

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Kätlin Valli

**KOOLISTRESS JA ÕPIMOTIVATSIOON
PÄRNU RÄÄMA PÕHIKOOLI 5.-9. KLASSIDE
NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Anu Aunapuu, MA
Kaasjuhendaja: Kandela Õun, mag

Pärnu 2016

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

.....

(kaasjuhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "...“ a.

TÜ Pärnu kolledži sotsiaaltöö korralduse osakonna juhataja Anne Rähn.

.....

(osakonna juhataja allkiri)

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

.....

Kätlin Valli

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade stressist, koolistressist ning õpimotivatsioonist.....	7
1.1. Stress, seda põhjustavad tegurid ning tagajärjed.....	7
1.2. Koolistress, selle tekkepõhjused, põhilised sümptomid ning tagajärjed.....	10
1.3. Vanemate ning õpetajate panus ning koostöö koolistressi ennetamiseks	14
1.4. Õpimotivatsioon ning seda mõjutavad tegurid	18
2. Uuring õpilaste koolistressi ning õpimotivatsiooni taseme hindamise kohta	25
2.1. Uuritava põhikooli tutvustus	25
2.2. Uurimisküsimused, uurimismeetod, valim ja uuringu läbiviimine.....	26
2.3. Koolistressi uurimisandmete analüüs.....	28
2.4. Õpimotivatsiooni uurimisandmete analüüs.....	39
2.5. Järeldused ja ettepanekud.....	45
Kokkuvõte.....	48
Viidatud allikad.....	50
Lisad.....	53
Lisa 1. Ankeet	53
Summary	57

SISSEJUHATUS

Lapsepõlv peaks lapse jaoks olema muretu aeg elus, kuid just siis peavad nad toime tulema suure koormusega: palju õppimist, suhted sõpradega, õpetajate ja vanemate nõudmised ning ootused headele tulemustele jne, need tekitavad lastes lisapingeid. Tihti käib see lapsel üle jõu ning sellega kaasnevad nii meeleolumuutused, käitumishäired, koolist puudumine, ärrituvus, õpimotivatsiooni langus, vastumeelsus kooli ja õpimisse ning terviseprobleemid.

Tänapäeva ühiskond on kiiresti muutuv. Pidev ruttamine, kõrgemad nõudmised ning üha suurenevad pinged tekitavad inimestes stressi. Stress on üha populaarsemaks muutuv teema. Stressi võivad kogeda nii täiskasvanud kui ka lapsed. Sageli ollakse aga arvamusel, et stressis on ainult täiskasvanud. Laste meeleolumuutusi, kergesti ärritumist ning õppetöö kvaliteedi langemist seostatakse pigem puberteedieaga.

Stress võib põhjustada lapsel huvi langemist ning sellega seoses kannatab ka õppetöö kvaliteet. Õppimine edeneb paremini, kui õpilane tunneb huvi õpitava vastu. Selleks, et lapses huvi tekitada ning õpimotivatsiooni tõsta, peavad panuse andma nii vanemad kui ka õpetajad. Kooli ülesanne on luua õpilasele eakohane, turvaline, positiivselt mõjuv ja arendav õppekeskkond, mis toetab tema õpimotivatsiooni ning õpioskuste ja teadmiste arengut. Vanemate ülesandeks on luua lapsele turvaline keskkond kodus ning kaasa aidata tema vaimsele ja sotsiaalsele arengule, läbi toetamise, julgustamise ja turvatunde tagamise. Lapsel peab tekkima tunne, et võib vanemate poole pöörduda mistahes probleemidaga.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on kindlaks määrata Pärnu Rääma põhikooli 5.-9. klasside õpilaste peamised stressiallikad, koolistressi ning õpimotivatsiooni tase ning

võrrelda, kas lastel, kellel esineb koolistressi tunnuseid, on motivatsioon madalam, kui lastel, kellel stressi tunnuseid ei esine.

Pärnu Rääma Põhikool sai valitud uuritavaks kooliks seetõttu, et antud kooli ei puudutanud 2014. aastal alanud ning praeguseni toimuv koolireform, st põhikool oli, on ja jääb seal toimima. Sellega seoses jättis töö autor kõrvale kooli vahetusest ning uute õpilaste ja õpetajatega kohanemisest tingitud stressitekitajad ning keskendus põhiliselt harjumuspärasest keskkonnast tingitud stressitekitajatele.

Töö eesmärgist lähtuvalt püstitati järgmised uurimisküsimused:

- Millised on Pärnu Rääma Põhikooli 5.-9. klasside õpilaste arvates koolis põhilised stressiallikad ja kui kõrge on stressi ning motivatsiooni tase erineva soo ja vanusega õpilaste seas?
- Milline on stressitaseme ja õpimotivatsiooni vaheline seos õpilastel?

Eesmärgi täitmiseks püstitatakse järgmised uurimisülesanded:

- selgitada, mis on stress, millised on põhilised stressi sümptomid, stressiallikad, mis tekitavad õpilastes koolistressi ning kuidas on seda võimalik leevendada;
- tuua välja, kuidas nähakse teoorias õpetajate ja vanemate rolli koolistressi tekkepõhjuste ära hoidmisel;
- selgitada, mis on õpimotivatsioon, millised on põhilised motivaatorid õppimisel ning kuidas on võimalik õpimotivatsiooni mõjutada;
- viia läbi küsitlus Pärnu Rääma põhikooli 5.-9. klassi õpilaste seas nende koolistressi ning motivatsiooni taseme kindlaks määramiseks ning õpilaste põhiliste stressiallikate kaardistamiseks koolis;
- analüüsida saadud tulemusi ja teha vastavalt tulemustele ettepanekuid.

Uurimisülesannete lahendamiseks tutvutakse teemakohaste materjalidega nii eesti kui ka võõrkeeles. Seejärel viiakse läbi uuring ning analüüsitakse saadud tulemusi.

Töö koosneb kahest peatükist, mis on jaotatud alapeatükkideks. Töö esimeses osas antakse ülevaade stressist, koolistressist ning stressiallikatest. Samuti tuuakse välja, kuidas saavad vanemad, õpetajad ja kool aidata stressis last ning millised võivad olla koolistressi tagajärjed. Eraldi alapeatükis antakse ülevaade õpimotivatsioonist, selle

liigitamisest nii väliseks kui ka sisemiseks motivatsiooniks ning seda mõjutavatest teguritest. Tuuakse välja, kuidas on võimalik lapses motivatsiooni tekitada, hoida või suurendada.

Töö teine osa on koosneb uuringust, mis on läbi viidud Rääma Põhikooli 5.-9. klasside õpilaste seas. Antakse ülevaade valimist, küsitluse läbiviimisest ning analüüsitakse küsitluse tulemusi. Saadud tulemuste põhjal tehakse järeldused ja ettepanekud.

Tulemused ning ettepanekud edastatakse küsitluses osalenud põhikooli direktorile, et anda ülevaade, mis on laste arvates koolis stressifaktorid ning kui kõrge on nende stressi- ning õpimotivatsiooni tase. Esitatud ettepanekud saab direktor edastada õpetajatele ja lapsevanematele koolistressi ennetustööks, õpimotivatsiooni tõstmiseks ning stressis lapse aitamiseks.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE STRESSIST, KOOLISTRESSIST NING ÕPIMOTIVATSIOONIST

1.1. Stress, seda põhjustavad tegurid ning tagajärjed

Stress on meie elu loomulik osa, mida pole võimalik vältida. Nii täiskasvanutel kui ka lastel tekitab stressi mistahes olukord või sündmus, olgu see siis töö, omavahelised suhted, kool, rasked üleelamised, õnnetused või katastroofid. Samas aga situatsioon, mis ühe inimese jaoks on stressirohke, ei pruugi seda olla teise jaoks. Samuti ei pruugi inimesed tunnetada, et neil on stress, pigem peetakse seda üle töötamiseks või väsimuseks.

Esimesena võttis sõna „stress“ kasutusele tuntuim stressiuurija Hans Selye (1907-1982), kes kirjutas 1936. aastal teadusliku töö stressist. Selye definitsiooni järgi on stress organismi universaalne reaktsioon väliskeskkonna erinevatele ärritajatele (stressoritele). Tema väitel on stress stiimul mingi olukorraga (stressoriga) hakkamasaamiseks, saavutades seeläbi teatava valmisoleku, kas võidelda või põgeneda. (Gabriel, 2013) Moilanen (2006, lk 107) tõi välja, et stress on seisund, kus välised ja sisemised faktorid ähvardavad inimese füüsilist ja psüühilist seisundit ning kohanemist keskkonnaga. Stressi tekitab tugev stiimul või jõud, mille tulemusena inimene kogeb ebameeldivat tunnet või pinget (Rowe, 2006, lk 602).

Stress on inimese reageering ümbritseva keskkonna mõjutustele. Elu päris ilma stressita oleks igav. Parasjagu stressi on hea ja vajalik, sest paneb tegutsema. Kauakestev ning liiga suur pinge hakkab aga elu segama. Stress tekib, kui inimene kohtab üle jõu käivaid ülesandeid ja teeb korduvalt ebaõnnestunud pingutusi raskuste ületamiseks olukorras, kus tal napib selleks ressursi. Stressi põhjustab ka kiiresti arenev ühiskond. Andekamad inimesed suudavad tempoga kaasa minna, mitte kõige andekamad inimesed ei pea sellele aga vastu. (Krips *et. al.*, 2012, lk 98; Niitra, 2004, lk 6-7)

Stress on elu vürts ning seda pole võimalik vältida. Võib öelda, et kõik elusolendid on kogu oma eluaja jooksul stressis. Selle all ei peeta silmas mitte kahjulikku stressi, mis

hakkab inimese tervislikku seisundit ja käitumist mõjutama, vaid „head stressi”. Stressi tunne me isegi puhke olekus, kuid me ei mõtle selle peale. Enamasti tekitavad stressi uued olukorrad, millega tuleb kohaneda, nt lähedaste inimeste kaotus, õnnetused ja muutused elus. Ühel inimesel võib stress tekkida pingelistel perioodidel tööl, teistel aga suhetes sõpradega. Täielikult päästab inimese stressist vaid surm. (Selye, 1980, lk 6-7)

Psühholoogid eristavad kolme liiki stressi: eustress, neustress ja distress. Eustress ehk eufooriline rõõmusolek ehk positiivne stress on hea stress, mis on ärgitava ja motiveeriva tähendusega, nt hea enesetunne pärast väsitavat trenni, rahulolu mõne raske ülesande lahendamisest, uue kodu loomine ja ametikõrgenduse saamine. Neustress ehk normaalne, mõõdukas stress on teatav neutraalne vaheseisund, mida tajutakse, kui saadakse teada mõnest kaugest, ärevust tekitavast sündmusest, milles ise aktiivselt või vahetult osaletakse. Igasugu mõõdukas pinge on alati edasiviiv. Distress ehk negatiivne stress on kahjulik stress, mille puhul inimesel tekib nii bioloogilisi kui ka psüühilisi häälbeid. See avaldub siis, kui vajadused on suuremad kui võimalused ja ressursi nende realiseerimiseks napib. (Almqvist *et.al.*, 2006, lk 106; Niitra, 2004, lk 13-14)

Lisaks eelnevalt nimetatud kolmele liigile, jagatakse stress veel kolmeks astmeks (Lister, 2012, lk 355):

- Sotsiaalne aste: inimene ei teadvusta iseendale, mis temaga toimub, kuid teised märkavad muutusi. Tekib närvilisus ja töövõime langeb.
- Neuropsühholoogiline aste: märkad ise, et midagi on lahti, kuid ei saa aru, miks. Inimene ei suuda oma emotsioone kontrollida, võib tekkida põhjendamatu silma tõmblemine ning ajab nutma-naerma.
- Somaatiline aste: keha reageerib pikaajalisele sisepingele valudega või kummaliste reaktsioonidega nagu peavalud puhkepäevadel, unetus, pidev külm või rõõmutuolemine, krooniline väsimus, kerge haigestumine.

Borg (2010, lk 99-100) on liigitanud stressi tekitajad ehk stressorid välisteks ja sisemisteks. Välisteks ärritajateks võib olla kõik see, mida sa näed, kuuled, maitsed või puudutad. Sisemised stressorid on aga mõtted, mis liiguvad su peas. Borg väidab, et kõik stressorid muutuvad lõpuks sisemisteks, st nad lõpetavad osana su mõtteprotsessist ning nad mõjuvad ärritavalt.

Lisaks sisemistele ja välimistele stressoritele on Paju (2007, lk 15) toonud välja järgmise stressorite liigituse:

- psühholoogilised (emotsionaalsed üleelamised, meenutused jms),
- bioloogilised (kehaline pinge, töö, toit),
- füüsikalise-keemilised (temperatuur, arvuti, teleri, mobiiltelefoni kiirus),
- sotsiaalsed (elupaik, tunnustus, karjäär),
- meditsiinilised (haigusetekitajad, trauma, operatsioon)
- kultuuristressorid (haridus, kultuurikeskkond).

Inimesed reageerivad stressile erinevalt. Sama stressi põhjustav sündmus võib mõjuda ühele inimesele laastavalt, teine aga üritab sellest jagu saada (Csikszentmihalyi, 2007). Mõned muutuvad agressiivseks, hakkavad teisi süüdistama, kritiseerima ja taga rääkima või lihtsalt torisema. Teised aga on kogu aeg nagu kusagil eemal. (Niitra, 2004, lk 36)

Ka stressiga toimetulek on igal inimesel erinev. Ühed otsivad probleemide lahendamiseks abi, teised otsivad aga teistelt inimestelt toetust ja nõu või hindavad olukorra enese jaoks ümber. Kolmandad aga eitavad probleemi ega tegele lahenduste otsimisega. (Aavik *et.al.*, 2012, lk 10)

Pikaajaline stressi eitamine võib lõppeda aga depressiooni või muude tervisehäädadega. Depressioon on vale elustiili valik, mis avaldub psüühiliste ja füüsiliste kaebustena, sagedamini neil, kellel on selleks geneetiline eelsoodumus. (Raudsik, 2007, lk 94) Selle tulemusena võivad inimesel välja kujuneda somaatilised haigused ja vaimsed häired. Stress mõjutab nii inimese kehalist enesetunnet kui ka mõttetegevust ja tundeelu. Võib tekkida ärevus, tüdimus, tülpimus, suureneb sisemine ebakindlus ning tekivad raskused teistega suhtlemisel. Stress võib kahjustada peaaegu kogu organismi. (Niitra, 2004, lk 36)

Depressioon on meeleoluhäire, mida iseloomustab emotsionaalne masendusseisund. Üldiselt ei ole konkreetset põhjustajat võimalik kindlaks teha. Lapsel hakkab masendunud meeleolu väljenduma ilmes, žestides ning ka mängudes, milles on lõhkumist, etteheiteid, kriitikat, kaotusi, hülgamist ja isiklikku vigastamist. Laps ei suuda kasutada oma võimeid ja oskusi, õppeedukus halveneb ning tekib raskusi ka

sõpradega suhtlemisel. Sageli lisandub agressiivne käitumine, mis väljendub ka kõnes. Tekib kurvameelsus, enesetapumõtted ja -katsed ning enesehinnang langeb. (Naarits-Linn, 2012 lk 29-30)

Kui inimene jõuab olukorda, kus ta ei tule enam muutustega toime, kannatavad selle all nii keha kui ka vaim. Kõik saab alguse inimese mõtetest. Oluline ei ole mitte see, mis temaga juhtus, vaid see, kuidas ta juhtunut tõlgendas. Tuleks asuda tegutsema ning oma elustiil üle vaadata. (Borg, 2010, lk 105- 110)

Niitra (2004) on öelnud: „Alati on võimalik ennast lohutada ka sellega, et kellelgi on veel halvem. Kui tundub, et enam miski rõõmu ei paku, tasub rõõmustada selle üle, et peagi tuleb jälle nädalalõpp, kevad või suvi, mida keegi parasjagu ootab.” (lk 54) Seega tuleb leida mingi stiimul või eesmärk, mille nimel pingutama hakata. See on üks mooduseid, mis aitab inimestel stressi vähendada.

1.2. Koolistress, selle tekkepõhjused, põhilised sümptomid ning tagajärjed

Lapsel võivad stressi tekitada erinevad sündmused või situatsioonid nii kodus kui ka koolis. Kuna käesoleva töö eesmärgiks on hinnata koolikeskkonnast tingitud stressifaktoreid, jäetakse ka teoreetilises osas kõrvale kodused suhted ning keskendutakse ainult koolist tingitud stressile.

Juba põhikooli õppima asumine tekitab lapses stressi, kuna see toob kaasa palju muudatusi: erinevaid õpetajaid, erinevaid suhteid õpetajate ja õpilaste vahel ning suurem koormus- need mõjutavad nii õpilaste õpitulemusi kui ka sotsiaalset heaolu. Samuti peavad õpilased hakkama saama ka arenguliste iseärasustega, kuna see aeg toob kaasa keerulisi muutusi nii sotsiaalses, psühholoogilises kui ka akadeemilises arengus. (Goldstein *et. al.*, 2015, lk 21)

Kuna õppimine on tõsine töö, võib kooli pidada töö tegemise kohaks. Kool on kohustus, ning seal tuleb vastu pidada 9-12 aastat. Haridus on paratamatus. Parim, mida kool saab õpilase jaoks teha, on valmistada teda ette tegeliku elu jaoks. Sageli minnakse kooli õhinaga, kuni jõuab kätte argipäev. Loomulikult ei pettu ega kuku kõrgelt kõik lapsed,

mõni isegi ei tunneta tagasiööke. Aga on ka lapsi, kes saavad väga haiget ning jäävadki põdema. Pole välistatud, et mõningatel juhtudel aitab identiteeti tugevdada ja kujundada ka näites protest kooli suhtes. (Leino, 2004 lk 15-16, 86)

Khan jt poolt (2015, lk 167) Indias läbi viidud uuringu põhjal esineb poistel kõrgem kooliga seotud stressi tase kui tüdrukutel. Selle põhjusteks võib nende arvates olla vanemate poolt poistele pandud kõrgemad nõudmised ja ootused, et nad seaksid suuremaid eesmärke ning teeks tulevikus edukamat karjääri.

2011. aastal SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe; eesti keeles: Säätame ja võimestame noori elusid Euroopas) projektina viidi läbi õpilaste ja õpetajate baasuuring Tallinna koolide 7. ja 8. klasside õpilaste seas. Uuringu tulemustest selgus, et Eestis esineb stressi rohkem tüdrukutel kui poistel. (SEYLE, 2011)

Kooliga seotud stressil võib olla palju põhjusi. Lastel tekitab stressi nt keskkond, mis ei hooli lapse vajadustest, armastuse ja sotsiaalse integratsiooni puudumine, lapse oma või keskkonna poolt peale surutud ebarealistlikult suur saavutusvajadus. (Almqvist jt, 2006 lk 107)

Õpetajate arvates on stressi tekitajateks koolis mured, tajutud ebaõiglus ning füüsiline ebamugavus. Õpilastel on hirm tasemetööde, eksamite ja hinnete ees, samuti häirivad lapsi lärmakad vahetunnid. Oluline stressifaktor on ka ülekoormatud õppekava ning õppetöö üksluisus. (Sarv, 2008, lk 58)

Stressi tekitajateks võivad olla ka pikad koolipäevad, raske ja ebahuvitav õppeaine, pingelised suhted koolikaaslaste ja õpetajatega, vale ajaplaneerimine, suur töökoormus ning ebaselged õpiülesanded (Sinha, 2014, lk 48). Lisaks sellele kõrged nõudmised, õpetajate ja vanemate suur surve, kõrged ootused, liigne kodutöö, mitterahuldavad tulemused, ajasurve ning konkurents teiste õpilastega. Kõik need stressorid mõjutavad õpilase tervislikku ning psühholoogilist heaolu, tekitades ärevust ning negatiivseid emotsioone. (Leung *et. al.*, 2010 lk 90-91)

Kokkuvõtvalt on Sarv (2008, lk 58-61) koondanud stressiallikad nelja rühma:

- õpetajast sõltuvad stressiallikad (käitumine, kasutatavad õppemeetodid, õpetajate omavahelised hõõrumised ja üldised kooliõhkkonna tegurid);
- hinded ja ebaedu;
- kooli materiaalne baas ja füüsiline keskkond (nt vahetundide lärm, igapäevane suur koormus, väsitavad tunnid, üle jõu käiv hulk koduseid töid, pikk koolipäev jne)
- õpilaste tervis (laste suhted pere ja sõpradega, sotsiaalsed probleemid, varane tõusmine ja vähene uni).

Leino (2004 lk 17-18) on märkinud, et õpilastel napib koolirõõmu: kardetakse õpetajaid ja eakaaslastest kiusajaid, ebaõiglast hindamist ning ülekoormust. Koolis on just õpilane see, kes peab kohanema ehk sotsialiseeruma.

Õpilaste arvamuste põhjal on Lister (2011, lk 361-362) liigitanud stressitekitajad järgmiselt:

- Füüsilised ja füsioloogilised stressorid (pikaajaline seismine klassi ees või isumine koolipingis, külm või ülemäära soe koolimaja, vähene valgustus ning lärm ja müra nii tunnis kui vahetunnis);
- Psüühilised stressorid (väga pikad päevad, tuim, rahuldust mittepakkuv töö, ebaõiglane hindamine, ootamatu kontrollimise kartus, pole kellelki võimalik abi või konsultatsiooni saada, ebakindlus tuleviku suhtes, ning tagakiusamine, alandamine ja mõjutamine);
- Sotsiaalsed stressorid (palju rahvast ühes ruumis, üksi olemise võimaluse puudumine, vähene kaaslaste toetus, hirm kaotada teiste lugupidamine, konflikt mõne õpetaja või õpilasega ning vähemotiveeritud õpilased ning õpetajad).

See, kuidas laps stressi tajub ja stressile reageerib, sõltub osaliselt tema arengust (sh vanusest), kogemustest ja temperamendist (Blazer, 2010, lk 1). Üldiselt on lapsed väga stressitundlikud, kuid samas elavad nad oma emotsioone rohkem välja, mistõttu lihtsamad igapäevapinged neid eriti painama ei jää (Palju & Raudsik, 2007, lk 100). Samas ei oska laps ennast teadlikult ebaameeldivuste eest kaitsta, seega mõjutavad negatiivsed pinged neid veelgi rohkem (Lister, 2011, lk 363).

Stressis lapse kõige sagedasemateks tervise kaebusteks on erinevad kehalised vaevused ja valud- peavalu, kõhuvalu, lihasvalu, lisaks väsimus, unehäired ja rahutud unenäod, tasakaaluhäired, kõhulahtisus või –kinnisus. Tekkida võib ka justkui seletamatu palavik ja sageneb nakkushaigustesse haigestumine. Esineb erinevaid söömishäireid ning sagenevad enesevigastamised. (Liivamägi, 2011, lk 88-89)

Õpilane muutub kergesti ärrituvaks olukordade ja asjade peale, mis varem teda ei ärritanud, esineb meeleolu alanemist, trotslikkust või vaenulikkust oma vanemate ja õpetajate suhtes, sõpradest eemaldumist ning avaldub agressiivne või halb käitumine. Ta on enamasti kurnatud, väheneb huvi õppimise vastu, nõrgeneb usk oma võimetusse ning õppeedukus halveneb. Samuti tunneb õpilane suurt muret ja nõutust oma tuleviku pärast, ebakindlust, kartlikkust, kõhklust, ta väldib emotsionaalseid olukordi ning tekib piiratum kohanemisvõime elus. (Naarits- Linn, 2012, lk 32-39)

Moilanen (2006, lk 106) toob välja, et sageli esinevad iiveldus, oksendamine ning erinevad valud just hommikuti, kui lapsel on vaja kooli minna. Kaebused mööduvad, kui koolimineku aeg on möödas.

Iseloomulik on ka see, et kaebused tekivad või intensiivistuvad just stressi foonil. Kui stress on liiga tugev või kestab liiga pikka aega, hakkab see õppimist takistama ning õpilane ei suuda enam keskenduda. (Medina, 2014, lk 182-183) Tekib koolihirm ja koolitõrge, hullemal juhul lüüakse õppimisele käega ning sellele võib järgneda kas koolist lahkumine või õigusvastased teod (Liivamägi, 2011, lk 88-89).

Koolis käiva lapse puhul peaks tähelepanu pöörama eeskätt tema käitumisele. Kui tema käitumine muutub, tuleks temaga vestelda ning uurida, mis teda vaevab. Eelnevalt selgub, et koolistressi põhilised sümptomid on seotud tervisega. Kui laps on pidevalt väsinud või haige, kurdab hommikuti ennem kooli minekut erinevaid valusid, ei pruugi tegemist olla mingi tõsise tervisehädaga, vaid koolistressiga.

1.3. Vanemate ning õpetajate panus ning koostöö koolistressi ennetamiseks

Stressi ärahoidmiseks saavad palju teha nii õpetajad kui ka vanemad. Kuna õppimine ja areng algab kodust, ei saa koolistressi ennetamisest kõrvale jätta ka vanemaid. Vanemate hoolivus, kasvatus ning suhtumine aitavad kaasa pajude probleemide ning murede lahendamisele. Samas veedab laps suurema osa oma päevast siiski koolis, seega peavad õpetajad olema esimesed, kes pööravad suuremat tähelepanu lastele, kelle käitumine muutub, on tihti väsinud, ei tee tunnis kaasa jne. Stressi iseenesest on raske diagnoosida, kuid esmaseid stressisümptomeid tuleks siiski tähele panna. Laps tahab tunda ennast vajalikuna ja turvaliselt, selleks peavadki kool ja õpetajad looma lapsele turvalise keskkonna, kus ta tunneks ennast hästi. Last tuleks kuulata, aidata ning suunata, mitte halvustada ja sundida.

Kuna koolilaps on alles kujunemiseas, siis on õpilase mõjutajaks jätkuvalt kodusuhted ning samal määral ka koolisuhted. Laps vajab raskustes tuge, et mõista, mida ta suudab ise enese aitamiseks teha, mida saavad teised teha ning kelle ja mille toel on võimalik taas tunda rõõmu, ka koolielust. Iga laps igatseb olla kaitstud ja armastatud. (Naarits-Linn, 2012, lk 8-9)

Lapsepõlv paneb aluse kogu edasisele elule. Esimene mäetipp saab ületatud vanemate abiga ja nende mõjul kujuneb paljuski lapse põhiväärtushinnangute alus. Kui kodus on tagatud rahulik ja turvaline õhkkond, saab laps kogu eluks kaasa tasakaalustatud närvisüsteemi. (Paju, 2007, lk 66) Leung jt (2010, lk 97) on väitnud, et lastega tegelevad kodus ning neid toetavad rohkem emad, kuid uuringud on näidanud, et laste heaolule mõjuks positiivselt ka isade suurem toetus ja abi, vähendades neis ärevust.

Lastele ei tohiks esitada kõrgeid nõudmisi ega karistada halbade hinnete eest. Selle asemel tuleks tunnustada jõupingutusi ja tehtud tööd. Tuleks meeles pidada, et kõigist ei saa doktoreid, juriste ja teadlasi, on olemas ka teisi rahuldust pakkuvaid karjäärivõimalusi. Tähtis on, et nad oleks oma tulevase karjäärivaliku üle õnnelikud. (Blazer, 2010, lk 11)

Lastega tuleks vestelda, neid toetada ning meenutada, et mida hoolikamalt ta ette on valmistunud eelseisvaks vastamiseks, seda rahulikumalt ja enesekindlamalt ta ennast koolis tunneb. Samuti on väga oluline jälgida, et laps saaks ja oskaks täisväärtuslikult puhata, hoida tasakaalu vaimse ja füüsilise poole vahel: piisavalt magada, liikuda ja tervislikult toituda. Lapsele peab tekkima veendumus, et lähedasele täiskasvanule võib rääkida oma hirmudest seoses kooli ja koolisuhetega. Koos tuleks arutada, kuidas hirmutavad olukorrad saada oma kontrolli alla. Sealjuures peavad vanemad omama teadlikkust ning toimetulekuteadmisi, et jagada lapsele head nõu ning anda talle eeskuju. (Naarits-Linn, 2012, lk 32-34)

Kool on õpilase jaoks üks olulisemaid ja enam tema aega neelavamaid arengukeskkondi, mida koolikohustuse lõppemiseni ei ole üldjuhul võimalik vältida. Kuna lapsed veedavad palju aega kooli klassiruumis, kus nad koos teistega töötavad ja suhtlevad, on töötamise atmosfääril ja klassisisestel headel sotsiaalsetel suhetel suur mõjuvõim. (Holen *et. al.*, 2013, lk 421) Edukaks õppimiseks on tähtis hästi toimiv kooli sotsiaalne sisekliima ehk see, millistest väärtustest kool lähtub, et saavutada seatud eesmärgid. Samuti hõlmab see õpilaste heaolu ja toimetulekut, kooli stabiilsust ning innovaatilisust. (Kallas *et.al.*, 2007, lk 17-58)

Õppida saab ainult rõõmsa meelega, rahulikus ja meeldivas keskkonnas. Selle keskkonna loojaks ei saa olla keegi teine, kui õpetaja. (Lister, 2012, lk 363) Last mõjutab pedagoogi ja lapse vaheline emotsionaalne suhe ning õpetajapoolne juhendamine, õpetaja hoiakud, käitumine, ning suhtlemisstiil (Holen *et. al.*, 2013, lk 421). Õpetaja igapäevane käitumine ja tööde juhendamine annab võimaluse suunata õpilast toimima nii, et ei tekiks ülemäärast stressi. Vaja oleks ka selle alaseid jutuajamisi. Tähtis on, et õpetaja mõistaks, arvestaks ja abistaks stressis õpilast õppetunnis nii, et õpilane saaks normaalselt tundi jätkata. (Lister, 2012, lk 363- 364) Samas ei tohi kõrvale jätta ka häid suhteid kaasõpilastega, mis vähendavad õpilastes samuti pingeid.

Sotsiaalne kliima klassis on positiivselt seotud laste vaimse tervise, sotsiaalse toimetuleku ning akadeemilise saavutusega, olenemata kasvatuses. Eristatakse klassi kliima 4 erinevat mõõdet (Holen *et. al.*, 2013, lk 421):

- õpetaja akadeemiline toetus,
- õpetaja emotsionaalne tugi,
- vastastikune austamine,
- grupi hea toimimine.

Õpetajad võiksid laste jaoks olla kui mõistvad lapsevanemad, abistavad sõbrad ja nõuandjad. Koostöös kooli psühholoogiga tuleks stressis lapsele leida koolist usaldusisik olgu selleks siis kas koolikaaslane, vanem sõber või mõni õpetaja. Samuti tuleks teha koostööd vanematega. (Naarits- Linn, 2012, lk 43)

Kooli võimuses ja ülesandeks on lapse arengut jälgida ja mitmekülgset toetada. Õpetamine ja kasvatamine on üheks arengu toetamise ja arendamise viisiks. Nagu teada, esineb mõnel lapsel ühel või teisel põhjusel raskusi koolis toimetulekuga. Mõnikord on raskusteks nt suhted kaaslaste või õpetajatega, vahel aga toimetulek õppeainetega. Koolilt ja õpetajatelt oodatakse, et nad oma ala asjatundjatena aitaksid iga last. (Sarv, 2008, lk 48-49) Õpetaja peaks aitama lastel sisepingest vabaneda, kuulates neid ära, mõistes nende muret, neid toetades ja lohutades (Lister, 2012, lk 363).

Õpetajal on õpilase heaolu loomisel järgmised ülesanded (Kirdon, 2005, lk 229):

- õpilase eest tuleks hoolt kanda nagu lapse eest;
- õpilast tuleks juhendada seni, kuni ta on vajalikud teadmised ja oskused omandanud;
- õpilasele tuleks anda jõukohast materjali;
- mahajääjaile tuleks anda nende piiratud mõistmisele kohast materjali;
- õpetada tuleks nõnda, et õpetaja enda teod vastaksid tema sõnadele.

Suur roll õpilase arengus on ka kooli ja kodu omavahelisel koostööl. Tugev koostöövõrgustik kooli ja kodu vahel toetab soodsa õpikeskkonna kujunemist ning lapse iseloomu arendamist. Seda koostööd võibki vaadelda kahest aspektist. Esiteks, vanemate kaasamine kooliellu (koolielus füüsiliselt osalemine, kooli toetamine

erinevate vahendite kaudu) ning teisest küljest kooli panus lastevanemate harimises (tugevdamiseks perekondi, et tõhustada nende osa koolielus). Lastevanemate kaasamine hõlmab nelja peamist valdkonda (Kallas *et. al.*, 2007, lk 223- 224):

- Lapsevanema- lapse dimensioon: vestlused koolist, koos õppimine, õpingute juhendamine/kontrollimine, lapsega vestlemine, temaga koos aja veetmine ning tema kuulamine.
- Otsene koolielust osavõtt: koosolekute ja tundide külastamine, vestlused õpetajatega- initsiatiiv tuleb eelkõige kooli poolt ning selle eesmärgiks on toetada, julgustada ning aidata lapsevanemaid õpilaste kasvatustöös.
- Lapsevanema- kooli koostöö: kooliarenduses osalemine.
- Lastevanemate organisatsioonides osalemine: omavahel kogemuste jagamine, üksteise toetamine, ühiste õppegruppide moodustamine, kus arutatakse laste kasvatamisega seotud probleeme.

Selleks, et hakata probleemi lahendama, tuleks seda esmalt märgata, mis ei olegi nii lihtne. (Kikas, 2009, lk 90). Esimeseks ohusignaaliks ei pruugi olla hinded vaid esimene märk sellest, et midagi on korrast ära, on ärritunud ja tusased lapsed, kelle silmis pole sära, kes millestki ei vaimustu ja millestki õhinal kinni ei haara (Kallas jt, 2007, lk 17- 58).

Erinevatel lastel väljendub stress erinevalt, seega pole seda lihtne ära tunda. Lapsed ei tea, mis stress on ja ei oska seda seletada (Blazer, 2010, lk 10). Stressis olev laps ei oska end kaitsta, seepärast ongi selles osas eriti suur vastutus täiskasvanul, et ennetada ja panna tähele märke. Õpetaja ja lapsevanem peab märkama lapse liigset murelikkust ja pingete kuhjumist. (Naarits- Linn, 2012, lk 32) Nad peaks rohkem pöörama tähelepanu sellele, kui mõni laps on sageli haige või külastab tihti kooli meditsiinitöötajat, käitub agressiivselt, on väsinud, ärritub kergelt, kipub teisi õpilasi kiusama ning õpitulemused langevad (Blazer, 2010, lk 11).

Kooliga seotud muresid tuleks jagada kellegagi, keda sa usaldad, olgu selleks siis sõber, lähedane, kooli psühholoog või õpetaja. Pingelise päeva järel tuleks tegelda meeldivate asjadega, olgu selleks siis sportimine, huviringides osalemine, hobidega tegelemine või ühised ettevõtmised sõpradega. (Aavik *et. al.*, 2012)

Üldiselt on stressivaba keskkonna loomisel oluline roll nii õpetajatel kui ka lapsevanematel. Tihedamat koostööd tehes on lihtsam märgata esimesi stressi sümptomeid ning leida kiiret abi, enne kui asi süveneb. Muutusi lapse käitumises ei tohiks jätta tähelepanuta. Lapsi peaks julgustama oma muredest rääkima, neid tuleks ära kuulata, nende muredesse peaks suhtuma mõistvalt ning ühiselt tuleks leida kõige sobilikum lahendus.

1.4. Õpimotivatsioon ning seda mõjutavad tegurid

Stress mõjutab ka õpilase motivatsiooni. Mõõdukas stress võib mõjuda hästi ja motiveerivalt ning panna tegutsema. Ülemäära suur stress aga võib mõjuda motivatsioonile pärssivalt. Lisaks stressile on ka teisi tegureid, mis mõjutavad õpilasel motivatsiooni koolis. Järgmine alapeatükk annab ülevaate motivatsioonist, õpimotivatsioonist ning seda mõjutavatest teguritest.

Motivatsioon on inimese sisemine seisund, mis paneb teda teatud kindlal viisil käituma (Kidron, 2008, lk 123). Koolikontekstis räägitakse motivatsioonist, kui õpilase madalast või kõrgest õpihuvist (Krull, 2000, lk 394).

Motivatsioon tekib, kui inimene taipab, mis kasu ta tegelikult saab, kui ta midagi teeb. Olla motiveeritud tähendab, et tahetakse midagi korda saata või ära teha. Arvatakse, et inimesed on tihti motiveeritumad, kui nad saavad tehtu eest tasu. Samas mõnikord on tegevuse põhjuseks pigem sellest tegevusest tulenev rahuldus või rõõm saavutatust. (Burnett, 2005, lk 36)

Pink (2011) on motivatsiooni toetavad tegurid liigitanud järgmiselt (Pink, 2011, lk 85-144):

- Iseseisvus, autonoomia (vabadus valikuid teha, ise otsustada, teha kõik endast sõltuv, võime ennast ise juhtida);
- Oluline eesmärk (eesmärk võiks olla eneseteostuslik, suurem kui isiklik heaolu või hinne);
- Meisterlikkuse arendamine (jõukohasus: paremaks saamine milleski, mis nõuab pingutust, aga on saavutatav).

Laps on positiivsemalt meelestatud, julgeb rohkem proovida ja katsetada ning tunneb vähem hirmu eksimuste ees, kui tal on kõrval inimene, kellega ta end turvaliselt tunneb ning keda ta usaldab. Turvatunde puudumisel pole ta nõus ka eriti pingutama ning eesmärkide poole püüdlema. (Kikas & Toomela, 2015, lk 56) Inimesed, kes tunduvad meeldivad ja mõjuvad veenvamalt, panevad ennast meelsamini kuulama ning suudavad teisi panna tegutsema (Weinschenk, 2014, lk 32).

Väga suur roll turvatunde loomisel ning mõju lapse käitumisele ja õpitulemustele on esmalt vanematel. Mõnes kodus on vanemad juba varakult panustanud sellele, et lapsel arendada välja õpimotivatsioon. Sel juhul ei õpi laps mitte seetõttu, et meeldida vanematele või klassikaaslastele, vaid seetõttu, et tal on eesmärgid. (Lister, 2012, lk 238) Selle saavutamiseks peaksid vanemad hoolima oma lastest, tundma huvi nende käikude ja õppimise vastu ning hoidma neid. Kodus peaks olema reeglid paigas, siis käitub laps ka väljaspool kodu ootuspäraselt. Oma probleemidega kimpus olevad vanemad ei märka oma lapse muresid. Muredest on kodus raske rääkida, kui igaüks ajab „oma asja” või ei viitsita lapse muresid kuulata ja teda õppimisel aidata. Kui vanematel huvi lapse õppimise või tegemiste vastu puudub, kaob ka lapsel endal huvi ära. (Krips *et. al.*, 2012, lk 38- 40)

Motivatsiooniprotsess on iga tegevuse käimapanevaks jõuks. Kui lapsega ei räägita tema võimetest, tema saavutustest, teda ei tunnustata ega innustata, siis võib tegutsemise aktiivsus ja tulemuslikkus väga kehvaks jääda. Paljudel juhtudel ei ole noor inimene võimeline hindama oma tugevaid külgi. Iga õpetaja peaks õpilast julgustama otsima, katsetama ja kasutama oma võimeid. (Lister, 2012, lk 237-238)

Õpilase motivatsioon koolis on tavaliselt seotud õpilaste arvamusega iseendast, õpetajatest ning koolist üldiselt, seda võivad mõjutada ka tujud, seisundid ja olukorrad, mis tekivad klassiruumis. Oluline on õpetaja oskus õpilasi motiveerida. Mida täpsemalt suudab õpetaja õppijat juhendada, seda kergemini tuleb ta õppimisega toime ning seda rohkem tunneb ta sellest rõõmu. (Pandis, 2004, lk 228-231)

Tegurite hulk, mis õpimotivatsiooni kujundavad, on suur. Õpimotivatsiooni kujunemine oleneb õpilasest enesest, õpetajast, keskkonnast, kus ta õpib, kasutatavatest

õppevahenditest jms. Olulised on õpilase ootused, kuidas ta hindab oma edu ja võimalusi ülesannete sooritamisel. Sealjuures peavad seatud eesmärgid olema saavutatavad. Palju mõjutavad motivatsiooni ka tulemuslikud tegevused, positiivsed kogemused ning teiste sõnaline veenmine. (Kadajas, 2005, lk 10-11)

Mõningatel inimestel mõjutab motivatsiooni ka hirm teatud asjade ees. Landsberg (2003, lk 122) on välja toonud kahte tüüpi motivatsiooni pärssivad hirmud:

- Hirm läbikukkumise ees (nt esinemine klassi ees, uute väljakutsete vastuvõtmine, kaasõpilaste kriitika).
- Hirm edu ees (kardetakse olla liiga edukad, võtta vastu uuendusi, omatakse negatiivseid eelarvamusi).

Käesoleva töö autori arvates tuleks eelnimetatud hirmudest üle saada, kas iseseisvalt, või kellegi abiga. Muuljuhul hakkavad hirmud motivatsiooni negatiivses suunas mõjutama.

Õpimotivatsioon hõlmab erinevaid psühholoogilisi tegureid, mis on seotud kooliga. Need tegurid panevad õpilase tegutsema soovitud tulemuse suunas (uued oskused ja teadmised, head hinded). Lisaks sellele hõlmab ta muuhulgas veel vajadusi, huvisid, õpitava väärtustamist aga ka õppimis- või saavutuseesmärke (meisterlikkus ja tulemusele suunatus). Samas on välja toodud, et õpilased, kes püüdleavad ainult meisterlikkuse saavutamise poole, kogevad rohkem positiivseid emotsioone kui õpilased, kes hindavad vaid häid tulemusi, nemad kogevad vähem positiivseid ja rohkem negatiivseid emotsioone. (Kikas & Toomela, 2015, lk 51-52) Raske töö suurendab ning kerge töö vähendab õpimotivatsiooni (Lepper *et. al.*, 2011, lk 193).

Motivatsiooni aitab tõsta ka õpioskuste arendamine. Õpioskuste all peetakse silmas konkreetsete eesmärkidega oskusi, näiteks lugemis-, kirjutamis-, kõnelemis-, kuulamis-, arvutamise-, ning vaatlusoskus. Samuti ka oskus kasutada nt sõnaraamatut või arvutit. Eelnimetatud oskusi peaks õpilane omandama selleks, et õppimine sujuks edukalt. Õpioskuste kujundamiseks on kaks varianti: õppima õppimine ja õppima õpetamine. Kui õppima õppimine on õpilase tegevus, siis õppima õpetamine on õpetaja ülesanne. Mida varem hakatakse toetama ja abistama last õppima õppimisel, seda paremad on

tulemused tulevikus. Seega on õppima õppimine kõige tähtsam. (Kadajas, 2005, lk 9-19)

Õpilane peaks õppima õppimisel läbi mõtlema, kuidas ta püüab uuest asjast aru saada, kas tema senini kasutatavad meetodid sobivad õpitava omandamiseks või peaks midagi muutma. Õppimisviis mõjutab seda, kuidas õpitut omandatakse ning sellest aru saadakse. (Lindberg, 2001, lk 17)

Selleks, et koolis suurendada, toetada või kujundada õpilastes õpihuvi, peaks õpetaja leidma õiged ja vajalikud õpimotiivid. Õpetaja ülesandeks on suunata õpilane õppima, luues talle õppimiseks vajalikud tingimused. Mida noorem on õppija, seda rohkem vajab ta õpetamist ja juhendamist. Õpetaja juhendamisel peaks õpilastest kujunema oskuslikud õppijad, kes ise tahavad ja oskavad oma teadmisi uuendada ning valdavad oskust õppida. (Kadajas, 2005, lk 19)

Õpimotivatsioon on kõigis õpilastes olemas, kuid seda tuleb hoida kogu õppeprotsessi jooksul. Õpilase pühendumine õppimisele sõltub ülesande iseloomust ja ülesehitusest, sellest, kuidas õpetaja suudab õpitava õpilastele huvitavaks muuta ning samuti ka klassis valitsevast õhkkonnast ning õpilastevahelistest suhetest. Selleks tuleb äratada õpilastes huvi ning tähelepanu, veenda õpilasi, et õpitav on neile oluline nii praegu kui ka tulevikus ning sisendada õpilastesse enesekindlust. (Eisenschmidt, 2004, lk 10-11)

Kui nõuded on kõrged, vanemad ja õpetajad liigselt kontrollivad, välistele saavutustele orienteeritud (head hinded, võistluse rõhutamine) ning õppimise üle sisuliselt ei arutleta, siis sisemine motivatsioon ei arene. Sisemist motivatsiooni toetab positiivne ja sisuline tagasiside. (Kikas & Toomela, 2015, lk 55-56)

Õpetaja ülesandeks on tekitada lastes huvi õppimise vastu ning motiiv lõpetada kool (Leino, 2004, lk 87). Lister (2012, lk 238) on selleks välja toonud kaks võimalust: kas õpetaja teeb aine huvitavaks või huvitub õpilane ise sellest ainest. Paljude tavaliste õpilaste puhul tuleb kõne alla just esimene variant. Õppeainest huvitub ise ainult õpihimuline laps. Kõik õppeained ei saagi olla ühtmoodi huvitavad, kuid tuleks leida igasugu seosed, nt matemaatika aitab rahaasju korras hoida, võõrkeeled aitavad

reisimisel inimestega suhelda ning võõrkeelseid raamatuid lugeda ja filme vaadata (Aavik *et. al.*, 2012, lk 56).

Selleks, et luua soodus õhkkond õppimiseks, peab õppimine koosnema kolmest elemendist (Leino, 2004, lk 86):

- usaldusliku suhte loomine õpilase ja õpetaja vahel,
- õpitava ülesande jagamine väikesteks alaülesanneteks,
- õpilase motiveerimine nii, et ta ise tahaks end pingutada.

Samas ei tohiks ära unustada, et kõik õpilased on erinevad ning ei omanda teadmisi ühtmoodi, seega vajavad nad ka erineval tasemel tuge, abi ja aega. Iga õpilane võtab uut infot vastu ja mõtestab seda vastavalt oma mõtlemise tasemele. Kui õpitav on liiga keeruline, ega vasta õppija arengutasemele, õpitakse see kas pähe või muudetakse info enda kogemusele vastavaks. Kui aga pähe õppimine liiga keeruliseks osutub, lüüakse õppimisele üldse käega. (Kikas & Toomela, 2015, 51-54)

Põhikooli riiklikus õppekavas (Põhikooli riiklik õppekava, 2011) on rõhutatud, et õpetaja olulisemaks ülesandeks on õpilase õpimotivatsiooni hoidmine ja tõstmine ning eneseusu toetamine. Samuti on õpetaja ülesanne luua iseseisvust, kompetentsust ja kuuluvust toetav keskkond.

Kikas & Toomela (2015, lk 56) on toonud välja kolm võimalust, kuidas õpilaste meisterlikkust ja eesmärgi arendada. Selleks peaksid õpetaja poolt antud ülesanded olema:

- võimalikult mitmekesised, et säilitada õpilastes huvi;
 - seotud õpilaste kogemustega;
 - olema piisavalt rasked, et ei tekiks tüdimust ega kaoks lootus neid lahendada.
- Sealjuures ei tohiks nad olla aga liiga lihtsalt lahendatavad ja igavad.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et õpetaja peaks välja pakkuma sellised ülesanded, mis on õpilase jaoks olulised ning milles on võimalik edu saavutada. Samuti peaks korraldama õppetöö nii, et õpilasel tekiks ja säiliks huvi õppimise vastu ning tekiks elukogemus. (Kadajas, 2005, lk 21-22)

Mistahes olukorras võib inimesel motivatsioon kas puududa, olla välimine või sisemine. Motivatsiooni puududes pole ka soovi tegutseda või mistahes eesmärgi poole püüelda. Kui inimene on aga motiveeritud midagi konkreetset ette võtma, võib ta olla motiveeritud kas väliselt või sisemiselt. (Brophy, 2014, lk 199)

Sisemist ja välimist motivatsiooni on eristanud enesemääratlemise teoorias Ryan ja Deci (2000). Sisemine motivatsioon lähtub inimesest enesest see tähendab, et tegevus on huvitav, nauditav ja pakub sisemist rahu. Väline motivatsioon toob kaasa aga mingi soovitud tulemuse (nt hea hinne, vanemate ja õpetajate heakskiit), teisalt aga ka ebasoovitavate tulemuste vältimise (nt halb hinne, karistus või hüvedest ilma jätmine) (Kikas, 2009, lk 95).

Käesoleva töö autor leidis, et Ryan'i ja Deci poolt välja toodud enesemääratlusteooria järgi on kõige parem hinnata õpilaste motivatsiooni taset. Selle järgi saab analüüsida, kas õpilase paneb õppima eelkõige sisemine soov midagi saavutada või on õppimise põhjusteks välised mõjutajad (nt vanemad, õpetajad või hinded).

Õpilane on sisemiselt motiveeritud, kui tal on huvi selle vastu, mida ta õpib. Sel juhul kulutab ta ka rohkem aega ja vaeva selle õppimisele ning uuringud on näidanud, et ta kasutab huviga õpitud rohkem ka tulevikus, kui seda, mida ta on sunnitud õppima. (Guay *et. al.*, 2010, lk 728)

Õpilase sisemist motivatsiooni ning enesehinnangut mõjutab palju just see, milliseid hinnanguid õpetaja neile annab. Kui talle pidevalt korrutatakse, kui saamatu, rumal või laisk ta on, võib ta lõpuks pingutamisest päris loobuda. Õpetaja peaks suutma õpilase enesehinnangut positiivses suunas mõjutada. Ta peaks mõistma, mis toimub õpilase sees ja toetama teda nii, et tal oleks lihtsam hakkama saada olukordades, kus tal kogemused puuduvad. (Krips *et. al.*, 2012, lk 37-41) Tagasisidet andes tuleks õpilast õpetada ennast võrdlema absoluutsete standardite või enda varasemate saavutustega, mitte klassikaaslaste tulemustega. Sisukas tagasiside selgitab, mis osas oli sooritus kehv ja mida on vaja arendada. (Brophy, 2014, lk 80-81)

Väline motivatsioon võib sisemist motivatsiooni pigem vähendada, seega tulekski leida võimalusi, kuidas muuta õpitud õpilase jaoks huvitavamaks, mitte premeerida või

karistada hinnetega. (Guay *et. al.*, 2010, lk 728) Ka Krull (2000, lk 403) on välja toonud, et kui õpetaja püüab välise motiveerimisega saavutada suuremat kontrolli õpilaste käitumise üle, võib see viia õpilase sisemise motivatsiooni languseni, kuna õpilaselt tekib tunne, et ta ei ole enam antud olukorra peremees.

Samas pole aga õpetajal mingit põhjust vältida õpilaste välist tasustamist (Krull, 2000, lk 403-404). Koolis on palju erinevaid ülesandeid ja õppeaineid ning kõik ei saa olla õpilastele ühtemoodi huvitavad. Seetõttu tulebki motivatsiooni mõjutada ka hinnete ning tunnustamise kaudu, et panna õpilased uusi teadmisi omandama. (Ryan & Deci, 2000, lk 55)

Motivatsiooni tugevdavad ka püüdlikkus, tungiv soov, millegi väärtustamine aga ka tegutsemisvalmidus ja usk iseendasse. Uskudes oma suutlikkusse hakkama saada või midagi sooritada, saavutab inimene meelekindluse ja sisemise valmisoleku olukorras tõhusamalt toimida. (Kidron, 2005, lk 188-190)

Tähtis on ka, et õpilastel tekiks vastutustunne. Selle tekkeks on samuti vajalik motiveerimine ning huvi tekitamine, mitte sund. Eesmärgiks on, et õpilane tegutseks vabatahtlikult ning saaks aru, et see, mida tuleb teha, on talle kasulik ja ta tahab seda teha. Mida enam anda õpilasele võimalusi ise valikuid teha, ise otsustada, seda suurem võib olla tema vastutustunne. (Kriips *et. al.*, 2012, lk 154-156)

Kokkuvõtvalt võib motivatsiooni defineerida ja seletada erinevalt. Lühidalt on motivatsioon tahe midagi saavutada. Selleks, et motivatsiooni tekitada ja tõsta, peavad panustama nii õpilased ise, õpetajad kui ka lapsevanemad. Vanemad peaks tundma huvi lapse õppimise ja käekäigu vastu, motiveerima neid ka raskemaid ülesandeid lahendama ning abistama, kui tekib probleeme koduste ülesannetega. Õpilase ülesandeks on leida õiged oskused, kuidas uut õppematerjali omandada ning seada eesmärgid, mille poole tahetakse püüelda. Õpetajal aga on juhendaja ja abistaja roll, ta peaks oskama muuta õpitava õpilase jaoks sedavõrd huvitavaks, et õpilane tahaks uusi teadmisi omandada. Sealjuures ei tohiks ära unustada abistamist, tunnustamist ja kiitmist aga ka vigadele tähelepanu juhtimist ning mõistmist.

2. UURING ÕPILASTE KOOLISTRESSI NING ÕPIMOTIVATSIOONI TASEME HINDAMISE KOHTA

2.1. Uuritava põhikooli tutvustus

Käesoleva töö uurimuslik osa viidi läbi Pärnu Rääma Põhikooli 5-9 klasside õpilaste seas. Pärnu Rääma Põhikool on Pärnu linna hallatav asutus, mis asutati 1875. aastal. Algselt tegutses seal ainult üks klassiruum. 1917. aastal oli koolis juba 4 klassi ning 1988. aastal 9 klassi. Sellest ajast alates, on kool tegutsenud põhikoolina. Lisaks sellele ei puudutanud antud kooli ka 2014. aastal alustatud ning praeguseni toimuv koolireform, st põhikool oli, on ja jääb seal toimima (www.raama.ee).

Rääma Põhikooli direktorilt saadud andmete põhjal õpib 2015/ 2016 õppeaastal koolis kokku 425 õpilast ning avatud on 21 klassikomplekti. Klasside suurused on erinevad, kõige väiksem klass on üheksa õpilasega ning kõige suurem 29 õpilasega. Koolis õpetab 35 õpetajat. Töö toimub riikliku õppekava alusel.

Peale kooli on lastel võimalik osaleda erinevates huviringides. Ühtekokku on koolis 22 huviringi ning endale meelepärase võib nende seast leida igapäev. Lisaks muusikale ja näiteringile on võimalik osaleda ka spordiringides, erinevate keelte ning matemaatikaringis. Koolis ja kooli väliselt esindab kaasõpilasi õpilaste 24 liikmeline õpilasesindus (www.raama.ee).

Koolis võib esineda mitmesuguseid probleeme, millega õpetajad iseseisvalt hakkama ei saa. Nendeks probleemideks võivad olla näiteks koolikohustuste halb täitmine, halvad suhted kaasõpilaste või täiskasvanutega ning vägivaldsus, samas ka muud sotsiaalsed probleemid, mis koolis väljenduvad.

Pärnu Õppenõustamiskeskuse kodulehel (www.onk.ee) on välja toodud, et lisaks õpetajatele jälgivad ja toetavad laste arengut koolis koolipsühholoog ning koolisotsiaalnõustaja. Nad on Pärnu Õppenõustamiskeskuse poolt kooli suunatud isikud ning viibivad koolis iga päev.

Sotsiaaltöötaja töö põhieesmärgiks ennetada põhihariduseta koolist väljalangemist ning jälgida koolikohustuse mittetäitmist. Psühholoogid nõustavad nii lapsi, lapsevanemaid, perekonnaliikmeid kui ka õpetajaid. Nad on koolis ilmnevate sotsiaalprobleemide puhul nõustajad, toetajad ja vahendajad nii õpilastele kui ka vanematele (www.onk.ee).

Pärnu Õppenõustamiskeskuse koduleheküljel (www.onk.ee) on välja toodud järgmised probleemid, mille korral aitab kooli psühholoog:

- õpiraskused,
- sassis suhted kodus, koolis või sõpradega,
- käitumisprobleemid,
- sõltuvusest vabanemine (suitsetamine, alkohol, uimastid, arvuti jne),
- muude murede puhul, mis ei lase elust rõõmu tunda.

Sellest tulenevalt peavad nii õpetajad, koolisotsiaaltöötaja kui ka sotsiaalpedagoog tegema omavahel tihedat koostööd, et märgata ja lahendada õpilaste probleeme. Koostööd tehes on lihtsam leida õpilaste probleemidele kõige parem ja efektiivsem lahendus.

2.2. Uurimisküsimused, uurimismeetod, valim ja uuringu läbiviimine

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on kindlaks määrata Pärnu Rääma põhikooli 5.-9. klasside õpilaste peamised stressiallikad, koolistressi ning õpimotivatsiooni tase ning võrrelda, kas lastel, kellel esineb koolistressi tunnuseid, on motivatsioon madalam, kui lastel, kellel stressitunnuseid ei esine. Autor valis antud klassid, kuna arvas, et nad on piisavalt küpsed ja adekvaatsed hindama ning analüüsima ennast.

Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi küsitlus Pärnu Rääma põhikooli 5.-9. klassi õpilaste seas nende koolistressi ning motivatsiooni taseme kindlaks määramiseks ning õpilaste

põhiliste stressiallikate kaardistamiseks koolis. Saadud tulemused analüüsitakse ning tehakse ettepanekud uuringus osalenud kooli direktorile.

Käesoleva töö puhul on tegemist kvantitatiivse uurimusega, kuna uuritakse üldisi näitajaid, mitte üksikuid vastuseid ning valim on suur (208 õpilast). Andmete kogumise vahendiks oli ankeet. Kidron (2007, lk 74) toob välja, et ankeet on üks mugavamaid meetodeid, millega saab uurida näiteks inimeste erinevaid hoiakuid, uskumusi ja eelarvamusi. Samuti ka nende veendumusi ning mõjutatavust, materiaalsel olukorda, teadmisi, käitumismotiive jm.

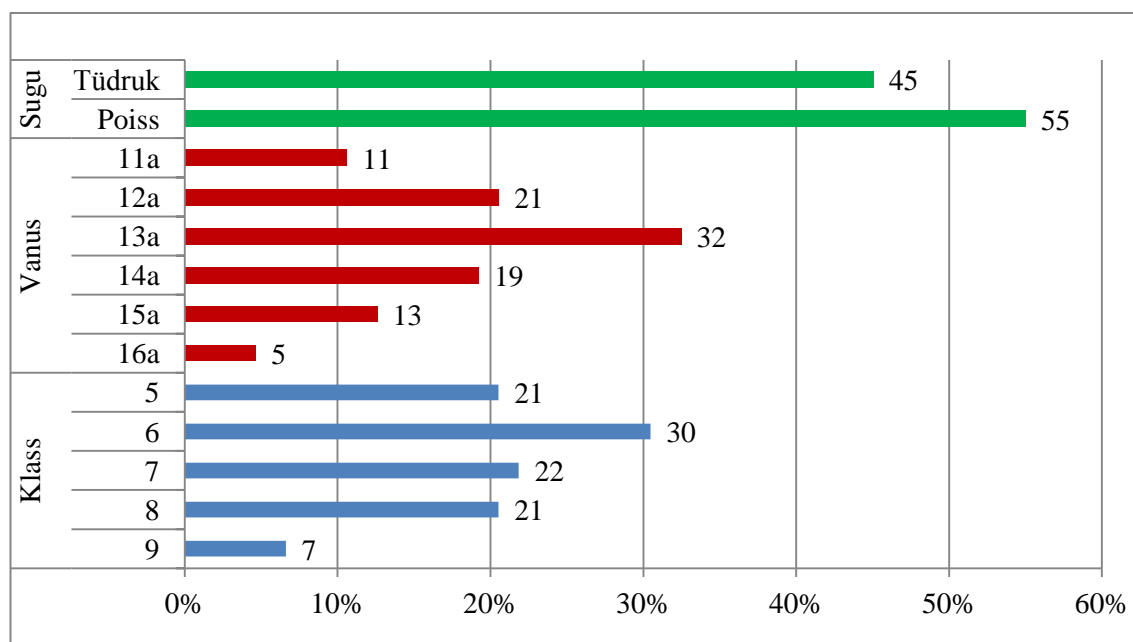
Ankeet koosneb üldandmetest, kus on eraldi välja toodud vastajate sotsiaaldemograafilised näitajad, sh sugu, vanus ning klass. Lisaks on valikvastustega küsimused, kus on võimalik valida kas üks või mitu vastusevarianti ning arvamusküsimused, kus on võimalik kas nõustuda, pigem nõustuda, pigem mitte nõustuda ja üldse mitte nõustuda esitatud väidetega.

Kuna tegemist on alaealiste lastega, küsiti esmajärjekorras nõusolekut õpilaste uurimuses osalemise kohta ka lapsevanematelt. Selleks saatis uurimuse läbiviija lapsevanematele mõeldud kirja esmalt kooli direktorile, kes omakorda edastas selle läbi e-kooli vastavate klasside lapsevanematele. Ühtegi keeldumist polnud, seega võisid uuringus osaleda kõik 5.- 9. klasside õpilased.

Andmeid koguti 21. veebruarist kuni 18. märtsini 2016 läbi Google Docs-i keskkonna. Ankeedi link saadeti algselt kooli direktorile, kes soovis selle esmalt läbi vaadata, et hinnata, kas küsimused on lastele jõukohased ning ankeet vastab ajalisele mahule, mis on uuringu läbiviija poolt ette antud.

Seejärel edastas direktor ankeedi lingi uuritavatele õpilastele läbi e-kooli keskkonna. Selle variandi puhul vastas küsimustele ainult 34 õpilast. Kuna vastanute arv oli liiga väike ning üldistusi ja võrdlusi vastuste põhjal teha ei saanud, saatis direktor ankeedi lingi arvutiõpetajale ning õpilased, kes küsimustele veel vastanud ei olnud, said selle täita informaatika tunnis. Lisandus veel 118 täidetud ankeeti.

Rääma Põhikooli 5.-9. klassides õpib kooli kodulehekülje andmete järgi 208 õpilast. Küsimustele vastas 152 õpilast, mis moodustab 73,1% üldkogumist. Kuna aga ühele ankeedile vastanud lapse klassi ja vanuse suhe ei klappinud (st 8. klassis õppis 12-aastane laps, mis pole Eesti koolisüsteemi juures võimalik), siis sai üks ankeet eemaldatud. Analüüsitud sai 151 ankeeti, mis moodustab 72,6% üldkogumist.



Joonis 1. Vastanute jaotumine protsentides (autori koostatud)

Vastanutest 45% on tüdrukud ja 55% poisid. Kõige rohkem, 32 %, vastanutest on 13-aastased, neile järgnevad 12-aastased (21%) ning kõige vähem (5%) on 16-aastaste vastanute seas (joonis 1).

Kõigi vastanute keskmine vanus on 13,17 aastat. Noorim vastaja on 11-aastane ning vanim 16-aastane õpilane. Kõige rohkem vastanuid (46 last, mis on 30% kõigist vastanutest) on 6. klassist ning kõige vähem, 10 vastanut, on 9. klassist.

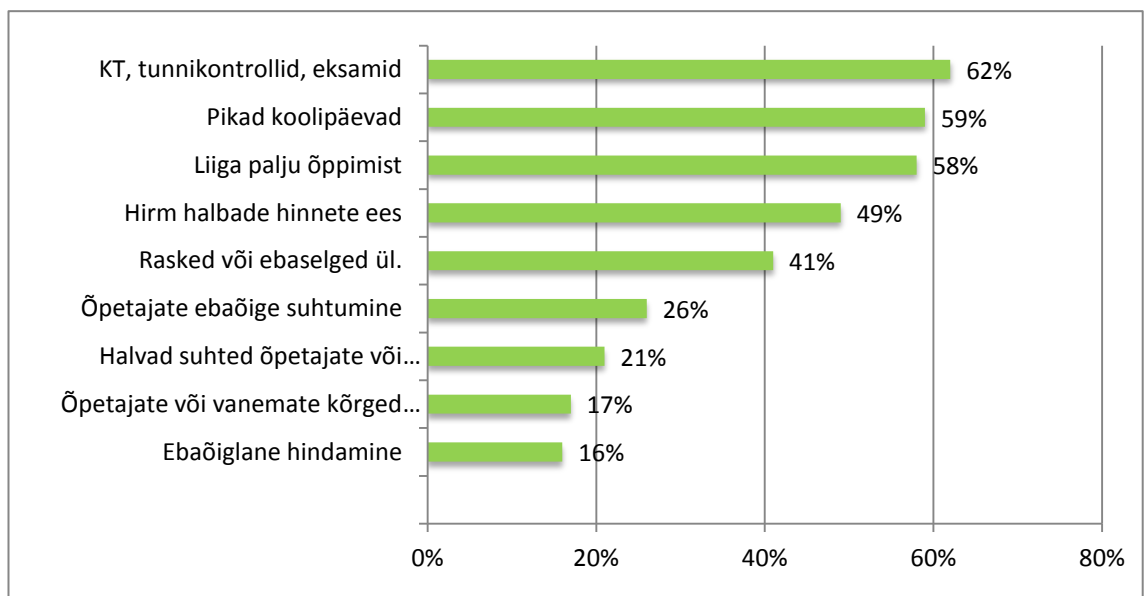
2.3. Koolistressi uurimisandmete analüüs

Käesoleva töö puhul kasutati andmete analüüsimiseks kvantitatiivset analüüsimeetodit. Selleks kogutud andmed kodeeriti st. vastused asendati arvudega. Seejärel töödeldi,

kasutades Microsoft Excel 2007 programmi. Töötlemise käigus koostati joonised ja jooniste põhjal võrreldi, reastati ning kirjeldati tulemusi.

Tuginedes käesoleva töö teooria osale, sai ankeedis (lisa 1) esmalt lastele seletatud, mis on koolistress, et nad oskaks ennast hinnata. Seejärel sai välja toodud erinevad situatsioonid, mis võivad koolis lastele stressi/ pingeid tekitada. Õpilastel tuli erinevatest välja pakutud variantidest märkida olukorrad, mis tekitavad just nende arvates koolis kõige rohkem stressi. Valida sai mitme vastusevariandi vahel ning lisada võis ka ise juurde stressi tekitajaid koolis.

Kõige rohkem, 94 vastanut ehk 62%, õpilastest arvab, et stressi tekitab koolis hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees. Samuti vastab suur protsent õpilasi, et stressi tekitavad nii pikad koolipäevad (59%) kui ka liiga palju õppimist (58%). Õpetajad ja vanemad ei sea laste arvates neile liiga kõrgeid nõudmisi, kuna nimetatud vastuse märgib ära ainult 17% õpilastest. Samuti ei tunneta lapsed eriti ka ebaõiglast hindamist koolis, kuna selle vastusevariandi märgib ära ainult 16% vastanutest (joonis 2).

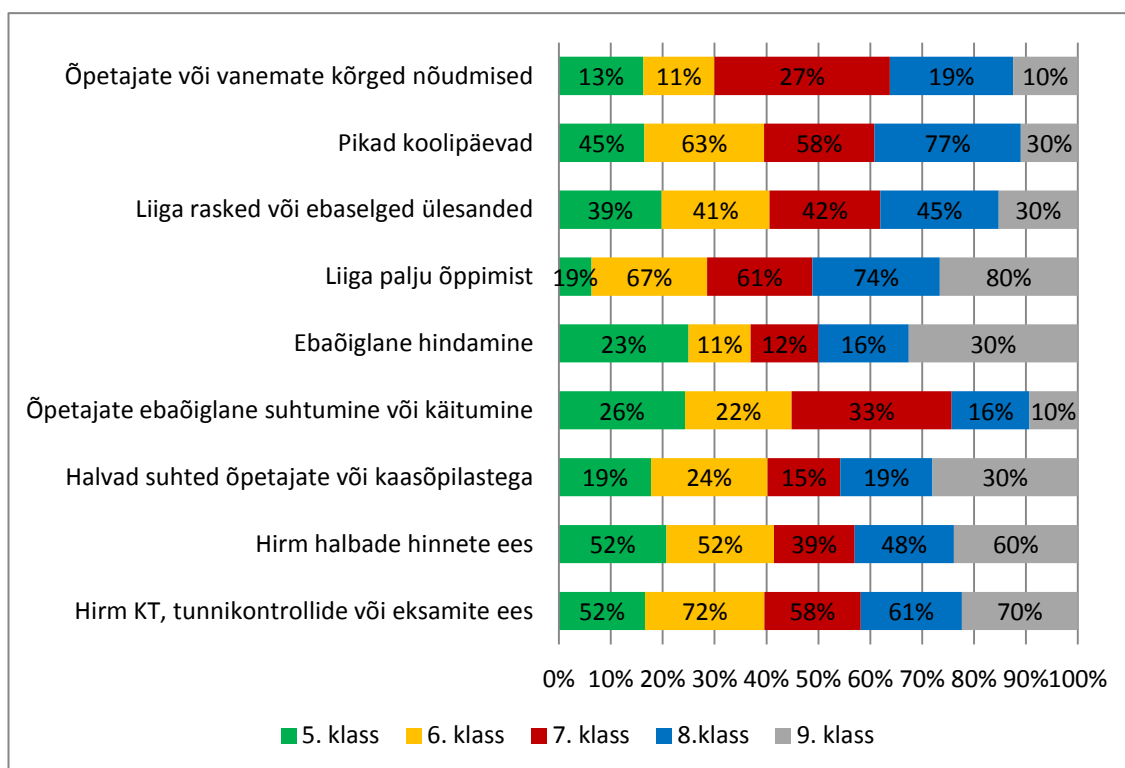


Joonis 2. Stressi tekitavad olukorrad koolis (autori koostatud)

7% vastanutest märgib ka vastusevariandi muu ning toob välja veel erinevad situatsioonid, mis nende arvates samuti koolis stressi/ pingeid tekitavad. Nendeks

situatsioonideks on näiteks õpilased, kes karjuvad klassis ning segavad (pakkus kaks õpilast), halb käitumine õpilaste poolt, samuti ka kassikaaslaste halvasti ütlemine, narrimine ning pildistamine. Lisaks sellele tekitavad laste arvates stressi veel õpetajad, kes võrdlevad neid teistega ning eraldi toodi välja matemaatika õpetaja, kelle tujud on väga muutuvad. Üks laps tunnetas, et stressi tekitab ka väsimus ning tema arvates võiks rohkem uneaega olla.

Kui vaadata stressitekitajaid klasside lõikes (vt joonis 3), võib tulemuste põhjal öelda, et 5. klassi õpilaste arvates on kõige suuremad stressorid hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees ning hirm halbade hinnete ees. Mõlema variandi märgib ära 52% 5. klassi vastanud õpilastest. Pisut alla poole (45%) märgib ära ka pikad koolipäevad. Kõige vähem tekitab nende arvates stressi õpetajate või vanemate kõrged nõudmised (13%) ning liiga palju õppimist (19%). Kui teiste klassidega võrrelda, on viimasena välja toodud stressiallikat selles klassis märgatavalt kõige vähem pakutud. Põhjuseks võib olla see, et põhikooli esimeses klassis antaksegi vähem koduseid ülesandeid, kui põhikooli kõrgemates klassides.



Joonis 3. Stressorid klasside lõikes (autori koostatud)

Jooniselt 3 selgub veel, et 6. klassi laste arvates tekitab kõige rohkem stressi, nii nagu ka 5. klassi laste arvates, hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees (72%). Samuti märgib üle poolte vastanutest ära variandi liiga palju õppimist (67%) ning pikad koolipäevad (63%). Hirm halbade hinnete ees tekitab stressi 52%-l. Kõige vähem mõjutab neid ebaõige hindamine ning õpetajate ja vanemate kõrged nõudmised. Mõlemad neist eelnimetatud variantidest märgib ära 11% 6. klassi vastanutest.

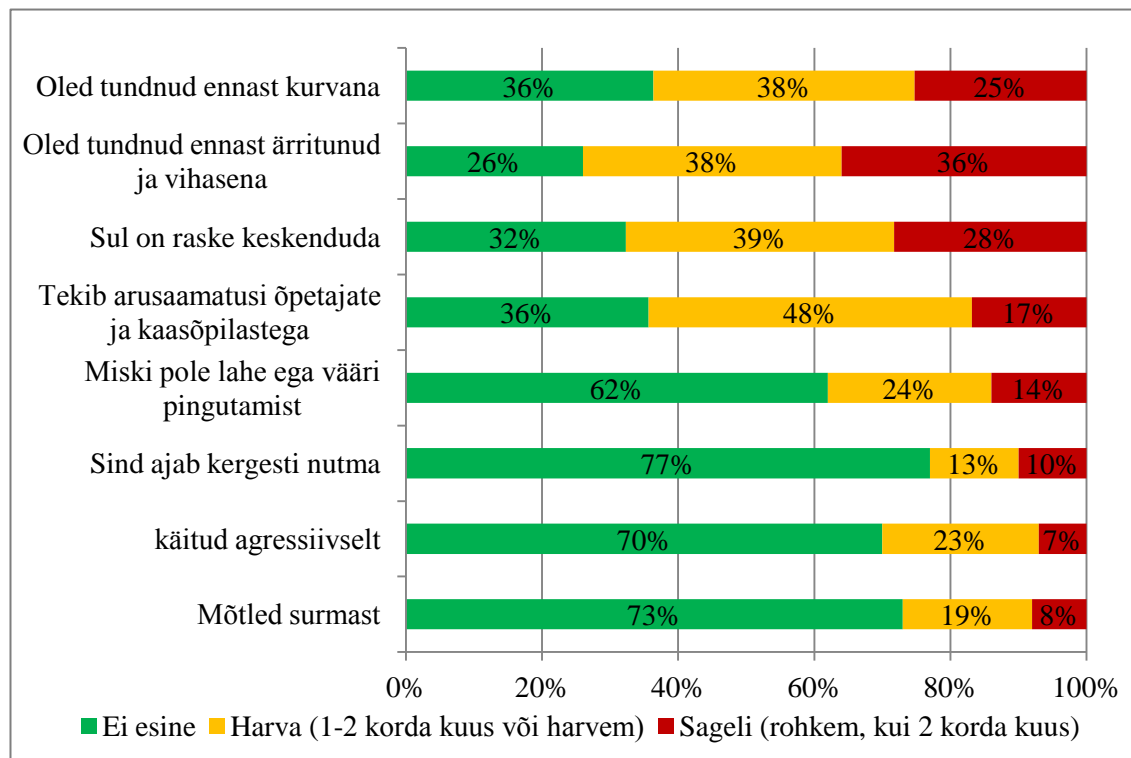
7. klass aga toob välja, et kõige rohkem stressi tekitab liiga palju õppimist, pikad koolipäevad ning hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees. Kõige vähem tunnevad nad aga õpetajate ebaõiglast käitumist, suhtumist ning hindamist.

Ka 8. ja 9. klasside õpilaste arvates tekitab koolis kõige rohkem stressi hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees ning liiga palju õppimist. Kui 8. klassi õpilased toovad välja ka veel pikad koolipäevad, siis põhikooli viimases klassis seda enam ei tunta, kuna selle vastuse märgib ära vaid 30% 9. klassi lastest. See ei pruugi olla tõeselt võetav tulemus, kuna selle põhjuseks võib olla 9. klassi õpilaste väike vastanute protsent. 9. klassi vastanud laste arvates tekitab kõige vähem stressi õpetajate või vanemate kõrgemad nõudmised ning õpetajate ebaõige suhtumine või käitumine.

Käesoleva töö teooria osale tuginedes ning kasutades ka 2012. aastal Pärnu Õppenõustamiskeskuse poolt läbi viidud Sotsiaalpsühholoogilise uuringu stressiküsimustikus kasutatud stressi- ja pingeolukorra põhitunnuseid (Kalda *et al.*, 2012), sai välja toodud erinevad kaebused, mille järgi oleks võimalik hinnata õpilaste stressitaset. Õpilased hindasid 12 põhitunnust kolmes kategoorias: ei esine, harva (kord kuus või harvem) ning sageli (esineb rohkem, kui 2 korda kuus).

Koolistress toob endaga kaasa muutused nii tunnetes kui ka käitumises. Selleks, et seda hinnata, tõi käesoleva töö autor välja mitu väidet, millele lapsed pidid vastama, kui tihti nende arvates neid esineb. Tulemustest selgub, et kõige sagedamini tunnevad lapsed ennast ärritunud ja vihasena, neil esineb keskendumisraskusi ning nad on tundnud ennast kurvana. Harvemini tekib aga arusaamatusi õpetajate või kaasõpilastega (vt joonis 4).

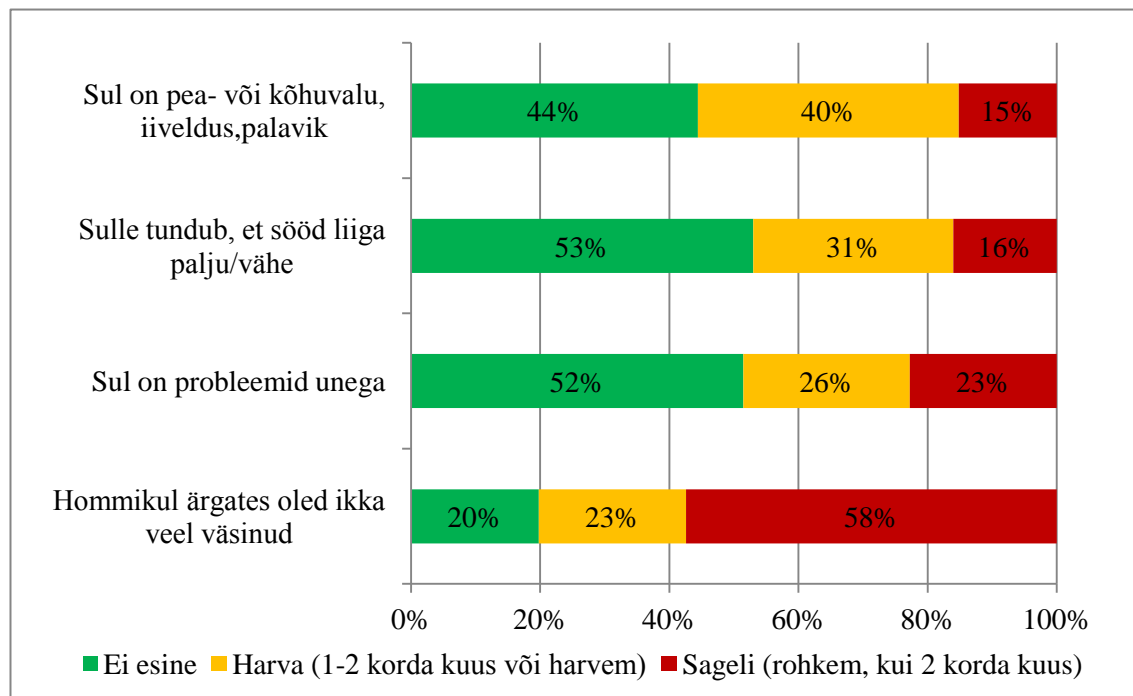
Kergesti nutma hakkamist, agressiivset käitumist ning surmamõtteid ei esine suuremal osal vastanud lastest. Kuna need viimased väited viitavad ka juba depressioonile, siis võib väita, et õnneks depressiooni suurem osa vastanutest tõenäoliselt ei põe.



Joonis 4. Käitumise ja tunnetega seotud stressisümptomid (autori koostatud).

Käesoleva töö teooriaosale toetudes võib väita, et tihti, ilma erilise põhjuseta ning arsti diagnoosita esinevaid terviseprobleeme võib pidada stressisümptomiteks. Ankeedis saigi välja toodud neli erinevat väidet tervise kohta ning sellest selgus, et 58% vastanud lastest tunneb sageli hommikul ärgates ennast ikka veel väsinult. Kui võrrelda seda tulemust 2012. aastal Pärnu Õppenõustamiskeskuse poolt läbi viidud Sotsiaalpsühholoogilise uuringu tulemustega (Kalda *et. al.*, 2012, lk 15) sama väite kohta, tuleb tõdeda, et väsimust tunneb jätkuvalt suur protsent lapsi. 23 %-l õpilastest võib väsimus olla sageli ning 26%-l harva tingitud uneprobleemidest. Samas aga võib olla veel muidki põhjusi (joonis 5).

Ka erinevad valud on üheks stressisümptomiks. Uuringust selgub aga, et sageli tunneb erinevaid valusid, iiveldust ja esineb palavikku ainult 15% lastest. Suurem osa vastanuid on siiski terved.



Joonis 5. Stressile iseloomulikud tervisekaebused (autori koostatud)

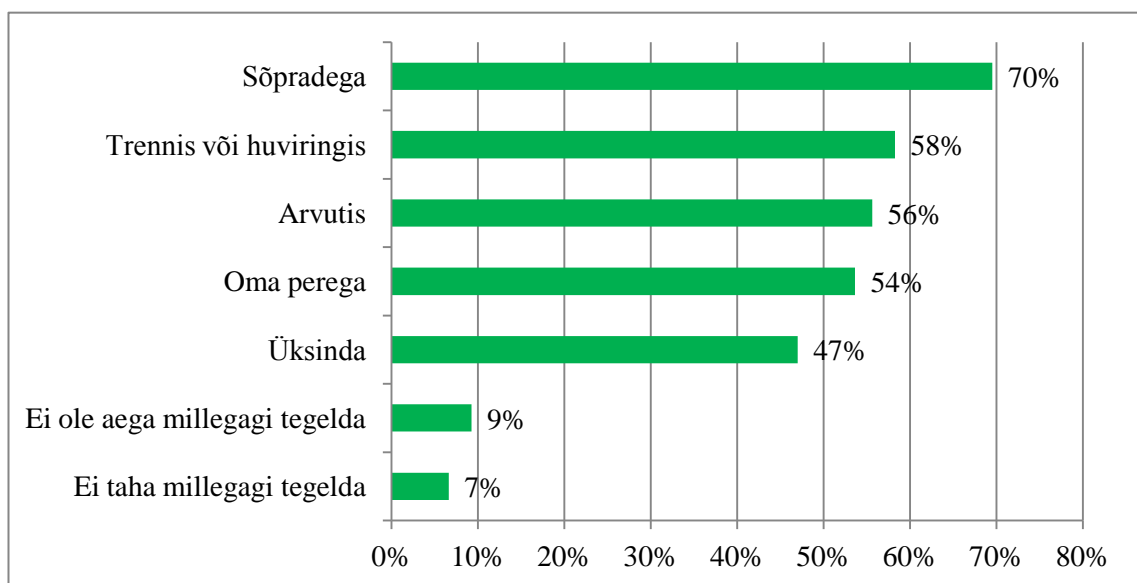
Kui vaadata joonistel 4 ja 5 välja toodud stressisümptomeid soo lõikes, võib öelda, et poistel esineb rohkem ärritumist ja vihastamist, arusaamatusi õpetajate ja kaasõpilastega ning probleeme unega. Tüdrukud on rohkem tundnud ennast kurvana, esineb raskusi keskendumisega ning nad arvavad, et söövad liiga vähe/palju.

Kõige tähtsam stressi vältimise ja maandamise juures on tegelda millegagi, mis sulle kõige rohkem rahuldust pakub. Ankeedis olid välja toodud erinevad vabaaja sisustamise moodused. Õpilased said valida väljapakutud vastusevariantide seast mitu ning samuti võisid lisada mõne ise juurde.

Sellises vanuses on laste jaoks kõige tähtsamad tema sõbrad. Uuringutulemustest selgubki, et suur osa lastest veedab oma aega sõpradega. Samuti käib palju lapsi (58%) trennis või huviringis (joonis 6).

Kuna tegemist on digiajastuga ning arvutid on olemas pea igas kodus, veedab suur vastanute protsent oma vabaaega ka arvutis. Selle vastuse märgib ära 56% lastest.

Jooniselt 6 on veel näha, et 9% vastanutest pole aega vabal ajal millegagi tegelda. Kui aga vaadata eraldi selle väite ära märkinud laste ankeete, selgub, et kuna see oli vabaaja sisustamise küsimuse all üks vastuse variant ning valida sai ka mitu, siis 14-st vastanust kolm on märkinud ainult selle variandi. Ülejäänud on lisanud siiski juurde, et käivad kas trennis või huviringis, veedavad aega arvutis või oma perega ning üks vastanu on märkinud ka, et käib vabal ajal töö.



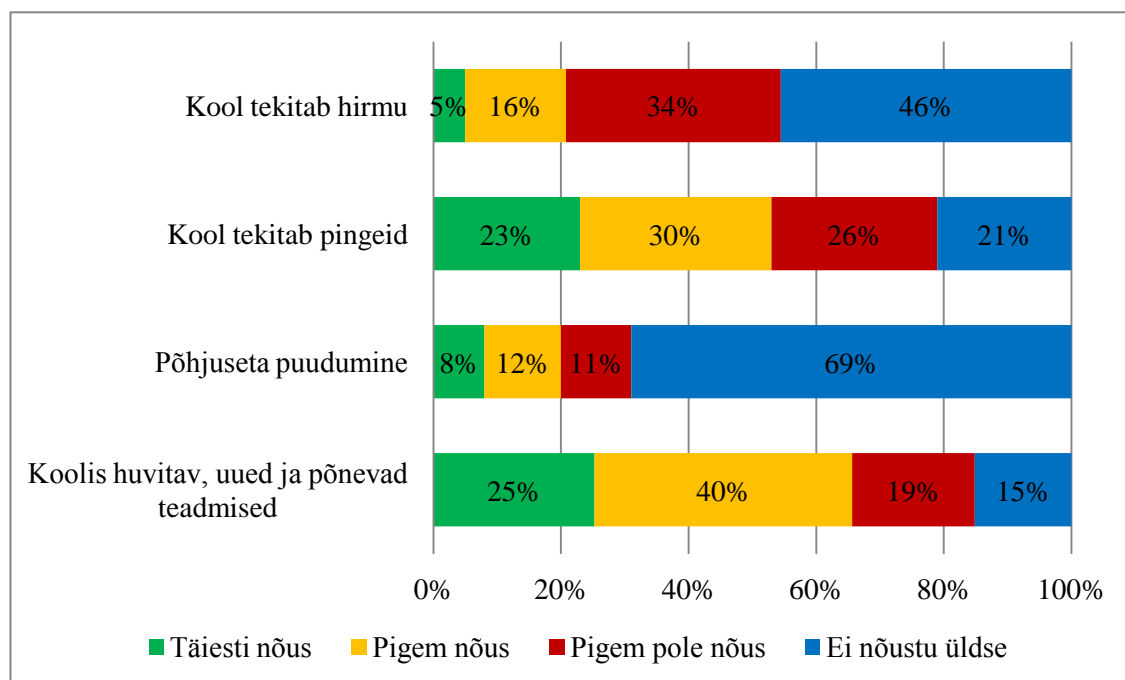
Joonis 6. Õpilaste vabaaja sisustamine pärast kooli (autori koostatud).

Samalt jooniselt (joonis 6) selgub veel, et millegagi ei taha vaba ajal tegelda 7% ehk 10 last. Samas aga on kaks last 10-st märkinud ära ainult selle variandi. Ülejäänud on ära märkinud ka, et veedavad oma vaba aega siiski kas arvutis, sõpradega või oma perega.

Vastuse variandi all muu toovad lapsed välja, et vabal ajal loevad nad raamatuid, käivad koeraga jalutamas, laulavad poistekooris ning käivad ka poodlemas. Samuti toob kaks last välja, et nädala sees pole neil aega millegagi tegelda, kuna põhiline aeg kulub ainult õppimisele.

Uurimistulemuste põhjal ei saa aga väita, et laste vaba aeg kulubki ainult õppimisele, kuna pisut üle poolte (51%) õpilastest kulutab õhtuti õppimisele kuni üks tund ning kaks ja enam tundi kulub õppimisele kõigest 12%-st vastanutest. 6% lastest toob aga välja, et õppimisele kuluv aeg oleneb sellest, kui palju mingiks päevaks õppida on antud ning see võib olla päeviti erinev. Samuti kulub rohkem aega, kui ees on kas kontrolltöö või tunnikontroll ning üks vastanu toob ka välja, et ei õpi üldse kuna tema arvates on liiga palju õppida ning ta tahaks puhata.

Ühe punktina ankeedis pidid lapsed hindama kooli, kui stressitekitajat ning mil määral nad saavad probleemidest rääkida nii vanemate, sõprade kui ka õpetajatega. Väiteid tuli hinnata neljas kategoorias: täiesti nõus, pigem nõus, pigem pole nõus ning ei nõustu üldse (joonis 7).



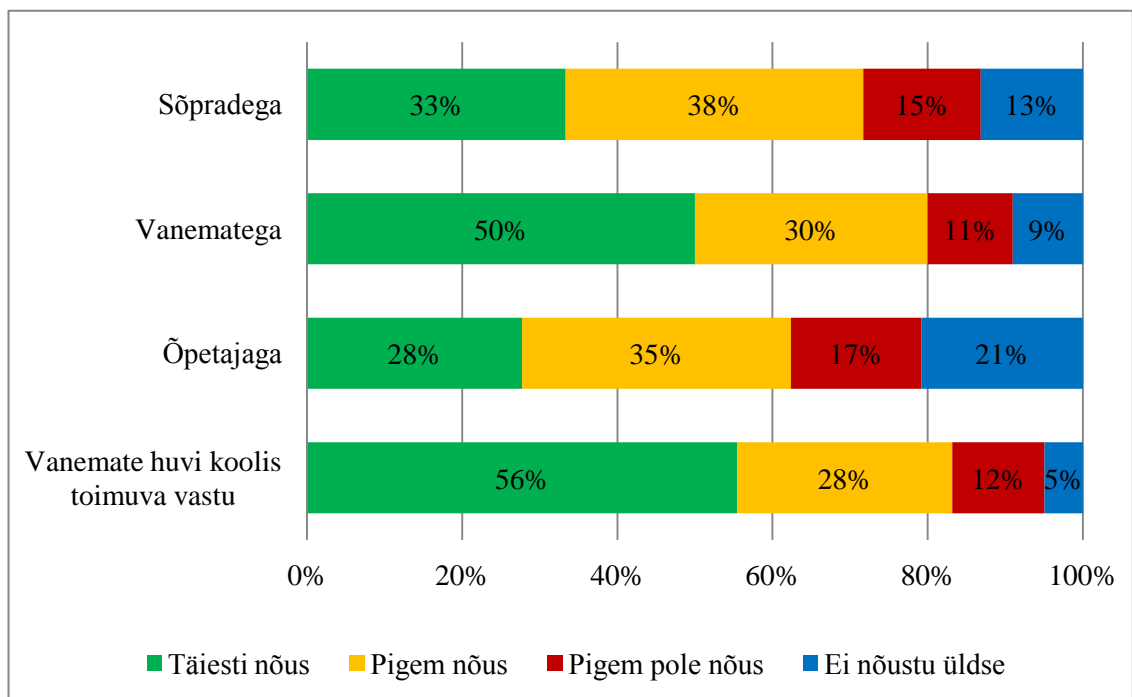
Joonis 7. Kool õpilaste stressitekitajana (autori koostatud)

25% vastanutest nõustub sellega et koolis saab juurde uusi ja põnevaid teadmisi ning seetõttu on seal huvitav. Samas tekitab 23%-l õpilastest kool aga pingeid ning hirmu kooli ees tunneb 21% vastanutest. Pingeid tekitab kool rohkem tüdrukutel (60%), kui poisitel (36%) ning tüdrukutest rohkem on poisid pakkunud, et koolis on huvitav ning seal saab juurde uusi ja põnevaid teadmisi. Tulemuste põhjal võib öelda ka, et popitajaid

on vähe, põhjusega puudumist esineb 23% poistest ning 13% tüdrukutest. Suurem osa lastest on puudunud koolist siiski põhjusega.

Selleks, et stressi ennetada või vältida ning vajadusel abi leida, tuleks oma muresid jagada lähedastega või inimestega, kellega sa igapäevaselt rohkem kokku puutud, olgu selleks siis vanemad, sõbrad või õpetajad. Tulemustest selgubki, et kõige rohkem jagatakse oma muresid siiski vanematega, seejärel sõpradega ning kõige harvem pööratakse murede ja probleemide puhul õpetajate poole (joonis 8). Tulemused on sarnased nii poistel kui ka tüdrukutel.

Tähtis on, et laps saaks oma muredest rääkida vanematega, selleks aga peaks nad tundma huvi ka koolis toimuva ning lapse käekäigu vastu. Rõõm on tõdeda, et suur protsent (84%) vastanud lastest on nõus sellega, et nende vanemad tunnevad huvi koolis toimuva vastu. 16% vastanud laste vanematest aga huvi koolis toimuva vastu pigem või üldse ei tunne.

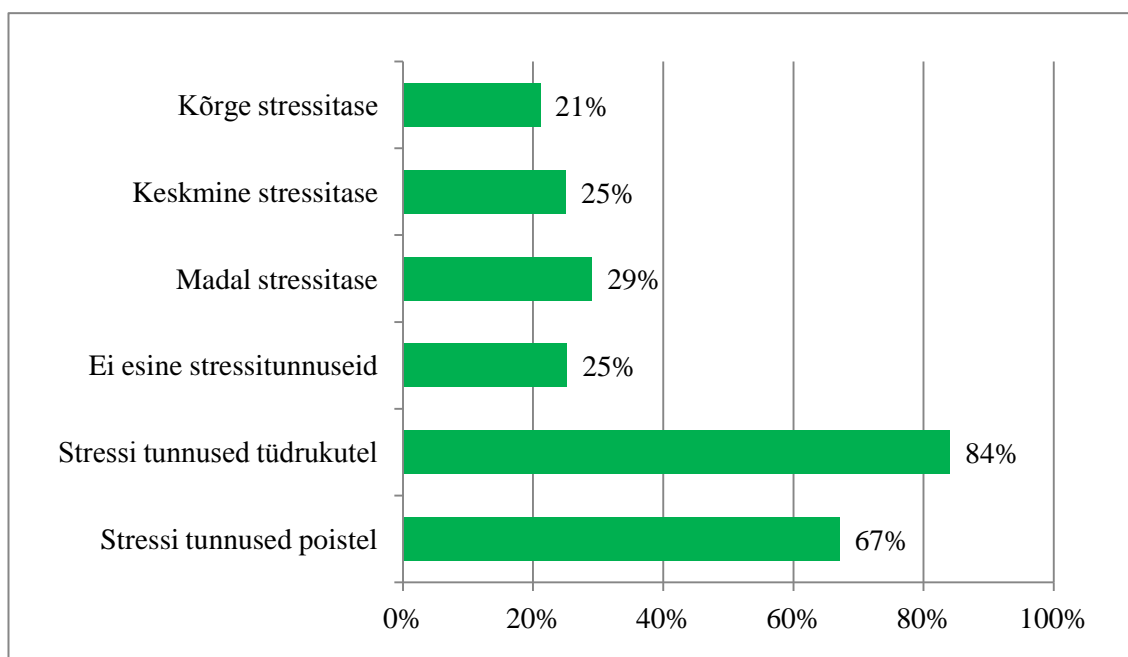


Joonis 8. Muredest rääkimise võimalused (autori koostatud)

Töö eesmärgiks on välja selgitada, kui kõrge on õpilaste stressitase. Kõige parem on seda hinnata ankeedis välja toodud stressi- ja pingelukorra põhitudunuste järgi.

Hindamisel kasutas töö autor 2012. aastal Pärnu Õppenõustamiskeskuse poolt läbiviidud Sotsiaalsühholoogilise uuringu (Kalda *et. al.*, 2012) koolistressi taseme hindamise osas välja toodud meetodit. Hindamine toimus järgmiselt: kui lapsed märkisid ära üle viie stressitunnuse, mis esineb sageli (rohkem, kui 2 korda kuus) võib stressitaset hinnata kõrgeks. Kui tunnuseid on 3-4, on stressitase keskmine, tunnuseid 1-2 näitab, et esineb mõningaid stressile viitavaid tunnuseid, st stressitase on madal. Sageli esinevaid tunnuseid pole ühtegi, võib eeldada, et õpilasel ei esine koolistressi.

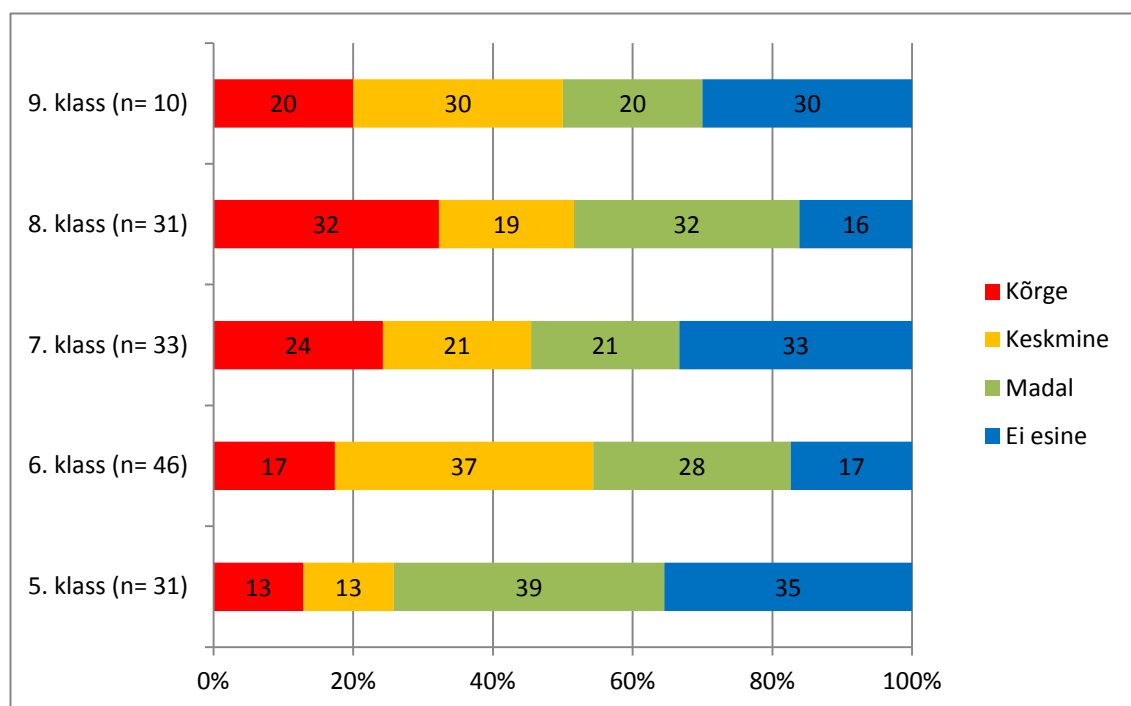
Tulemustest selgub (vt joonis 9), et kõrge stressitase on 21% ehk 32-l õpilasel. Kõige rohkem, üheksa, stressile viitavat tunnust esineb kahel õpilasel, kaheksa samuti kahel, seitse on üheksal õpilasel, kuus tunnust on seitsmel õpilasel ning kõige rohkem viis stressile viitavat tunnust esineb 12 õpilasel. Keskmine stressitase on 37-l õpilasel ehk 25%-l ning madal 29%-l so 44 õpilasel. Üldse ei esine stressi 25%-l vastanutest. Tulemuste järgi võib järeldada, et $\frac{3}{4}$ õpilastest esineb siiski kas vähemal või rohkemal määral koolistressi. Ligi pooltel vastanutest on see tase kas keskmine või kõrge ning stress võib hakata neil mõjutama koolis käitumist või õppimist.



Joonis 9. Stressi esinemise sagedus õpilaste seas ning soo lõikes (autori koostatud)

Sooliselt vaadates aga esineb stressile viitavaid tunnuseid pisut rohkem tüdrukutel kui poistel. 84% tüdrukutest ning 67% vastanud poistest on hinnanguliselt stressitase kas madal, keskmine või kõrge. 33%-l poistest ning 16%-l tüdrukutest selgub küsimustiku põhjal, et stressile viitavad tunnused neil puuduvad. Sellise tulemuse saamisel võib põhjusi olla mitmeid. Näiteks võivad tüdrukud endale seada kõrgemaid eesmärke ning sellega seoses tekib ka rohkem stressi ning lisapingeid.

Klasside võrdluses selgub, et kõige kõrgem koolistressi tase on 8. klassi õpilastel st, et stressile viitavaid tunnuseid esineb lastel kas viis või enam, järgnevad 7. ja 9. klass ning kõige madalam on aga 5. klassi õpilastel. Stressi ei esine samuti kõige rohkem 5. klassi laste seas. Samas ei saa võrrelda aga üldiselt 9. klassi laste tulemusi teistega, kuna kokkuvõtteks on selle klassi vastanute protsent võrreldes teistega palju madalam (joonis 10).



Joonis 10. Koolistressi tase klasside kaupa (autori koostatud)

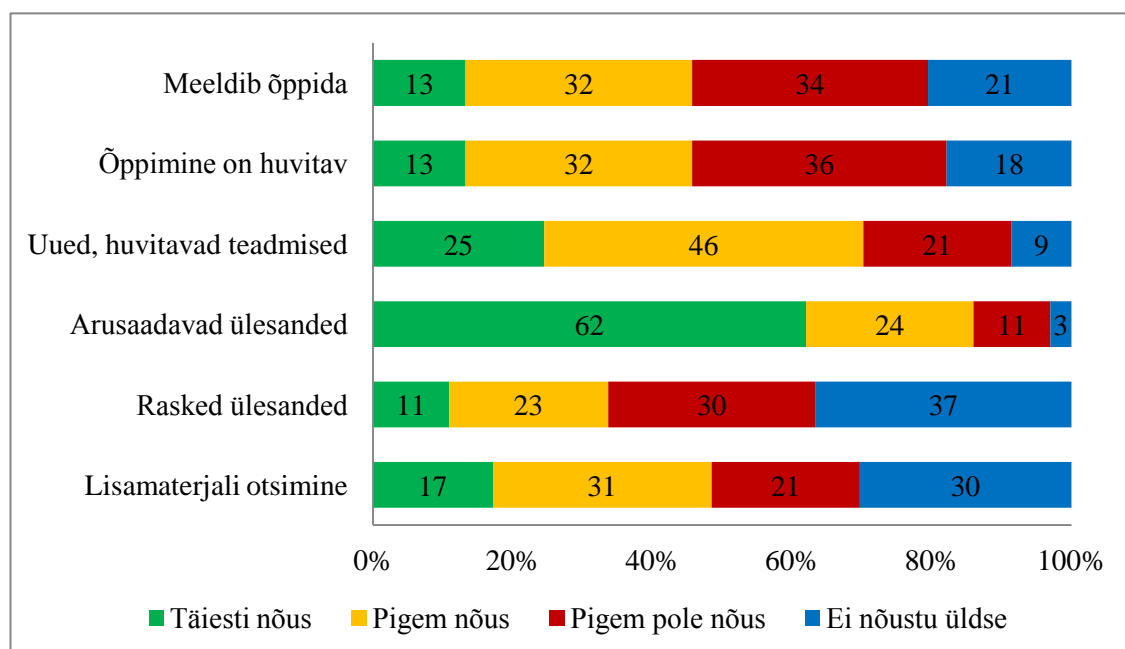
Kokkuvõtteks võib öelda, et suuremal osal uuringus osalenud lastel esineb stressile viitavaid tunnuseid. Kõige rohkem tekitavad stressi kontrolltööd, tunnikontrollid ning eksamid ning kõige vähem õpetajate või vanemate kõrged nõudmised. Stressi tunnuseid

esineb pisut rohkem tüdrukutel. Esinevatest stressisümptomitest on märgatavalt kõige rohkem pakutud väsimust hommikul. Oma vabaaega sisustatakse kõige rohkem koos sõpradega ning murede puhul pöörduakse kõige enam vanemate poole.

2.4. Õpimotivatsiooni uurimisandmete analüüs

Ankeedi teine osa koosneb õpimotivatsiooni hindamise väidetest. Esmalt seletas käesoleva töö autor ankeedis lastele lahti, mis on õpimotivatsioon. Seejärel tuli lastel mõelda ja märkida, mis on see, mis paneb neid koolis kõige rohkem tegutsema ja õppima. Ankeedi õpimotivatsiooni osa alguses oli välja toodud 19 väidet ning õpilased said valida nelja erineva vastusevariandi vahel: täiesti nõus, pigem nõus, pigem pole nõus ning ei nõustu üldse.

Huvitav tegevus motiveerib inimesi rohkem, kui igav või mitte huvi pakkuv tegevus. Esimesed väited olid üles ehitatud nii, et saaks hinnata, miks lapsed üldse õpivad, kas neid mõjutavad rohkem sisemised motivaatorid, st nad õpivad seetõttu, et nad ise tunnevad selle vastu huvi ning ise tahavad seda teha või seetõttu, et keegi teine nõuab või teda mõjutab (välised motivaatorid).

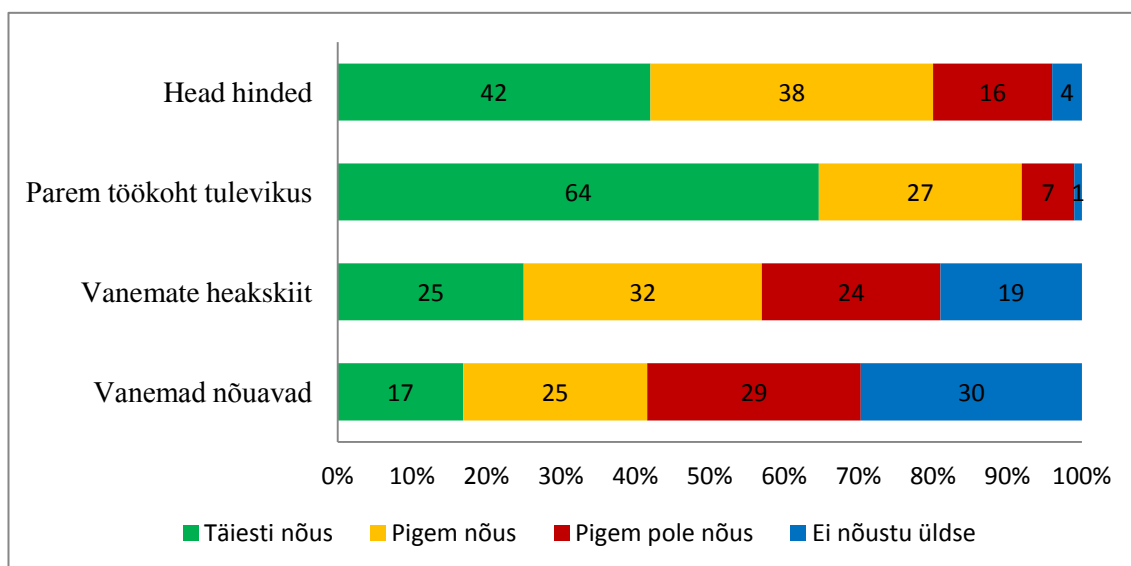


Joonis 11. Õpilaste sisemised motivaatorid (autori koostatud)

Selgub, et õpitakse pigem seetõttu, et saada juurde uusi teadmisi. Samas aga võib väita, et suuremale osale vastanutest ei meeldi õppida ning samuti ei tundu neile ka, et õppimine huvitav oleks. Kui ülesanded on lihtsamad ja arusaadavamad, on suurem osa lastest nõus need ära tegema, raskemate ülesannete puhul pingutama on nõus ainult 34% vastanutest. Üle poolte vastanutest (51%) pole ka nõus otsima lisamaterjali isegi siis, kui õppeaine või mõni teema neile huvitav tundub (joonis 11).

Lisaks sisemistele motivaatoritele on olemas ka välised motivaatorid ehk midagi, mis mõjutab last ja tema õppimist väljast poolt. Märgatavalt kõige rohkem lapsi (91% vastanutest) on välistest motivaatoritest välja toonud selle, et hästi õppimise põhjuseks on tulevikus saadav parem töökoht. Järelikult on sellele väitele nõustuvalt vastanud lapsed teadlikud sellest, et õppimisest ja teadmiste omandamisest sõltub see, millisele töökohale tulevikus on võimalik pürgida.

Laste õpimotivatsiooni mõjutab ka soov saada paremaid hindeid. See väline motivaator (tasu) paneb neid rohkem pingutama. Paremate hinnete saamise nimel õpib 80% vastanud õpilastest. Tulemuste põhjal tundub, et rohkem õpilasi on endale juba teadvustanud, et nad ei õpi mitte vanemate nõudmisel, vaid selleks, et ise tulevikus midagi saavutada. Kõige vähem pakuti, et õpitakse vanemate nõudmisel (42%) (joonis 12).

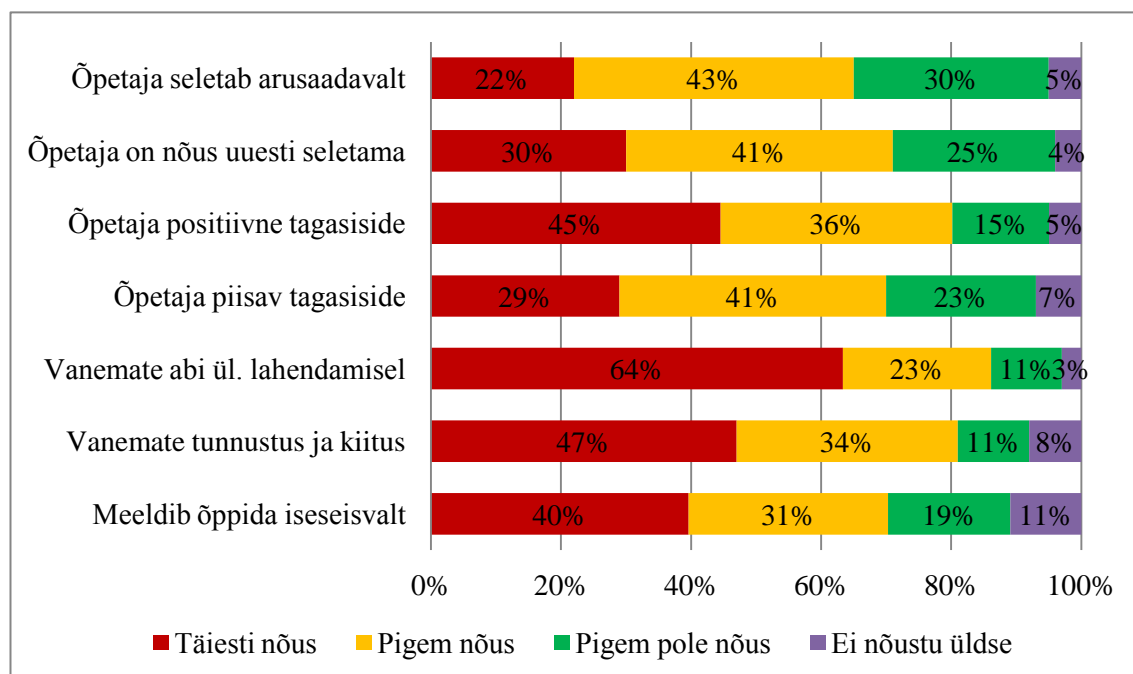


Joonis 12. Õpilaste õppimise põhjused (autori koostatud)

Joonistel 11 ja 12 välja toodud motivaatoritest, motiveerib nii poisse kui ka tüdrukuid kõige enam parem töökoht, head hinded ning uued ja vajalikud teadmised. Poistele meeldib rohkem õppida iseseisvalt, ilma kõrvalise abita ning üllatavalt rohkem tüdrukutest pakkusid poisid, et neile meeldib lahendada ka raskeid ülesandeid, millega tuleb rohkem vaeva näha (poisid 36% ja tüdrukud 29%).

Teoreetilises osas toob käesoleva töö autor välja selle, et õpimotivatsiooni mõjutab palju ka see, kuidas õpetaja suudab õpitava materjali õpilastele selgeks teha ning kuivõrd palju tagasisidet õpetaja õpitulemuste kohta annab. Samuti ka lähedaste inimeste, vanemate abi koduste ülesannete lahendamisel.

Uuringutulemustest selgub, et üle poolte vastanute arvates suudavad õpetajad ülesanded arusaadavalt lahti seletada. Samas aga märkis ka 71% vastanutest ära, et kui nad siiski ülesandest aru ei saa, on õpetaja nõus seda uuesti seletama. Väga tähtis õppimise ja heade tulemuste juures on ka õpetaja positiivne tagasiside, mis paneb õpilased ka rohkem tegutsema ning lapsed leiavad, et õpetajad annavad neile pigem piisavalt tagasisidet. 30% vastanutest aga tunneb, et õpetajate tagasiside õpitulemuste kohta jääb väheseks (joonis 13).



Joonis 13. Vanemad ja õpetajad õpilase motivatsiooni mõjutajana (autori koostatud)

Vanemad on ühed esmased motivatsiooni mõjutajad. Kaasa aitab nii nende abi õppimisel kui ka nende tunnustus ja kiitus. Joonisel 13 on veel näha, et üle poolte vastanutest meeldib iseseisvalt õppida, kuid kui neil on mingi ülesande lahendamisel abi vaja, on suurema osa vastanud õpilaste vanematest nõus neid aitama. Samuti saavad lapsed vanematelt piisavalt tunnustust ja kiitust, mis võib nende motivatsiooni veelgi tõsta.

Kuna koolis õpitav on paika pandud riikliku õppekavaga, siis ei pruugi see olla ühtmoodi jõukohane kõigile õpilastele. Tulemustest aga selgub, et suurem osa vastanuist saab siiski koolis õpitavaga hakkama. Küll aga leitakse, et koormus ei ole tunniplaanis hästi jaotunud, st et mõnel päeval on ainult keerulisemad ja rohkem õppimist nõudvamad tunnid, kui teisel päeval.

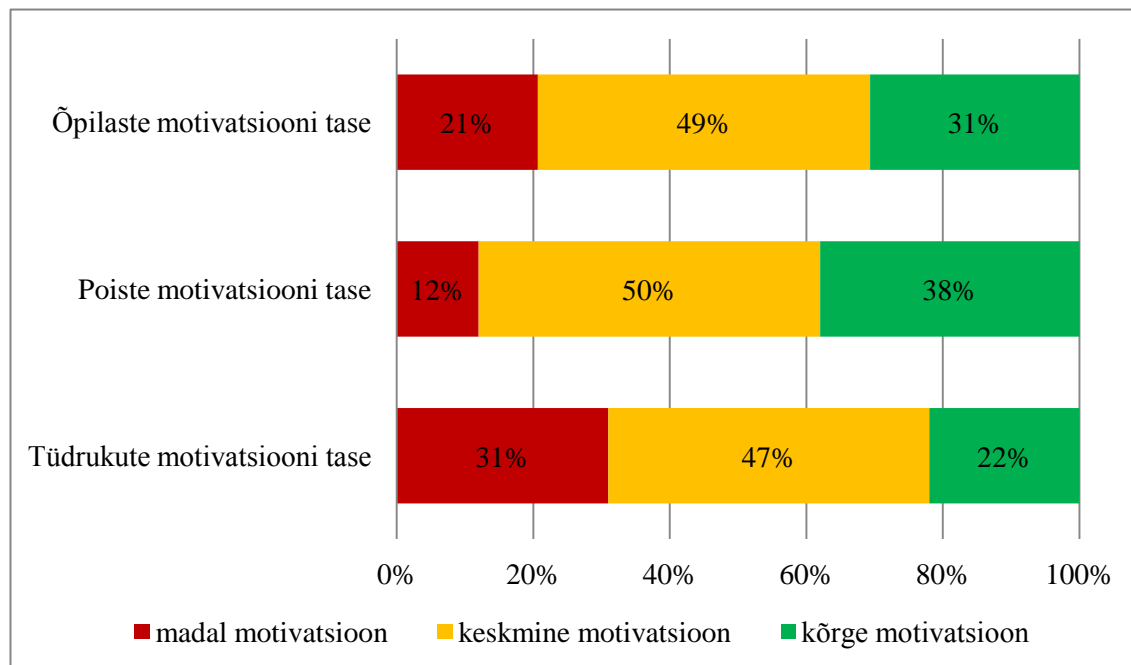
Õpetajate poolt antud koduseid ülesandeid teeb alati ära 34% vastanutest, peaaegu alati 46% ning mitte kunagi ei õpi 1% vastanutest. Ülejäänud 3% vastavad muu ning toovad välja, et ta õpib ainult siis, kui kodus tehtavat tööd hinnatakse või kui ülesanne on kerge ning ta oskab selle ära teha. Üks vastaja aga kirjutab, et enamasti ta ikka õpib, kuid vahest, kui ta on väsinud ja pole viitsimist, siis ei õpi.

Põhjusi, miks kodused ülesanded on jäänud lahendamata, on mitmeid. Kõige rohkem (76%) vastanutest nõustub sellega, et põhjuseks on see, et ülesanne on olnud tema jaoks liiga raske ning ta pole osanud seda ära teha. Suurem osa vastanutest nõustub, et põhjus on koolist puudumises ning ta lihtsalt pole teadnud, mis õppida jäi. Kõige vähem vastanuid nõustub aga sellega, et põhjuseks on see, et ta lihtsalt ei tahtnud õppida. Seega suurem osa lastest vähemalt üritab kodust ülesannet ära teha, kui ta vähegi oskab.

Õpimotivatsiooni taseme hindamisel ei kasutanud töö autor ühtegi teoreetikute poolt välja töötatud motivatsiooni hindamise mudelit, vaid analüüsis õpilaste nii sisemist kui ka välimist motivatsiooni. Sellega seoses võivad tulemused olla kaheldavad, kuna määratlus võib olla vale.

Joonisel 14 välja toodud õpimotivatsiooni taseme hindamise juures kasutas töö autor enda poolt paika pandud skaalat, kasutades ankeedi motivatsiooni osast 11. esimest väidet. Skaala sai paika pandud selle järgi, et kui lapsed nõustusid või pigem nõustusid

kuni nelja väitega, on nende motivatsiooni tase madal. Viie kuni kaheksa väitega nõustunud õpilase motivatsiooni tase on keskmine ning üle kaheksa väitega nõustunud lapse motivatsiooni taseme hindas töö autor kõrgeks.



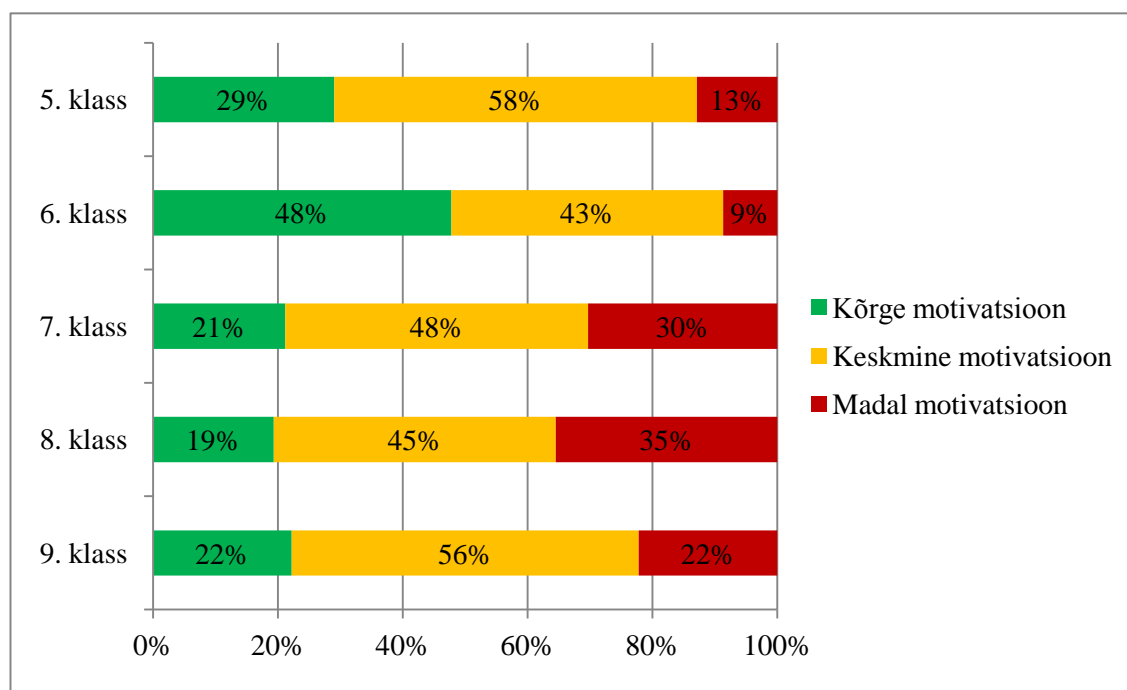
Joonis 14. Õpilaste motivatsiooni tase üldiselt ja soo lõikes (autori koostatud)

Kirjeldatud meetodit kasutades selgub, et suuremal osal vastanud õpilastest (49%) on motivatsioon keskmisel tasemel, st, et nad küll õpivad ära, mis neile kodus antakse, kuid nad pole nõus lisaulesandeid tegema. Kõrge motivatsiooni tasemega on 31% vastanutest ning madala 21% (joonis 14).

Eelmises alapeatükis selgus, et uuritavas koolis esineb stressi rohkem tüdrukutel. Kui vaadata motivatsiooni taset aga soo lõikes, võib öelda, et motivatsioon on madalam samuti tüdrukutel.

Ka klasside lõikes võib öelda, et kõige rohkem lapsi on keskmiselt motiveeritud (joonis 15). Kõige motiveeritumad on 5. ja 6. klassi lapsed ning kõige vähem 8. klassi lapsed. Selle põhjuseks võib olla, et põhikooli esimestes klassides on õppetükid lihtsamad, vähem õppimist ning nendes klassides pole veel eksameid ja tasemetöid. Lisaks sellele näitab uuringu tulemus, et nende klasside laste vanemad on rohkem nõus last aidama,

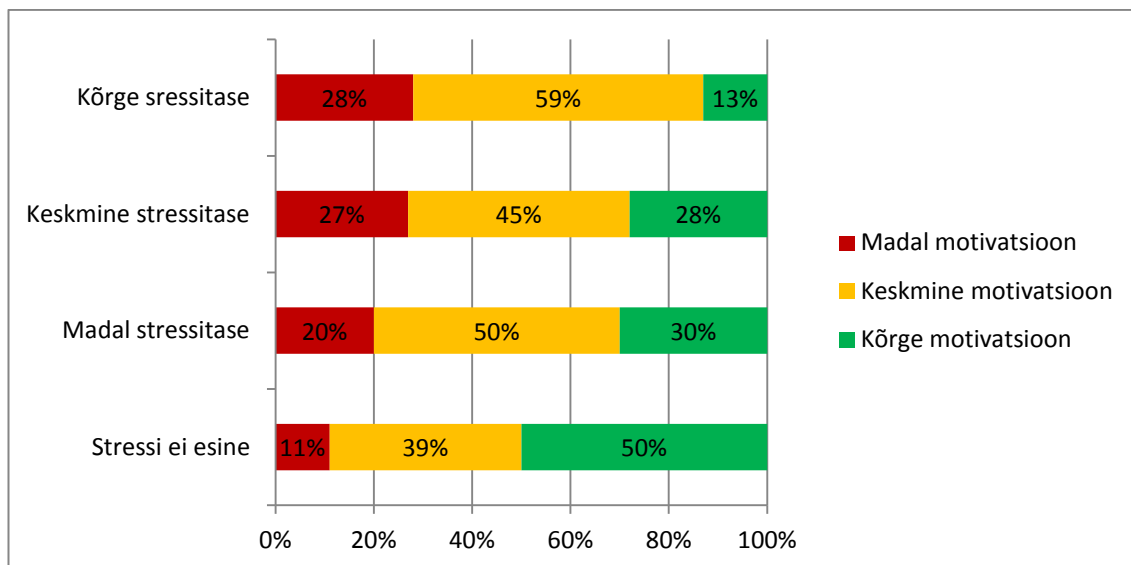
kui ta jääb hätta koduste ülesannete tegemisel. Kõige rohkem madala õpimotivatsiooniga õpilasi on 7. ja 8. klassis ning kõige vähem 6. klassi õpilaste seas.



Joonis 15. Motivatsioon klasside lõikes (autori koostatud)

Viimaseks uurimisülesandeks on, selgitada välja kas kõrge koolistressi tasemega lastel on õpimotivatsioon madalam, kui õpilastel, kellel stressitunnuseid ei esine (joonis 16).

Selgub, et suuremal osal kõrgema stressitasemega lastest on keskmine õpimotivatsioonitase nagu enamusel vastanutest. Samas aga on 28% kõrge stressitasemega õpilasel motivatsioon madal. Küll aga on tulemustest näha, et enamusel õpilastest, kellel ei esine stressi, on õpimotivatsioonitase kõrge. Tulemuste põhjal võib öelda, et stress võib mõjutada õpimotivatsiooni mõningatel lastel, kuid üldiselt on õpimotivatsioon siiski keskmisel tasemel.



Joonis 16. Õpilaste stressi ja õpimotivatsiooni suhe (autori koostatud)

Kokkuvõtteks võib öelda, et Pärnu Rääma Põhikooli 5.- 9. klasside õpilaste õpimotivatsioon on keskmisel tasemel. Õppimine on jõukohane enamusele vastanutest. Kõrgem motivatsiooni tase on poistel. Meeleldi lahendatakse ära ülesanded, mis on lihtsamad ning õpetajad suudavad laste arvates ülesandeid lahti seletada arusaadavalt. Õpetajad ja vanemad on igati toetavad. Juhul, kui lastel tekib probleeme ülesannete lahendamisega või midagi jääb arusaamatuks, on neil võimalik pöörduda nii õpetajate kui ka lapsevanema poole.

2.5. Järeldused ja ettepanekud

Tuginedes töö teooria osale, võib välja tuua, et koolistressi põhjustab õpilastel mistahes situatsioon koolis. Stressi leevendamisel on väga tähtis õpetajate ja õpilaste ning vanemate ja laste omavaheline usalduslik suhe. Tähelepanu peab pöörama lapse käitumisele. Kui tema käitumine muutub või tekivad mingid tervisekaebused, tuleb temaga vestelda ning välja uurida, mis on muutuste põhjused. Väga tähtis on, et laps saab kellegagi oma muredest rääkida, olgu selleks siis õpetaja, lapsevanem või lähedane sõber.

Õpimotivatsiooni hoidmisel ja tõstmisel peavad panuse andma nii õpilased ise kui ka õpetajad ja lapsevanemad. Õpilaste ülesanne on leida endale sobivaim viis, kuidas uut

materjali lihtsamalt omandada. Vanemad peavad tundma huvi koolis toimuva vastu, jälgima, et kodused tööd saaks tehtud, motiveerima ning abistama, kui laps jääb hätta raskemate ülesannetega. Õpetajad on juhendajad ja motiveerijad koolis. Ülesandeid tuleb seletada lihtsalt ning kõigile arusaadavalt. Kui õpilased kohe aru ei saa, tuleb uuesti seletada. Samuti ei tohi unustada tagasisidet, tunnustamist ning kiitmist isegi väiksemate saavutuste puhul.

Pärnu Rääma Põhikooli 5.- 9. klasside õpilaste seas läbi viidud uuringutulemuste põhjal ning toetudes uurimisküsimustele ja uurimisandmete analüüsile, saab välja tuua järgnevad tulemused:

- Kõige rohkem stressi tekitavad õpilaste arvates hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees, pikad koolipäevad ning liiga palju õppimist.
- 75 %-l uuritavate klasside lastel esineb koolistressi.
- Keskmise või kõrge koolistressi tase on 46%-l õpilastest, mis on tegelikult väga suur protsent.
- Kõige kõrgem stressitase on 8. klassi ning kõige madalam 5. klassi õpilastel
- Koolistressi esineb pisut rohkem tüdrukutel kui poistel.
- Õpilaste motivatsioonitaset võib pidada keskmiseks. Õpitakse ära küll see, mis on kodus antud ja mis on lihtne, kuid ei tehta pingutusi raskemate ülesannete lahendamiseks.
- Motivatsiooni tase on kõrgem poistel.
- Kõrge stressitasemega lastel on õpimotivatsioon samuti keskmine nagu enamusel uuringus osalenutel.
- Õpilastel, kellel stressitunnuseid ei esine, on enamusel õpimotivatsioon kõrge.

Järgnevalt on töö autor toonud tulemustest lähtuvalt välja ettepanekud, kuidas võiks õpetajad ja lapsevanemad vähendada õpilaste koolistressi ning suurendada õpimotivatsiooni. Lõputöö koos ettepanekutega edastatakse peale edukat kaitsmist pdf-failina elektrooniliselt Pärnu Rääma Põhikooli direktorile, kes omakorda saab selle edastada nii õpetajatele kui ka uuringus osalenud laste vanematele. Ettepanekuid saavad nad kasutada õpilaste koolistressi ennetamiseks ning õpimotivatsiooni tõstmiseks.

Ettepanekud koolile ja õpetajatele:

- Teha selgitustööd nii õpilastele kui ka lapsevanematele, kuidas koolistressi ära tunda, seda ennetada ning leevendada.
- Võimalikult vähe õppimist nädalavahetusteks ning koolivaheaegadeks, et lapsed saaks kasutada oma vaba aega puhkamiseks.
- Jälgida õpilasi. Muutuste ilmnmisel silmast-silma vestlused, nõustamine ning ühiselt parima lahenduse leidmine. Ärgitada õpilasi oma muredest rääkima.
- Võimalikult palju abi ja juhendamist õpilastele, kes on oma õpitulemustelt kehvemad ning tunnustada ka kõige väiksemat saavutust.

Tähtis on kooli ja lapsevanemate omavaheline koostöö. Vanematele tuleks võimalikult palju anda informatsiooni koolis toimuva ning kooliaasta lõpus põhjalikumalt tagasisidet lapse õpitulemuste ja arengu kohta.

Ettepanekud lapsevanematele:

- Lapse käitumises või suhtlemises tekkinud muutuste korral uurida, mis teda vaevab, kas tal on probleeme või muresid, ta rahulikult ära kuulata ning ühiselt leida parim probleemide lahendamise võimalus.
- Saata laps õhtuti õigel ajal magama, et hommikul puhanult tõusta.
- Koos perega rohkem ühiseid ettevõtmisi.
- Abistada last koduste ülesannete lahendamisel, kui need tunduvad talle rasked.
- Jälgida, kas kodused ülesanded on tehtud ning teha selgitustööd, miks on nende tegemine vajalik.
- Selgitada lapsele, et kui ta korralikult ära õpib, ei tunne ta ka hirmu läheneva kontrolltöö või tunnikontrolli ees.
- Tunnustada ja kiita, mitte karistada ja laita.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kõige tähtsam koolistressi leevendamisel ja õpimotivatsiooni tõstmisel on omavaheline usalduslik suhe, nii õpilase ja lapsevanema kui ka õpilase ja õpetaja vahel. Tähtis on, et laps julgeks oma probleemidest rääkida. Teda tuleks rahulikult kuulata ning anda märku, et tema muredest ja raskustest saadakse aru. Sellega seoses tekib lapsel usaldus ning ta julgeb rohkem pöörduda täiskasvanu poole mistahes murega.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö „Koolistress ja õpimotivatsioon Pärnu Rääma Põhikooli 5.-9. klasside näitel” eesmärgiks on hinnata eelnimetatud põhikooli õpilaste koolistressi ning õpimotivatsiooni taset ning põhilisi stressiallikaid koolis. Seoses sellega võrreldakse stressi ning õpimotivatsiooni taset klasside lõikes ning uuritakse, kas kõrge stressitasemega õpilastel on motivatsioon madalam, kui õpilastel, kellel stressi ei esine.

Sageli arvatakse ekslikult, et stressis on ainult täiskasvanud. Laste meeleolumuutusi ning õpimotivatsiooni madalat taset peetakse pigem jonnakuseks või seostatakse puberteedieaga. Teema osutuski valituks seetõttu, et osataks tähele panna õpilaste koolistressi tunnuseid ning saada teadlikumaks, kuidas on võimalik stressis last abistada. Samuti leida võimalused, kuidas motiveerida last õppima ning eesmärke saavutama.

Lõputöö koosneb kahest osast, millest esimene, teooria osa, annab ülevaate stressist, koolistressist, koolistressi sümptomitest ja allikatest ning õpimotivatsiooni teoreetilistest käsitlustest. Tuginedes teoreetilistele allikatele toob töö autor välja vanemate ja õpetajate panuse koolistressi vähendamisel ning õpimotivatsiooni tõstmisel.

Töö teises, empiirilises osas tutvustatakse uuringus osalenud kooli ja valimit, analüüsitakse uuringutulemusi ning tehakse järeldusi. Uuringutulemustest sõltuvalt tuuakse välja ettepanekud, kuidas saaks stressis last aidata ning tõsta õpilaste õpimotivatsiooni.

Uuringule eelnes põhikooli direktori informeerimine ning nõusoleku saamine. Kuna tegemist on alaealiste lastega, küsiti ka lapsevanemate nõusolekut läbi e-kooli keskkonna.

Uuring viidi läbi 2016. aasta veebruaris- märtsis. Pärnu Rääma Põhikooli 5.-9. klasside stressiallikate, stressi ning õpimotivatsiooni taseme kindlaks määramiseks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit ning andmed koguti ankeediga läbi Google Docs keskkonna. Valimi moodustavad kõik eelnimetatud põhikooli klasside õpilased. Saadud

andmed kodeeriti ning töödeldi kasutades tabelitöötlusprogrammi Microsoft Excel 2007.

Uuringust selgub, et stressitekitajad koolis on nii tüdrukutel kui ka poistel sarnased. Samuti motiveerivad nii poisse kui ka tüdrukuid sarnased asjad. Küll aga on poisid rohkem nõus lahendama keerulisi ülesandeid. Stressi tase aga on kõrgem ja motivatsioon madalam tüdrukutel.

Peale kooli ei kuluta suurem osa lastest õppimisele väga palju aega. Pigem sisustatakse oma vaba aega mõne meeldiva tegevusega. Vaatamata sellele, et lapsed saavad öösel hästi magada, on suurem osa vastanud õpilastest hommikul ärgates siiski veel väsinud. Tervisekaebusi esineb vähestel.

Õpetajate ja vanemate abile saavad loota enamust vastanutest. Õpetajad seletavad ülesandeid arusaadavalt ning juhul, kui midagi jääb arusaamatuks, on õpetaja nõus uuesti seletama. Kodus saavad lapsed raskemate ülesannete lahendamisel abi saamiseks pöörduda vanemate poole.

Käesoleva töö autor leiab, et uuringutulemustest lähtuvalt on uuritavas koolis vaja teha stressi ennetustööd, kuna suurel protsendil lastest esineb stressile viitavaid tunnuseid. Õpimotivatsioon on küll keskmisel tasemel, kuid seda võiks proovida lastel tõsta. Selleks edastatakse uuring Rääma Põhikooli direktorile, et ta saaks koostöös õpetajate ja vanematega esitatud ettepanekuid kasutada stressis lapse abistamiseks ning õpimotivatsiooni tõstmiseks.

VIIDATUD ALLIKAD

- Aavik, A., Aavik, T., Allik, J., Konstabel, K., & Raudla, H. (2012). *Inimene ja ühiskond*. Tallinn: Avita.
- Almqvist, F., Ebeling, H., Heinälä, P., Kahru, J., Kumpulainen, K., Linna, S-L., ...Westerinen, H. (2006). *Laste- ja noortepsühhiaatria*. Tallinn: Zentiva International a.s Eesti filiaal.
- Blazer, C. (2010). Student stress. *Informationcapsule*, 1006, 1-18.
- Borg, J. (2010). *Mõtte jõud. Muuda oma mõtlemist, muuda oma elu*. Tänapäev.
- Brophy, J. (2014). *Kuidas õpilast motiveerida*. Käsiraamat õpetajatele. AS Ecoprint.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Kulgemine*. Tallinn: Pegasus.
- Eisenschmidt, E. (2004). *Uuriv üliõpilane uurivaks õpetajaks*. Tallinn: TPÜ Kirjastus.
- Gabriel, G. (2013). Hans Selye: The Discovery of Stress. Retrieved from <http://brainconnection.brainhq.com/2013/04/05/hans-selye-the-discovery-of-stress>
- Goldstein, S.E., Boxer, P., & Rudolph, E. (2015). Middle school transition stress: Links with academic performance, Motivation and school experiences. *Contemp School Psychol*, 19, 21-29.
- Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C-F., Warsh, H-W., Larose, S., & Boivin, M. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 711–735.
- Holen, S., Waaktaar, T., Lervag, A., & Ystgaard, M. (2012). Implementing a Universal Stress Management Program for Young School Children: Are there Classroom Climate or Academic Effects? Vol. 57. No. 4, 420-444.
- Kadjas, H.-M. (2005). *Õppima õppimine ja õppima õpetamine*. Tallinn: TLÜ Kirjastus.

- Kalda, T., Haas, V-L., Ehvart, K. (2012). *Sotsiaalpsühholoogiline uuring Pärnu linna koolide 7.-8. klasside õpilaste eluolu kohta.* (Uuring). Pärnu Õppenõustamiskeskus.
- Kallas, R., Kuurme, T., Leino, M., Lukk, K., Ots, L., Pallas, L., ... & Veisson, M. (2007). *Eesti kool 21. sajandi algul: kool kui arengukeskkond ja õpilase toimetulek.* Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus.
- Khan, Z., Lanin A. B., Ahmad, N. (2015). The Level of Stress in Male and Female School Students. *Journal of Education and Practice*. 13, 166-169.
- Kidron, A. (2005). *Isiksus.* Tallinn: Mondo.
- Kidron, A. (2007). *Uurija käsiraamat. Mis ja milleks? Kuidas? Mis meetodil? Teadus- ja rakendusürainguist psühholoogias.* Tallinn: Mondo.
- Kidron, A. (2008). *Psühholoogia põhisuunad.* Tallinn: Mondo.
- Kikas, E., & Toomela, A. (2015). *Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine.* Tallinn: Eesti Ülikoolide Kirjastus OÜ.
- Kikas, E. (2009). *Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes.* Tallinn: Mondo.
- Kriips, H., Siivelt, P., & Rajasalu, A. (2012). *Suhtlemine probleemsete õpilastega.* Tartu: AS Atlex.
- Krull, E. (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat.* Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Landsberg, M. (2003). *Motiveerimise kunst.* Tallinn: Varrak.
- Leino, M. (2004). *Kas lapsi tuleb kaitsta kooli eest?* Tallinn: Eesti Lastekaitse Liit.
- Lepper, M. R., Corpus, J. H., & Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations in the Classroom: Age Differences and Academic Correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 184-196.
- Leung, G.S.M., Yeung, K.C., & Wong, D.F.K. (2010). Academic Stressors and Anxiety in Childres: The Role on Paternal Support. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 90-100.
- Lindberg, J. (2001). *Õppima õppimine. Juhend õpioskuste arendamiseks.* Tallinn: TPÜ Kirjastus.
- Lister, T. (2012). *Lihtne ja praktiline koolipsühholoogia.* Tartu: AS Atlex.
- Liivamägi, J. (2011). *Laste ja noorukite rasked stressihäired.* Tallinn: Medicina.

- Medina, J. (2012). *Aju toimimise reeglid*. Tänapäev.
- Naarits-Linn, T. (2012). *Karid ja päästerõngad*. Tallinn: Namaste.
- Niitra, S. (2004). *Stress. Räägivad juhid ja hingetohtrid*. Tallinn: Äripäeva Kirjastus.
- Moilanen, I. (2006). *Laste- ja noortepsühhiaatria*. Tallinn: AS Medicina.
- Paju, A., & Raudsik, R. (2007). *Stress kui asümmeetriline seisund*. Tallinn: Maalehe Raamat.
- Pandis, M. (2004). *Kasvatusteadused muutuste ajateljel*. Tallinn: TPÜ Kirjastus.
- Pink, D-H. (2011). *Liikumapanev jõud. Mis meid tegelikult motiveerib?* Tallinn: Äripäev.
- Põhikooli Riiklik Õppekava. (2011). *Riigi Teataja I*, 1. Loetud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Rowe, M.M. (2006). Four-year longitudinal study of behavioral changes in coping with stress. *American Journal Health Behavior*, 30, 602-612.
- Sarv, E-S. (2008). *Õpetaja ja kool õpilase arengu toetajana*. Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus.
- SEYLE (2011). *Õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused. Vaimne tervis ja riskikäitumine* [uuring]. Tallinn: Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Sutsidoloogia Instituut (ERSI).
- Selye, H. (1980). A personal message from Hans Selye. *Journal of Extension*, 3, 6-11.
- Sinha, A. (2014). Stress vs Academic Performance. *Journal of Indian Management*. October- December, 46-52.
- Weinschenk, M.S. (2014). *Kuidas panna inimesi tegutsema?* Tallinn: Äripäev.

Lisa 1. Ankeet

Lugupeetud vastaja!

Olen Kätlin Valli, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži 4. aasta üliõpilane. Soovin, et oleksid osaline minu diplomitöö valmimisel, mille eesmärk on hinnata 5-9 klasside õpilaste koolistressi taset, stressitekitajaid koolis ning stressi seost õpimotivatsiooniga. Selleks palun täita Sul järgnev ankeet. Ankeet on anonüümne ning uurimuse andmeid kasutan vaid teaduslikul eesmärgil. Küsimustele vastamiseks kulub umbes 10 min.

Sugu

Mees

Naine

Klass

Vanus

Koolistressi taseme hindamine.

Koolistress on pingeseisund, mille põhjustavad mingid sündmused või olukorrad koolis. Järgmiste küsimuste ja väidete juures mõtle, mis põhjustavad koolis sinu arvates kõige rohkem pingeid?

Kõige rohkem tekitavad pingeid/stressi koolis järgmised olukorrad... (Valida võid mitu varianti või lisada mõne ise juurde)

hirm kontrolltööde, tunnikontrollide või eksamite ees.

hirm halbade hinnete ees

halvad suhted õpetajate või kaasõpilastega.

õpetajate ebaõige suhtumine või käitumine.

ebaõiglane hindamine.

liiga palju õppimist.

liiga rasked või ebaselged ülesanded.

pikad koolipäevad.

õpetajate või vanemate kõrged nõudmised.

muu:

Lisa 1 järg

Märgi iga väite juures üks vastus, mis Sinuga kõige rohkem sobib.

	Ei esine	Harva (1-2 korda kuus või harvem)	Sageli (rohkem, kui 2 korda kuus)
Oled tundnud ennast kurvana.			
Oled tundnud ennast ärritunud ja vihasena.			
Sul on raske keskenduda.			
Tekib arusaamatusi õpetajate ja kaasõpilastega.			
Miski pole lahe ega vääri pingutamist.			
Sul on pea- või kõhuvalu, iiveldus, palavik.			
Sulle tundub, et sööd liiga palju/vähe.			
Sul on probleemid unega.			
Hommikul ärgates oled ikka veel väsinud.			
Sind ajab kergesti nutma.			
Käitunud agressiivselt.			
Mõtled surmast.			

Kuidas sisustad oma vaba aega? (valida võid ka mitu varianti või lisada mõne ise juurde).

- Käid trennis või huviringis.
- Veedad aega arvutis.
- Veedad aega sõpradega.
- Veedad aega oma perega.
- Veedad aega üksinda.
- Ei ole aega millegagi tegelda.
- Ei taha millegagi tegelda.

Muu

Kuidas nõustud järgmiste väidetega?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem pole nõus	Ei nõustu üldse
Kool on Sinu jaoks koht, kuhu lähed alati hirmuga.				
Kool tekitab Sinus pingeid.				
Oled jätnud tundi minemata ilma olulise põhjusega.				
Koolis on huvitav, kuna siin saab juurde uusi ja põnevaid teadmisi.				
Saad sõpradega oma muredest rääkida.				
Saad vanematega oma muredest rääkida.				
Vanemad tunnevad huvi koolis toimuva vastu.				
Saad mõne õpetajaga oma muredest rääkida.				

Lisa 1 järg

Õpimotivatsiooni hindamine

Motivatsioon on jõud, mis paneb inimesed tegutsema. Mõttele, mis on see, mis paneb Sind koolis kõige rohkem tegutsema ja õppima.

Vali üks vastuse variant, mis sinuga kõige paremini sobib.

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem pole nõus	Ei nõustu üldse
Õpid, sest sulle meeldib õppida.				
Õpid, sest õppimine on huvitav.				
Koolitöid tehes saad juurde uusi, sulle vajalikke teadmisi.				
Teed koolitöid, et saada häid hindeid.				
Õpid seetõttu, et saada tulevikus paremat töökohta.				
Õpid, et saada vanematelt heakskiitu.				
Õpid, sest vanemad nõuavad seda.				
Sulle meeldib teha oma koolitöid ilma kõrvalise abita.				
Kui ülesanne on hästi arusaadav, oled nõus selle hea meelega ära tegema.				
Sulle meeldivad ka rasked ülesanded, millega tuleb rohkem vaeva näha.				
Kui mõni õppeaine või teema on huvitav, otsid ise lisamaterjali.				
Õpetajad suudavad ülesanded arusaadavalt lahti seletada.				
Kui sa ülesandest aru ei saa, on õpetaja nõus seda uuesti seletama.				
Õppimine sujub paremini, kui saad õpetajalt positiivset tagasisidet.				
Saad õpetajalt piisavalt tagasisidet oma õpitulemuste kohta.				
Vanemad on nõus aitama, kui tekib probleeme koduste ülesannetega.				
Saad vanematelt piisavalt tunnustust ja kiitust.				
Koormus on tunniplaanis hästi jaotunud.				
Koolis õpitav on Sulle jõukohane.				

Lisa 1 järg

Õhtuti õpid kodus

- kuni 1 tund
- 1-2 tundi
- 2 ja enam tundi
- ei õpi üldse

Muu

Teed koduseid ülesandeid

- alati
- peaaegu alati
- mõnikord
- mitte kunagi

muu

Oled jätnud koduse töö tegemata, sest

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem pole nõus	Ei nõustu üldse
Puudusid ja ei teadnud, mis õppida jäi.				
Ei jõudnud.				
Ei tahtnud õppida.				
Ei osanud.				
Oled alati kõik ära õppinud.				

Täna vastamast!

SUMMARY

SCHOOL STRESS AND STUDY MOTIVATION BASED ON THE EXAMPLE OF STUDENTS FROM PÄRNU RÄÄMA ELEMENTARY SCHOOL GRADES 5 TO 9

Kätlin Valli

Childhood should be a carefree time in a child's life but actually it is a time when they have to cope with a heavy burden of studying, relationships with friends, demands of parents and teachers and expectations of good grades which all causes excess strain. Often a situation like this is hard for a child to handle and this leads to mood changes, behavioral disorder, skipping school, irritability, decline in motivation, reluctance of school and studying and health problems.

Today's society is rapidly changing. Constant rushing, higher demands and ever increasing tensions are causing stress which has become a popular subject to talk about. Both adults and children can experience stress and it is falsely believed that it only affects adults. Mood changes and low motivation are considered to be moodiness or puberty. This topic was exactly chosen to draw attention and notice signs of school stress and to become more aware of how to help a child in stress. Also to find ways for motivating a child to achieve their goals.

The aim of this thesis is to determine the sources of stress, school stress and level of motivation in Pärnu Rääma elementary school grades 5th to 9th and to compare if children who suffer from school stress have lower motivation than of those who don't show signs of stress. In addition to that school stress and level of motivation are being compared in class and gender wise.

This thesis consists of two parts. The theoretical part includes overview of stress, schools stress and sources of stress pointing out the causing factors, main symptoms and consequences. A separate subchapter gives an overview of motivation and its

classifications of external and internal motivation and factors affecting it. Contribution of lowering school stress and increasing the motivation to learn by parents and teachers is based on theoretical sources.

The second part of this thesis consists of a survey of school stress and motivation among students in Pärnu Rääma elementary school grades 5th to 9th. This study points out the main causes of stress, frequency of stress symptoms and level of stress class and gender wise. It will be analysed how much time do children have to study, what do they do in their free time and to whom can they share their problems. Regarding motivation it will be evaluated what students think the main motivators are, how high is the level of motivation and what is the level of motivation of a child in stress.

Data was collected from February 21st to March 18th through Google Docs. This thesis is a quantitative study and data was collected through questionnaire.

Rääma elementary school's webpage shows that there are 208 students among grades 5th to 9th. Total of 151 questionnaires were answered and analysed. Respondents were aged between 11-16 years among which 45% were girls and 55% boys. Highest number of respondents were 13 years old, following 12 years old and least came 16 years old.

Based on the results it can be said that majority of the children participating in this survey show signs of stress. Tests, quizzes and exams are the number one cause of stress and demands of teachers and parents affect them the least. Girls show a slightly higher occurrence of stress and morning fatigue was the most chosen of all stress symptoms. Free time is being spent mostly with friends and when facing a problem students turn to parents for help.

Motivation among students is of average level, highest regarding boys. Most respondents do not like studying and they also do not find it interesting. They gladly do tasks which are easy but they are not willing to do harder ones. In addition they do not collect extra material even if a subject or topic is interesting. They study to get good grades, new knowledge and a good future job. They also find positive feedback from parents and teachers important who are willing to help if some tasks are harder and students cannot manage alone.

The majority of children having higher levels of stress have average level of motivation as in most of the respondents. However, results show that students who do not have stress have high level of motivation. Based on the results it can be said that although stress can influence motivation among some students it's generally near average.

To increase motivation and decrease stress among children, schools, teachers and parents should all contribute together. Suggestions were being made by author of this thesis for parents and teachers.

Teachers should explain children how to recognize and relieve school stress, they should also be monitored for any changes and encouraged to talk about their problems. Increasing the motivation should involve acknowledging even the smallest of accomplishments and providing help for those whose study results are worse. Parents must pay attention to the changes in their child, talk to them and find out what the problem is, listen calmly and find the best solution for this situation. It is also important for parents to help their child with schoolwork, give recognition and praise rather than punishment and blame.

The author of this thesis finds that prevention work of stress must be conducted in this school because of the high percentage of children showing signs of stress. Motivation may be average among children but this can be increased. Thus, given thesis will be represented to the board of Pärnu Rääma elementary school to provide an overview of what students think of stress sources and how high is the percentage of stress and motivation. Proposals can be used for the prevention of stress in school, increasing of motivation and helping a child in stress.

The most important thing to relieve school stress and increase the level of motivation is the trusting relationship between student and parent and student and teacher. It is important for a child to share their problems, they should be listened calmly and shown that their problems are being understood. Doing so builds trust and eventually they can share whatever problems with an adult.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kätlin Valli,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Koolistress ja õpimotivatsioon Pärnu Rääma Põhikooli 5.- 9. klasside näitel”,

mille juhendaja on Anu Aunapuu, kaasjuhendaja Kandela Õun,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 18.05.2016