

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu eriala

Richard Vider

Õpetajate subjektiivne heaolu koolis Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringu andmetel

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Dagmar Kutsar, PhD

Tartu 2025

Sisukord

SISSEJUHATUS	3
I KIRJANDUSE ÜLEVAADE	5
1.1 Heaolu mõiste.....	5
1.1.1 Heaolu kujunemine erinevates keskkondades	6
1.1.2 Õpetaja heaolu mõiste	6
1.2 Õpetaja heaolu ja sellega seotud tegurid	6
1.3 Õpetaja koolis.....	7
1.4 Õpetaja tähtsus õpilastele	9
1.5 Õpetajate probleemid ja arenguvajadused rahvusvahelises kontekstis	10
PROBLEEMISEADE	13
II METOODIKA	14
2.1. Subjektiivse heaolu teoreetiline lähtekoht.....	14
2.2. Uurimisviisi valik.....	14
2.3. Andmekogumismeetod.....	14
2.4. Ülevaade valimist.....	15
2.5. Andmeanalüüsimetodid.....	17
2.5.1. Kvantitatiivse materjali analüüs	17
2.5.2. Kvalitatiivse materjali analüüs	18
2.5.3. Kvantitatiivse ja kvalitatiivse materjali analüütiline ühendamise.....	18
2.5.4. Analüüsikava.....	19
2.6. Uuriija refleksioon.....	19
III TULEMUSED	20
3.1. Õpetajate heaolu hinnang WHO-5 skaalal	20
3.2. Subjektiivse heaolu mustrid Clanbeat'i andmetes.....	23
3.3. Madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate heaoluallikate mustrid	26
IV ARUTELU	28
4.1 Kolmandik õpetajatest kogeb madalat heaolutaset – WHO-5 skaala tulemused	28
4.2 Õpetajate subjektiivne heaolu sõltub kogemustele antud tähendusest	29
4.3 Heaolu eristumine õpetajatel, sarnane heaolu allikas, erinevad emotsionaalsed kogemused	29
4.4. Praktilised soovitused ja edasised uurimissuunad.....	30
KOKKUVÕTE	31
SUMMARY	33
KASUTATUD KIRJANDUS	35
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	37

SISSEJUHATUS

Õpetajate subjektiivne heaolu on muutunud viimastel aastatel oluliseks uurimisvaldkonnaks, kuna see mõjutab otseselt nii hariduse kvaliteeti kui ka õpetajate töemotivatsiooni, töövõimet ja kutsealast püsivust (Kingsford-Smith jt, 2023). Õpetajate töö on sageli seotud suure töökoormuse, emotsionaalse nõudlikkuse ning vajadusega kohaneda pidevalt muutuva hariduskeskkonnaga, mistõttu on oluline mõista, kuidas kujuneb õpetajate subjektiivne heaolu ning millised tegurid seda toetavad või takistavad.

Subjektiivne heaolu mõiste viitab inimese enda hinnangule oma emotsionaalsele ja psühholoogilisele seisundile ning hõlmab nii positiivsete tunnete kogemist kui ka eluga rahulolu (Diener jt, 2018). Õpetajate puhul on subjektiivne heaolu tihedalt seotud töörahulolu, stressitaluvuse ja professionaalse motivatsiooniga (Granziera, 2022).

Bakalaureusetöö eesmärk on uurida Eesti õpetajate subjektiivset heaolu koolis, tuginedes Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringu andmetele ja WHO-5 heaoluindeksi skooridele (WHO, 2024). Uuring annab ülevaate õpetajate subjektiivse heaolu tasemest ning sellega seotud teguritest, pakkudes praktilisi soovitusi heaolu toetamiseks haridusasutustes. OECD (2021) kohaselt mõjutab õpetajate subjektiivne heaolu tase otseselt ka õpilaste akadeemilisi tulemusi ning seetõttu on oluline just uurida, kuidas stressitase ja töörahulolu mõjutavad seda (OECD, 2021). Uuring on oluline, kuna seni läbiviidud uuringutest Eestis, sh TALIS 2018 raportis keskendutakse õpetajate arengule ning töötingimustele, kuid mitte õpetajate subjektiivsele heaolule (OECD, 2020).

Uurimistöo keskendub järgmistele uurimisküsimustele:

1. Kuidas hindavad õpetajad oma heaolu koolis WHO-5 skaalal?
2. Millised on õpetajate subjektiivse heaolu positiivsed ja negatiivsed allikad?
3. Millised on madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate heaoluallikate mustrid?

Teoreetiline raamistik tugineb subjektiivse heaolu kontseptsioonile (Diener, 1984), töö nõudmiste ja ressursside (JD-R) mudelile (Granziera, 2022) ning tähenduse rolli käsitlevatele uuringutele õpetajatöös (Granziera jt, 2023). Lisaks toetatakse varasematele rahvusvahelistele ja kohalikele empiirilistele uuringutele õpetajate töötingimuste, töökoormuse ning kolleegide toe mõjust heaolule (OECD, 2021).

Uurimistöo kasutab kombineeritud kvantitatiivset ja kvalitatiivset lähenemist. WHO-5 skooride kvantitatiivne analüüs võimaldab hinnata õpetajate üldist heaolutaset ja seoseid töökoormuse ja staažiga, samas kui avatud vastuste kvalitatiivne analüüs avab õpetajate kogemuste ja emotsioonide tausta. Töö tulemused kajastavad olulist infot õpetajate heaolu toetavate tegevuste kavandamiseks nii koolides kui ka hariduspoliitika kujundamisel.

I KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1 Heaolu mõiste

Heaolust saab rääkida subjektiivses ja objektiivses tähenduses. Objektiivne heaolu viitab mõõdetavatele aspektidele, näiteks elamustingimused, tervisenäitajad, hariduslik ja majanduslik toimetulek (Kutsar & Soo, 2019). See näitab, kuidas inimese elus need tingimused on, mitte, kuidas talle endale need tunduvad. Subjektiivne heaolu seevastu keskendub inimese isiklikele kogemustele ja hinnangutele oma elu ja elutingimuste kohta, näiteks kui rõõmus, kurb või rahulolev ta on ning lisaks ka kognitiivsetele hinnangutele eluga rahulolu kohta (Kutsar & Soo, 2019). Antud töös keskendun just õpetajate subjektiivsele heaolule, kuna see annab võimaluse mõista nende enda kogemusi ning kuidas nad ise seda tõlgendavad.

Heaolu on nähtus, mis hõlmab inimese elus nii emotsionaalset, füüsilist kui ka sotsiaalset rahulolu. Subjektiivne heaolu viitab inimeste enda hinnangutele oma elust, mis hõlmab nii kognitiivseid hinnanguid (näiteks eluga rahulolu) kui ka emotsionaalseid kogemusi (näiteks positiivsed ja negatiivsed tunded) (Diener jt, 2018). Dieneri jt (2018) käsitlusel on oluline rõhutada, et teadlased ei määra ette, milline peaks olema hea elu, vaid lähtuvad inimeste isiklikest kogemustest ja hinnangutest.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) määratluse kohaselt on heaolu täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund (WHO, 2021). Selline lähenemine rõhutab, et heaolu on pidevalt muutuv ja positiivne protsess, mis hõlmab inimese suutlikkust oma potentsiaali realiseerida ning elada produktiivset elu (Granziera jt, 2023).

Subjektiivse heaolu käsitlust võib edasi täpsustada kahe laiema suunana:

- **Hedooniline heaolu** keskendub meeldivate tunnete kogemisele ja negatiivsete tunnete vähesusele, samuti üldisele rahulolule (Diener jt, 2018)
- **Eudaimooniline heaolu** rõhutab tähendusrikast ja eesmärgipärast elu ning eneseteostust (Tov, 2018). Selline mitmetasandiline lähenemine võimaldab mõista, et heaolu ei piirdu positiivsete emotsioonidega, vaid hõlmab ka sügavamaid tähendusi ja eesmärgipärasust (Tov, 2018).

1.1.1 Heaolu kujunemine erinevates keskkondades

Heaolu kujunemine toimub erinevates keskkondades ning on mõjutatud nii individuaalsetest, sotsiaalsetest kui ka struktuurilistest teguritest. Subjektiivne heaolu ei teki isoleeritult, vaid sõltub oluliselt keskkonnadest nagu kodu, kool ja kogukond (Kutsar & Soo, 2019).

WHO-5 skaala kui mõõtevahendi kohaselt mõjutavad inimese heaolu sellised tegurid nagu sotsiaalsed ja majanduslikud tingimused, haridustase, tööhõive, sotsiaalne sidusus ja füüsiline keskkond (WHO, 2021). Koolikeskkond on siinjuures üks oluline osa, mis mõjutab tugevalt nii laste kui ka õpetajate heaolu positiivselt või negatiivselt (Granziera jt, 2023). Granziera jt (2023) rõhutavad, et heaolu määravad nii individuaalsed tegurid (nt emotsionaalne intelligentsus, toimetulekuoskused) kui ka institutsionaalsed tegurid (nt töökoormus, juhtimisstiil ja sotsiaalne toetus).

1.1.2 Õpetaja heaolu mõiste

Õpetaja heaolu mõiste viitab füüsilisele, vaimsele ja emotsionaalsele seisundile, mis mõjutab nende töövõimet, motivatsiooni ning üldist elukvaliteeti (Hascher & Waber, 2021). Õpetaja heaolu mõjutab nii nende enda tervist kui ka õpilaste akadeemilisi tulemusi ja kooli üldist õhkkonda (Kutsar & Soo, 2019). Subjektiivne heaolu, mille osadeks on näiteks eluga rahulolu ja positiivsete emotsioonide kogemine, on õpetajate puhul tihedalt seotud töörahulolu, töömotivatsiooni ja stressitaluvusega (Diener jt, 2018). Oluline on mõista, et õpetaja heaolu on mõjutatud isiklikest omadustest, tööalastest kogemustest ja organisatsioonilistest teguritest, nagu töötingimused, juhtide ja kolleegide toetus ning võimalused professionaalseks arenguks (Tov, 2018).

1.2 Õpetaja heaolu ja sellega seotud tegurid

Õpetajate subjektiivne heaolu viitab nende hinnangule oma elukvaliteedile, emotsionaalsele seisundile ja rahulolule erinevates eluvaldkondades, sealhulgas oma töös (Diener jt, 2018). Paljud õpetajad tunnevad end oma ametis enesekindlalt ja rahulolevana, kui neil on piisavalt tuge kolleegidelt, autonoomiat õpetamisviiside valikul ning võimalusi professionaalseks arenguks (OECD 2020). Granziera jt (2023) käsitluse kohaselt tõstab õpetajate motiveeritust see, kui nad tajuvad oma töö suurt mõju õpilaste arengule ja haridussüsteemile. Õpetajate heaolu on tihedalt seotud nende töömotivatsiooni, tulemuslikkuse ja ka õpilaste akadeemiliste saavutustega, heaolu tajumine vähendab läbipõlemise riski ja suurendab tööga rahulolu (Granziera jt, 2023).

Samas vähendavad heaolu mahukad tööülesanded ja halvad töötingimused, tuues kaasa kurnatuse ja rahulolematuse (Kingsford-Smith jt, 2023). TALIS (*Teaching and Learning International Survey*) 2018. aasta uuringute kohaselt tunnetab märkimisväärne osa õpetajaid, et nende töö ei ole ühiskonnas piisavalt väärtustatud, mis omakorda vähendab rahulolu ja kutsealast pühendumist (OECD, 2020). Kingsford-Smith jt (2023) on järeldanud, et õpetajad tunnevad sageli ka stressi, mis tuleneb suurest töökoormusest, administratiivsetest ülesannetest ja emotsionaalselt väsitavatest suhtlemisolukordadest õpilaste ja lapsevanematega. TALIS 2018 uuring näitab, et toetav koolikeskkond ja professionaalne areng aitavad vähendada stressi ja tõsta töörahulolu (OECD, 2021).

Töönõudmiste ja ressursside teooria (Job Demands-Resources, JD-R) kohaselt on õpetajate heaolu tasakaalu küsimus, kui töönõudmised on suured, kuid ressursse (nt kolleegide tugi, autonoomia) vähe, siis kahaneb õpetajate heaolu (Granziera, 2022). Õpetajate subjektiivse heaolu hindamiseks kasutatakse erinevaid psühholoogilisi uuringu skaalasisid (Topp jt, 2015). Üks enimkasutatavaid skaalasisid on Maailma Terviseorganisatsiooni WHO-5 heaoluindeks, mis koosneb viiest küsimusest heaolu kohta (WHO, 2024). Lisaks WHO-5 indeksile kasutatakse õpetajate subjektiivse heaolu hindamisel ka küsimustikke, mis keskenduvad töörahulolule, emotsionaalsele väsimusele ja produktiivsusele (Gluyas Fitch jt, 2017). TALIS 2018 andmetel on töökoormuse ja subjektiivse heaolu vahel tugev negatiivne seos, mida suurem on õpetajate tunnetatud stress, seda väiksem on nende rahulolu ja soov õpetajatööga jätkata (OECD, 2021). Lisaks on Granziera jt (2023) leidnud, et töörahulolu ja emotsionaalne heaolu mängivad olulist rolli õpetajate karjääri kestvuses ning nende pühendumuses oma tööle.

1.3 Õpetaja koolis

Õpetaja roll koolis on mitmekesine, hõlmates nii akadeemilisi kui ka psühholoogilisi aspekte. Lisaks õppeainete õpetamisele ja teadmiste edasiandmisele on õpetajad ka juhendajad, mentorid ja emotsionaalse toe pakkujad (Kingsford-Smith jt, 2023). Kaasaegne haridusmaastik seab õpetajatele kõrged ootused, mis hõlmavad nii ainealast kompetentsust kui ka oskust toetada õpilaste sotsiaal-emotsionaalset arengut, suunata käitumist ning tulla toime pidevalt muutuva hariduskeskkonna nõudmistega (Hascher & Waber, 2021). Selline rollide mitmekesisus võib pakkuda rahulolu ja tööga seotud motiveeritust, kuid võib kaasa tuua töökoormuse suurenemise, stressi ja vaimse kurnatuse, mis omakorda mõjutab õpetajate subjektiivset heaolu ja karjäärivalikuid (Granziera jt, 2023).

Kingsford-Smith jt (2023) on toonud välja, et õpetajate heaolu ja rahulolu oma tööga sõltuvad suurel määral koolikeskkonnast ning juhtkonnast. Koolijuhid, kes väärtustavad avatud suhtlust, kolleegide vahelist koostööd ja õpetajate professionaalset arengut, aitavad kaasa õpetajate suuremale töörahulolule ja motiveeritusele (Kingsford-Smith jt, 2023). Töötingimuste kõrval mängib olulist rolli ka õpetajate autonoomia ehk kui palju on neil võimalik ise otsustada oma õpetamismeetodite, materjalide ja õpilaste hindamise üle (OECD, 2021). Suurema otsustusvabadusega õpetajad on üldiselt rahulolevamad ning tunnevad ennast enesekindlamalt oma töös (Granziera jt, 2023). Lisaks juhtkonnale on üheks oluliseks faktoriks õpetajate tööheaolu kujunemisel ka kolleegidevaheline toetus ja koostöö (OECD, 2021). Tugev meeskond, kus õpetajad saavad omavahel kogemusi vahetada ning üksteisele tuge pakkuda, aitab vähendada tööga seotud stressi ja tõsta professionaalset rahulolu (Kingsford-Smith jt, 2023). Lisaks on õpetajad motiveeritumad ja pühendunud, kui nad tunnevad, et neid väärtustatakse ning nad saavad osaleda kooli otsustusprotsessides (OECD, 2021).

Koolikeskkond mõjutab õpetajate heaolu ja töömotivatsiooni olulisel määral, heaolu saavad parandada ka koolijuhid, kes loovad avatud ja toetava töökeskkonna (OECD, 2021). Uuringud on näidanud, et õpetajad tunnevad end paremini koolides, kus väärtustatakse meeskonnatööd, pakutakse regulaarset tagasisidet ning võimaldatakse professionaalseks arenguks vajalikke koolitusi (Kingsford-Smith jt, 2023). Lisaks professionaalsele arengule ja koolikultuurile on oluline roll ka materiaalsetel võimalustel. Hästi varustatud klassiruumid, piisavad õppevahendid ning õpetajate jaoks vajalikud materjalid aitavad kaasa rahulolu tõstmisele (Granziera jt, 2023). Õpetajad, kellel on juurdepääs ressurssidele ning toetusele, tunnevad end oma töös pädevamana ja suudavad paremini keskenduda õpilaste õpetamisele (OECD, 2021).

Töökoormus on üks peamisi tegureid, mis mõjutab õpetajate heaolu ja võib viia läbipõlemiseni (Kingsford-Smith jt, 2023). Õpetajad peavad toime tulema mahukate tööülesannete, administratiivsete kohustuste ja käitumisprobleemidega klassiruumis (Kingsford-Smith jt, 2023). Töökoormus mõjutab stressi taset, määrav on see, kui palju aega on õpetajatel oma tundide ettevalmistamiseks ja professionaalseks arenguks (OECD, 2021). TALIS andmed viitavad sellele, et õpetajad, kes saavad rohkem aega planeerimiseks ja arendustegevuseks, tunnevad vähem stressi ning on oma tööga rohkem rahul (OECD, 2021). Professionaalse arengu toetamine, mis hõlmab näiteks mentorlust, psühholoogilist tuge ja töökoormuse optimeerimist, võib aidata ennetada läbipõlemist ning tõsta õpetajate rahulolu oma tööga (Granziera, 2022).

1.4 Õpetaja tähtsus õpilastele

Õpetajal on keskne roll õpilaste akadeemilises arengus, sotsiaalses kujunemises ja üldises heaolus (Granziera jt, 2023). Kingsford-Smith jt (2023) uuringud on näidanud, et õpetaja professionaalsus ja pühendumus mõjutavad otseselt õpilaste õpitulemusi, motivatsiooni ja enesehinnangut. Lisaks teadmiste edasiandmisele on õpetajad õpilastele eeskujuks, mille kaudu on võimalik kujundada õpilaste hoiakuid ja väärtusi (Granziera jt, 2023). Hea õpetaja suudab inspireerida, pakkuda tuge ning edendada õpilaste arengut nii akadeemilisel kui ka isiklikul tasandil (Granziera jt, 2023). Õpetaja roll ei piirdu vaid klassiruumi ja formaalse õppetööga, vaid laieneb ka sotsiaalsetele suhetele ja kogukonna mõjutamisele (Kingsford-Smith jt, 2023). Õpetaja ja õpilase suhe on määrava tähtsusega, kuna see võib mõjutada õpilaste koolikogemust ja edasist haridusteed (Granziera jt, 2023). Positiivne õpetaja-õpilase suhe toetab õpilaste enesekindlust ja suurendab nende pühendumust õppimisele (Granziera jt, 2023). TALIS 2018 uuringust selgus, et õpetajad, kes loovad toetava ja kaasava klassikeskkonna, aitavad kaasa õpilaste parematele akadeemilistele tulemustele ja vähendavad koolist väljalangemise riski (OECD, 2020). Õpetajad, kes suudavad luua usaldusliku ja positiivse keskkonna, aitavad kaasa ka õpilaste psühholoogilisele heaolule, mis on otseselt seotud nende edasise õppeedukuse ja motivatsiooniga (Granziera jt, 2023).

Õpetajad, kellel on kõrgem enesetõhusus ja kes rakendavad uuenduslikke õpetamismeetodeid, loovad motiveerivama ja tõhusama õpikeskkonna (Granziera, 2022). Lisaks on õpetajate ülesanne pakkuda õpilastele sotsiaal-emotsionaalset tuge, mis on oluline aspekt õpilaste psühholoogilise heaolu toetamisel (Kingsford-Smith jt, 2023). Emotsionaalne tugi ja empaatia on eriti olulised nende õpilaste puhul, kes tulevad keerulistest sotsiaal-majanduslikest oludest või kellel on erivajadused (Kingsford-Smith jt, 2023). Sellistes olukordades võib õpetaja toetus olla määrava tähtsusega õpilase enesehinnangu ja enesearengu seisukohalt (Kingsford-Smith jt, 2023). WHO-5 heaoluindeksit kasutades on leitud, et rahulolevad ja vaimselt tasakaalus õpetajad suudavad pakkuda õpilastele paremat juhendamist ning luua turvalisema ja toetavama õpikeskkonna (Topp jt, 2015). Seega on õpetajate toetamine ja nende töötingimuste parandamine oluline, et tagada kvaliteetne haridus (OECD, 2021).

Õpetajate tähtsus ulatub kaugemale klassiruumist, mõjutades õpilaste hoiakuid ja enesekindlust (Granziera jt, 2023). Mitmed uuringud on leidnud, et õpetajate mõju võib ulatuda ka pikaajalisse tulevikku, kujundades õpilaste edasisi haridus- ja karjäärivalikuid (Granziera jt, 2023). Õpilased, kes kogevad koolis positiivseid ja toetavaid õpetajasuhteid, näitavad suuremat akadeemilist püsivust ja kõrgemat enesehinnangut (Granziera jt, 2023). Lisaks mõjutavad õpetajad oma

eeskujuga ka õpilaste sotsiaalseid oskusi, eneseregulatsiooni ning distsipliini, mis on olulised faktorid edaspidises elus ja karjääris hakkama saamisel (Granziera jt, 2023).

1.5 Õpetajate probleemid ja arenguvajadused rahvusvahelises kontekstis

Haridussüsteemi ja õpetajate tööga seotud probleemid on laialdaselt uuritud ning mitmed teadusuuringud on toonud esile olulised väljakutsed, millega õpetajad igapäevaselt kokku puutuvad (OECD, 2021). Õpetajate töötingimused, vaimne ja füüsiline heaolu, töökoormus ning õpilaste individuaalsete vajaduste jälgimine on mõned peamised valdkonnad, mis vajavad pidevat tähelepanu ja parendamist (OECD, 2021). Nende probleemide lahendamine on oluline nii õpetajate kui ka kogu haridussüsteemi tõhususe ja jätkusuutlikkuse tagamiseks (OECD, 2021).

Üheks peamiseks probleemiks on õpetajate kõrge töökoormus ja sellega kaasnev stress (Kingsford-Smith jt, 2023). TALIS 2018 rahvusvahelise uuringu andmetel tunneb märkimisväärne osa õpetajatest, et nende töökoormus on liiga suur ning see mõjutab negatiivselt nii nende töö efektiivsust kui ka üldist heaolu (OECD, 2020). See viib sageli läbipõlemiseni ning vähendab õpetajate motivatsiooni ja rahulolu oma töös (Granziera, 2022). Õpetajad, kes tunnevad end pideva surve all ning kellel puudub piisav tugi, kalduvad sagedamini ka erialalt lahkuma, mis omakorda süvendab õpetajate nappuse probleemi (OECD, 2021).

Teiseks suureks probleemiks on õpetajate puudus ja kõrge tööjõu volavus. Paljudes riikides on keeruline leida kvalifitseeritud õpetajaid, eriti loodusteaduste, matemaatika ja eripedagoogika valdkonnas (OECD, 2021). Uuringud on näidanud, et õpetajad, kes kogevad pidevat stressi ja madalat töörahulolu, kaaluvad suurema tõenäosusega oma ametist lahkumist (Granziera, 2022). See tekitab haridussüsteemis püsivaid probleeme, kuna koolid peavad pidevalt tegelema uute õpetajate värbamise ja koolitamisega, mis omakorda mõjutab õppetöö järjepidevust ja kvaliteeti (OECD, 2021). Lisaks toob õpetajate lahkumine kaasa koolidele lisakulutusi, sest uute õpetajate leidmine ja nende väljaõpe nõuab täiendavaid ressursse ja aega (OECD, 2021).

Lisaks mõjutavad õpetajate töötingimused ka õpilaste heaolu ja akadeemilisi tulemusi. Kui õpetajad tunnevad end toetatuna ja motiveerituna, on nad võimelised pakkuma õpilastele paremat õpet ning looma klassiruumis positiivse õhkkonna (Granziera jt, 2023). Samas, kui õpetajad kogevad läbipõlemist ja stressi, võib see mõjutada nende suhtlemist õpilastega ning vähendada nende suutlikkust pakkuda kvaliteetset õpet. Seetõttu on oluline rakendada meetmeid, mis aitavad parandada õpetajate töötingimusi ja heaolu (Granziera, 2022). Täiendavate ressursside pakkumine,

näiteks psühholoogiline tugi ja töökoormuse optimeerimine, on näidanud positiivset mõju õpetajate rahulolule ja töömotivatsioonile (Kingsford-Smith jt, 2023).

Õpilaste mitmekesised vajadused ja kaasava hariduse väljakutsed on samuti üks suuremaid probleeme haridussüsteemis (OECD, 2021). Üha rohkemates koolides on klassid muutunud õppeedukuselt ebaühtlasteks, kus õpilastel on erinev sotsiaal-majanduslik taust, kultuuriline päritolu ja erivajadused (Palling & Noorkõiv, 2024). See seab õpetajatele täiendavaid nõudmisi, kuna nad peavad kohandama oma õpetamismeetodeid vastavalt õpilaste vajadustele ning pakkuma individuaalset tuge ja juhendamist (Palling & Noorkõiv, 2024). Kuigi kaasav haridus on oluline, nõuab see õpetajatelt suuremat ettevalmistust ja täiendavaid ressursse, mida sageli napib (Palling & Noorkõiv, 2024). Puuduvad piisavad tugispetsialistid, õpetajate täiendkoolitused ning vahendid erivajadustega õpilaste toetamiseks, mis tähendab, et õpetajad peavad sageli toime tulema keeruliste olukordadega ilma piisava abita (Palling & Noorkõiv, 2024).

Veel üheks probleemiks on õpetajate professionaalse arengu võimaluste piiratus (OECD, 2020). Kuigi pidev professionaalne areng on oluline õpetamise kvaliteedi parandamiseks, viitavad uuringud sellele, et paljud õpetajad ei saa piisavalt võimalusi end täiendada ja uusi õpetamismeetodeid õppida (OECD, 2020). Piiratud juurdepääs koolitustele, ajapuudus ja ressursipuudus takistavad õpetajate pidevat enesetäiendamist, mis võib omakorda mõjutada nende suutlikkust pakkuda õpilastele tõhusat ja ajakohast õpet (OECD, 2020). Erinevate riikide haridussüsteemid on hakanud rohkem panustama õpetajate professionaalsesse arengusse, kuid see on jätkuvalt ala, kus on vaja rohkem investeeringuid ja toetust (OECD, 2020).

Õpetajate vaimne ja füüsiline heaolu on samuti olulise tähtsusega. WHO-5 heaoluindeksit kasutades on leitud, et paljud õpetajad kogevad vaimse tervise probleeme, sealhulgas stressi, ärevust ja depressiooni (Topp jt, 2015). Vaimse heaolu langus mõjutab otseselt nende töövõimet, motivatsiooni ja üldist rahulolu eluga (Topp jt, 2015). Tööandjad ja hariduspoliitikud peavad rohkem keskenduma õpetajate vaimse tervise toetamisele, pakkudes neile vajalikke ressursse ja tugimeetmeid (OECD, 2021). Õpetajatele peaks olema kättesaadav psühholoogiline abi, mentorprogrammide toel põhinev juhendamine ja paindlikud töötingimused, mis aitaksid ennetada läbipõlemist ja vaimse tervise probleeme (Kingsford-Smith jt, 2023). Rahvusvahelist võrdlust vaadates näitab TALIS 2018 uuring (Volume II), et õpetajaameti ühiskondlik väärtustamine on Eestis riikide keskmise lähedal (OECD, 2020). Eestis tajuvad õpetajad oma ametit veidi paremas valguses kui TALIS 2013 uuringus, üldine suhtumine õpetajatesse on paranenud (Meesak jt,

2019). See tendents on positiivne märk, kuid samas vajab jätkuvat tähelepanu õpetajate prestiiži ja ameti atraktiivsuse tõstmise (OECD, 2020; Meesak jt, 2019).

PROBLEEMISEADE

Õpetajate vaimne ja emotsionaalne heaolu on viimastel aastatel muutunud oluliseks uurimisvaldkonnaks, kuna õpetajate töökoormus ja tööga seotud stress võivad avaldada tugevat mõju nii haridussüsteemi kvaliteedile kui ka õpetajate professionaalsele rahulolule ja pikaajalisele töövõimele (Hascher & Waber, 2021). Mitmed uuringud on näidanud, et õpetajate subjektiivne heaolu on seotud mitmete teguritega, sealhulgas töökoormuse, töökeskkonna, juhtimiskultuuri ning isiklike toimetulekuoskustega (Granziera, 2022). Samuti on leitud, et õpetajate üldine heaolu mõjutab nende tööga rahulolu ning see on tihedalt seotud töötingimuste ja ülesannetega (Hascher & Waber, 2021). Siiski on senistes uuringutes pööratud liiga vähe tähelepanu õpetajate endi poolt välja toodud positiivsetele ja negatiivsetele heaolu allikatele ning nende võrdlusele õpetajate seas, kelle heaolutase on madal või kõrge. Eesti kontekstis on õpetajate subjektiivset heaolu käsitletud üldisemalt töörahulolu kaudu (Meesak jt, 2019), mistõttu puudub põhjalikum ülevaade sellest, milliseid heaolu allikaid õpetajad ise oluliseks peavad.

Uurimistöö eesmärk on uurida Eesti õpetajate subjektiivset heaolu koolis Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringu andmete põhjal. Töös keskendun õpetajate subjektiivse heaolu taseme analüüsile erinevate näitajate põhjal, sealhulgas vanus, töökoormus ja õpetamiskogemus jne, et selgitada, millised erinevused ja seosed andmetes ilmnevad. Vaimset heaolu käsitlen töös, kui subjektiivse heaolu osa, mis viitab positiivsele emotsionaalsele seisundile, rahulolule eluga ja võimele igapäeva elus toime tulla (Diener, 1984; WHO, 2024). WHO-5 heaoluindeksit, mida käsitletakse vaimse heaolu näitajana on WHO poolt välja töötatud skaala, mis keskendub positiivsele enesetundele kuid hinnangud tuginevad õpetajate subjektiivsele enesetunnetusele.

Uurimistöö keskendub järgmistele uurimisküsimustele:

1. Kuidas hindavad õpetajad oma heaolu koolis WHO-s skaalal?
2. Millised on õpetajate subjektiivse heaolu positiivsed ja negatiivsed allikad?
3. Millised on madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate heaoluallikate mustrid?

Uurimus annab ülevaate õpetajate subjektiivsest heaolust, aidates haridusasutustel ning poliitikakujundajatel paremini mõista, kuidas toetada õpetajate heaolu ja ennetada läbipõlemist.

II METOODIKA

2.1. Subjektiivse heaolu teoreetiline lähtekoht

Uurimistöö keskendub õpetajate subjektiivsele heaolule, mis tähendab inimese enda hinnangut oma emotsionaalsele ja psühholoogilisele seisundile koolielus (Diener jt, 2018). Keskendun emotsionaalsele subjektiivsele heaolule, uurides, mis rõõmustab ja mis kurvastab õpetajaid nende igapäevatoos. Subjektiivse heaolu üldiseks hindamiseks kasutan WHO-5 mõõtevahendit, mida on rahvusvaheliselt valideeritud ja peetakse üldtunnustatud vaimse tervise näidikuks (Topp jt, 2015).

2.2. Uurimisviisi valik

Uurimistööks vajalikud andmed sain digitaalse platvormi Clanbeat kaudu, mis on loodud õpilaste ja õpetajate subjektiivse heaolu monitoorimiseks. Andmete kogumine toimus õpetajate igakuise enesehinnangu põhjal, kasutades struktureeritud veebipõhist küsimustikku, mis sisaldas nii kvantitatiivseid kui ka kvalitatiivseid küsimusi. Selline lähenemine võimaldab uurida nii üldist heaolu taset kui ka selle muutlikkust eri ajahetkedel. Kvantitatiivne andmestik sisaldab peamiselt sagedusskaalal (nt mitte kunagi, kogu aeg) põhinevaid küsimusi, millega õpetajad hindasid oma emotsionaalset ja füüsilist enesetunnet, näiteks kui rõõmsalt, rahulikult, aktiivselt ja puhanult nad ennast viimase kahe nädala jooksul tundsid. WHO-5 on rahvusvaheliselt tunnustatud vaimse heaolu hindamise vahend mida on kasutatud ka teistes õpetajate heaolu uurimustes (Topp jt, 2015).

Kvalitatiivne osa küsimustikust sisaldas avatud vastustega küsimusi, kus õpetajad kirjeldasid, mis neid viimase kahe nädala jooksul on rõõmustanud või kurvastanud. Need vastused võimaldasid paremini mõista õpetajate isiklike kogemusi ja tunnetuslikku perspektiivi tööelus. Kvalitatiivsed andmed toovad välja õpetajate emotsionaalse heaolu positiivsed ja negatiivsed allikad. WHO-5 aitab hinnata madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate subjektiivse heaolu mustrite erinevusi ning võimaldab välja tuua õpetajate subjektiivse heaolu individuaalseid ja süsteemseid mõjutajaid.

2.3. Andmekogumismeetod

Küsimustik koosnes kahest osast. Esimene osa koosnes WHO-5 heaolu skaalast, mis koosneb viiest väitest. Iga väite puhul sai õpetaja hinnata, kui sageli oli ta seda emotsiooni tundnud. Kasutasin 6 pallist Likerti tüüpi skaalat (vt Tabel 1).

Tabel 1. WHO 5 väidete ja vastusevariandid ning vastuste skaala

Väide				
1. „Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena“	2. „Ma tunnen end rahulikuna ja pingevabana“	3. „Ma tunnen end aktiivse ja energilisena“	4. „Ma tunnen end värskena ja puhanuna“	5. „Mu igapäevaelu pakub mulle huvi“
Vastusevariant				Väärtus
<ul style="list-style-type: none"> • Mitte kunagi • Vahete-vahel • Vähem kui pool ajast • Enam kui pool ajast • Enamus ajast • Koguaeg 				<ul style="list-style-type: none"> • 0 • 1 • 2 • 3 • 4 • 5

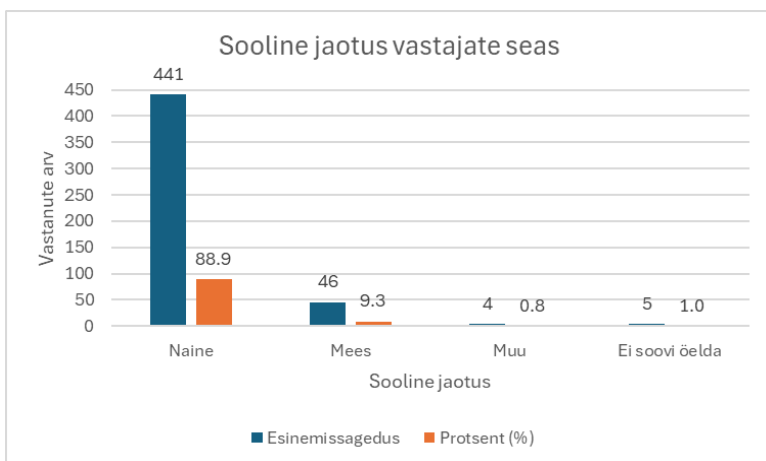
Teine osa koosnes sotsiaaldemograafilised küsimused (õpetaja sugu, vanus, töökoormus, staaž) ja avatud küsimused: "Mis on sulle viimase kahe nädala jooksul rõõmu valmistanud?" ja "Mis on sind viimase kahe nädala jooksul kurvastanud?"

Andmeid koguti digitaalses keskkonnas, vastajatele tagati anonüümsus. Minul ei olnud ligipääsu osalejate isikuandmetele ega konkreetsetele koolidele. Õpetajad täitsid küsimustiku vabatahtlikult ning nende vastuseid ei seostatud nimeliselt konkreetsete isikutega. See tõstis vastuste usaldusväärust, kuna õpetajad said oma seisukohti väljendada ilma hirmuta, et nende hinnanguid seostatakse nendega isiklikult.

2.4. Ülevaade valimist

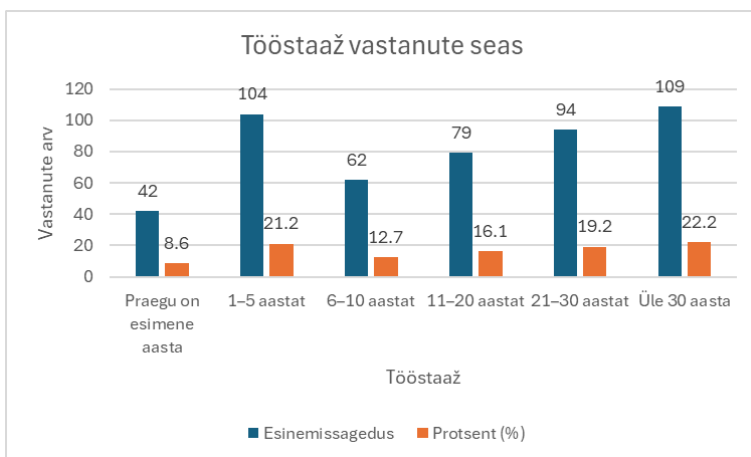
Uuringus osalesid õpetajad, kes töötavad Eesti haridusasutustes, kus kasutatakse Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringusüsteemi. Osalejad olid erineva vanuse, õpetamiskogemuse ja töökoormusega. Valimiks oli lõplikult kujunenud valim, st kõik õpetajad said osaleda, kui nende kool oli osa Clanbeat'i valmist. Kuna tegemist on anonüümsete andmetega, siis pole täpselt teada, mis kooli õpetajatega oli tegemist ning kui palju õpetajaid tegelikult seal töötas. Vastamine oli vabatahtlik. Osalesid õpetajad, kes tundsid huvi oma heaolu jälgimise ja reflekteerimise vastu. Clanbeat'i monitooringusüsteem on üles ehitatud selliselt, et osalejatel on võimalus anda regulaarselt korduvaid hinnanguid oma subjektiivsele heaolule, toetades nii enesejälgimist kui ka süsteemset heaolutuge haridusasutustes (Palling & Noorkõiv, 2024).

Järgnevalt annan ülevaate valimist erinevate tunnuste lõikes. Selgus, et 88,9% õpetajatest olid naised, 9,3% mehed, 0,8% määratlesid end muul viisil ja 1,0% ei soovinud oma sugu avaldada (vt Joonis 1).



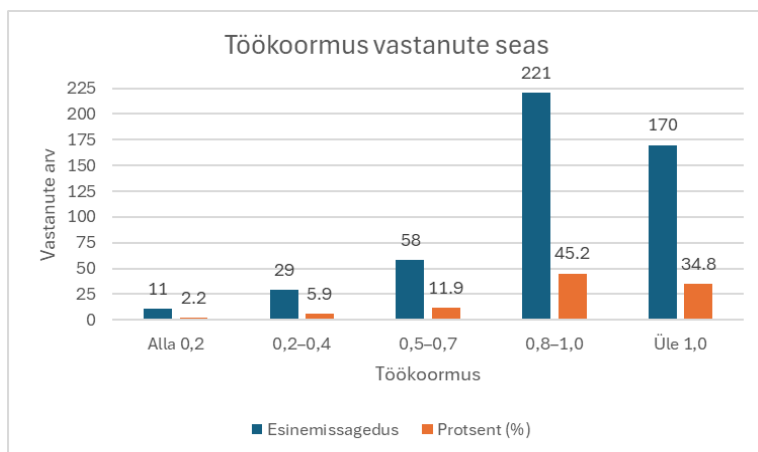
Joonis 1. Sooline jaotus vastanute seas

Õpetajate õpetamiskogemuse ehk staaži jaotus oli järgmine: 8,6% olid esimesel tööaastal, 21,2% olid töötanud 1–5 aastat, 12,7% 6–10 aastat, 16,1% 11–20 aastat, 19,2% 21–30 aastat ning 22,2% õpetajatest oli töötanud üle 30 aasta (vt Joonis 2).



Joonis 2. Tööstaaž vastanute seas

Töökoormuse jagunes järgmiselt: 2,2% õpetajatest töötas alla 0,2 koormusega, 5,9% 0,2–0,4 koormusega, 11,9% 0,5–0,7 koormusega, 45,2% 0,8–1,0 koormusega ning 34,8% õpetajatest töötas suurema koormusega, kui 1.0 (vt Joonis 3).



Joonis 3. Töökoormus vastanute seas

Subjektiiivse heaolu taset mõõdeti WHO-5 heaoluskoori alusel. Analüüs näitas, et 32,3% õpetajatest kuulus madala heaolu kategooriasse (skoor ≤ 50) ning 67,7% kõrge heaolu kategooriasse (skoor ≥ 51) (vt Joonis 4).

Uurimistöös kasutasin 2024. aasta oktoobrikuu andmeid, millele vastas kokku 502 õpetajat. Uuringu valim koosnes Eesti õpetajatest, kes osalesid vabatahtlikult Clanbeat'i süsteemis ja töötasid uurimusega liitunud koolides, tegemist on mittejehuvalimiga (Palling & Noorkõiv, 2024). Seetõttu ei saa saadud tulemusi üldistada kogu Eesti õpetajaskonnale. Küll aga võimaldab andmestik esile tuua huvipakkuvaid tendentse ja olulisi mustreid õpetajate subjektiiivses heaolus.

2.5. Andmeanalüüsimetodid

2.5.1. Kvantitatiivse materjali analüüs

Kvantitatiivset andmestikku analüüsisin kasutades ühe- ja kahe-mõõtmelist statistilist analüüsi, milles kirjeldati andmeid ja hinnati tunnuste vahelisi seoseid ja erinevusi. Kvantitatiivne andmestik põhines Likerti skaala abil kogutud vastustel ning WHO-5 heaoluindeksil, mille abil mõõdeti õpetajate vaimse heaolu taset (Topp jt, 2015). Esmalt viisin läbi kirjeldava statistika analüüsi, mille abil arvutasin näitajate keskmised, mediaanid ja standardhälbed, et saada ülevaade heaolu üldisest tasemest valimis. Seejärel kasutasin Pearsoni korrelatsioonanalüüsi, et hinnata seoseid WHO-5 indeksit ja tööga seotud tegurite, näiteks töökoormuse, emotsionaalse seisundi ja elu tähenduslikkuse vahel. Lisaks viisin läbi rühmade võrdluse, et tuvastada erinevusi heaolunäitajates vanuse, staaži ja töökoormuse alusel. Selleks kasutasin illustreerivaid graafikuid (vt Joonis 5), mille abil võrdlesin ...-29 -aastaste ja kuni 65+-aastaste õpetajate heaolutasemeid ning osalise ja täiskoormusega töötavate õpetajate vastuseid (vt Joonis 7).

2.5.2. Kvalitatiivse materjali analüüs

Kvalitatiivse osa analüüsiks kasutasin standardiseeritud kvantitatiivset sisuanalüüsi ehk kontentanalüüsi, milles rakendasin induktiivse lähenemise põhimõtteid (Kalmus, 2015). Kontentanalüüs võimaldab avatud vastuseid süstematiseerida ja kirjeldada, tuues esile esinemissagedusi ning toetades andmete võrreldavust ja üldistatavust (Kalmus, 2015).

Õpetajate avatud vastuseid, mis puudutasid tööalast heaolu, rõõmu, motivatsiooni ja stressiallikaid, käsitlesin korduva läbilugemise teel, et mõista esinevaid mustreid ja sõnastada tähenduslikud kategooriad. Kategooriate loomisel lähtusin vastajate enda sõnakasutusest, võimaldades hoida andmete tõlgendamise võimalikult neutraalsena. Avatud vastustest kerkisid esile teemad, mis puudutasid näiteks õpetajatöös kogetavat tähendusrikkust, koostöö ja toetuse olemasolu, juhtkonna suhtumist ning töö- ja eraelu tasakaalu. Analüüsi käigus viisin läbi korduv kodeerimise, et tagada tulemuste läbipaistvus ja usaldusväärsus. Avatud vastuste analüüs täiendas kvantitatiivseid tulemusi, võimaldades luua tervikliku pildi õpetajate heaolust ja tuua esile nii statistilised seosed kui ka õpetajate isiklikud kogemused.

2.5.3. Kvantitatiivse ja kvalitatiivse materjali analüütiline ühendamine

Andmeanalüüsi käigus ühendasin kvantitatiivne ja kvalitatiivne materjal, et pakkuda terviklikumat arusaama õpetajate subjektiivsest heaolust. Kvantitatiivsete tulemuste põhjal jaotasin õpetajad WHO-5 skoori alusel kahte rühma, madala heaolutasemega (skoor ≤ 50) ja kõrge heaolutasemega (skoor ≥ 51) õpetajad (Topp jt, 2015). Madala WHO-5 skooriga rühma kuulus 160 õpetajat (32,3%) ning kõrge WHO-5 skooriga rühma 335 õpetajat (67,7%). Võrdlesin nende kahe rühma avatud vastuseid, keskendudes emotsionaalse heaolu allikatele. Analüüsisin, millised tegurid valmistasid rõõmu ja millised tegurid tekitasid kurbust sõltuvalt õpetajate WHO-5 skoorist.

Ühendatud analüüs võimaldas mõista, kuidas õpetajate üldine vaimse heaolu tase on seotud nende tööalaste positiivsete ja negatiivsete kogemustega. Kvantitatiivsete ja kvalitatiivsete andmete analüütiline ühendamine tugevdas uurimistöö tulemuste terviklikkust ja usaldusväärust. Madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate vastuste võrdlus oli analüütiliselt teostatav ning võimaldas selgelt esile tuua, millised tegurid on seotud õpetajate kõrgema või madalama heaolutasemega. Selline lähenemine toetub ka varasematele uuringutele, mis rõhutavad vajadust ühendada objektiivne mõõtmine ja subjektiivne tõlgendus, et paremini mõista heaolu kujunemist hariduskeskkonnas (Granziera, 2022).

2.5.4. Analüüsikava

1. WHO-5 skoori analüüs õpetajate sotsiaaldemograafiliste tunnuste alusel. Kirjeldasin WHO-5 skoori jagunemist, vanuse, tööstaaž ja töökoormuse lõikes ning hindasin tunnuste vahelisi erinevusi kirjeldava statistika ja illustreerivate graafikute abil.
2. Õpetajate emotsionaalse heaolu allikate analüüs. Kvalitatiivsete avatud vastuste põhjal koostas ülevaate rõõmustavatest ja kurvastavatest teguritest, kasutades standardiseeritud kontentanalüüsi ja kategooriate esinemissageduste hindamist.
3. Madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate healuallikate võrdlus. WHO-5 skoori alusel jagatud rühmades võrdlesin rõõmustavate ja kurvastavate allikate esinemist, et tuvastada, millised kogemused on seotud kõrgema või madalama subjektiivse healuga. Analüüs tugines varasemalt teostatud standardiseeritud kontentanalüüsile ja samade kategooriate esinemissageduste hindamisele.

2.6. Uurija refleksioon

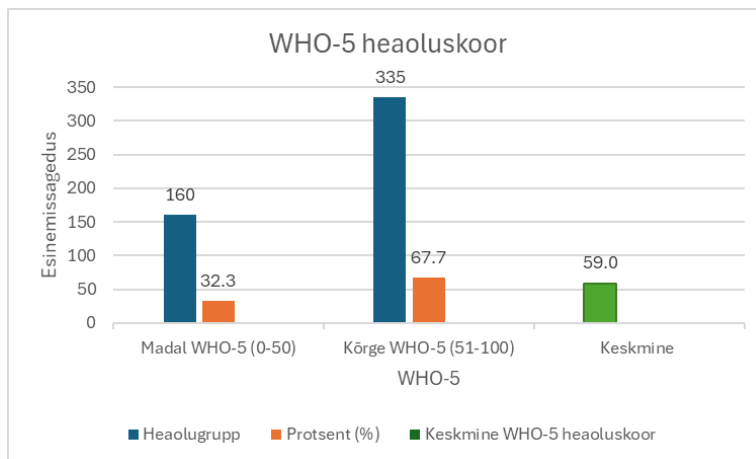
Õpetajate vaimse heaolu teema on mulle endale oluline ning püüdsin tagada, et analüüs oleks võimalikult asjakohane ja teaduslikult põhjendatud. Selleks lähtusin kindlatest analüüsimeetoditest ja kasutasin andmetöötlemise süsteemseid lähenemisi. Üheks suuremaks väljakutseks oli kvalitatiivsete vastuste analüüsimine. Avatud vastused sisaldasid õpetajate isiklike kogemusi ja emotsioone, oluline oli vältida üleliigset tõlgendamist ning jääda andmetes esinevate vastuste juurde. Selleks kasutasin sisuanalüüsi käigus tekkinud kodeerimisskeemi, mis põhines vastajate enda sõnastustel. Samuti korduv kodeerisin vastused, et tagada analüüsi läbipaistvus ja usaldusvärsus.

Andmeid analüüsides märkasin, et mõned õpetajad olid vastamisel napisõnalised või jätsid küsimustele vastamata. Võimalik, et see oli seotud uuringu anonüümsuse küsimusega või üldise tundlikkusega vaimse heaolu teemal. Samas andsid avatud vastuste analüüsis välja kujunenud mustrid siiski hea ülevaate õpetajate heaolu mõjutavatest teguritest.

III TULEMUSED

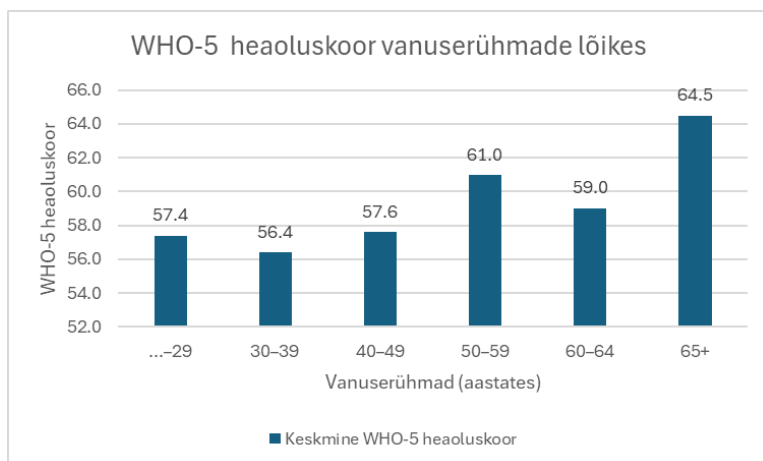
3.1. Õpetajate heaolu hinnang WHO-5 skaalal

Uuringus osales 502 õpetajat, kelle WHO-5 heaoluskaala tulemusi analüüsisin kirjeldava statistika abil ning seoste leidmiseks kasutasin korrelatsioonianalüüsi. Lisaks võrdlesin WHO-5 tulemusi erinevate rühmade vahel, et leida võimalikud erinevused subjektiivse heaolu kohta. Õpetajate WHO-5 indeksi keskmine skoor oli 59 punkti (standardhälve 17.86), viidates üldjoontes keskmisele ehk rahuldavale heaolutasemele. See tähendab, et õpetaja subjektiivne heaolu ei ole madal, kuid võiks olla siiski kõrgem. Umbes 32% vastajatest hindas oma heaolu alla 50 punkti, mis viitab WHO määratluse kohaselt võimalikule vaimsele kurnatusele või läbipõlemisele. Samas jäi 68% õpetajatest üle 51 punkti piiri, mis viitab sellele, et enamik õpetajaid tajub vähemalt head või väga head heaolutaset.



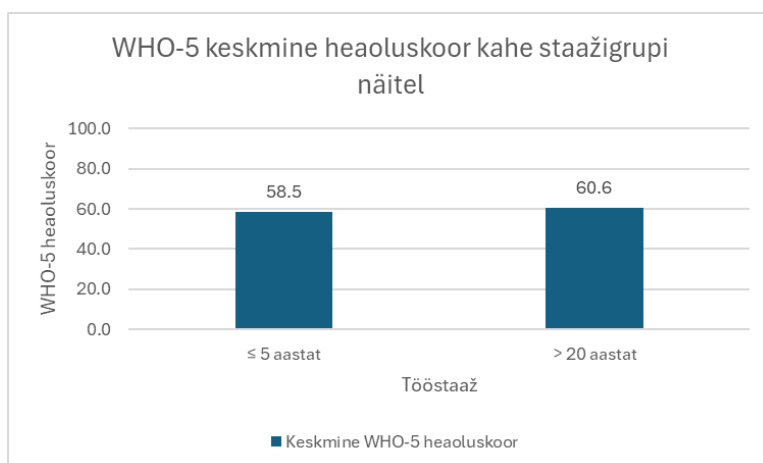
Joonis 4. WHO-5 heaoluskoor

Vanuse ja WHO-5 vahel ilmnis tugev positiivne korrelatsioon ($r = 0.76$). Tulemused viitasid sellele, et vanemad õpetajad, eriti üle 50-aastased, hindasid oma heaolu kõrgemaks. Võimalik, et elu- ja töökogemuse koosmõju aitab neil paremini oma koormust jaotada, tööl prioriteete seada ning emotsionaalselt tasakaalukamalt tööülesannetega toime tulla. Nooremad õpetajad seevastu peavad sageli paralleelselt arendama nii professionaalseid oskusi kui kohanema koolikultuuri, tööülesannete ja vastutusega, mis kõik kokku võib suurendada vaimset koormust (vt Joonis 5).



Joonis 5. WHO-5 keskmine heaoluskoor vanuserühmade lõikes

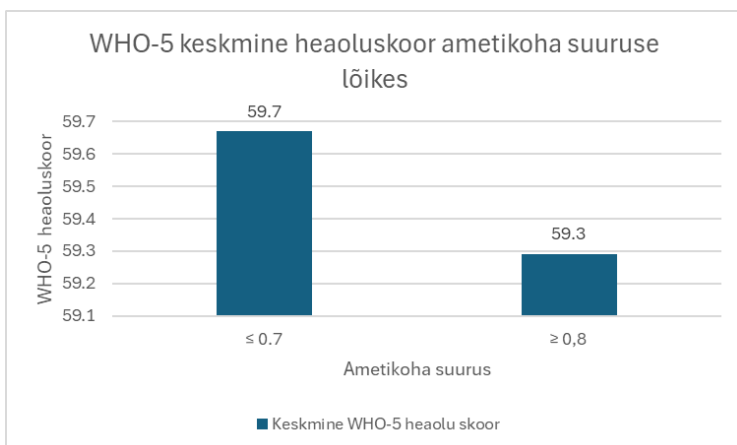
Tööstaaži lõikes ilmnes, et õpetajad, kelle töökogemus ületas 20 aastat, hindasid oma heaolu keskmiselt kõrgemaks ($M = 60,6$) kui alla 5-aastase staažiga õpetajad ($M = 58,5$) (vt Joonis 6). Pearson'i korrelatsioonianalüüs näitas nõrka kuid positiivset seost staaži ja WHO-5 skoori vahel ($r = 0.046$) ehk töökogemus ei ole otseselt vaimset heaolu toetav tegur. Keskendudes aga ≤ 5 aastat ja > 20 aastat õpetajate staažigrupile on näha Pearsoni korrelatsioonianalüüs $r = 0.41$ ehk nende vahel on mõõdukas positiivne seos. Kogenumad õpetajad on paremini kohanenud õpetajatöö nõudmistega, neil on väljakujunenud töövõtted ning tugevam emotsionaalne tasakaal. Seevastu noored õpetajad võivad kogeda suuremat ebakindlust, kohanemisraskusi ning töökoormuse ja tööülesannete tasakaalutust, mis võib mõjutada negatiivselt nende enesetunnet.



Joonis 6. WHO-5 keskmine heaoluskoor kahe staažigrupi näitel

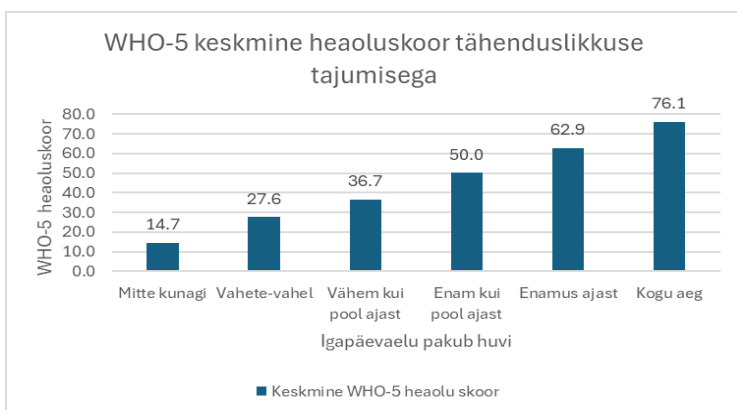
Töökoormuse alusel jaotudes ilmnes huvitav muster. Õpetajad, kelle töökoormus oli alla 0,7 hindasid oma heaolu samaväärseks ($M = 59,7$) võrreldes täiskoormusel töötavate kolleegidega. See tähendab, et õpetajad, kes töötasid suurema koormusega (nt 0.8–1.0+) hindasid oma heaolu

keskmiselt sarnaselt ($M = 59,3$) kui need, kelle koormus oli väiksem (vt Joonis 7). See näitab, et heaolu ei sõltu ainult töötundide arvust, vaid sellest, kuidas töö on korraldatud, kui palju tuge ja autonoomiat õpetaja kogeb ning kas ta tunneb oma tegevuses mõtet ja väärtust.



Joonis 7. WHO-5 keskmine heaoluskoor kahe ametikoha suuruse lõikes

WHO-5 skaalat moodustavate emotsionaalsete seisundite, nagu „rõõmus“, „rahulik“, „aktiivne“, „puhanud“ ja „elu pakub huvi“, sisemine kooskõla oli väga kõrge (Cronbachi $\alpha = 0.9$), mis kinnitab, et need väited mõõdavad ühtset omadust ehk õpetajate subjektiivset heaolu. See näitab, et õpetajate heaolu ei ole üksnes enesehinnanguga seotud, vaid ka nende igapäevase emotsionaalse tunnetusega. Kui õpetaja tunneb end regulaarselt puhanuna ja rahulolevana, kajastub see ka tema üldises heaolutundes. Täenduslikkuse tajumine ehk kuivõrd huvitavaks ja väärtuslikuks õpetaja oma elu ja tööd peab (vt Joonis 8), oli WHO-5 skooriga kõige tugevamas seoses ($r = 0.76$). See viitab sellele, et õpetajad, kes näevad oma töös selget mõtet, kogevad ka suuremat rahulolu ja tasakaalu. Sisemine tunnetus, et töö ei ole ainult kohustus, vaid ühiskondlikult ja isiklikult oluline, aitab toime tulla stressi ja töökoormusega.



Joonis 8. WHO-5 keskmine heaoluskoor tähenduslikkuse tajumisega

3.2. Subjektiivse heaolu mustrid Clanbeat'i andmetes

Clanbeat'i avatud vastuste analüüs võimaldas tuvastada õpetajate subjektiivse heaolu kujunemise peamised tegurid. Esialgu leidsin mitmeid erinevaid rõõmu ja kurbuse allikaid. Analüüs näitas, et sama allikas võis esineda nii positiivse kui ka negatiivse tegurina. Näiteks pere võis olla rõõmuallikas emotsionaalse toe tõttu, kuid ka kurbuseallikas töö- ja eraelu tasakaalu kadumise kontekstis. Selle tõttu koondasin vastused kümnesse ühtsesse teemasse: pere, töö, kolleegid, õpilased, tervis, ilm, väsimus, sõbrad, raha ja stress. Tabel 2 ja Tabel 3 illustreerib nende teemade esinemissagedust rõõmu ja kurbuse allikatena. Tabelist 2 on näha, et positiivseid allikaid mainiti rohkem (56%) kui negatiivseid (44%) (vt Tabel 3), mis viitab sellele, et õpetajad kogevad oma töös märkimisväärselt ka emotsionaalset tuge ja tähenduslikkust.

Positiivsete heaoluallikate hulgas nimetati kõige sagedamini perekonda. Seda mainis 145 õpetajat ehk 20,2% kõigist vastanutest. Pere toodi esile emotsionaalse toe, turvatunde ja tasakaalu allikana. Positiivse heaolu allikana kerkis esile ka töö, mida tõi välja 92 õpetajat (12,8%). Õpetajad tõid välja, et meeldiv ja toetav kontakt oma klassiga ning hea koostöö kolleegidega mõjub neile motiveerivalt ja emotsionaalselt toetavalt. Samuti peeti oluliseks töö tähenduslikkust, paljud vastajad tõid esile sisemist rahulolu, mida nad tunnevad, nähes oma töö mõju õpilaste arengule. Lisaks mängisid õpetajate heaolu kujunemisel olulist rolli professionaalne autonoomia ja võimalus ise oma õpetamisviise valida. Vabadus oma tööd planeerida ning otsustada, kuidas ja mida õpetada, oli mitme õpetaja arvates keskne heaolu toetav tegur. Õpilasi mainiti 44 korral (6,1%) kui motivatsiooni- ja rõõmuallikat. Õpilaste huvi, koostöövalmidus, areng ja suhtlemine loovad positiivseid kogemusi, mis annavad õpetajale kinnitust oma rolli olulisusest. Ka kolleegi mainiti olulise tegurina 43 korda (6%), toodi välja koostööd, sõbralikkust ja mõistmist kollektiivis. Lisaks nimetati häid ilmastikuolusid 42 korda (5,9%) kui meeleolu ja heaolutunnet toetavat elementi. Need tulemused näitavad, et lisaks tööalastele teguritele võivad ka väiksemad, igapäevased kogemused nagu päikeseline päev või vaikne hetk looduses märkimisväärselt panustada heaolusse (vt Tabel 2).

Tabel 2. Rõõmu allikate teemade esinemissagedus kontentanalüüsi alusel

Teema	Esinemis- sagedus	Protsent	Osakaal grupis (%)	Näiteid vastustest
Rõõmu allikad				
Töö	92	12.8	23	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pere, sõbrad, vabatahtlik tegevus, töö tulemused, tööalane koostöisus.</i> • <i>Huvitav töö, pere</i>
Pere	145	20.2	36	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Oma isiklike laste edu</i> • <i>Lapselapsed, head tulemused koolis</i>
Ilm	42	5.9	11	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ilus ilm, külaskäik, tegelikult palju asju</i> • <i>Soe ilm ja värviline sügis.</i>
Õpilased	44	6.1	11	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vahvad õpilased ja toredad kolleegid.</i> • <i>Rõõmu on valmistanud head õpilased, kes aitvad klassi korrastada, kes tunnis innukalt kaasa töötavad. Kolleegidega suhtlemine.</i>
Kolleegid	43	6.0	11	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Toredad kolleegid, huvitav ja vaheldusrikas töö</i> • <i>Õpilaste edusammud, kolleegide tunnustus</i>
Tervis	10	1.4	3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Toredad õpilased, hea tervis, toredad kolleegid</i> • <i>Tervis korras, töö laabub ja lapselastega tore koos olla. Oma töökollektiiv on rõõmsameelne.</i>
Väsimus	0	0.0	0	-
Sõbrad	21	2.9	5	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tulenev koolivaheaeg ja igapäevane kohtumine sõpradega.</i> • <i>Tulenev koolivaheaeg ja igapäevane kohtumine sõpradega.</i>
Raha	0	0.0	0	-
Stress	1	0.1	0	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Et olen tööl tagasi, tervisemured seljatatud. Lapselapsed ja nende areng.</i>
	<i>Suhteline %</i>	55.5	100	

Negatiivsete tegurite osas tõusid 88 korral (12,3%) esile tööga seotud pinged, mille hulgas mainiti liigsest töökoormusest tulenevat stressi, mida õpetajad kogesid igapäevaselt. Korduvalt ilmnas, et ülesanded kuhjuvad ning tööpäevad on pikad. Samuti tunti puudust juhtkonna toest ja tunnustusest,

mitmed vastajad väljendasid, et nende pingutusi ei märgata ega väärtustata, mis tõi kaasa emotsionaalse kurnatuse. Lisaks töökorralduslikele probleemidele kirjeldasid paljud õpetajad vaimse ja füüsilise väsimuse kuhjumist. Eriti tuli esile läbipõlemise tunne, mille üheks põhjuseks nimetati suutmatus töölt välja lülituda. See pidev kognitiivne ja emotsionaalne koormus mõjus mitmete vastajate sõnul kurnavalt ning vähendas märgatavalt tööga rahulolu ja üldist vaimset heaolu. Perekond tõusis 66 (9,2%) korral esile ka negatiivse aspektina. Negatiivse tähenduse omandas perekond eelkõige töö- ja eraelu tasakaalu kadumise kontekstis, näiteks kui tööle kuluv aeg või emotsionaalne pinge kandus üle kodusse ellu. See näitab, et üks ja sama eluvaldkond võib sõltuvalt olukorrast olla nii heaolu toetaja kui vähendaja. Kolmas levinud negatiivne põhjus oli tervis, mida mainis 53 (7,4%) õpetajat. Tervisemured olid seotud nii füüsilise kui vaimse heaoluga, toodi välja väsimust, unetust, stressisümptomeid ja üldist energiapuudust. Veel mainiti 32 (4,5%) korda õpilastega seotud raskusi, näiteks distsipliiniprobleeme, motivatsioonipuudust ja keerulisi suhtlussituatsioone (vt Tabel 3).

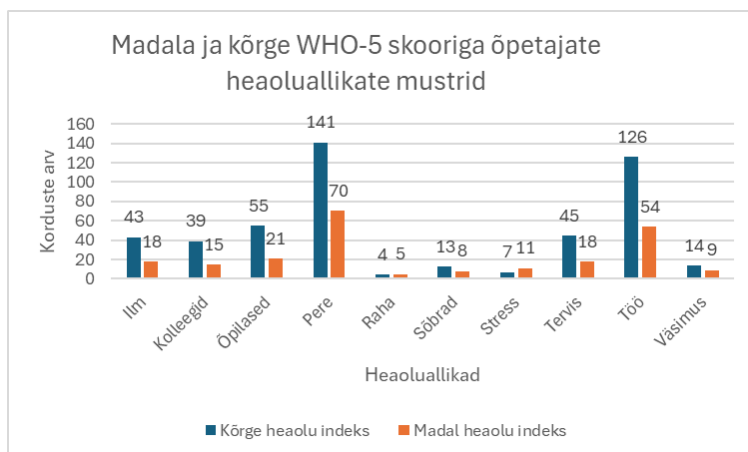
Tabel 3. Kurbuse allikate temade esinemissagedus kontentanalüüsi alusel

Teema	Esinemis- sagedus	Protsent	Osakaal grupis (%)	Näiteid vastustest
Kurbuse allikad				
Töö	88	12.3	28	<ul style="list-style-type: none"> • Töö, ülemuse tegevus, vähe raha poliitika • Töö, on asju, mida ei saa muuta töö juures
Pere	66	9.2	21	<ul style="list-style-type: none"> • Ma kahtlen pea igas oma tunnis, kas sain selle piisavalt hästi tehtud. Et mul ei jagu piisavalt aega, et oma lastele keskenduda ja nendega midagi koos ette võtta. • Traagilised sündmused peres
Ilm	20	2.8	6	<ul style="list-style-type: none"> • Külmal ilm, laste omavaheline jagelemine, madal töötasu • Ilm ja viirusehaigused suunavad mind kodus jääda.
Õpilased	32	4.5	10	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilaste laiskus ja ükskõiksus oma töö tulemuste suhtes • Kui lapsed on rahutud ja ei suuda kaasa töötada. Tunnis rahu saavutamiseks tuleb palju energiat raisata.
Kolleegid	11	1.5	3	<ul style="list-style-type: none"> • Osade töökaaslaste suhtumine töösse • Kolleegide pidev haigestumine ja meeletu asendamine hommikust õhtuni ning pärast seda alles oma muude töökohustustega tegelemine. Rumalad

				<i>lapsevanemad oma absurdsete nõudmistega, lihtsalt loed, vaatad ja imestad.</i>
Tervis	53	7.4	17	<ul style="list-style-type: none"> • Haigused pärsivad töövõimet ning elurõõmu. • enda ja pereliikme terviseprobleemid, mõne õpilase käitumine
Väsimus	23	3.2	7	<ul style="list-style-type: none"> • Vaimne väsimus, elukaaslasest eemalolek • Aja- ja unepuudus, tööde ülekiüllus ning enda töö mitte sooritamine maksimumi peale
Sõbrad	0	0.0	0	-
Raha	9	1.3	3	<ul style="list-style-type: none"> • Palkade ebavõrdsus, ebaselged tööülesanded ja nende jaotus meeskonnas. • Tööstress, rahapuudus.
Stress	17	2.4	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pinged teise töökohaga. • Arusaam, et rahaliselt pean mõnest plaanist loobuma; lemmiklooma halvenenud tervis; teatud õpilaste kiusav käitumine nooremate õpilaste suhtes
	<i>Suhteline %</i>	44.5	100	
	<i>Kokku</i>	100,0		

3.3. Madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate heaoluallikate muustrid

Kolmanda uurimisküsimuse eesmärk on välja selgitada, millised erinevused ilmnevad õpetajate kirjeldatud heaoluallikates sõltuvalt nende subjektiivsest heaolutasemest. Õpetajate subjektiivne heaolu määrati WHO-5 healuindeksi alusel, kus skaala ulatub 0 kuni 100 punktini. Tulemuste põhjal jaotasin vastajad kahte gruppi. Kõige madalama heaoluga gruppi (skoor ≤ 50) kuulus 160 õpetajat ehk 32,3% vastajatest ning kõrgeima heaoluga gruppi (skoor ≥ 51) 335 õpetajat ehk 67,7%. Võrdluseks valisin kõrgeima ja madalaima grupi, et mõista, millised tegurid eristavad nende kogemusi ja vaateid tööle (vt Joonis 9). WHO-5 kohaselt võib skoor alla 50 viidata vaimsele kurnatusele või isegi depressiivsetele sümptomitele, samas kui skoor on üle 80, viitab see kõrgele emotsionaalsele tasakaalule ja eluga rahulolule.



Joonis 9. Madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate heaoluallikate mustrid

Kõrge WHO-5 skooriga õpetajate vastused olid valdavalt positiivsed, rõhutades tänulikkust, sisemist rahulolu ja tähenduslikke suhteid. Töö esines nende vastustes eelkõige kui eneseteostust ja mõju pakkuv tegevus, rõhutati õpilaste arengut, inspireerivaid hetki klassis ning head koostööd kolleegidega. Perekonda toodi esile kui stabiilsust ja tuge pakkuvat tugisüsteemi, mis aitab tasakaalustada tööst tulenevat koormust. Samuti mainiti ilmastikku ja tervist kui igapäevase heaolu allikaid. Neid kogemusi kirjeldati emotsionaalselt positiivselt, kasutades sõnu nagu „tänu“, „rahul“, „rõõmus“, „toetatud“.

Madala WHO-5 skooriga õpetajad keskendusid oma vastustes märgatavalt rohkem negatiivsetele kogemustele ja tunnetele. Nende kirjeldustes domineerisid läbipõlemise ilmingud, suur töökoormus, pidev ajasurve ning tunne, et nad ei suuda oma töökoormusega toime tulla. Mitmed õpetajad tõid esile vaimse ja füüsilise kurnatuse, uneprobleemid või tervisemured, mis takistasid neil taastuda ja töös keskenduda. Samuti rõhutati juhtkonna toetuse puudumist ja tunnet, et nende panust ei märgata ega väärtustata. Emotsionaalselt väljendus see sageli sõnade kaudu nagu „tühi“, „kurnatud“, „väljapääsmatu“ või „üksik“. Lisaks tõid madala heaoluga õpetajad välja keerulisi suhteid kolleegide või õpilastega, mille tulemusel nad tundsid end oma töökeskkonnas eraldatuna. Pere ja eraelu puhul ilmsid raskused töö- ja eraelu tasakaalustamisel, mis põhjustas süütunnet või pingeid. See ei tähenda, et ühe rühma kogemused oleksid vähem olulised kui teise omad, vaid pigem viitab see sellele, et heaolutase mõjutab ka seda, millest õpetajad ise oluliseks peavad.

IV ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärk oli anda ülevaade õpetajate subjektiivse heaolu käsitustest koolis Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringu andmete põhjal. Varasemalt ei ole piisavalt uuritud nende subjektiivse heaolu mustreid ja neid mõjutavaid tegureid koolis. Arutelu keskendun eelkõige töökoormuse, töökeskkonna ja muude taustategurite rollile, et mõista, kuidas need komponendid mõjutavad õpetajate vaimset ja emotsionaalset heaolu. Arutelu koosneb olulisematest uurimistulemustest, mida võrdlen teoreetilise ülevaatega.

4.1 Kolmandik õpetajatest kogeb madalat heaolutaset – WHO-5 skaala tulemused

Tulemused WHO-5 skaalal näitasid, et õpetajate subjektiivne heaolu on keskmiselt mõõdukas ($M = 59$), kuid varieerub, kolmandik õpetajatest jäi alla kriitilise piiri (50 punkti), mida WHO tõlgendab kui märki võimalikust vaimsest kurnatusest või depressiivsusest (Topp jt, 2015) (vt Joonis 4). See viitab vajadusele käsitleda õpetajate heaolu terviklikult, kus osa õpetajatest võib vajada täiendavat toetust (Kingsford-Smith jt, 2023).

Töökoormuse ja WHO-5 heaolu indeksi vaheline seos ei olnud negatiivne, nagu sageli eeldatakse, vaid pigem neutraalne või kergelt positiivne. Täiskoormusel ja isegi ülekoormusega töötajatel esines sarnane WHO-5 heaolutase kui väiksema koormusega töötajatel (vt Joonis 7). See on kooskõlas ka Granziera (2022) ning Kingsford-Smith jt (2023) tulemustega, kus leiti, et suurem töökoormus ei pruugi tingimata olla heaolu languse näitaja, vaid võib olla seotud suurema tähenduslikkuse ja tööalase rahuloluga. See võib osaliselt viidata sellele, et suurem töökoormus ei tähenda automaatselt suuremat stressitaset, töö mõju õpetajale sõltub pigem selle tähenduslikkusest, kontrollist tööülesannete üle ja tajutud toetusest (Granziera, 2022). Kui õpetaja tunnetab, et ta saab teha sisulist ja väärtustatud tööd, siis võib see koormus tunduda isegi motiveerivana. Sellist tõlgendust toetab Job Demands-Resources (JD-R) mudel, mille kohaselt töökoormus muutub kahjulikuks alles siis, kui ressursse on vähe (Granziera, 2022).

Oluliseks osutus ka tööstaaž ($r = 0.41$), kogenumad õpetajad (20+ aastat staaži) hindasid oma heaolu kõrgemaks kui need, kellel oli alla 5 aasta kogemust (vt Joonis 6). Tulemused viitavad, et kogemusega kaasneb parem toimetulek, vähem tööalast ebakindlust ning suurem enesekindlus tööülesannetes, mis omakorda toetab subjektiivset heaolu. See järeldus kattub Kingsford-Smith jt (2023) uuringutega, kus tuuakse välja, et kogenumad õpetajad kogevad vähem emotsionaalset kurnatust ning suudavad paremini töö- ja eraelu tasakaalustada.

Tulemustest võib järeldada, et heaolu kujuneb õpetajal tervikuna, see ei sõltu ainult töötingimustest või töötundide arvust, vaid eelkõige õpetaja isiklikest oskustest ja kogemustest (Granziera, 2022). Töökoormuse vähendamine üksi ei pruugi parandada heaolu, selle juures on oluline arendada eneseregulatsiooni, mis aitab ennetada läbipõlemist ning tõsta õpetajate rahulolu oma tööga (Granziera, 2022).

4.2 Õpetajate subjektiivne heaolu sõltub kogemustele antud tähendusest

WHO-5 ja Clanbeat'i tulemused näitasid, et õpetajate subjektiivne heaolu on seotud sellega, kuidas õpetajad ise kirjeldasid enda igapäeva elu. Avatud vastustest selgus, et peamised heaoluallikad olid „pere“, „töö“, „õpilased“, „kolleegid“ ja „ilmastik“. Huvitav on, et samad teemad esinesid nii positiivse kui negatiivse tähendusega (vt Tabel 2, Tabel 3). Näiteks pere oli nii rõõmu kui ka stressi allikas, see sõltus sellest, kas õpetaja tundis toetust ja tasakaalu, või ajapuudust ja süütunnet. Sarnased trendid kehtisid ka töö puhul. Selline avastus kinnitab arusaama, et heaolu ei sõltu niivõrd allikast endast, vaid tähendusest, mille õpetaja sellele annab (Kingsford-Smith jt, 2023). See empiiriline muster kattub ka TALIS 2018 uuringu järeldustega, mille kohaselt õpetajate töörahulolu ja heaolu on otseselt seotud koolikultuuri, kolleegide ning enesetõhususe kogemusega (OECD, 2021). Töötingimused ei oma iseenesest määravat mõju, määravaks saab see, kas õpetaja tunneb end väärtustatuna ja saab oma töös tähenduslikku mõju avaldada (OECD, 2021). Seega võib järeldada, et õpetajate subjektiivne heaolu kujuneb seoses emotsionaalse seisundi, igapäevaste kogemuste ning tajutava keskkonnaga. Koolid, kes on pidevalt arenemas, toetavad tõenäoliselt paremini õpetajate püsivat heaolutunnetust (OECD, 2021).

4.3 Heaolu eristumine õpetajatel, sarnane heaolu allikas, erinevad emotsionaalsed kogemused

WHO-5 kõrgeima (skoor ≥ 51) ja madalaima (skoor ≤ 50) tulemuse võrdlus näitas, et sama heaoluallikas, nt töö, pere ja tervis võivad olla, kas positiivne või negatiivne sõltuvalt õpetaja emotsionaalsest seisundist (vt Joonis 9). Madala WHO-5 skooriga õpetajad kirjeldasid oma kogemusi kurnatuse ja ülekoormuse kaudu, tuues esile märksõnu nagu „tühi“, „kurnatud“, „väljapääsmatu“ või „üksik“. Kõrge WHO-5 skooriga õpetajad tõid seevastu esile märksõnu nagu „tänuikkus“, „rahulolu“, „rõõm“ ja „toetus“, viidates, et samas keskkonnas on võimalik kogeda täiesti erinevat subjektiivset heaolu. Õpetajate sisemine tõlgendus ja kogemus mõjutab, kuidas nad oma töö- ja eraelu kogevad (Granziera jt, 2023). Selle kinnituseks on ka Granziera jt (2023) järeldus, et tähenduslikkuse ja emotsionaalse toe olemasolu on õpetajate psühholoogilise heaolu jaoks keskse tähtsusega.

WHO-5 madalama skooriga õpetajate puhul tuleb eriti esile väsimus ja suur töökoormus, nad kirjeldasid töö tulemist „koju kaasa“, võimetust lõõgastuda ning süvenevat kurnatust. Kõrge heaoluga õpetajad tõid seevastu esile võimaluse „tööst välja lülituda“, näiteks perekonna toel, mis aitab emotsionaalset pinget maandada. See tulemus viitab vajadusele mõtestada õpetajate heaolu elustiili ja töökorralduse kaudu (Granziera jt, 2023).

4.4. Praktilised soovitusel ja edasised uurimissuunad

Tulemuste põhjal saab teha mitmeid praktilisi soovitusi õpetajate heaolu toetamiseks:

1. Suurendada õpetajate toetussüsteeme koolides, pakkudes rohkem juhendamist noorematele õpetajatele ja edendades koostöökultuuri.
2. Keskenduda töökoormuse vähendamisele, selle kvaliteedile ja õpetajate töö tähendusrikkuse suurendamisele.
3. Juhtkondadele suunatud teadlikkuse tõstmine õpetajate heaolu olulisusest ja nende rollist toetava töökeskkonna loomisel.
4. Tulevastes uuringutes võiks keskenduda pikaajalisele seirele, et paremini mõista, kuidas õpetajate heaolu muutub ajas ja millised tegurid seda kõige enam mõjutavad.

Need tulemused on kooskõlas varasemate uuringutega, mis rõhutavad, et õpetajate subjektiivne heaolu on mitmekülgne ja ei sõltu otseselt töökoormusest (Granziera, 2022). Õpetajate subjektiivne heaolu sõltub mitmest erinevast tegurist, sealhulgas emotsionaalsest tasakaalust, töökeskkonnast ja kolleegide toest (OECD, 2021). Õpetajate heaolu parandamiseks tuleks keskenduda rohkem töökeskkonna ja juhtkonna tugevdamisele (OECD, 2021). Edasised uuringud võiksid uurida ka spetsiifilisi meetodeid õpetajate emotsionaalse heaolu ja vaimse tervise toetamiseks, et vältida nende läbipõlemist (Kingsford-Smith jt, 2023).

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärk oli uurida õpetajate subjektiivset heaolu, tuginedes Eesti Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringu andmetele ning WHO-5 heaolu skaala skooridele. Uuringus osales 502 õpetajat. Töö keskendus kolmele uurimisküsimusele: kuidas hindavad õpetajad oma heaolu koolis WHO-5 skaalal; millised on õpetajate subjektiivse heaolu positiivsed ja negatiivsed allikad ning millised on madala ja kõrge WHO-5 skooriga õpetajate heaoluallikate mustrid. Teoreetiline ülevaade koosneb heaolu kontseptsioonist, JD-R mudelist (Granziera, 2022), tähendusloome rollist õpetajatöös ning varasematest empiirilistest uuringutest (Granziera jt, 2023; OECD, 2021).

Uuringus kasutasin kombineeritud kvantitatiivset ja kvalitatiivset lähenemist. Kvantitatiivne osa põhines WHO-5 skaalal, mille tulemusi analüüsisin töökoormuse, staaži ja emotsionaalse seisundi kontekstis. Kvalitatiivses osa tuginesin avatud vastuste sisuanalüüsile, mis võimaldas tuvastada õpetajate nimetatud heaoluallikaid, nii positiivseid kui negatiivseid. WHO-5 skaala skooride järgi jaotasin õpetajad heaolu taseme rühmadesse, mis võimaldas tuvastada ka mustreid madala ja kõrge heaoluga õpetajate vastustes.

Tulemused näitasid, et õpetajate keskmine WHO-5 skoor oli mõõdukas (59 punkti), kuid ligi kolmandik õpetajatest jäi alla WHO määratletud kriitilise piiri (50 punkti), viidates võimalikule psühholoogilisele kurnatusele (Topp jt, 2015). Töökoormus ei osutunud heaolu langetavaks teguriks, sarnased heaolunäitajaid esined nii madalama ($M = 59,7$), kui suurema koormusega õpetajate seas ($M = 59,3$). Tööstaaži puhul ilmnes, et kogenumad õpetajad hindasid oma heaolu kõrgemaks ($M = 60,6$), mis viitab parematele toimetulekuoskustele, emotsionaalsele stabiilsusele ja tõenäoliselt ka paremale töö- ja eraelu tasakaalule. Nooremate õpetajate puhul oli sagedasem madal heaolutase ($M = 58,5$), mis võib olla seotud tööalase kohanemise, ebakindluse ja vähesema tugistruktuuriga.

Avatud vastuste analüüs tõi välja, et õpetajate heaolu kujundavad kõige sagedamini töö, pere, kolleegid, õpilased. Need samad allikad olid esindatud nii rõõmu kui stressi allikatena, seega subjektiivne heaolu sõltub suuresti tajutud tähendusest, mitte allika olemusest. Madala heaoluga õpetajad tõid rohkem esile stressi, väsimust ja ülekoormust, samas kui kõrge heaoluga õpetajad keskendusid tänulikkusele, tähenduslikkusele ja rahulolule. See erinevus viitab, et heaolu sõltub objektiivsetest teguritest, õpetajate võimest oma tööelus tähendust ja tasakaalu kogeda. Koolidel tuleks keskenduda toetava töökeskkonna loomisele, kus õpetajad saavad kogeda väärtustamist ja

kuuluvust. Eriti oluline on toetada noori õpetajaid nende töö alguses, pakkudes neile nii psühholoogilist tuge kui teadlikke võimalusi taastumiseks ja enesejuhtimiseks.

SUMMARY

The subjective well-being of teachers at school based on Clanbeat's mental well-being monitoring data

The aim of the bachelor thesis was to study the subjective well-being of teachers based on data from the mental well-being monitoring of the Estonian Clanbeat as well as WHO-5 welfare scale scores. The study involved 502 teachers. Bachelor thesis focused on three research questions: how teachers assess their well-being at school on a scale at WHO-5; what are the positive and negative sources of the subjective well-being of teachers, and what are the patterns of welfare sources for teachers with low and high WHO-5 scores. Theoretical review consists of the concept of well-being, the JD-R model (Granziera, 2022), the role of meaning creation in teacher work, and previous empirical studies (Granziera et al., 2023; OECD, 2021).

In the study, I took a combined quantitative and qualitative approach. The quantitative part was based on the WHO-5 scale, the results of which I analysed in the context of workload, seniority and emotional state. In the qualitative part, I conducted a content analysis of open-ended responses, which made it possible to identify both the positive and negative sources of well-being mentioned by the teachers. By WHO-5 scale scores, I divided teachers into welfare level groups, which also allowed to identify patterns in the responses of low- and high-welfare teachers.

The results showed that the average WHO-5 score for teachers was moderate (59 points). However, nearly a third of the teachers scored below the critical threshold defined by the WHO (50 points), indicating possible psychological exhaustion (Topp et al., 2015). The workload did not prove to be a contributing factor to well-being, with similar well-being indicators occurring both among lower ($M = 59.7$) than among higher-loaded teachers ($M = 59.3$). Regarding seniority, more experienced teachers reported higher levels of well-being ($M = 60.6$), suggesting better coping skills, greater emotional stability, and likely a more balanced work-life dynamic. In contrast, lower well-being levels were more common among younger teachers ($M = 58.5$), which may be associated with challenges in occupational adaptation, job insecurity, and a lack of supportive structures.

The analysis of open responses pointed out that the welfare of teachers is most often shaped by work, family, colleagues, students. The same sources were identified as both causes of joy and stress, indicating that subjective well-being largely depends on the perceived meaning rather than the nature of the source itself. Teachers with lower levels of well-being emphasized stress, fatigue,

and overload, whereas those with higher well-being focused on gratitude, meaningfulness, and satisfaction. This contrast suggests that well-being is influenced not only by objective conditions but also by teachers' capacity to find meaning and maintain balance in their professional lives. Schools should therefore prioritize creating a supportive work environment where teachers feel appreciated and experience a sense of belonging. It is especially important to support early-career teachers by providing psychological support as well as intentional opportunities for recovery and self-regulation.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Gluyas Fitch, R. I., Cadena Pedraza, Y. T., MarÃa del Carmen Romero, S. Ã., & Cinco Basurto, M. G. (2017). Measuring the subjective well-being of teachers. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 6(3), 25-59. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v6i3.8316>
- Granziera, H. (2022). Teachers' personal resources: What do we know and where do we go? A scoping review through the lens of job demands-resources theory. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 6(2), 1695-1718. https://www.researchgate.net/publication/363889926_Teachers'_Personal_Resources_What_Do_We_Know_and_Where_Do_We_Go_A_Scoping_Review_Through_the_Lens_of_Job_Demands-Resources_Theory
- Granziera, H., Martin, A. J., & Collie, R. J. (2023). Teacher well-being and student achievement: a multilevel analysis. *Social Psychology of Education*, 26(2), 279-291. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09751-1>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational research review*, 34, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Kalmus, V. (2015). *Standardiseeritud kontentanalüüs*. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/kontentanalys/>
- Kingsford-Smith, A. A., Collie, R. J., Loughland, T., & Nguyen, H. T. M. (2023). Teacher wellbeing in rural, regional, and metropolitan schools: Examining resources and demands across locations. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104229. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104229>
- Kutsar, D., & Soo, K. (2019). Eesti noorte subjektiivne heaolu ja toimevõimekus. Tartu Ülikool. <https://haridusportaal.edu.ee/uuringud/noorteseire-aastaraamat-2019-2020-noorte-elu-avamata-k%C3%BCIjed-eesti-noorte-subjektiivne>

- Meesak, L., Õun, T., Loogma, K., & Sepp, A. (2019). *TALIS 2018 Eesti raport: I osa*. Tartu Ülikool. https://harno.ee/sites/default/files/documents/2021-02/talis_eesti_raporti_i_osa.pdf
- OECD. (2020). *TALIS 2018 Results (Volume II): Teachers and School Leaders as Valued Professionals*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/19cf08df-en>.
- OECD. (2021). *Positive, High-achieving Students? What Schools and Teachers Can Do (TALIS 2018 Policy Brief)*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/3b9551db-en>.
- Palling, L., & Noorkõiv, T. (2024). Building Resilience: Innovation in Research and Practice. In *Child Vulnerability and Vulnerable Subjectivity: Interdisciplinary and Comparative Perspectives* (pp. 255-271). Cham: Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-61333-3_14
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/2836/
- World Health Organization (WHO). (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
- World Health Organization (WHO). (2024). *WHO-5 Well-Being Index: An introduction*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/m/item/WHO-UCN-MSD-MHE-2024.01>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Richard Vider,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Õpetajate subjektiivse heaolu koolis Clanbeat'i vaimse heaolu monitooringu andmetel“, mille juhendaja on Dagmar Kutsar, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Richard Vider

26.05.2025