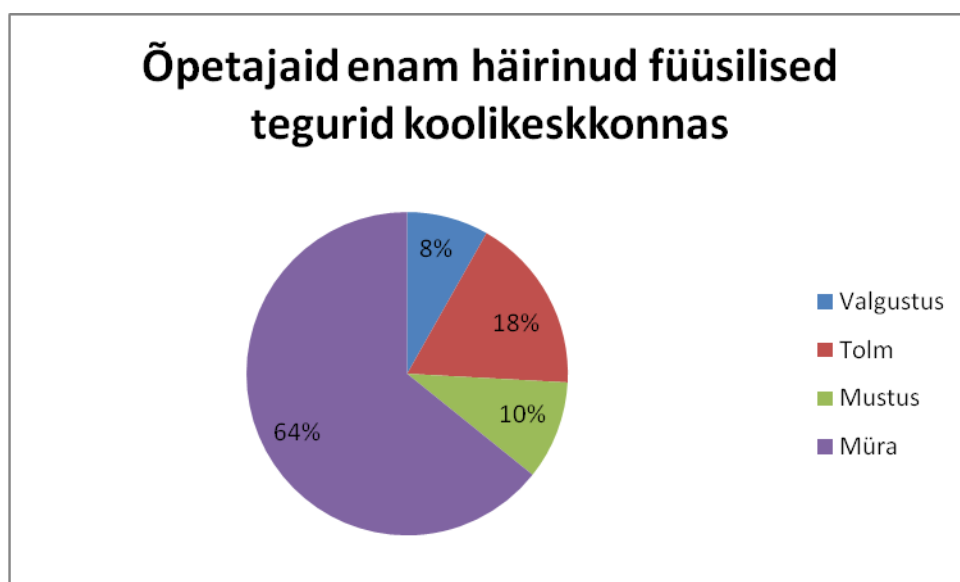


Joonis 3. Õpetajaid enam häirivad psühho-sotsiaalsed tegurid koolikeskkonnas.

Ülekaalukalt – 126 uuritavat – nimetasid neid kõige rohkem häirivamaks psühho-sotsiaalseks teguriks töötamise vabal ajal. Samuti palju (96 vastajat) oli neid pedagooge, keda häirib õpilastevaheline väimne vägivald. Õpilastepoolne väimne vägivald aga häirib 55 küsitluses osalenud õpetajat. Ka ei meeldi uuritavatele (24 vastajat) see, et nende koolis ei tunnustata õpetajaid piisavalt ning et kaastöötajate vahel puudub koostöö (26 õpetajat). Siiski oli vähe neid, kes kurtsid ebameeldiva tööõhkkonna (11 õpetajat) ning ülemuse osavõtmatuse üle (8 uuritavat).

Teiste maade uuringud on näidanud, et pikaajaline tööstress õpetajatel põhjustab mitmesuguseid psühhosomaatilisi kaebusi (Kinnonen and Salo 1994, Jurado et al. 1998). On leitud, et mida rohkem on õpetajal tööpingeid, seda rohkem esineb hädasid ja seda suurem on haiguspäevade arv (Shieffeld, Dobbie and Carroll 1994). On leitud seoseid õpetajate tervisehäirete ja koolikollektiivi autokraatse juhtimise, halva psühhosotsiaalse miljöö, õpilaste vägivalla ja töövahendite puudumise vahel (Flett et al. 1997, Kyriacou 1987, Boyleet al. 1993) (Merisalu, 2000, lk 27-28).

3.2.6. Õpetajaid enam häirivad füüsilised tegurid koolikeskkonnas



Joonis 4. Õpetajaid enam häirivad füüsilised tegurid koolikeskkonnas.

Kõige enam oli õpetajaid, keda häirib koolikeskkonna füüsilistest teguritest müra (64%)¹⁸. Pea viiendik (18%) on häiritud koolimajas olevast tolmust. Järgnevad mustus (10%) ning veel tänapäevalgi mõnele koolile muret tekitav valgustus klassides (8%).

¹⁸ Alates 70 db (keskmine tänavamüra) tugevuse müra pidevast kuulamisest võib tekkida stress (Elenurm, 1997, lk. 15). Kestev vali müra kurnab närvirakke, põhjustades peajukoos pidurduse, aeglustuvad psüühilised protsessid, tekib peavalu, väheneb mälu- ja tähelepanuvõime (Loogna, 2007, lk 95).

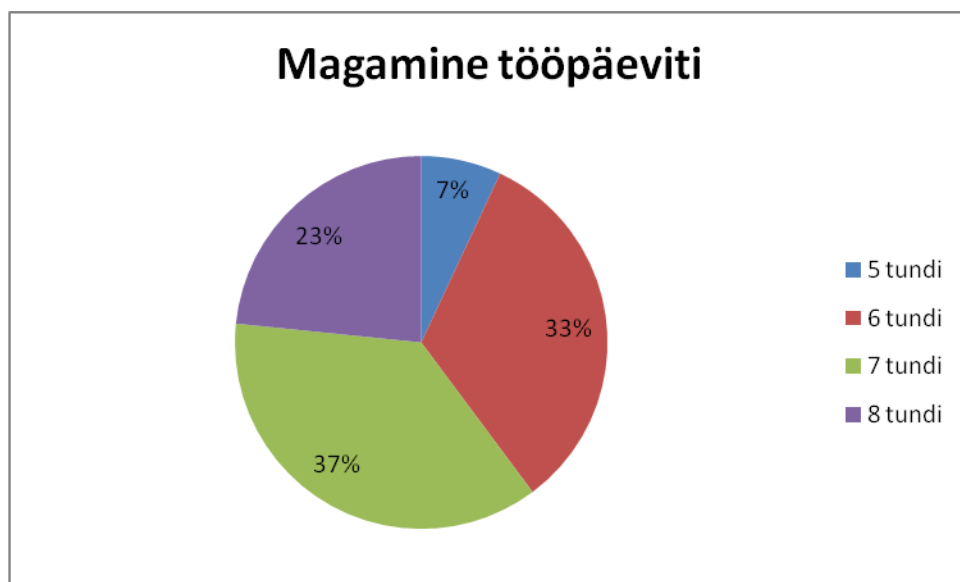
Seos töökoormuse ja õpetajaid enam häirinud koolikeskkonna tegurite vahel

Kõige enam õpetajaid häirinud tegurid olid ajapuudus, töötamine vabal ajal ja müra ning kõik need segavad eelkõige suure koormusega õpetajaid. Positiivne seos leiti ka puhkeruumi vajaduse ning suure koormusega töötavate õpetajate vahel (vt Lisa 6).

3.3. Vaba aeg ja selle sisustamine

3.3.1. Uneaeg

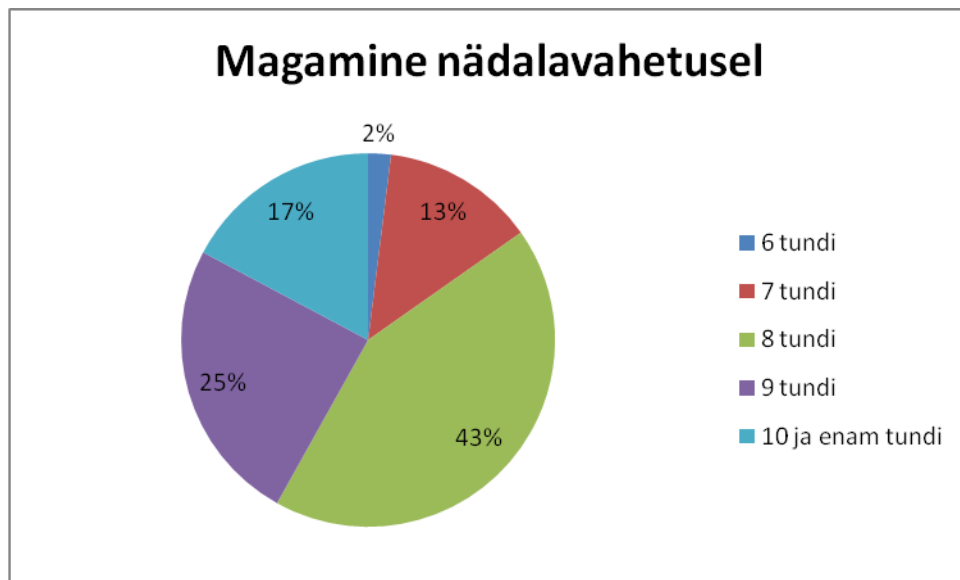
Ühel õpetajal 205-st jätkub tööpäevade vahel aega vaid neljatunniseks uinakuks. 7% magab 5 tundi ning 33% 6 tundi. Kõige rohkem magavad uuritavad aga 7 tundi (37%) ning 8-tunnist und magab pea neljandik (23%)¹⁹. 9-tunnist magamist ei pakkunud vastuseks ükski uuringus osalenud õpetaja, kuid üks vastajatest leiab tööpäevade vahel aega koguni kümnetunniseks uneks.



Joonis 5. Magamine tööpäeviti.

¹⁹ Teoreetiliselt vajab inimene 8 tundi ööund. Uurijad väidavad, et üksnes 10% inimestest vajab vähem kui kaheksatunnist und (http://www.terviseleht.ee/200102/2_uni.php)

Nädalavahetustel²⁰ magab enamus õpetajatest 8 tundi (43%). Kõige väiksem uneaeg uuritavatel puhkepäevade vahel oli 6 tundi (2%). Üks küsitletutest aga magab nädalavahetustel koguni 12 tundi.



Joonis 6. Magamine nädalavahetusel.

3.3.2. Nädalavahetuse sisustamine

Nädalavahetused täielikult puhkamise ning oma hobidega tegelemise peale saavad kulutada vaid 11,7% vastajatest. Üle poole (60%) küsitletud õpetajatest saavad nädalavahetust kasutada puhkamiseks vahetevahel ning üle neljandiku pedagoogidest (28,3%) ei kasuta nädalavahetust üldse puhkamiseks.

Tabel 8

Kas saate oma nädalavahetusi täielikult puhkuseks kulutada?

	Vastajate arv	Protsent
Jah, alati	24	11,7
Vahetevahel	123	60,0

²⁰ Nädalavahetusel magamise all on mõeldud ööd vastu laupäeva ning pühapäeva

Ei, reeglina ei ole nädalavahetused vabad	58	28,3
Kokku	205	100,0

Keskmiselt kulub nädalavahetusel koolitöö tegemisele 3 tundi. Kõige lühem aeg oli 0,5 (1 vastaja) ning kõige rohkem kulutatakse nädalavahetusel töötamise peale 10 tundi (2 vastajat), 9 tundi kulutab nädalavahetusel töötamisele üks küsitletutest, 8 tundi aga juba seitse pedagoogi.

Juba eelpool mainitud 2005. aastal teostatud õpetajate tööaja ning –ülesannete uuringus selgus samuti, et õpetajad töötavad nädalavahetuseti, kuid koguni 5-6 tundi²¹.

3.3.3. Tegelemine hobidega

Oma huvialadega tegelemiseks tööpäeval jääb küsitluses osalejatele aega keskmiselt üks tund päevas. Oli üks õpetaja, kellel jäi oma hobidega tegelemiseks aega koguni 6 tundi. Tööpäevadel mitte ühtki minutit aga ei saa oma huvialadega tegelemise peale kulutada 41 õpetajat.

Nii laupäeval kui ka pühapäeval kulutavad õpetajad oma hobidega tegelemiseks keskmiselt 3 tundi. Laupäeval kulutavad 7 õpetajat huvialadega tegelemise peale koguni 10 tundi, 2 pedagoogi aga tegeleb oma hobidega terve päeva. Pühapäeval saavad 10 tundi huvialaga tegeleda 3 õpetajat ning vaid 1 vastanutest veedab pühapäeval aega oma huvialaga tegeledes 12 tundi.

Ajalehti ning – kirju loevad õpetajad päevas tavaliselt 1 tund. On neid, kes ei loe üldse (8 vastajat), kuid oli ka neid, kes kulutavad päevas ajakirjanduse lugemisele 4 ja 5 tundi (kummagi puhul 1 vastaja).

Ilukirjandust loevad pedagoogid nädalas keskmiselt 3 tundi. Kõige rohkem loetakse 15 tundi nädalas (1 vastaja), kuid 34 õpetajat ei leia nädala jooksul raamatu lugemiseks üldse aega.

²¹ <http://www.ehl.org.ee/uuringu%20kv.htm>

3.3.4. Kultuuri- ja puhkeürituste külastamine

Kõige tihedamini külastavad õpetajad oma sõpru- vähemalt kord nädalas teeb seda 16,6% ning vähemalt kord kuus 53,2%. Oli ka neid õpetajaid, kes ei käi üldse oma sõpradel külas, ega kutsu ka ise kedagi külla, neid oli 205 vastanust 7.

Kino, teater ning kontserdid on kohad, mida mitte ükski õpetaja ei külasta kord nädalas. Kord kuus aga küll: vastavalt 3,9%, 22% ja 10,2%. Kõige rohkem oli aga neid, kes vastasid, et käivad kinos, teatris, kontserdil mõned korrad aastas: 36,6%, 69,3% ja 65,4%.

Suhteliselt harva külastavad õpetajad aga näituseid- kord nädalas 1% ning kord kuus 5,4%. Samas oli ka väga vähe neid pedagooge, kes ei käi üldse näituseid külastamas (9,3%). Kõige rohkem oli neid küsitletuid, kes käivad näitustel mõned korrad aastas (52,2%) ja harvem kui kord aastas (32,2%).

Ka kohvikutes veedetakse aega- 20,5% õpetajatest külastab seda kord kuus ning 3,9% kord nädalas. Samas oli ka viiendik (21,0%) neid vastanuid, kes ei käi üldse kohvikutes.

Peol ning tantsimas õpetajad eriti ei käi- harvem kui kord aastas teevad seda 30,7% vastanutest ning 36,6% ei käi üldse pidutsemas, ülejäänud käivad ehk mõni korda aastas (24,4%).

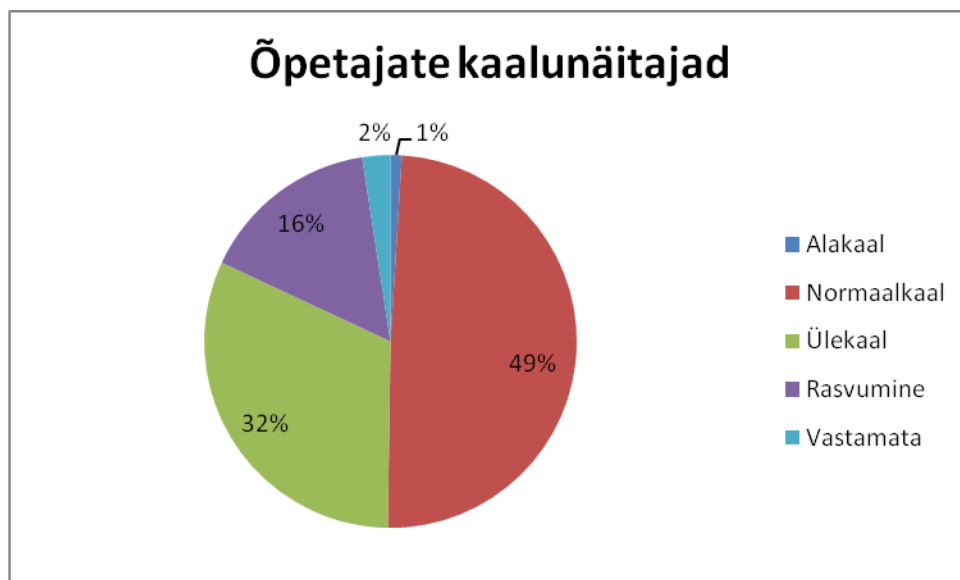
3.4. Õpetajate tervis

3.4.1. Õpetajate kehamassiindeksid

Keskmine kehamassiindeks uuritaval kontingendil oli 25,85, mida loetakse ülekaaluks²². Kõige väiksem kehamassiindeks (16,3) oli 43-aastase 164 cm pikk ja 44 kg kaaluva ajaloo ja ühiskonnaõpetuse õpetajal, kes ise on oma kehakaaluga täiesti rahul ning tervist hindab

²² **Kehamassiindeksi (KMI) väärtused:** Alakaal = <18,5; Normaalkaal = 18,5-24,9; Ülekaal = 25,0-29,9; Rasvumine = >30,0

samuti heaks. Kõige suurema kehamassiindeksiga oli 176 cm pikkune ja 170 kg kaaluv 52-aastane naine, kelle kehamassiindeks oli 54,9. Ise on ta aga oma kehakaaluga enam vähem rahul, oma tervist aga hindab ta rahuldavaks. Samuti liialt kõrge kehamassinäitajatega olid indeksiga 51,5 51-aastane võõrkeelteõpetaja ning indeksiga 41,0 30-aastane algklassiõpetaja, mõlemad olid naised.



Joonis 7. Õpetajate kaalunäitajad.

Nagu jooniselt selgub oli ligi pool (49%) õpetajatest normaalkaalus. Samas 32% vastanutest on ülekaalulised ning 16% oli neid, kelle kehamassiindeks ületas 30,0 piiri ning seda gruppi nimetatakse rasvunuteks. Seega, nende kahe grupi peale kokku on 48% uuringus osalenud vähemal või suuremal määral ülekaalulised.

2008. aastal läbi viidud eesti täiskasvanute tervisekäitumise uuringus selgus, et enamus küsitletutest oli normaalkaalus (47%), sellele järgnes 31% ülekaalulisi, 18% rasvunuid ning 2,9% alakaalulisi (arvesse on võetud ainult naiste tulemused, kuna antud õpetajate-uuringus oli enamus naised)²³. Tulemused on uskumatult sarnased käesoleva õpetajate-uuringus osalenute tulemustega. Seega on ülekaal suureks probleemiks kogu rahvastikul ning ei saa väita, et õpetajad oma töö eripära tõttu (suur pingeline ja ajapuudus) ülekaalule kaldumisele rohkem ohustatud oleksid.

²³ <http://www2.tai.ee/TAI/TKU2008.pdf>

3.4.2. Õpetajate rahulolu oma kehakaaluga

Küsimusele, kus õpetajad pidid ise oma kehakaalu hindama, vastas 47,8%, et nad on enam-vähem rahul ning 21,5% oli täiesti rahul. 30,7% oli neid, kes ei ole oma kehakaaluga üldse rahul²⁴. Võrreldes antud protsentuaalset jaotust, selgub, et enamus vastajatest (69,3%) on vähemal või rohkemal määral oma kehakaaluga rahul. Kuid normaalkaalulisi oli vaid 49%. Seega jääb üle ligikaudu 20% neid, kes on tegelikult ülekaalulised, kuid on siiski oma kehakaaluga rahul.

Seos kehakaaluga rahulolu ning kehamassiindeksi vahel

Suhteliselt tugevalt ($p = 0,566$) on omavahel seotud õpetajate kehakaaluga rahulolu ning nende kehamassiindeksid. Õpetajad hindavad oma kehakaalu väga ebaadekvaatselt. Rasvunute grupis oli üle neljandiku (28,1%) õpetajaid, kes on oma kehakaaluga enam-vähem rahul. Ülekaaluliste gruppi kuuluvate pedagoogide kehakaalu enesehinnang aga on niivõrd kõrge, et üle poole neist (57,8%) on oma kehakaaluga enam-vähem rahul. Samal ajal kui normaalkaalulistest 11,9% pole üldse oma kehakaaluga rahul ning 48,5% on enam-vähem rahul (vt Lisa 7).

3.4.3. Õpetajate tervise enesehinnang

Üle poole küsitluses osalenutest hindavad oma tervist heaks (51,8%) või koguni väga heaks (8,5%), samas rahuldavaks peavad oma tervist 34,7% vastanutest. Mitterahuldava terviseenesehinnanguga õpetajaid oli 5,0%.

Juba eelpool mainitud Tervise Arengu Instituudi poolt 2008. aastal läbi viidud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust selgus, et Eesti inimesed peavad oma tervist enamasti keskmiseks (see võrdub käesoleva uurimuse puhul hinnanguga „rahuldav“)-

²⁴ 2007. aastal Harjumaa õpetajate hulgas läbiviidud uuringu kohaselt oli koguni 66% oma kehakaaluga täiesti rahul ning 32% arvas, et on ülekaalus (Politova, 1997, lk 27)

40,5%, samas heaks või üsna heaks peavad oma tervist samuti pea 50% uuringus osalenutest ning üsna halvaks või halvaks peab oma tervist veidi üle 8%. Seega ei erine õpetaja tervise enesehinnang ülejäänud rahvastiku omast²⁵

Õpetajate tervise enesehinnangu ning kehamassiindeksi omavaheline seos

Üle poole (53,5%) normaalkaalulistest õpetajatest hindavad oma tervist heaks. Samuti 51,6% ülekaalulistest ning 46,9% rasvunudest peavad oma tervist heaks (vt Lisa 8).

Kui võrrelda seda, milline on õpetajate tervise ning oma kehakaalu seos, selgus uuringus, et nende vahel seos puudub ($\rho = 0,214$ - väga nõrk seos).

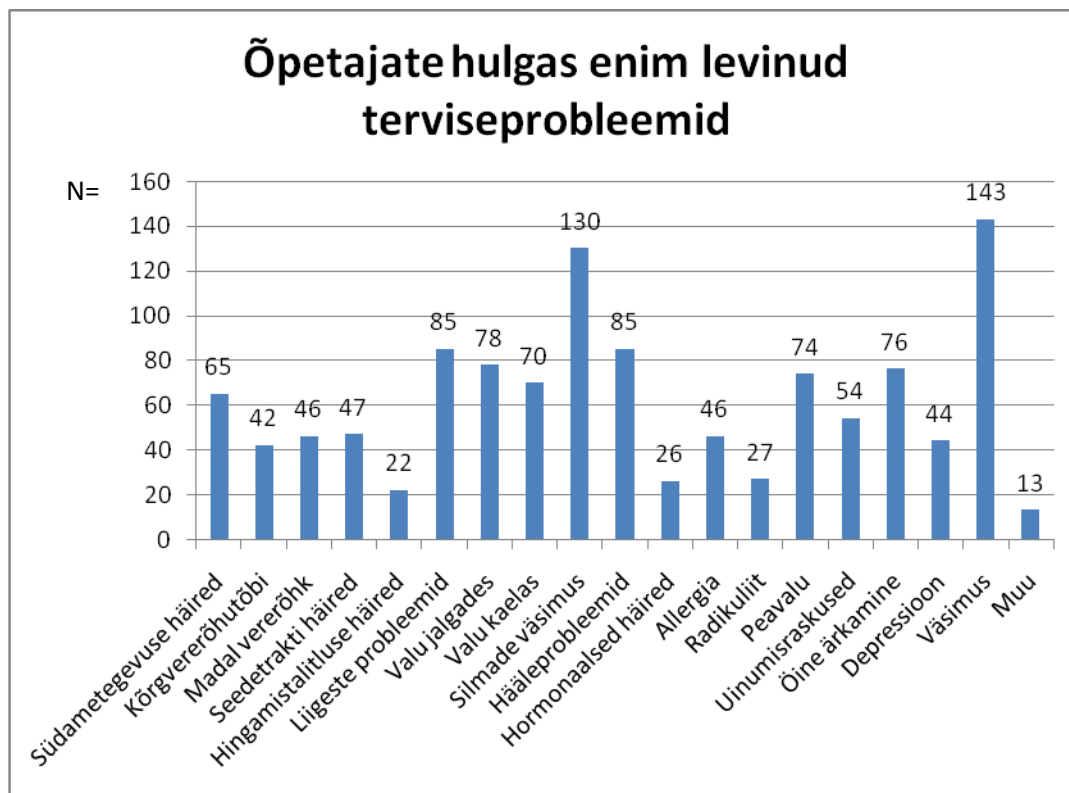
Tervise enesehinnangu ning tööstaaži omavaheline seos

Suur osa (45,9%) väikese staažiga õpetajatest hindavad oma tervist heaks, samuti keskmise ning suure staažiga õpetajatest üle poole arvavad, et neil on hea tervis (vastavalt 56,2% ja 51,9%). Samas aga oli viimati nimetatute hulgas ka palju neid, kes peavad oma tervist rahuldavaks (vastavalt 31,5% ja 41,6%). Mitterahuldavaks peavad oma tervist keskmise staažiga õpetajatest 6,7% ja suure staažiga pedagoogidest 5,2%, väikse koormusega õpetajate hulgas ei pea oma tervist keegi mitterahuldavaks (vt Lisa 9).

Saamaks teada, kas ka suure, keskmise ning väikse töökoormusega õpetajate tervise enesehinnang üksteisest kuidagi erineb, selgus, et nende kahe tunnuse vahel seos puudub ($\rho = -0,054$).

²⁵ <http://www2.tai.ee/TAI/TKU2008.pdf>

3.4.4. Õpetajate seas levinumad tervisekaebused



Joonis 8. Õpetajate hulgas enam levinud terviseprobleemid.

Kuigi õpetajad hindasid oma tervist üldiselt heaks või rahuldavaks, kurdeti sellegipoolest mitmete erinevate terviseprobleemide üle. Käesoleva uurimuse puhul oli kõige suurem nende õpetajate hulk, kes vaevlesid väsimuse käes (143 vastajat), palju oli ka neid, kellel esines silmade väsimust (130 vastajat). Järgnesid liigeste ja häälprobleemid (mõlema puhul 85 õpetajat). Palju oli pakutud ka: valu jalgades (78 vastajat), öine ärkamine (76 vastajat), peavalu (74 vastajat) ning valu kaelas (70 vastajat). Kõige vähem oli pakutud radikuliiti (27 vastajat), hormonaalseid (26 vastajat) ja hingamistalitluse häireid (22 vastajat). Lahtrisse “muu”, kuhu õpetajad said ise endal oleva tervisehäire lisada, nimetati näiteks 2 korda seljavalu, 3 korral aga stressi ning samuti 3 korral pidevat nohu. Ühel korral mainiti ära pidevat köha, hambavalu, veenilaiendeid ning ärevushoogusid. Küsitletute hulgas oli ka üks opereeritud vähiga pedagoog.

Autorile mõneti üllatav oli see, et kõrge vererõhu üle kurdeti 42 korral, kuid madalat vererõhku esines uuritud õpetajate hulgas rohkem (46 vastajat). Viimane fakt tundub veelgi üllatavam, kui arvestada seda, kui palju oli uuritavas grupis ülekaalulisi (48%).

Sama tulemus kajastus ka A. Politova kaheaastataguses õpetajate tervisekäitumise uuringus, kus selgus samuti, et kõrget vererõhku esines uuritavate hulgas 19% ning madalat vererõhku 7% rohkem (26%) (Politova, 2007, lk 27).

1997. aastal läbi viidud üle-Eestiline õpetajate tööstressi ja tervise temaatikat hõlmanud uuring näitab, et kõrged töö nõuded, mõõdukas suhtlemispinge, nii füüsilised kui ka ergonoomilised tegurid õpetaja-ametis põhjustavad piisavalt tervisekaebusi (Merisalu, Thetloff, Saava 1998). Nimetatud uuringus jääb märgatavaks, et ligi poolel Eesti õpetajatest püsib mõõdukas väsimus. Sageli esines kolmandikul pea-, ja seljavalu, stressi, silmade kipitust ning depressiooni. See omakorda näitas ka, et Eesti õpetajad ei erine millegi poolest teiste maade pedagoogidest. Olulisteks tervisekaebusteks teiste maade õpetajaskonnas on ärevus, peavalu, unehäired, väsimus, lihas-liigesvalud ja depressioon (Chambers 1992, Proctor and Alexander 1992, Norback 1997, Mykletun 1999, Chan 1998) (Merisalu, 2000, lk 27).

Seos levinumate tervisekaebuste ning kehamassiindeksi vahel

Tervisekaebustest lähtuvalt leiti seosed vaid liigeste probleemide, jalgade valu ning radikuliiti põdevate õpetajate vahel. Autorile mõnevõrra oodatult esines neid kolme tervisehäda eelkõige rasvunud ning ülekaaluliste vastajate hulgas.

Seos levinumate tervisekaebuste ning tööstaaži vahel

Nii väsimust, silmade väsimust kui ka hääleprobleeme esines kõige rohkem keskmise staažiga õpetajate seas (vastavalt 46,1%, 45,7% ja 51,8% vastajatest). Mis aga oli märkimisväärne- ka väikese staažiga õpetajate hulgas olid nimetatud tervisehädad väga levinud- 43,2% kõigist väikse staažiga õpetajatest on hädas hääleprobleemidega, silmade väsimust kaebas 67,6% ning väsimust koguni 83,8% kõigist väikse staažiga pedagoogidest.

Seega pole alust arvata, et mida suurema staažiga on õpetaja, seda enam kaebab ta väsimuse või hääleprobleemi üle (vt Lisa 10).

Peavalu üle kurtmist esines kõigis kolmes tööstaaži grupis enam-vähem võrdselt: väikese staažiga õpetajatel 32,4%, keskmine staažiga pedagoogidel 36,5% ning suure staažiga õpetajatel 31,1% (vt Lisa 10).

Kaelavalu ning madalat vererõhku kaebasid enamasti keskmise staažiga õpetajad (vastavalt 50,0% ja 54,3%). Ülejäänud terviseprobleemid olid suuremas osas nimetatud suure staažiga pedagoogide poolt: liigeste probleemid (51,8%), valu jalgades (46,8%), öine ärkamine (50,0%), uinumisraskused (48,1%), depressioon (42,2%), südametegevuse häired (46,0%), kõrge vererõhk (68,3%), radikuliit (55,6%). Samas ei saa jällegi väita, et viimatinimetatud tervisekaebused oleksid tingitud õpetajate staažist, pigem on siinkohal tegemist ealise iseärasusega (vt. Lisa 10).

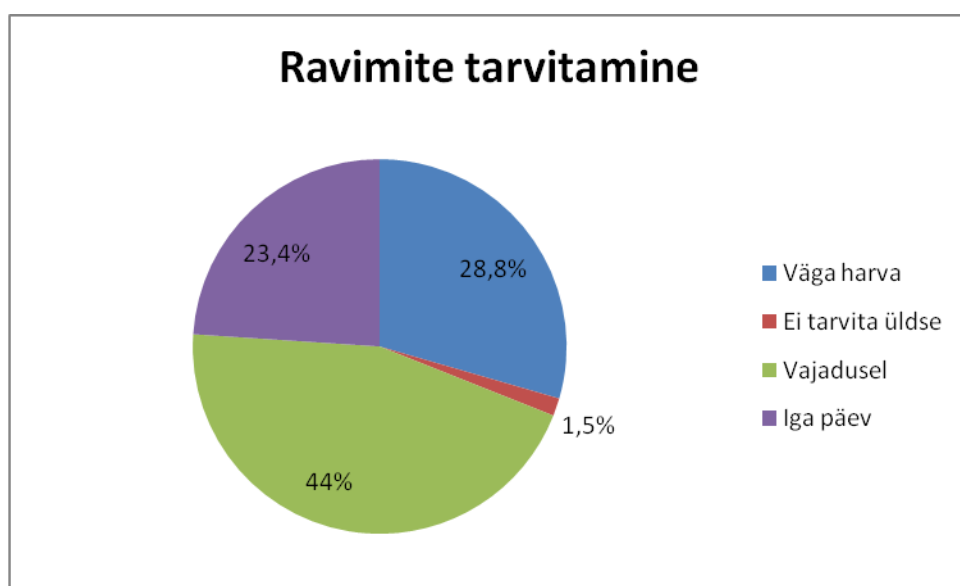
Seos levinumate tervisekaebuste ning töökoormuse vahel

Mida suurema koormusega õpetajad töötavad, seda enam esineb nende hulgas kaebusi väsimuse, hääleprobleemide ning pea- ja kaelavalu üle. Väsimuse üle kurtjaid oli väikse koormusega õpetajate hulgas 45,0%, keskmise koormusega õpetajate hulgas 64,4% ning suure koormusega pedagoogide hulgas kurtis väsimust 77,3%. Hääleprobleemide puhul olid numbrid vastavalt 30,0%, 41,1% ning 43,6%, peavalu 30,0%, 34,2% ja 38,2% ning kaelavalu puhul 15,0%, 32,9% ja 39,1%. Kui võrrelda erineva koormusega õpetajate gruppe omavahel, selgus siiski, et kõigi nimetatud nelja tervisekaebuse puhul olid ülekaalus suure koormusega õpetajate kaebused (vt Lisa 11).

Kõikide ülejäänud tervisekaebuste puhul puudusid seosed töökoormuse vahel- kord esines haigust rohkem keskmise, kord jälle suure koormusega õpetajate hulgas.

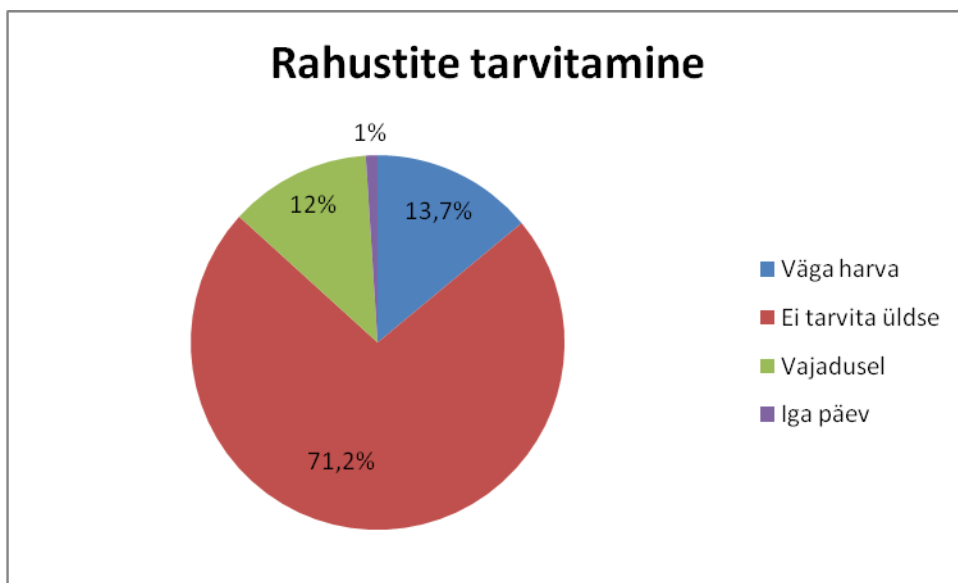
3.4.5. Ravimite tarvitamine

28,8% küsitletutest tarvitavad ravimeid väga harva ning 1,5% ei tarvita üldse. Kõige rohkem on õpetajate hulgas neid, kes tarvitavad ravimeid vaid vajadusel (44%), samas pea neljandik (23,4%) on neid, kes teevad seda iga päev.



Joonis 9. Ravimite tarvitamine.

Rahustite tarvitajaid on õpetajate hulgas õnneks vähe- 12% on neid, kes teevad seda vajadusel ning 1% on neid, kes tarvitavad rahusteid iga päev. Väga harva otsivad rahustitest abi 13,7% vastanutest ning mitte kunagi ei tarvita rahusteid pea ¾ -ikku (71,2%) küsitluses osalenutest.



Joonis 10. Rahustite tarvitamine.

3.5. Õpetajate tervisekäitumine

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni kontseptsiooni järgi mõjutab tervist kõige enam (50% ulatuses) eluviis, inimese enda käitumine ja harjumused (Põlluste, 1998, lk 7).

3.5.1. Toitumine

Põhitoidukordade arv päevas on õpetajatel enamasti 3 ja enam kordi (48,2%), 2 korda päevas sööb põhitoitu aga 40,6% vastanutest. Ebatervislikku harjumust – ainult 1 kord päevas põhitoitu süüa – esines õpetajate hulgas vaid 4,1% ning kaootilist toitumist, mille puhul süüakse kuidas kunagi, esines samuti vähe (7,1%).

Suurem enamus uuritavatest (57,9%) ei pea kinni kindlatest kellaaegadest, millal süüakse. 42,1% oli neid õpetajaid, kes söövad alati teatud ajal. 3 uuringus osalenut aga oli jätnud sellele küsimusele vastamata.

Toidu tervislikkus on aga vastanute hulgas väga oluline, kuna $\frac{3}{4}$ uuringus osalenutest peab oluliseks valida toitu selle tervislikkust silmas pidades.

Seos õpetajate toitumisharjumuste ning kehamassiindeksite vahel

Otsides seost toidukordade arvu ning vastanute kehamassiindeksite vahel, selgus, et nii normaal- ja ülekaalulised kui ka rasvunute gruppi kuuluvad õpetajad söövad enam vähem võrdselt 3 ja enam kordi päevas (vastavalt 45,5%, 50,0% ja 56,3%). Seega ei saa väita, et ülekaalulised ja rasvunud sööksid normaalkaalulistega võrreldes tunduvalt rohkem.

Uurides seost kindlatest söögiaegadest kinnipidamise ning õpetajate kehamassiindeksite vahel, selgus, et need kaks tegurit ei mõjuta teineteist ($\rho = 0,129$). Ülekaaluliste hulgas oli 35,9% neid, kes söövad iga päev kindlatel kellaaegadel, rasvunute gruppi kuuluvate pedagoogide seas oli selliseid aga 34,4%. Samas normaalkaaluliste puhul oli kindlatest kellaaegadest kinnipidajaid 48,5%. Seega, ka üle poole normaalkaalulistest ei pea kinni kindlatest kellaaegadest, mistõttu ei saa normaalkaaluliste väikest kehamassiindeksit selgitada ka kindlatel kellaaegadel söömisega.

Jällegi, tervislikku toitu valivad nii normaal- ja ülekaalulised kui ka rasvunud uuritavad (vastavalt 78,8%, 76,6%, 65,6%). Rasvunute hulgas, nagu ka kindlatest kellaaegadest kinnipidamise puhulgi, on tervisliku toidu eelistajaid pisut vähem kui teistes gruppides, kuid mitte nii oluliselt, et saaks väita, et rasvunute gruppi kuuluvad õpetajad toituksid tunduvalt ebatervislikumalt kui teised KMI-i grupid (vt Lisa 12).

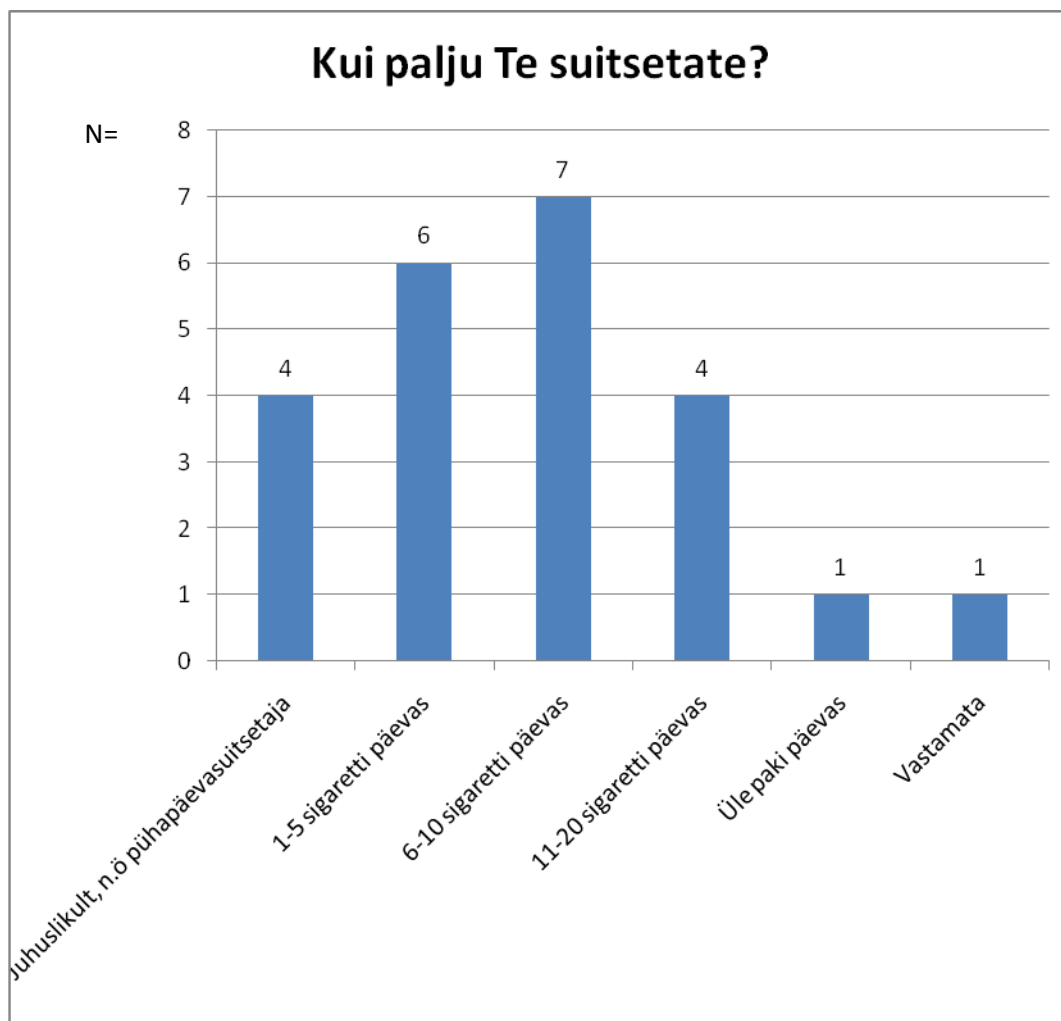
3.5.2. Kohvi tarbimine

Kohvi tarbimine jääb uuritud õpetajate hulgas mõistlikkuse piiresse. 12,7% küsitletutest ei joo üldse kohvi. Enamasti juuakse 1-2 tassi (64,9%) ning 3-4 tassi päevas (19,3%)²⁶. Äärmuslikku varianti, mille puhul juuakse 5 ja enam tassi kohvi päevas, esines vaid 2%.

²⁶ Normaalne on juua 3-4 tassi keskmise kangusega või 2 tassi kanget kohvi päevas (Elenurm, 1997, lk 18).

3.5.3. Suitsetamine

Küsitletutest suitsetab 23 vastanut, kellest 20 olid naised. Kõige kauem (40 aastat) on suitsetanud 1947. aastal sündinud naisõpetaja, kes suitsetab 6-10 sigaretti päevas. Samuti oli üks selline õpetaja, kes on suitsetanud 36 aastat ning samuti üks õpetaja, kes on tubakat tarbinud juba 32 aastat. Kõige rohkem (4 vastanut) oli neid õpetajaid kes on suitsetanud 20 aastat.



Joonis 11. Suitsetatud sigarettide arv päevas.

Nagu ülalolevalt jooniselt on näha, suitsetatakse enamasti 6-10 sigaretti päevas. Sellele järgneb 6 vastajaga variant, mille puhul suitsetatakse 1-5 sigaretti päevas. Äärmuslikku varianti, mille puhul suitsetatakse üle ühe paki sigarette päevas, esines ühel korral.

Suitsetamise põhjusteks peeti enamasti (halba) harjumust (6 vastajat) või antud tegevuse meeldivust (5 vastajat). Kuid oli ka neid, kes põhjendasid suitsetamist sellega, et nad on sellest sõltuvuses (4 vastajat), see aitab neil rahuneda (2 vastajat) ning keskenduda (1 vastaja).

Seos suitsetamise ning uuritavate tervise enesehinnangu vahel

Suitsetajatest enamus peab oma tervist heaks (43,5%) ning rahuldavaks (43,5%), väga heaks peab oma tervist 13,0% ning mitterahuldavaks ei pea oma tervist mitte ükski suitsetaja. Seega uuritud õpetajate hulgas ei ole suitsetajaid, kes ise oma tervise üle väga kaebaksid (vt Lisa 13).

3.5.4. Alkoholi tarbimine

Kangeid alkoholseid jooke tarvitatakse enamasti mõni kord aastas (35,1%) või paar korda kuus (22,9%). Variante kord nädalas (4,9%), mõned korrad nädalas (2,0%) ning peaaegu iga päev (0,5%) pakuti väga vähe. Kanget alkoholi ei joo aga üldse 33,2% uuringus osalejatest.

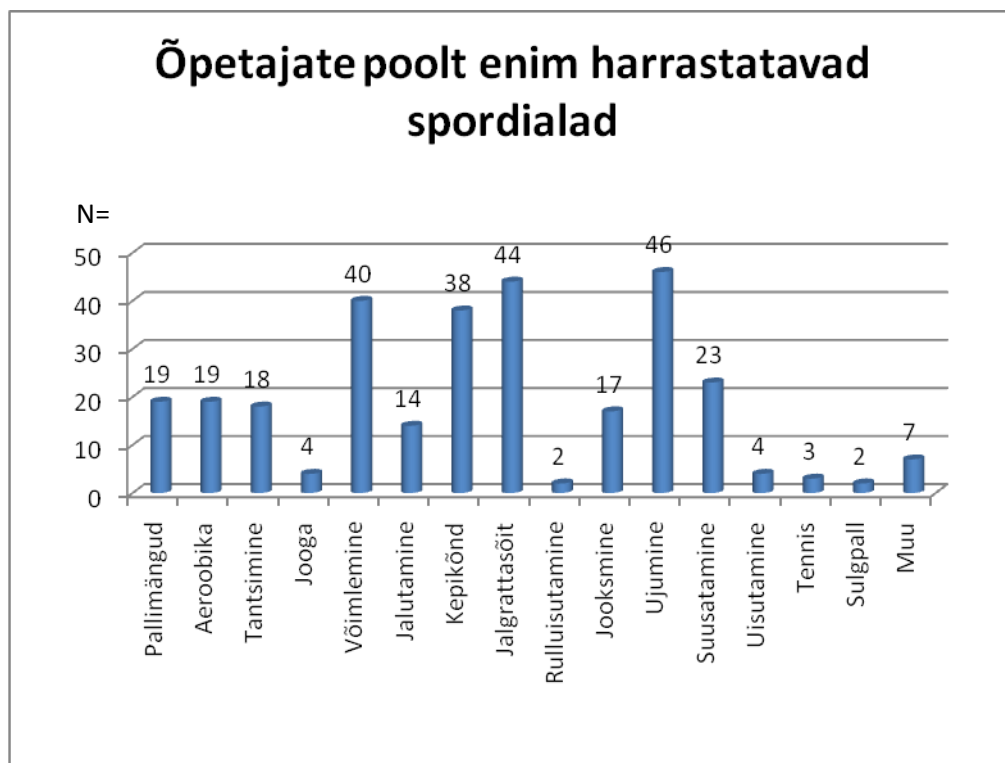
Ka lahjade alkoholsete jookide puhul olid populaarsemad vastused paar korda aastas (28,8%) ning paar korda kuus (53,1%). Kord nädalas tarvitab lahjat alkoholi 15,1% vastanutest, mõned korrad nädalas 8,3% ning iga päev 0,5% uuritavatest. Üldse ei tarvita lahjat alkoholi 11,7% vastanutest.

Tervise Arengu Instituudi 2008. aasta Eesti rahvastiku tervisekäitumise uuringus selgus samuti, et küsitletavad (nimetud on ainult naiste tulemused, kuna käesolevas uuringus oli suurem osa (92%) naised) joovad alkoholi mõni kord aastas 24%, mõni kord kuus 40%, mõni kord nädalas 22%, üldse mitte 8% ning iga päev 4%. Kui võrrelda neid tulemusi käesoleva õpetajate seas läbiviidud uurimusega, selgub, et pedagoogide alkoholi tarbimine ei erine oluliselt kogu rahvastiku alkoholitarbimise harjumustest²⁷

²⁷ <http://www2.tai.ee/TAI/TKU2008.pdf>

3.5.5. Sportlik aktiivsus

Tervisespordiga tegeleb 62,0% vastanutest. 5,4% oli aga neid pedagooge, kes tegelevad spordiga ning osalevad ka võistlustel. Võistlusspordiga tegelevad enamasti noored õpetajad (45,5%) ning keskmise staažiga õpetajad (45,5%), kuid tervisesporti harrastavad kõik vanusegrupid enam vähem võrdselt- noortest õpetajatest spordib 24,4%, keskealistest 44,9% ning üle neljandiku (30,7%) õpetajatest, kelle vanus algab 55 aastast, teeb regulaarselt tervisesporti.



Joonis 12. Õpetajate poolt enim harrastatavad spordialad.

Kõige rohkem tegelevad õpetajad ujumisega (46 vastajat), sellele järgneb jalgrattasõit (44 vastajat). Rattasõit ning ujumine olid populaarsed ka Harjumaa koolide õpetajate tervisekäitumise uuringus osalenute seas (Politova, 2007, lk 41).

Samuti harrastatakse käesolevas uuringus osalenute hulgas palju võimlemist (40 uuritavat) ning kepikõndi (38 uuritavat). Natuke vähem tegeletakse suusatamise (23 vastajat),

pallimängude ja aeroobikaga (mõlemat mainitud 19 korral). Kõige vähem oli neid õpetajaid, kes tegelesid jooga ja uisutamisega (mõlema puhul 4 vastajat), tennise (3 vastajat), sulgpalli ning rulluisutamisega (mõlemal juhul 2 vastajat). Variandi “muu” alla on paigutatud spordialad, mida harrastas üks uuritav. Nende hulgas oli pakutud orienteerumist, ratsutamist, indiaka mängimist, sõudeergomeetri ja tõukekelguga sõitmist ning jõusaalis ja jahil käimist.

Enamasti treenitakse 1-2 tundi (46,0%) või 3-4 tundi nädalas (31,0%).

Sportimisega tegelemisel peeti uuritavate hulgas kõige olulisemaks hea enesetunde (93 vastajat) ning kehalise vormisoleku saavutamist (62 vastajat). Treeningutel käimise põhjustest on õpetajate jaoks olulised ka hea väljanägemise saavutamine (54 vastajat), sõpradega suhtlemine (48 vastajat) ning meeldiva aja veetmine (58 vastajat). Sportides aga ei peeta oluliseks, et tänu sellele saab reisida (98 vastajat) või võistlustel käia (110 vastajat), samuti ei käida treeningutel selleks, et end teistega võrrelda (74 vastajat).

(Tervise)spordiga ei tegele kahjuks 30,2% uuritud õpetajatest. Kõige rohkem vastasid küsitletud (16 vastajat), et nad ei viitsi treeningutel osaleda. Sage põhjus oli ka ajapuudus (15 vastajat) ning tõsiasi, et sportimiseks puudub majanduslik võimalus (15 vastajat). Ajapuudust ning viitsimatust treeningutel osaleda nimetasid jällegi ka A. Politova uuringus osalenud Harjumaa koolide õpetajad (Politova, 2007, lk 41).

Käesolevas uuringus nimetati vähem järgmisi põhjuseid: puudub treeningkaaslane (9 vastajat), puuduvad treeninguvõimalused kodukoha lähedal (8 vastajat) ning spordi harrastamist ei võimalda tervislik seisund (8 vastajat).

Seos spordi harrastamise ning uuritavate töökoormuse vahel

Sporditakse olenemata õpetajate töökoormusest- nii väikse, keskmise kui ka suure koormusega õpetajate hulgas esines tervisespordiga tegelejaid enam-vähem võrdselt – kõigist väikse koormusega õpetajatest harrastab tervisesporti 60,0%, keskmise koormusega 67,6% ning suure koormusega õpetajate hulgas 61,6%. Seega, hoolimata suurest töökoormusest, teevad õpetajad pärast tööd sporti (vt Lisa 14).

Seos sportimise ja uuritavate kehamassiindeksite vahel

¾ normaalkaalulistest õpetajatest tegeleb sportimisega (nii võistlus- kui tervisespordiga). Samuti 64,5% ülekaalulistest õpetajatest spordib ning ka rasvunute gruppi kuuluvatest õpetajatest pool (53,1%) teeb sporti. Seega ei saa ka vähest sportimist lugeda uuritava õpetajaskonna ülekaalulisuse põhjuseks.

Seos sportimise ja kehakaaluga rahulolu vahel

41,2% on neid õpetajaid, kes ei ole oma kehakaaluga rahul ning samas ei tegele ka spordiga. Samas, suurem enamus sellest grupist tegeleb sportimisega (58,8%). Õpetajad, kes on oma kehakaaluga enam-vähem rahul ning need, kes on täiesti rahul, spordivad aga veidi aktiivsemalt (enam-vähem rahulolevad 74% ja täiesti rahulolevad 73,2%).

Seos sportimise ning uuritavate hulgas enam levinud terviseprobleemide vahel

Kõige enam esines uuritud õpetajate hulgas väsimust, kuid sportimist see enamusel ei sega- 60,9% väsimust kaevanud õpetajatest tegeleb tervisespordiga ning lisaks 5,1% väsinud õpetajatest tegeleb koguni võistlusspordiga. Samuti tegeleb palju kõrge vererõhuga õpetajaid spordiga- 73,2%. Õpetajaid ei takista sportimast ka kaelavalu (60,0%) (vt Lisa 15). Ülejäänud tervisekaebuste puhul oli jaotus, kes tegelevad spordiga ning kes mitte, enam-vähem võrdne. Kuid ka fakt, et pool või ligi pool erinevate terviseprobleemide käes vaevlevaid õpetajaid tegelevad halvast enesetundest hoolimata spordiga.

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Vabariigi Valitsus on välja andnud määruse, mis sisaldab koolide ja muude lasteasutuste õpetajate loetelu, millel kehtib lühendatud tööaeg – 35 tundi nädalas. Õpetaja tööülesanded on väga mitmekesised ning nende täitmiseks kulub üksjagu sellist aega, millega ei arvesta aga ükski ametlik dokument. Ühiskond ei mõista õpetajaameti pingelisust ning ettekujutus sellest, kui palju õpetaja reaalselt oma ülesannete täitmise jaoks töötama peab, inimestel puudub. Sellest tingituna oligi antud töö eesmärgiks anda ülevaade õpetajate tegelikust töö- ja puhkeajast ning uurida, kuidas see avaldab mõju õpetaja tervisele.

Uuringus osales 205 üldhariduskoolide õpetajat, kellest 92,2% olid naised ja 7,8% mehed.

Suurem osa küsitletutest (46,3%) töötab keskmise koormusega, andes koolis 16-24 õppetundi nädalas. Vaid 4% võrra vähem oli õpetajaid, kes töötavad suure koormusega (25-32 tundi nädalas). Peale õppetundide läbiviimise kulutab õpetaja nädala jooksul (e-kooli täitmise, klassijuhatajatöö, kontrolltööde parandamise, enesetäiendamise jms arvelt) lisaks veel ligi 25 tundi (mitteklassijuhatajad pea 20 tundi). Seega, normaalkoormusega õpetaja, kes annab nädalas 20 koolitundi, töötab tegelikult nädalas kokku ligikaudu 45 tundi (mitteklassijuhatajate puhul 40 tundi nädalas). Seda on 10 tundi rohkem, kui lubab Eesti Vabariigi seadus.

Veidi üle poole (51%) õpetajatest peavad oma ametit pingeliseks, enam kui neljandik (28%) väga pingeliseks. Õpetajaameti pingelisus ei sõltu oluliselt tööstaažist, küll aga töökoormusest – mida suurema koormusega õpetaja töötab, seda pingelisemaks ta oma ametit peab.

Kõige enam õpetajaid häirinud koolikeskkonna tegurid olid ajapuudus, töötamine vabal ajal ja müra ning kõik need segavad samuti eelkõige suure koormusega õpetajaid.

Oma huvialadega tegelemiseks tööpäeval jääb küsitluses osalejatele aega keskmiselt üks tund päevas. Nii laupäeval kui ka pühapäeval kulutavad õpetajad oma hobidega tegelemiseks keskmiselt 3 tundi päevas. Koolitöö tegemisele kulub nädalavahetusel kokku ligikaudu 3 tundi.

Ligi pool (49%) uuringus osalenud õpetajatest olid normaalkaalulised, 32% vastanutest olid ülekaalulised ning 16% oli neid, kelle kehamassiindeks ületas 30,0-i (nn. rasvunute grupp).

Seega, kahe viimase grupi peale kokku oli 48% uuringus osalenud õpetajatest vähemal või suuremal määral ülekaalulised. Samas rasvunute grupis oli 28,1% õpetajaid, kes ise on oma kehakaaluga enam-vähem rahul ning ülekaaluliste gruppi kuuluvate pedagoogide hulgas oli koguni 57,8% oma kehakaaluga enam-vähem rahul. Samuti peavad oma tervist heaks nii normaal- kui ülekaalulised ning ka rasvunute gruppi kuuluvad õpetajad.

Sagedasemad tervisekaebused uuritavatel olid väsimus ja silmade väsimus ning liigeste ja hääleprobleemid. Liigeste probleeme esines eelkõige rasvunute ning ülekaaluliste vastajate hulgas. Märkimisväärne seos uuritavate tervisekaebuste ning tööstaazi vahel jällegi puudus. Küll aga on omavahel seotud õpetajate terviseprobleemid ja nende töökoormus – mida suurema koormusega õpetajad töötavad, seda enam esineb nende hulgas kaebusi väsimuse, hääleprobleemide ning pea- ja kaelavalu üle.

Õpetajad toituvad enamasti tervislikult: põhitoitu süüakse eelkõige 2 või 3 korda päevas, 42,1% uuritavatest peab kinni kindlatest kellaaegadest ning $\frac{3}{4}$ küsitletutest valib toitu pidades silmas selle tervislikkust. Kohvi tarbitakse enamasti 1-2 tassi päevas. Ülekaaluliste ning rasvunute gruppi kuulunud uuritavad ei erine toitumisharjumuste poolest oluliselt oma normaalkaalulistest kolleegidest.

Uuritavatest suitsetab vaid 23 õpetajat. Alkoholi (nii kanget kui ka lahjat) tarbitakse enamasti paar kord aastas või paar korda kuus.

62% uuritavatest tegelevad tervisespordiga, kelle hulgas on enam-vähem võrdselt nii väikse, keskmise kui ka suure staažiga õpetajaid. Samuti spordib uuritavate seas nii normaal- ja ülekaalulisi, aga ka rasvunute gruppi kuuluvaid pedagooge. Sporditakse ka olenemata õpetajate töökoormusest- nii väikse, keskmise kui ka suure koormusega õpetajate hulgas esines tervisespordiga tegelejaid enam-vähem võrdselt.

Järeldused:

- Normkoormusega töötaval õpetajal on koolitööga seotud nädalakoormus keskmiselt 40 tundi, klassijuhatajal 45 tundi, mis on oluliselt suurem, kui näeb ette Eesti Vabariigi töö- ja puhkeaja seadus.
- Enamik pedagoogidest peab õpetajaametit pingeliseks ning mida suurema koormusega õpetaja töötab, seda pingelisemaks ta oma ametit peab.

- Kõige häirivamad tegurid koolikeskkonnas on õpetajate jaoks ajapuudus, töötamine vabal ajal ja müra ning ka see häirib eelkõige suure töökoormusega pedagooge.
- Õpetajatel jääb kutsetöö kõrval suhteliselt vähe vaba aega huvialadega tegelemiseks, tervise eest hoolitsemiseks ning enese kultuuriliseks täiendamiseks.
- Probleemiks õpetajate hulgas on üleliigne kehakaal – pea pool vaatlusalustest oli ülekaalus, kellest omakorda üle poole oli ise oma kehakaaluga rahul.
- Oma tervisega on õpetajad enam-vähem rahul. Kurdetakse väsimuse, silmad väsimuse, liigesvalude ja hääleprobleemide üle. Liigesvalusid esineb esmajoones ülekaaluliste hulgas, väsimuse, hääleprobleemide ning pea- ja kaelavalu üle kurdavad eelkõige suure koormusega õpetajad
- Enamus õpetajatest peab kinni tervisliku toitumise reeglitest. Süüakse regulaarselt, toitu valitakse silmas pidades selle tervislikkust, kohvi juuakse keskmiselt 1 kuni 2 tassi päevas.
- Vähe oli vaatlusaluste hulgas regulaarselt suitsetajaid, tagasihoidlik oli ka alkoholi tarbimine.
- Üle poole õpetajatest tegeleb tervisespordiga. Spordiharrastus ei sõltu õpetajate tööstaažist, -koormusest ega ka kehakaalust.

Vastavalt töö eesmärgile püstitud ülesanded said täidetud ning nende põhjal selgus, et õpetajad töötavad väga suure koormusega, millest on tingitud nende mõningad terviseprobleemid ja ajapuudus. Viimane omakorda põhjustab selle, et õpetajatel jääb väga vähe aega oma huvialade ja hobidega tegelemiseks.

KASUTATUD ALLIKAD

Beljaeva, T. Hommik-vesivõimlemine. EV Sotsiaalministeerium, Rahvatervise Arendusnõukogu

Cowley, S. 2005. Õpetaja õpiabi. Tallinn: El Paradiso

Einberg, V. 2001. Minu tervis: väärarusaamade entsüklopeedia. Ersen.

Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. 1997. Stressi teejuht. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

Fullan, M. 2006. Uudne arusaam haridusmuutustest. Tartu: Atlex

Gordon, T. 2006. Õpetajate kool: kuidas tunda ennast õpetajana paremini. Tallinn: Kirjastus Väike Vanker

Hardiman, M. 2000. Terviseraamat: Sõltuvus. Tallinn: Tänapäev.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2005. Uuri ja kirjuta. Tallinn: Medicina

<http://raamatupidaja.ee/194763art/>

<http://raamatupidaja.ee/201572art/>

<http://www.ehl.org.ee/uuringu%20kv.htm>

<http://www.kasulik.ee/calculator/tervis-ja-toit/kehamassiindeks.php>

<http://www.tarbija24.ee/?id=46105>

http://www.terviseleht.ee/200102/2_uni.php

<http://www2.tai.ee/TAI/TKU2008.pdf>

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=1011041>

Jürimäe, J., Jürimäe, T. 2001. Ülekaal ja kehaline aktiivsus. Tartu: TÜ Kirjastus

Karik, H., Kuiv, K., Pappel, K. 1995. Valitud peatükke toitumisõpetusest. Tallinn: TTÜ trükikoda/TPÜ.

Karikosk, O. 1974. Tervisejooksja ABC. Tallinn: Eesti Raamat.

Kraav, I., Kõiv, K. 2001. Sotsiaalpedagoogilised probleemid üldhariduskoolis. Tartu: OÜ Vali Press

Kukk, I., Sitska, S. 2003. Klassijuhataja rollid lapse arengu toetamisel. Abiks õpetajale: Klassijuhataja tööst koolis. Tallinn: REKK Trükikoda

Kutsar, K. 1986. Immuunsus ja allergia. Tallinn: TPI Kirjastus.

Kõrge, K. 1980. Teadus ja tervis: Rasvumine ja rasvtõbi. Tallinn: Valgus.

Leino, M. 2002. Sotsiaalsed probleemid koolis ja õpetaja toimetulek. Tallinn: TPÜ Sotsiaalteaduskond Sotsiaaltöö osakond

Lemne, C., Lorenz, K. 1996. Vererõhk. Tartu: Tartumaa Trükk.

Lezepekova, L. 1984. Tervis ja teadus: Mida peab teadma alkoholismi ravimisest. Tallinn: Valgus.

Loogna, N. 2007. Kutsehaigused. Tallinn: Teabekirjanduse OÜ.

Loogna, N. 2008. Elukutsed ja terviseriskid. Tallinn: Teabekirjanduse OÜ.

Loogna, N., Loogna, G. 1999. Füüsiline töö ja ülekoormushaigused. Tallinn: Ten-Team OÜ.

Merisalu, E. 2000. Eesti õpetajate tööstress ja tervis. Tartu: AS Kirjastus Elmatar

- Mustajoki, P.** 2008. Ülekaal: teavet paksusest ja kaaluhooldamisest. Tallinn: AS Medicina
- Ots, J.** 1995. Tänapäevane suhtumine õpetaja rolli ja selle seos mõõdanikuga. Teaduskonverentsi ettekannete kogumik. Tallinn: TTÜ Trükikoda
- Paesalu, M.** 2008. Mida õpetajaga ette võtta? Haridus 9-10.
- Pelikka, I., Vienola, V., Nuutinen, P., Niikko A.** 2006. Arutlusi õpetaja kutse-eetikast. Tallinn: Kirjastus Ilo
- Pinn, V.** 1975. Emotsioonid ja pedagoogika. Tallinn: Valgus.
- Politova, A.** 2007. Harjumaa koolide õpetajate tervis ja tervisekäitumine: bakalaureusetöö Tallinna Ülikool (kehakultuuriteaduskond, sporditeooria osakond)
- Priimägi, S.** 1999. Eesti õpetaja 1998: Suhtumine õpetajatöösse õpetajate sotsiaalse staatuse määramisel. Artiklite kogumik: Haridus ja kasvatusväärtused ühiskonnas. Tartu: OÜ Vali Press
- Põlluste, K.** 1998. Eesti rahva tervis. Tartu: Elmatar
- Rossmeyer, A.** 2001. Terve keha- terve vaim. Tallinn: Kirjastus Avita.
- Rägo, L.** 2007. Kas valuvaigistid on ohtlikud? Terviseleht
- Salupere, V.** 1995. Toitumine ja haigused. Tartu: TÜ Kirjastus.
- Sutcliffe, J.** 2000. Marshalli Teabekataloog: Seljavaludest priiks. Tallinn: Sinisukk.
- Zolotarjova, M.** 1978. Silmahaigused. Tallinn: Valgus.
- Tammer, T.** 1999. Kaalul on rohkem kui kilod. Tallinn: Tänapäev.
- Teesalu, S., Vihalemm, T.** 1995. Aeglusta oma bioloogilise kella käiku! Tartu: TÜ Kirjastus.

Teiverlaur, M. 1998. Depressiooni ABC. Tallinn: Trükitud Kirjastus Teadus.

Thomas, P. 2001. Peavalu. Tallinn: Tänapäev.

Tilk, M. 2004. Hea õpetaja läbi aja. Teaduskonverentsi ettekannete kogumik VII. Tallinn: TPÜ Kirjastus

Tuulik, M. 2008. Õpetaja eetika. Põltsamaa: OÜ Vali Press

LISA nr 1

Lp. õpetaja!

Palun Teil täita käesolev ankeet, milles olev materjal saab aluseks pedagoogilise uurimistöö koostamisele. Töö eesmärk on uurida õpetajate (töö)päevi, pedagoogide tervislikku seisundit ning tõestada seda, kui raske on töötada koolikeskkonnas, kuivõrd vastutusrikas ning stressirohke on pedagoogide päev.

ÜLDANDMED

1. Teie sünniaasta

2. Teie sugu

1) Naine

2) Mees

3. Teie haridus:

1) Kõrgharidus

4) Kesk

2) Rakenduslik kõrgharidus

5) Muu

3) Kesk-eri

4. Omandatud eriala

5. Mitu aastat olete töötanud õpetajana?

6. Milliseid aineid õpetate koolis?

7. Teie ametijärk

1) Järguta

4) Vanemõpetaja

2) Nooremõpetaja

5) Metoodik

3) Õpetaja

8. Teie töökoormus

1) Täiskoht

3) 0,5 kohta

2) 1,5 kohta

4) Töötan ja õpin

9. Millises kooliastmes õpetate? Vajadusel märkida mitu varianti!

1) Algkoolis

3) Gümnaasiumis

2) Põhikoolis

4) Kõikides kooliastmetes

TÖÖ KOOLIS

10. Õppetundide nädalakoorumus käesoleval poolaastal:

11. Mitu tundi keskmiselt päevas kulub õppetundide ettevalmistamiseks?

Mitu tundi keskmiselt päevas kulub õppedokumentatsiooni vormistamiseks lisaks õppetundides tehtavale (klassipäevikud, e-kooli dokumendid, teised erinevad aruande vormid)?

12. Õppeveerandi (*õppetsükli*) alguses tundi

13. Õppeveerandi keskel tundi

14. Õppeveerand lõpus tundi

15. Mitu tundi päevas keskmiselt kulub Teil klassijuhataja töökohustuste täitmiseks?.....

16. Mitu tundi nädalas kulub Teil erialaseks enesetäiendamiseks (erialase kirjanduse lugemine, erialastel täienduskursustel osalemine jms)?

17. Mitu tundi keskmiselt nädalas kulub kontrolltööde, kirjandite parandamiseks?

18. Millised organisatoorsed tegurid Teid oma töökeskkonnas enam häirivad?

Märkida	vajadusel	kuni	kolm	Teid	häirivat	tegurit!
18.1	Puudub karjääri tegemise võimalus			18.5	Puhkeruumi vajadus	
18.2	Probleemid informatsiooni liikumisega			18.6	Nõuded suuremad, kui suudan kanda	
18.3	Aegunud töövahendid			18.7	Ajapuudus	
18.4	Töövahendite puudus					

19. Millised psühho-sotsiaalsed tegurid Teid oma töökeskkonnas enam häirivad?

Märkida	vajadusel	kuni	kolm	Teid	häirivat	tegurit!
19.1	Töötamine vabal ajal			19.7	Konfliktid kolleegide vahel	
19.2	Tööst tingitud probleemid kodus			19.8	Kaastöötajate koostöö puudumine	
19.3	Õpilastevaheline vaimne vägivald			19.9	Ebameeldiv tööõhkkond	
19.4	Õpilastevaheline füüsiline vägivald			19.10	Tunnustuse puudumine	
19.5	Õpilasepoolne vaimne vägivald			19.11	Raske ettepanekuid läbi suruda	
19.6	Õpilasepoolne füüsiline vägivald			19.12	Ülemus ei kuula ära	

20. Millised füüsilised koolikeskkonna tegurid Teid oma töö juures kõige enam häirivad?

Märkige	vajadusel	mitu	vastust!
20.1	Valgustus	20.3	Mustus
20.2	Tolm	20.4	Kisa

21. Hinnang kutsetööle:

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1) Väga pingeline | 3) Normaalse pingega |
| 2) Pingeline | 4) Ei ole üldse pingeline |

22. Kas töötate lisaks õpetajatööle väljaspool kooli?

- | | |
|--------|-------|
| 1) Jah | 2) Ei |
|--------|-------|

23. Kui vastasite eelmisele küsimusele jah, siis kellena töötate ja mitu tundi nädalas?

.....

VABA AEG JA SELLE SISUSTAMINE**Keskmiselt mitu tundi ööpäevas saate magada?**

24. Kui järgnev päev on tööpäev.....
25. Kui järgnev päev on puhkepäev.....

26. Kas laupäevad, pühapäevad on Teil vabad, kas saate neid täielikult kasutada puhkuseks ja oma hobidega tegelemiseks?

- 1) Jah, alati
- 2) Vahetevahel
- 3) Ei, reeglina ei ole nädalavahetus vaba

Kui vastasite eelmisele küsimusele vahetevahel või ei, siis milliseid töid on kindlasti vaja teha laupäeval ja pühapäeval ja palju need võtavad keskmiselt aega.

27. Koolitöö, mitu tundi
28. Majapidamistööd, mitu tundi
29. Laste ja teiste pereliikmete eest hoolitsemine, mitu tundi

Palju Teil jääb vaba aega oma hobide ja huvialadega tegelemiseks?

30. Tööpäeval keskmiselt . . . tundi
31. Laupäeval keskmiselt . . . tundi
32. Pühapäeval keskmiselt . . . tundi

Mitu tundi päevas vaatate keskmiselt televiisorit?

	Ei vaata üldse	kuni 1 tund	1- 2 tundi	3-4 tundi	rohkem kui 4 tundi

33.Tööpäevadel					
34.Puhkepäevadel					

Mitu tundi päevas tegelen arvutiga / huvialasel ja kutsetöö eesmärgil/?

	Ei kasuta arvutit	kuni 1 tund	1- 2 tundi	3-4 tundi	rohkem kui 4 tundi
35.Tööpäevadel					
36.Puhkepäevadel					

37. Mitu tundi päevas kulub keskmiselt ajalehtede, ajakirjade lugemisele?

38. Mitu tundi nädalas loete ilukirjandust?

Kultuuri- ja puhkeürituste külastamine

Sagedus	vähemalt kord nädalas	Vähemalt kord kuus	Mõned aastad	Mõned korrad	Harvem	Ei käi üldse
39. Käite kinos						
40. Teatris						
41. Kontserdil						
42. Näitusel						
43. Peol, tantsimas						
44. Kohvikus, baaris						
45. Sõpradega suhtlemine (külaskäigud, külaliste vastuvõtmine)						

TEIE TERVIS

46. Pikkus (cm)

47. Kaal (kg)

48. Teie rahulolu oma kehakaaluga?

- 1) Täiesti rahul
- 2) Enam-vähem rahul
- 3) Ei ole rahul

49. Tervise enesehinnang

- | | |
|-------------|------------------|
| 1) Väga hea | 3) Rahuldav |
| 2) Hea | 4) Mitterahuldav |

50. Kui sageli külastate arste?

- 1) Vähemalt kord kuus

- 2) Kord aastas
3) Harvem kui kord aastas

Milliseid tervisehäireid kaebate?

	Jah	Ei
51. Südametegevuse häired (rõhumistunne rinnus, pisted südame piirkonnas jms)		
52. Kõrge vererõhk		
53. Madal vererõhk		
54. Seedetrakti häired		
55. Hingamistalitluse häired		
56. Liigeste probleemid		
57. Valu jalgades		
58. Valu kaelas		
59. Silmade väsimus		
60. Hääleprobleemid		
61. Hormonaalsed häired		
62. Allergia		
63. Radikuliit		
64. Peavalu		
65. Uinumisraskused		
66. Öine ärkamine		
67. Depressioon		
68. Väsimus		
69. Midagi muud (palun märkige)		

70. Kui sageli tarvitate ravimeid ?

- 1) Mitte kunagi
2) Väga harva
3) Aeg-ajalt / vajadusel
4) Peaaegu iga päev

71. Kas tarvitate rahusteid:

- 1) Mitte kunagi
2) Väga harva
3) Aeg-ajalt / vajadusel
4) Peaaegu iga päev

TERVISEKÄITUMINE

Toitumine

72. Põhitoidukordade arv päevas

- 1) 1 kord päevas
2) 2 korda päevas

3) 3 ja enam kordi päevas

4) Kuidas kunagi

73. Kas peate kinni kindlatest toidukordadest ja kellaaegadest?

1) Jah

2) Ei

74. Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust ?

1) Jah

2) Ei

Kohvi tarbimine

75. Mitu tassi kohvi joote keskmiselt päevas?

1) Ei joo üldse

2) 1-2 tassi päevas

3) 3-4 tassi päevas

4) 5 ja enam tassi päevas

Suitsetamine

76. Kas Te suitsetate?

1) Jah

2) Ei

77. Kui suitsetate, siis kui palju:

1) Juhuslikult, olen n.ö. püüdnud päevasuitsetaja

2) 1-5 sigaretti päevas

3) 6 - 10 sigaretti päevas

4) 11 – 20 sigaretti päevas

5) Üle paki päevas

78. Juhul kui suitsetate regulaarselt, siis mitu aastat juba suitsetate?.....

79. Kui suitsetate, siis miks ?

1)

2)

3)

Alkoholi tarbimine

80. Kui sageli tarvitate kangeid alkohoolseid jooke (konjak, viski, viin jms)?

1) Ei tarvita

2) Paar korda aastas

3) Paar korda kuus

4) Kord nädalas

5) Mõned korrad nädalas

6) Peaaegu iga päev

81. Kui sageli tarvitate lahjaid alkohoolseid jooke (vein, õlu, siider jms)?

1) Ei tarvita

2) Paar korda aastas

3) Paar korda kuus

4) Kord nädalas

5) Mõned korrad nädalas

6) Peaaegu iga päev

Sportlik aktiivsus

82. Kas osalete tervisespordiüritustel (suusa-, jalgsi-, rattamatkad, rahvajooksud jne)?

1) Jah

2) Ei

83. Kas tegelete spordiga/ tervisespordiga?

1) Tegelen spordiga (osalen võistlustel)

2) Tegelen tervisespordiga

3) Ei tegele (jätkake küsimusega nr. 96)

84. Kui tegelete spordiga/ tervisespordiga regulaarselt, siis mitu tundi nädalas harjutate?

1) Üle 4 tunni

2) 3 – 4 tundi

3) 1 – 2 tundi

4) Alla 1 tunni

85. Kui spordite, siis missuguse spordialaga tegelete? Vajadusel märkige mitu ala!

- 1) Pallimängud (korvpall, võrkpall, jalgpall, jne)
- 2) Aeroobika (erinevad stiilid)
- 3) Rattasõit
- 4) Jooksmine
- 5) Ujumine

- 6) Kepikõnd
 - 7) Suusatamine
 - 8) Võimlemine
 - 9) Muu (nimetage!)
-

Kui spordite või tegelete tervisespordiga, siis mis on Teile sportimisel oluline?

	Väga oluline	Oluline	Võib olla on oluline	Pigem ei ole oluline	Ei ole oluline
86.Hea enesetunde saavutamine					
87.Veeta meeldivalt aega					
88.Suhelda sõpradega					
89.Hoida end kehaliselt vormis					
90.Näha hea välja					
91.Aktiivselt puhata					
92.Tõsta oma kehalist võimekust					
93.Võrrelda end kaaslastega					
94.Osaleda võistlustel					
95.Annab võimaluse reisida, näha maailma					

Kui vastasite, et ei tegele spordi ega tervisespordiga, siis märkige, mis on selle põhjusteks?

Põhjus	Kindlasti	Peamiselt	Osaliselt	Pole takistuseks
96. Ei ole aega				
97. Ei tunne vajadust, ei pea oluliseks				
98.Tervis ei võimalda				
99.Sportimisvõimaluste /saalide, basseini jms/ puudumine elu- ja töökoha lähedal				
100.Varustuse puudumine				
101.Majanduslik seis ei võimalda				
102. Treeningukaaslaste puudumine				
103. Ei viitsi				

104. Kas Teie koolis on loodud õpetajatele võimalused sportimiseks?

- 1) Jah
- 2) Ei

105. Kui vastasite eelmisele küsimusele jah, siis nimetage milliseid võimalusi on Teile loodud
.....

Tänan!

Tabel 1

Ametijärk

	Vastajate arv	Protsent
Järguta	5	2,4
Nooremõpetaja	7	3,4
Õpetaja	113	55,1
Vanemõpetaja	62	30,2
Metoodik	17	8,3
Kokku	204	99,5
Vastamata	1	,5
Kokku	205	100,0

Tabel 2

Õpetatavad kooliastmed

	Vastajate arv
Algkoolis	58
Põhikoolis	157
Gümnaasiumis	97
Kõikides	13

Tabel 3

Seos lisatöö tegemise ning töökoormuse vahel

			Tundide arv nädalas			Kokku
			Väike koormus	Keskmine koormus	Suur koormus	
Töötamine lisaks koolitööle	Jah	Vastajate arv	9	20	24	53
		Töötamine lisaks koolitööle (%)	17,0%	37,7%	45,3%	100,0%
		Tundide arv nädalas (%)	45,0%	27,4%	21,8%	26,1%
	Ei	Vastajate arv	11	53	86	150
		Töötamine lisaks koolitööle (%)	7,3%	35,3%	57,3%	100,0%
		Tundide arv nädalas (%)	55,0%	72,6%	78,2%	73,9%
Kokku		Vastajate arv	20	73	110	203
		Töötamine lisaks koolitööle (%)	9,9%	36,0%	54,2%	100,0%
		Tundide arv nädalas (%)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 4

Seos õpetajaameti pingelisuse ja tööstaazi vahel

			Hinnang kutsetööle			Kokku
			Väga pingeline	Pingeline	Normaalse pingega	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	7	18	12	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	18,9%	48,6%	32,4%	100,0%
		Hinnang kutsetööle (%)	12,3%	17,5%	29,3%	18,4%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	23	49	15	87
		Õpetajate tööstaaz (%)	26,4%	56,3%	17,2%	100,0%
		Hinnang kutsetööle (%)	40,4%	47,6%	36,6%	43,3%
	Suur staaz	Vastajate arv	27	36	14	77
		Õpetajate tööstaaz (%)	35,1%	46,8%	18,2%	100,0%
		Hinnang kutsetööle (%)	47,4%	35,0%	34,1%	38,3%
Kokku		Vastajate arv	57	103	41	201
		Õpetajate tööstaaz (%)	28,4%	51,2%	20,4%	100,0%
		Hinnang kutsetööle (%)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 5**Ajapuudus**

		Ajapuudus	Kokku
Tundide arv nädalas	Väike koormus	13	13
	Keskmine koormus	43	43
	Suur koormus	76	76
Kokku		132	132

Tabel 6**Töötamine vabal ajal**

		Töötamine vabal ajal	Kokku
Tundide arv nädalas	Väike koormus	13	13
	Keskmine koormus	39	39
	Suur koormus	72	72
Kokku		124	124

Tabel 7**Müra**

		Müra	Kokku
Tundide arv nädalas	Väike koormus	14	14
	Keskmine koormus	52	52
	Suur koormus	81	81
Kokku		147	147

Tabel 8**Puhkeruumi vajadus**

		Puhkeruumi vajadus	Kokku
Tundide arv nädalas	Väike koormus	7	7
	Keskmine koormus	12	12
	Suur koormus	28	28
Kokku		47	47

Tabel 9

Korrelatsioonanalüüs kehakaaluga rahulolu ning KMI-ite vahel

			Õpetajate rahulolu kehakaaluga	KMI
Spearman's rho	Õpetajate rahulolu kehakaaluga	Correlation Coefficient	1,000	,566**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	205	199
KMI	KMI	Correlation Coefficient	,566**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	199	199

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 10

Õpetajate rahulolu kehakaaluga ning KMI-ite omavaheline seos

			Õpetajate rahulolu kehakaaluga			Kokku
			Täiesti rahul	Enam-vähem rahul	Ei ole rahul	
KMI	Alakaal	Vastajate arv	2	0	0	2
		KMI (%)	100,0%	,0%	,0%	100,0%
		Õpetajate rahulolu kehakaaluga (%)	4,5%	,0%	,0%	1,0%
	Normaalkaal	Vastajate arv	40	49	12	101
		KMI (%)	39,6%	48,5%	11,9%	100,0%
		Õpetajate rahulolu kehakaaluga (%)	90,9%	51,6%	20,0%	50,8%
	Ülekaal	Vastajate arv	2	37	25	64
		KMI (%)	3,1%	57,8%	39,1%	100,0%
		Õpetajate rahulolu kehakaaluga (%)	4,5%	38,9%	41,7%	32,2%
	Rasvumine	Vastajate arv	0	9	23	32
		KMI (%)	,0%	28,1%	71,9%	100,0%
		Õpetajate rahulolu kehakaaluga (%)	,0%	9,5%	38,3%	16,1%
Kokku	Vastajate arv		44	95	60	199
	KMI (%)		22,1%	47,7%	30,2%	100,0%
	Õpetajate rahulolu kehakaaluga (%)		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 11

Õpetajate terviseenesehinnangu ning KMI-I seos

			Õpetajate terviseenesehinnang				Kokku
			Väga hea	Hea	Rahuldav	Mitterahuldav	
KMI	Alakaal	Vastajate arv	0	1	1	0	2
		KMI (%)	,0%	50,0%	50,0%	,0%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	,0%	1,0%	1,4%	,0%	1,0%
	Normaalkaal	Vastajate arv	16	54	30	1	101
		KMI (%)	15,8%	53,5%	29,7%	1,0%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	94,1%	52,4%	43,5%	10,0%	50,8%
	Ülekaal	Vastajate arv	0	33	26	5	64
		KMI (%)	,0%	51,6%	40,6%	7,8%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	,0%	32,0%	37,7%	50,0%	32,2%
	Rasvumine	Vastajate arv	1	15	12	4	32
		KMI (%)	3,1%	46,9%	37,5%	12,5%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	5,9%	14,6%	17,4%	40,0%	16,1%
Kokku	Vastajate arv		17	103	69	10	199
	KMI (%)		8,5%	51,8%	34,7%	5,0%	100,0%
	Õpetajate terviseenesehinnang (%)		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 12

Õpetajate terviseenesehinnangu seos tööstaaziga

			Õpetajate terviseenesehinnang				Kokku
			Väga hea	Hea	Rahuldav	Mitterahuldav	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	11	17	9	0	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	29,7%	45,9%	24,3%	,0%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	64,7%	15,9%	13,0%	,0%	18,2%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	5	50	28	6	89
		Õpetajate tööstaaz (%)	5,6%	56,2%	31,5%	6,7%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	29,4%	46,7%	40,6%	60,0%	43,8%
	Suur staaz	Vastajate arv	1	40	32	4	77
		Õpetajate tööstaaz (%)	1,3%	51,9%	41,6%	5,2%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	5,9%	37,4%	46,4%	40,0%	37,9%
Kokku	Vastajate arv		17	107	69	10	203
	Õpetajate tööstaaz (%)		8,4%	52,7%	34,0%	4,9%	100,0%
	Õpetajate terviseenesehinnang (%)		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 13**Väsimus**

			Väsimus		Kokku
			Jah	Ei	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	31	6	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	83,8%	16,2%	100,0%
		Väsimus (%)	22,0%	9,7%	18,2%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	65	24	89
		Õpetajate tööstaaz (%)	73,0%	27,0%	100,0%
		Väsimus (%)	46,1%	38,7%	43,8%
	Suur staaz	Vastajate arv	45	32	77
		Õpetajate tööstaaz (%)	58,4%	41,6%	100,0%
		Väsimus (%)	31,9%	51,6%	37,9%
Kokku	Vastajate arv	141	62	203	
	Õpetajate tööstaaz (%)	69,5%	30,5%	100,0%	
	Väsimus (%)	100,0%	100,0%	100,0%	

Tabel 14**Häälprobleemid**

			Häälprobleemid		Kokku
			Jah	Ei	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	16	21	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	43,2%	56,8%	100,0%
		Häälprobleemid (%)	18,8%	17,8%	18,2%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	44	45	89
		Õpetajate tööstaaz (%)	49,4%	50,6%	100,0%
		Häälprobleemid (%)	51,8%	38,1%	43,8%
	Suur staaz	Vastajate arv	25	52	77
		Õpetajate tööstaaz (%)	32,5%	67,5%	100,0%

	Hääleprobleemid (%)	29,4%	44,1%	37,9%
Kokku	Vastajate arv	85	118	203
	Õpetajate tööstaaz (%)	41,9%	58,1%	100,0%
	Hääleprobleemid (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 15

Peavalu

			Peavalu		Kokku
			Jah	Ei	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	24	13	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	64,9%	35,1%	100,0%
		Peavalu (%)	32,4%	10,1%	18,2%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	27	62	89
		Õpetajate tööstaaz (%)	30,3%	69,7%	100,0%
		Peavalu (%)	36,5%	48,1%	43,8%
	Suur staaz	Vastajate arv	23	54	77
		Õpetajate tööstaaz (%)	29,9%	70,1%	100,0%
		Peavalu (%)	31,1%	41,9%	37,9%
Kokku		Vastajate arv	74	129	203
		Õpetajate tööstaaz (%)	36,5%	63,5%	100,0%
		Peavalu (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 16

Liigese probleemid

			Liigese probleemid		Kokkul
			Jah	Ei	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	7	30	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	18,9%	81,1%	100,0%
		Liigese probleemid (%)	8,4%	25,0%	18,2%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	33	56	89
		Õpetajate tööstaaz (%)	37,1%	62,9%	100,0%
		Liigese probleemid (%)	39,8%	46,7%	43,8%
	Suur staaz	Vastajate arv	43	34	77

	Õpetajate tööstaaz (%)	55,8%	44,2%	100,0%
	Liigeste probleemid (%)	51,8%	28,3%	37,9%
Kokku	Vastajate arv	83	120	203
	Õpetajate tööstaaz (%)	40,9%	59,1%	100,0%
	Liigeste probleemid (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 17

Kõrge vererõhk

			Kõrge vererõhk		Kokku
			Jah	Ei	
Õpetajate tööstaaz	Väike staaz	Vastajate arv	1	36	37
		Õpetajate tööstaaz (%)	2,7%	97,3%	100,0%
		Kõrge vererõhk (%)	2,4%	22,2%	18,2%
	Keskmine staaz	Vastajate arv	12	77	89
		Õpetajate tööstaaz (%)	13,5%	86,5%	100,0%
		Kõrge vererõhk (%)	29,3%	47,5%	43,8%
	Suur staaz	Vastajate arv	28	49	77
		Õpetajate tööstaaz (%)	36,4%	63,6%	100,0%
		Kõrge vererõhk (%)	68,3%	30,2%	37,9%
Kokku		Vastajate arv	41	162	203
		Õpetajate tööstaaz (%)	20,2%	79,8%	100,0%
		Kõrge vererõhk (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 18**Väsimus**

			Väsimus		Kokku
			Jah	Ei	
Tundide arv nädalas	Väike koormus	Vastajate arv	9	11	20
		Tundide arv nädalas (%)	45,0%	55,0%	100,0%
		Väsimus (%)	6,4%	17,7%	9,9%
	Keskmine koormus	Vastajate arv	47	26	73
		Tundide arv nädalas (%)	64,4%	35,6%	100,0%
		Väsimus	33,3%	41,9%	36,0%
	Suur koormus	Vastajate arv	85	25	110
		Tundide arv nädalas (%)	77,3%	22,7%	100,0%
		Väsimus (%)	60,3%	40,3%	54,2%
Kokku	Vastajate arv	141	62	203	
	Tundide arv nädalas (%)	69,5%	30,5%	100,0%	
	Väsimus (%)	100,0%	100,0%	100,0%	

Tabel 19**Häälprobleemid**

			Häälprobleemid		Kokku
			Jah	Ei	
Tundide arv nädalas	Väike koormus	Vastajate arv	6	14	20
		Tundide arv nädalas (%)	30,0%	70,0%	100,0%
		Häälprobleemid (%)	7,1%	11,8%	9,9%
	Keskmine koormus	Vastajate arv	30	43	73
		Tundide arv nädalas (%)	41,1%	58,9%	100,0%
		Häälprobleemid (%)	35,7%	36,1%	36,0%

Suur koormus	Vastajate arv	48	62	110
	Tundide arv nädalas (%)	43,6%	56,4%	100,0%
	Hääleprobleemid (%)	57,1%	52,1%	54,2%
Kokku	Vastajate arv	84	119	203
	Tundide arv nädalas (%)	41,4%	58,6%	100,0%
	Hääleprobleemid (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 20

Peavalu

			Peavalu		Kokku
			Jah	Ei	
Tundide arv nädalas	Väike koormus	Vastajate arv	6	14	20
		Tundide arv nädalas (%)	30,0%	70,0%	100,0%
		Peavalu (%)	8,2%	10,8%	9,9%
	Keskmine koormus	Vastajate arv	25	48	73
		Tundide arv nädalas (%)	34,2%	65,8%	100,0%
		Peavalu (%)	34,2%	36,9%	36,0%
	Suur koormus	Vastajate arv	42	68	110
		Tundide arv nädalas (%)	38,2%	61,8%	100,0%
		Peavalu (%)	57,5%	52,3%	54,2%
Kokku	Vastajate arv		73	130	203
	Tundide arv nädalas (%)		36,0%	64,0%	100,0%
	Peavalu (%)		100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 21

Kaelavalu

			Valu kaelas		Kokku
			Jah	Ei	
Tundide	Väike koormus	Vastajate arv	3	17	20

arv nädalas	Tundide arv nädalas (%)	15,0%	85,0%	100,0%
	Valu kaelas (%)	4,3%	12,8%	9,9%
Keskmine koormus	Vastajate arv	24	49	73
	Tundide arv nädalas (%)	32,9%	67,1%	100,0%
	Valu kaelas (%)	34,3%	36,8%	36,0%
	Vastajate arv	43	67	110
	Tundide arv nädalas (%)	39,1%	60,9%	100,0%
	Valu kaelas (%)	61,4%	50,4%	54,2%
Kokku	Vastajate arv	70	133	203
	Tundide arv nädalas (%)	34,5%	65,5%	100,0%
	Valu kaelas (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 22

Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust?

			Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust?		Kokku
			Jah	Ei	
KMI	Alakaal	Vastajate arv	1	1	2
		KMI (%)	50,0%	50,0%	100,0%
		Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust? (%)	,7%	2,1%	1,0%
	Normaalkaal	Vastajate arv	78	21	99
		KMI (%)	78,8%	21,2%	100,0%
		Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust? (%)	52,3%	43,8%	50,3%
	Ülekaal	Vastajate arv	49	15	64
		KMI (%)	76,6%	23,4%	100,0%
		Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust? (%)	32,9%	31,3%	32,5%
	Rasvumine	Vastajate arv	21	11	32
		KMI (%)	65,6%	34,4%	100,0%
		Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust? (%)	14,1%	22,9%	16,2%
Kokku	Vastajate arv		149	48	197
	KMI (%)		75,6%	24,4%	100,0%
	Kas valite toitu, pidades silmas selle tervislikkust? (%)		100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 23

Suitsetamise ning tervise enesehinnangu seos

			Õpetajate terviseenesehinnang				Kokku
			Väga hea	Hea	Rahuldav	Mitterahuldav	
Kas te suitsetate?	Jah	Vastajate arv	3	10	10	0	23
		Kas te suitsetate? (%)	13,0%	43,5%	43,5%	,0%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	18,8%	9,5%	14,3%	,0%	11,4%
	Ei	Vastajate arv	13	95	60	10	178
		Kas te suitsetate? (%)	7,3%	53,4%	33,7%	5,6%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	81,3%	90,5%	85,7%	100,0%	88,6%
Kokku		Vastajate arv	16	105	70	10	201
		Kas te suitsetate? (%)	8,0%	52,2%	34,8%	5,0%	100,0%
		Õpetajate terviseenesehinnang (%)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 24

Seos spordi harrastamise ja töökoormuse vahel

			Kas tegelete spordiga/tervisespordiga?			Kokku
			Tegelen spordiga (osalen võistlustel)	Tegelen tervisespordiga	Ei tegele spordiga	
Tundide arv nädalas	Väike koormus	Vastajate arv	1	12	7	20
		Tundide arv nädalas (%)	5,0%	60,0%	35,0%	100,0%
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga (%)	9,1%	9,5%	11,3%	10,1%
	Keskmine koormus	Vastajate arv	5	48	18	71
		Tundide arv nädalas (%)	7,0%	67,6%	25,4%	100,0%
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga (%)	45,5%	38,1%	29,0%	35,7%
	Suur koormus	Vastajate arv	5	66	37	108
		Tundide arv nädalas (%)	4,6%	61,1%	34,3%	100,0%
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga (%)	45,5%	52,4%	59,7%	54,3%
Kokku	Vastajate arv		11	126	62	199
	Tundide arv nädalas (%)		5,5%	63,3%	31,2%	100,0%
	Kas tegelete spordiga/tervisespordiga (%)		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 25

Väsimus

			Väsimus		Kokku
			Jah	Ei	
Kas tegelete spordiga/ tervisespordiga?	Tegelen spordiga (osalen võistlustel)	Vastajate arv	7	4	11
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga? (%)	63,6%	36,4%	100,0%
		Väsimus (%)	5,1%	6,5%	5,5%
	Tegelen tervisespordiga	Vastajate arv	84	43	127
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga? (%)	66,1%	33,9%	100,0%
		Väsimus (%)	60,9%	69,4%	63,5%
	Ei tegele spordiga	Vastajate arv	47	15	62
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga? (%)	75,8%	24,2%	100,0%
		Väsimus (%)	34,1%	24,2%	31,0%
Kokku	Vastajate arv	138	62	200	
	Kas tegelete spordiga/tervisespordiga? (%)	69,0%	31,0%	100,0%	
	Väsimus (%)	100,0%	100,0%	100,0%	

Tabel 26

Kõrge vererõhk

			Kõrge vererõhk		Kokku
			Jah	Ei	
Kas tegelete spordiga/ tervisespordiga?	Tegelen spordiga (osalen võistlustel)	Vastajate arv	1	10	11
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga? (%)	9,1%	90,9%	100,0%
		Kõrge vererõhk (%)	2,4%	6,3%	5,5%
	Tegelen tervisespordiga	Vastajate arv	30	97	127
		Kas tegelete spordiga/tervisespordiga? (%)	23,6%	76,4%	100,0%
		Kõrge vererõhk (%)	73,2%	61,0%	63,5%

Ei tegele spordiga	Vastajate arv	10	52	62
	Kas tegelele spordiga/tervisespordiga? (%)	16,1%	83,9%	100,0%
	Kõrge vererõhk (%)	24,4%	32,7%	31,0%
Kokku	Vastajate arv	41	159	200
	Kas tegelele spordiga/tervisespordiga? (%)	20,5%	79,5%	100,0%
	Kõrge vererõhk (%)	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 27

Valu kaelas

			Valu kaelas		Kokku
			Jah	Ei	
Kas tegelele spordiga/tervisespordiga?	Tegelen spordiga (osalen võistlustel)	Vastajate arv	3	8	11
		Kas tegelele spordiga/tervisespordiga? (%)	27,3%	72,7%	100,0%
		Valu kaelas (%)	4,3%	6,2%	5,5%
	Tegelen tervisespordiga	Vastajate arv	42	85	127
		Kas tegelele spordiga/tervisespordiga? (%)	33,1%	66,9%	100,0%
		Valu kaelas (%)	60,0%	65,4%	63,5%
	Ei tegele spordiga	Vastajate arv	25	37	62
		Kas tegelele spordiga/tervisespordiga? (%)	40,3%	59,7%	100,0%
		Valu kaelas (%)	35,7%	28,5%	31,0%
Kokku		Vastajate arv	70	130	200
		Kas tegelele spordiga/tervisespordiga? (%)	35,0%	65,0%	100,0%
		Valu kaelas (%)	100,0%	100,0%	100,0%