

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Humanitaar- ja sotsiaalainete õpetamine põhikoolis õppekava

Minna Marleen Meremaa
ÕPETAJATE KIRJELDUSED OMA VAIMSET JA EMOTSIONAALSET
HEAOLU MÕJUTAVATEST TEGURITEST NING NENDE
ETTEPANEKUD ÕPETAJATE TEADLIKKUSE TÕSTMISEKS JA HEAOLU
PARANDAMISEKS
Bakalaureusetöö

Juhendaja: pedagoogika lektor Ingrid Koni

Tartu 2021

Kokkuvõte

Õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks

Õpetajate heaolule on oluline tähelepanu pöörata, et suurendada õpetajate kutsekindlust, sest õpetajate heaolul on mõju õpilaste heaolule ning enda heaolu eest hoolitsemine on õpetajatöö üks olulisemaid osi, mis on välja toodud tööosana õpetaja kutsestandardis. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks. Selleks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud seitsme õpetajaga, saadud andmeid analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodil. Heaolu mõjutavate teguritena toodi välja sotsiaalsed suhted, õpetaja panus enda heaolule, õpetaja töö muutlikkus ja iseloom. Heaolu parandamiseks toodi välja õpetajapoolset täiendavat tähelepanu vajav isiklik panus, tõhusamat rakendamist vajavad kooli- ja riigipoolsed tugisüsteemid ning teadlikkuse tõstmise meetmed ja nende olulisus õpetajate heaolu hüvanguks.

Võtmesõnad: vaimne heaolu, emotsionaalne heaolu, õpetajate heaolu, ettepanekud heaolu parandamiseks

Abstract

Teachers' descriptions of their mental and emotional well-being and their suggestions on raising teachers' awareness to improve their well-being

It is substantial to pay attention to teachers' well-being to increase their retention. Teachers' well-being impacts students and is included in the Teacher's Professional Standard. This bachelor's thesis aimed to discover factors influencing the mental and emotional well-being of teachers and obtain suggestions for raising awareness of the issue among teachers. Semi-structured interviews were conducted with seven teachers, and the obtained data was analysed using qualitative inductive content analysis. The discovered factors were social relations, contribution to well-being, and the variability and nature of work. To improve well-being, teachers pointed out their personal contribution that requires additional attention, the need for more effective implementation of support systems, and awareness-raising measures and their importance for the benefit of teachers.

Keywords: mental well-being, emotional well-being, teachers' well-being, suggestions on improving well-being

Sisukord

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade	5
1.1 Vaimne tervis kui vaimne heaolu	5
1.2 Emotsionaalne tervis kui emotsionaalne heaolu	6
1.3 Õpetajatöö eripärad vaimse ja emotsionaalse heaolu mõjutajana	7
1.4 Rahvusvahelised ja Eesti uuringud õpetaja vaimsest ja emotsionaalsest heolust	9
2. Metoodika.....	11
2.1 Valim.....	11
2.1 Andmete kogumine	12
2.3 Andmete analüüs	13
3. Tulemused	14
3.1 Õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest..	14
3.1.1 Sotsiaalsed suhted	14
3.1.2 Õpetaja panus enda heolule	16
3.1.3 Õpetaja töö muutlikkus ja iseloom.....	17
3.2 Ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks	18
3.2.1 Õpetajapoolset täiendavat tähelepanu vajav isiklik panus heolule.....	18
3.2.2 Kooli- ja riigipoolsed tugisüsteemid, mis vajavad tõhusamat rakendamist	19
3.2.3 Teadlikkuse tõstmise meetmed ja nende olulisus õpetajate hüvanguks.....	21
Arutelu.....	22
Tänuõnad	25
Autorsuse kinnitus.....	25
Kasutatud kirjandus.....	26
Lisa 1. Intervjuu kava	
Lisa 2. Väljavõtted QCAmap keskkonnas kodeerimisest	
Lisa 3. Transkriptsioonist koodide moodustumine	
Lisa 4. Koodide jaotumine alakategooriasse	
Lisa 5. Esimese uurimisküsimuse peakategooriate moodustumine	
Lisa 6. Teise uurimisküsimuse kategooriate moodustumine	

Sissejuhatus

Tänapäeval pööratakse üha rohkem tähelepanu õpetajate vaimsele tervisele. Õpetajad on pinge all, sest nad peavad arvestama nii õpilaste, vanemate kui ka tööandjate ootustega. Kehv töökeskkond, probleemid õpilaste ja lastevanematega, sõltumatus, vastutus ja otsuste langetamine ning õpetaja sotsiaalne ja emotsionaalne kompetentsus mõjutavad suuresti vaimset ja emotsionaalset heaolu (Greenberg, Brown, & Abenavoli, 2016). Lisaks Johnson'i jt (2005) uuring näitab, et õpetajaamet on üks stressirohkemaid töid, mis puudutab nii vaimset kui ka füüsilist heaolu. Ka Suurbritannias (Stansfeld, Rasul, Head, & Singleton, 2011; Kidger *et al.*, 2016) ning USA-s (Greenberg *et al.*, 2016) läbi viidud uuringud kinnitavad, et õpetajaamet on stressirohke ning nõuab suurt emotsionaalset ja vaimset pingutust.

Selgub, et lisaks pingele ja stressile on õpetajate rahulolu ametiga madal. Selliovi ja Vaheri (2018) uuring näitab seda, et Eestis ei lähe paljud õpetajaks õppivad noored kooli tööle või vahetavad töökohta mõne aasta pärast, seetõttu on Eesti õpetajaskond vananev ja kvalifitseeritud õpetajatest on tulevikus puudus. TALISE II osa raportis (Taimalu, Uibu, Luik, Leijen, & Pedaste, 2020) selgub, et Eesti õpetajatest lausa 40% plaanib töötada veel kuni viis aastat. Autorite koostatud uuringu raport kinnitab, et täiendavat uurimist vajaks see, miks noored õpetajad ei soovi töötada kauem ja kuidas paremini toetada kutsekindluse kasvu. Õpetajaametis püsimist mõjutab ka oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tervise eest hoolt kandmine, mida on rõhutatud kutsestandardis töösana (Õpetaja, tase 7, 2020). Samal ajal aga näitab Lumiste (2012) koostatud vaimse tervise uuring, et 19% õpetajatest tunnetab, et neil on madal heaolu WHO-5¹ skoori järgi ja õpetajate keskmine heaolu tase on kehvem kui õpilastel. Madal heaolu tase võib viidata sellele, et õpetajad ise ei pööra tähelepanu enda vaimsele ja emotsionaalsele healule, vaid pigem tegeletakse õpilaste vaimse tervisega. Harding'u jt (2019) uuring näitab, et õpetajate vaimne ja emotsionaalne heaolu on positiivses korrelatsioonis õpilaste parema healuga. Vastupidiselt toob autor välja, et kui õpetajal on kõrgemad stressi ja pinge sümptomid, siis ka õpilastel on suurem tõenäosus halvemale vaimsele ja emotsionaalsele enesetundele. Ka TALISE II raport (Taimalu *et al.*, 2020) kinnitab, et õpetajate ametist lahkumine, stressirohke keskkond, vähene motiveeritus ja kehv heaolu mõjutab õpilaste heaolu ja õpitulemusi. Varasemalt on keskendutud rohkem kvantitatiivsetele uuringutele seoses healuga, näiteks magistritööd Mugu (2011), Eldermann (2018), Laur (2018) või riiklikud uuringud nagu Lumiste (2012) uuring ja TALISE II osa

¹ WHO-5 on Maailma terviseorganisatsiooni heaolu indeks, mis on hetkelise vaimse heaolu lühike eneseanalüüs, mis koosneb viiest väitest, millele saab vastata viie palli süsteemis ning hiljem arvutatakse parim umbkaudne heaolu skoor (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015).

raport (Taimalu *et al.*, 2020). Vähem on uuritud kvalitatiivselt õpetajate heaolu, näiteks mis mõjutab Eesti õpetajate heaolu, kui levinud on teadlikkus heaolu kohta ning ettepanekuid, kuidas teadlikkust tõsta, et heaolu parandada. Selle teada saamine võimaldaks paremini toetada õpetajate heaolu, mis omakorda aitaks toetada kutsekindlust ja õppetöö kvaliteeti. Kvalitatiivne uurimisviis võimaldab saada terviklikuma ülevaate antud teemast ja õpetajatel antud teemale süvitsi keskenduda.

Järgnev töö teoreetiline osa koosneb neljast alapeatükist, ülevaade vaimsest heaolust ja emotsionaalsest heaolust, õpetajatöö eripärad heaolu mõjutajana ning ülevaade varasematest teemakohastest uuringutest.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1 Vaimne tervis kui vaimne heaolu

Vaimse tervise mõistet on keeruline määratleda, sest see hõlmab endas mitmeid erinevaid aspekte. Vaimset tervist saab määratleda kui dünaamilist sisemist tasakaalu, mis võimaldab inimestel kasutada oma võimeid ja oskusi. Neid saab liigitada sotsiaalseteks ja tunnetuslikeks oskusteks, näiteks iseenda emotsioonide väljendamine ja ära tundmine, empaatiatunne, hakkamasaamine erinevates sotsiaalsetes rollides ja erinevate elusündmustega (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold, & Sartorius, 2015).

Vaimne tervis on lahutamatu osa üldisest tervisest, see peegeldab indiviidi ja ümbritseva keskkonna vahelist tasakaalu ning on seotud elukvaliteedi, toimetuleku ja kultuurikeskkonnaga. Vaimsel tervisel on kaks osa, millest üks on positiivne ehk inimene oskab toime tulla vastuoludega ja hoida enda tervist. Teine on negatiivne osa, mis on seotud erinevate psüühikahäirete, sümptomite ja probleemidega (Kleinberg, Janno, Sömer, Ilves, & Lehtmets, 2002). Vaimset tervist ja vaimset heaolu kasutatakse tihti sama mõistena ning see ei ole otseselt vale. Erinevuseks on see, et vaimne tervis ja vaimne heaolu peegeldavad erinevaid lähenemisi vaimsest tervisest ning heaolust rääkides. Vaimne heaolu on pigem positiivne mõiste, mis kirjeldab vaimse tervise mõistes tegureid, mis mõjuvad positiivselt vaimsele tervisele, kuigi ka see on üldisem definitsioon ning heaoluga seotud tegureid ei saa otseselt mõõta (Nyqvist, Forsman, Giuntol, & Cattan, 2013). Vaimset tervist kui vaimset heaolu saab defineerida järgnevalt, et inimene mõistab enda individuaalseid oskusi, tuleb toime tavapärase pingetekitajatega, suudab töötada produktiivselt ja panustab ühiskonda. Sealhulgas on oluline see, et hea vaimne tervis ei tähenda ainult vaimsete probleemide puudumist (World Health Organization, 2018).

Vaimse heaolu juurde käivad erinevad oskused, näiteks enese aktsepteerimine, kuuluvustunne, teadlikkus enda tugevustest, soov pidevalt areneda, huvide ja väärtuste olemasolu, optimism, sihikindlus, aktiivsus, terved suhted ning tunne, et identiteet ja õnn sõltub ainult inimesest endast (Peterson, 2018). Lisaks on vaimne heaolu aluseks nii meie individuaalsetele võimetele, näiteks kuidas inimesed mõtlevad, teenivad raha ja naudivad elu kui ka kollektiivsetele võimetele ehk kuidas inimesed näitavad oma emotsioone välja teistele ja kuidas toimib omavaheline suhtlus (World Health Organization, 2018).

Inimese vaimne tervis ja emotsioonid mõjutavad üldist tervist ehk igat elu aspekti, sealjuures ka füüsilist tervist. Seetõttu erinevad vaimsed probleemid võivad tekitada ka terviseprobleeme nagu näiteks söömishäireid, probleeme uinumisega, energiapuudust ja südamehaiguseid (Harvard Health Publishing, *s.a.*). Lisaks mõjutavad vaimse tervise probleemid sotsiaalset käitumist, näiteks võivad suhted halveneda ning võimalik on sotsiaalne tõrjutus (World Health Organization, 2018).

Kokkuvõtteks on vaimsele tervisele tähelepanu pööramine ning enda vaimse heaolu eest hoolitsemine väga oluline, sest see mõjutab igat elu aspekti. Vaimsele heaolule tähelepanu pööramine aitab ennetada erinevaid vaimseid ja füüsilisi probleeme. Vaimne tervis mõjutab indiviidi ennast ning teda ümbritsevat kollektiivi. Seega on õpetajaameti puhul oluline, et õpetaja sooviks end pidevalt arendada ning oskab toime tulla pingetekitajatega. Lisaks toetab vaimne heaolu sotsiaalset elu, mis õpetaja puhul on olulise väärtusega, kuna töö on suuresti seotud ka teiste inimestega suhtlemisega. Vaimse heaoluna käsitletaksegi siin töös eelnevalt välja toodud soovi areneda, oskusi toime tulla pingetekitajatega ning lisaks panustamist ühiskonda ning vaimne heaolu võib mõjutada füüsilist tervist.

1.2 Emotsionaalne tervis kui emotsionaalne heaolu

Vaimse tervise alla kuulub emotsionaalne, sotsiaalne ja psühholoogiline heaolu, mis kõik mõjutab seda, kuidas me mõtleme, tunneme või käitume (MentalHealth.gov, 2020). Siin töös keskendutakse vaid esimesele neist, kuna ainult emotsionaalne heaolu on välja toodud õpetaja kutsestandardis (Õpetaja, tase 7, 2020). Sarnaselt vaimse tervise kui vaimse heaolu mõiste defineerimisega, saab mõista ka emotsionaalset tervist kui emotsionaalset heaolu.

Emotsionaalne heaolu on oskus edukalt toime tulla stressiga ning kohaneda muutustega ja raskete aegade ja ning see, kuidas inimesed emotsioone tunnevad, mõjutab igapäeva tegevusi, suhteid ja üldist vaimset tervist (National Institutes of Health, 2018). Vaimne ja emotsionaalne heaolu erinevad üksteisest selle poolest, et emotsionaalne heaolu on enda emotsioonide kontrollimine, autentised emotsioonid, haavatavus erinevate tegurite poolt,

ning oskused tulla toime igapäeva tõusude ja mõõnadega (Legg, 2019). Emotsionaalne heaolu on oskus toime tulla igapäevaelu sündmustega ilma, et see mõjutaks inimest negatiivselt piirini, kus ei suudeta enam emotsioone kontrollida. Emotsionaalselt terve inimene on eneseteadlik, aktsepteerib iseennast ja hoolitseb enda tervise eest. Lisaks tuleb toime erinevate emotsionaalsete väljakutsetega ja stressiga ega lase tagasilöökidel end rivist välja viia, suhtub teistesse austuse ja hoolivusega ning seab endale eesmärged (Miller, 2021). Uuringud näitavad, et emotsionaalne heaolu peegeldab õnne ja positiivsete emotsioonide kogemist, samas ei võrdu heaolu ainult positiivsete emotsioonide olemasoluga, vaid ka positiivsete tunnete puudumisega. Lisaks hõlmab emotsionaalne heaolu positiivseid tundeid ja kogemusi minevikus, olevikus ja tulevikus. Minevikuga seostub rahuolutunne, olevikuga õnnelikkus, ekstaasitunne ja naudingud ning tulevikuga optimism ja lootus (Langeland, 2014).

Emotsioonid on oluline osa inimese elust, sest need mõjutavad igapäeva otsuste tegemist ja probleemide lahendamist. Kõik tegevused nõuavad emotsionaalset kaasatust, tuues näiteks selle, et ilma ebaõnnestumise hirmuta, ei oleks julgust edasi püüelda (Barbalet, 2002). Kui emotsionaalne heaolu ei ole korras, mõjutab see otsuste tegemist negatiivses suunas, sest valikuid tehakse hetke emotsioonide järgi. Samuti mõjutavad emotsionaalne stress ja trauma inimesi füüsiliselt ning inimesed, kelle emotsionaalne heaolu on mingite faktorite tõttu halvem, on suure tõenäosusega vähem edukad (Wilkinson, 1996).

Emotsionaalne pingeline võib muuta inimese immuunsussüsteemi vastuvõtlikumaks stressile ja üldiselt haigestumisele ning vastupidiselt näitavad uuringud, et inimese haiguseid on võimalik leevendada eelnevalt emotsionaalse heaoluga (Stewart-Brown, 1998).

Seega saab öelda, et ka emotsioonidel on suur roll inimese tervise juures ja on oluline, et õpetajad pööraksid tähelepanu oma emotsionaalsele tervisele. Õpetajad suhtlevad päeva jooksul palju teiste inimestega ning selleks, et mitte kanda edasi negatiivseid emotsioone teistele, peaks õpetaja suutma kontrollida enda emotsioone. Emotsionaalse heaoluna käsitletakse antud bakalaureusetöös seda kui inimese oskust edukalt toime tulla stressiga, kohaneda muutustega ja raskete aegade.

1.3 Õpetajatöö eripärad vaimse ja emotsionaalse heaolu mõjutajana

Õpetajate vaimse tervise suurteks stressiallikateks koolikeskkonnas on töökoormus, suured klassid, õpilaste käitumisprobleemid, vastutus, ebapiisav tunnustus, autonoomia puudumine, paberitöö ja neid tegureid on veel (Lever, Mathis, & Mayworm, 2017).

Üheks levinumaks probleemiks, mis mõjutab õpetaja vaimset ja emotsionaalset heaolu on tööstress. Kyriacou (2001) oli üks esimesi õpetajate tööstressi uurijaid ning defineeris seda

kui ebameeldivaid ja negatiivseid emotsioone, näiteks viha, ärevus, pettumus või depressioon (viidatud Herman, Prewitt, Eddy, Savale, & Reinke, 2020 j). Kui tööstress on pikaajaline ja sellega ei ole tegeletud, siis võib see edasi kanduda läbipõlemiseni, millel on kolm omadust: energiapuudus, negatiivsed tunded seoses oma töökohaga ja vähenenud ametialane efektiivsus (World Health Organization, 2019). Läbipõlemine omakorda mõjutab emotsionaalset heaolu, millega seoses õpetaja võib tunda end läbikukkununa, abituna, alistatuna, üksinda ning väheneb motivatsioon ja rahulolu (Smith, Segal, & Robinson, 2019). Õpetajaameti stressirohkus võib põhjustada paanikahooge, unetust, ei pruugita hoida lahus töö- ja eraelu ning äärmuslikel juhtudel võib õpetajatel tekkida vaimuhaigus. Lisaks tunnevad õpetajad, et nad ei saa töölt võtta puhkust, sest see mõjutab negatiivselt nende ja õpilaste tööd, ent samas puuduvad õpetajad tervislikel põhjustel tihedamini, mis võib tuleneda just vaimse tervise probleemidest, mis mõjutavad füüsilist tervist (Savill-Smith, 2019).

Tööstress ja/või läbipõlemine, võivad omakorda viia õpetaja selleni, et ta vahetab töökohta. Eestis on puudus noortest õpetajatest, sest õpetajakoolituse õppekavadele on konkurss madal ja lõpetajatest ei asu kõik õpetajana tööle (Valk, 2016). Lisaks tuleb TALISE raporti II (Taimalu *et al.*, 2020) osas välja, et Eesti õpetajatest lausa 40% plaanib töötada veel kuni viis aastat. Seega on õpetajaskonna arv hääbumas ja suure tõenäosusega on viie aasta pärast veelgi suurem puudus õpetajatest.

Juhul kui õpetajad tööstressist tulenevalt töökohta ei vaheta, ent ei pööra tähelepanu enda vaimsele ja emotsionaalsele heaolule, on sellel suur mõju õpilastele. Õpilased tunnetavad õpetajate stressi isegi siis, kui seda püütakse varjata ja kui õpetaja on stressi tõttu äkiline, siis segab see klassi harmooniat ja õpikeskkonda ning õpilased jõuavad tunnis vähem tööd teha (Glazzard & Rose, 2019). Seega õpetajate stressis olek mõjutab negatiivselt õpilaste tehtavat tööd ja tulemusi. Lisaks on koolis omavahelistel suhetel oluline roll, aga õpetaja ei suuda luua häid suhteid õpilastega stressi olekus ja see mõjub halvasti üldiselt koolis omavahelistele suhetele, mis võib põhjustada halvemaid akadeemilisi tulemusi ning mõjutab halvasti ka õpilaste vaimset tervist (Bond *et al.*, 2007).

Uuringud kinnitavad, et suurimaks katsumuseks on klassi haldamine, kuid raskusi valmistavad suhted vanematega, administratsiooniga, kolleegidega, mentoriga ja õpilastega. Lisaks on väljakutseteks kooli keskkonnaga ja ametiga harjumine, õppetöö planeerimine, töökoormus, isolatsioon ning kooli hooned ja ressursid (Kozikoglu, 2017). Eestis on õpetajatel samuti raskusi kui puuduvad vajalikud ressursid ehk peamiselt tugipersonali vähesus, kuigi direktorid hindavad seda liialt kriitiliseks arvamusel (Eisenschmidt, Ruus, & Poom-Valickis, 2015). Lisaks peavad õpetajad raskusteks klassiruumi ressursse ja vahel

üldiselt tööle saamist, väljakutseks on õpilaste erivajadustega tegelemine ja individuaalsed õppekavad (Fantilli & McDougall, 2009). Raskustena iseloomustavad õpetajad õppetöö planeerimise keerukust, mida põhjustab õpilaste individuaalsus, õpilaste arvu rohkus ning õpilaste emotsionaalne, käitumuslik ja akadeemiline toimetulek (Gray, Wilcox, & Nordstokke, 2017). Samuti tuleb taaskord välja fakt, et kui õpetajad enda heaolule tähelepanu ei pööra, siis mõjutab see negatiivselt õpikeskkonda ja õpilaste heaolu.

Õpetajatöö juurde käivad mitmed väljakutsed koostöös teiste inimestega ja tihtipeale peab õpetaja hakkama saama paljudes erinevates olukordades, mis võivad puudutada nii õpilasi, lapsevanemaid kui ka teisi koolitöötajaid. Erinevate väljakutsetega toimetulemisel on abiks toetav juhtkond, kolleegid ja mentorid, kes juhendavad, annavad nõu ning jagavad emotsionaalset tuge. Probleeme tekitab see, kui antud tugi on vähene või puudub. Samuti võivad õpetajad tunda, et juhtkond on rõhuv, ebaõiglane ja ükskõikne (Kozikoglu, 2018).

Õpetajatöö juures on seega erinevaid väljakutseid alates klassiruumi haldamisest ja distsipliinist kuni juhtkonna ja tugipersonalini, see kõik mõjutab suurel määral õpetaja vaimset ja emotsionaalset heaolu. Kõik stressi tekitavad faktorid võivad koguneda ja mõjutada õpetajat rohkem kui ta ise märkab ning õpetajate jaoks on oluline pöörata heaolule tähelepanu nii enda pärast, sest tööstress võib üle kanduda eraellu kui ka õpilaste pärast, sest õpetajatel on neile suur mõju. Samuti peaksid juhtkond ja riik toetama õpetajate heaolu, sest vaimsed mured mõjutavad õpetajaskonna hulka.

1.4 Rahvusvahelised ja Eesti uuringud õpetaja vaimsest ja emotsionaalsest heaolust

Varasemalt on uuritud erinevates riikides nii üldiselt vaimset tervist kui ka vaimset ja emotsionaalset heaolu. Uuritud on emotsionaalse heaolu erinevaid tegureid, kus leiti, et õpetajate emotsionaalne haavatavus tuleneb sellest, kuidas neisse suhtuvad õpilased, vanemad, kolleegid ja kooli administratsioon ning kuidas nende eneseväärikus kahanes, produktiivsus langes ja vaimne olek mõjutas negatiivselt töökvaliteeti (Daniels & Strauss, 2010). Heaolu on uuritud läbi depressiivsete sümptomite ja nendega kaasnevate riskitegurite kaudu ning leiti, et õpetajate heaolu on madalam teiste töökohtadega võrreldes ja see mõjutab negatiivselt rahuolu tööga ja töökvaliteeti (Kidger *et al.*, 2016). Suurbritannias uuritakse iga aasta õpetajate ja teiste haridustöötajate vaimset heaolu ning kuidas see mõjutab teisi ning muuhulgas kuidas õpetajaid toetatakse ja suunatakse ning seda võrreldakse eelmiste aastate tulemustega (Education Support, 2019). Õpetajate heaolu saab toetada nii õpetaja ise kui ka kool teadvustades selle olulisust ja tõstes teadlikkust läbi erinevate tegurite. Oluline roll on siin kooli juhtkonnal ja direktoril, kes seavad eeskuju tervele koolile (Gray, Wilcox, &

Nordstokke, (2017). Lisaks töötavad õpetajad igapäevaselt koos õpilastega, mistõttu on tehtud uuringuid, kuidas mõjub õpetajate vaimne ja emotsionaalne heaolu õpilasi. Nii Harding'u jt (2019), Glazzard'i ja Rose'i (2019) ja Gray, Wilcox'i ja Nordstokke (2017) uuring tõestab, et tööpoolest mõjutab see nii õpilaste vaimset heaolu kui ka õppetulemusi.

Eestis on tehtud omajagu uuringuid, mis puudutavad õpetajate emotsionaalset ja vaimset heaolu ning probleeme ja väljakutseid, mis seda mõjutavad. Näiteks on tehtud bakalaureusetöid, mis uurivad töökeskkonda ja selgub, et Eesti koolides on palju tegureid, mis tekitavad stressi ja läbipõlemist ning kool pakub selle lahendamiseks vähem vahendeid kui võiks (Lehtpuu, 2014). Lisaks on õpetajatel probleeme töökoormusega ja -tempoga, neil pole suurt mõju enda töö üle ja emotsioonide vaos hoidmine klassiruumis tekitavad stressi, mis võib oluliselt kujundada vaimset heaolu (Raudsepp, 2018). Samuti on koostatud magistritöid (Eldermann, 2018; Laur, 2018; Mugu, 2011; Toro, 2015), mis uurivad õpetajate vaimset ja emotsionaalset heaolu seoses stressi ja läbipõlemisega ning üldiselt selle tekkepõhjuseid ja ennetamist. Näiteks uuriti I kuni III kooliastme õpetajate stressi ja selle tekkepõhjuseid (Laur, 2018) ning erikoolide ja üldhariduskoolide õpetajate läbipõlemise taset ja emotsionaalset heaolu (Eldermann, 2018). Mõlema töö puhul selgus, et ei ilme statistiliselt olulisi erinevusi erinevate kooliastmete õpetajate heaolu vahel ning erikoolide ja üldhariduskoolide õpetajate heaolu vahel. Seega ei ole oluline, millises kooliastmes või koolis õpetaja töötab, sest oht stressile ja läbipõlemisele on sama suur. Ühe magistritöö tulemusena selgub, et enesetõhusus ja läbipõlemine on negatiivses seoses ning läbipõlemine on positiivses korrelatsioonis depressiooni, stressi ja ärevusega (Mugu, 2011). Teise magistritöö tulemusena uuriti koolijuhtide arusaamasid läbipõlemise ennetamisest ja õpetajate heaolu parandamisest, näiteks töö- ja puhkeaja tasakaalus hoidmine, koostöö ja vastastikune tugi teiste töötajatega, õpetamisvaba aasta kehtestamine ja töötasu tõstmine (Toro, 2015). Ka riiklikul tasemel on uuritud õpetajate heaolu, kust selgub, et õpetajate keskmine heaolu tase on madalam kui õpilastel ja arvestaval hulgal õpetajatel on WHO-5 skoori järgi madal heaolu (Lumiste, 2012). Lisaks tuleb välja, et 18% on kogunud tööga kõrget stressitaset ja see mõjutab tööga rahulolu ning see omakorda suurendab soovi ametist lahkuda (Taimalu *et al.*, 2018).

Juurak (2020) tuginedes TALISE tulemustele on samuti välja toonud, et esmalt tuleks püüelda selle poole, et kõik õpetajad saaksid magistriskraadi ja tänu sellele oleksid kutsekindlamad. Peale selle võimaldada ahvatlevamat karjääri ehk õpetajal oleks võimalik võtta keerulisemaid töid, näiteks raskemaid klasse ja kasutada uusi meetodeid. Samuti rakendada juba ülikoolis rohkem koostööd, et see kanduks edasi ka töökeskkonda.

Eeltoodu põhjal on oluline uurida õpetajatelt enda vaimse ja emotsionaalse heaolu kohta. Seega on töö uurimisprobleemiks arvestava hulga õpetajate soov lahkuda ametist ning kehva vaimse ja emotsionaalse heaolu mõju endale ning õpilastele. Võttes arvesse seda kui oluline on suurendada õpetajate kutsekindlust ja kui suur mõju on õpetajate heaolul õpilaste heaolule ning seda, et heaolu toetamine on välja toodud tööosana õpetaja kutsestandardis, on bakalaureusetöö eesmärgiks välja selgitada õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks. Eesmärgist lähtuvalt seati järgmised uurimisküsimused:

- 1) Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?
- 2) Milliseid ettepanekuid teevad õpetajad teadlikkuse tõstmiseks vaimse ja emotsionaalse heaolu osas ja selle parandamiseks õpetajate seas?

2. Metoodika

Uurimistöö läbiviimiseks valiti kvalitatiivne uurimismeetod. Kvalitatiivset uurimismeetodit iseloomustavad tegurid nagu mitteamarvulised andmed, huvitumine subjektiivsetest tähendustest ning tulemusena põhjalik ja detailne kirjeldus uuritavast nähtusest (Õunapuu, 2014). Autori hinnangul on see kooskõlas antud töö eesmärgiga. Lisaks on kvalitatiivsele uurimismeetodile omane intervjuude läbiviimine ehk võimalus uurida inimeste kogemusi ja vaateid, mis annab ülevaate inimeste seisukohtadest või arvamustest (Õunapuu, 2014). Järelikult võimaldab kvalitatiivne uurimisviis läbi viia intervjuusid, mis on autori hinnangul sobiv viis, mille läbi saab uurida uuritavate kirjeldusi heaolust ning nende ettepanekuid teadlikkuse tõstmiseks.

2.1 Valim

Bakalaureusetöös kasutati mugavusvalimit (Õunapuu, 2014) ehk intervjuueeriti ühe Eesti põhikooli õpetajaid. Valim oli eesmärgipärane ehk töötavad õpetajad, kes on nõus uurimuses vabatahtlikult osalema. Lisaks oli valim maksimaalselt erineva juhtumiga (Cohen & Crabtree, 2006), mille kohaselt valimis osalejate mitmekülgse tausta puhul võidakse nähtusi kirjeldada erinevalt ehk antud töö puhul heaolu kirjeldused võivad olla erinevad ning sellele läheneti mugavusvalimi põhimõttel. Maksimaalselt erineva juhtumi põhimõttel valiti võimalikult erineva õpetamiskogemusega, haridustasemega ja tööstaažiga õpetajaid. Näiteks taustaandmetena saab välja tuua õpetaja, kes veel õpib bakalaureuseõppes, õpetaja, kes õpib magistriõppes ning äsja ülikooli lõpetanud õpetaja. Seejärel leiti valimisse õpetajad, kelle tööstaaž on võrreldes eelmistega pikaajalisem. Kooliastme suhtes valiti kriteeriumiks ainult see, et oleks esindatud kõikide kooliastmete õpetajad, sealhulgas arvestati ka seda kui üks

õpetaja õpetab mitut kooliastet. Seitsmest õpetajast kuus õpetajat õpetavad nii teist kui ka kolmandat kooliastet, seega leiti ka klassiõpetaja, kes õpetab ainult esimest kooliastet.

Lõpliku valimi moodustasid seitse õpetajat, kelle taustaandmed on esitatud tabelis 1. Uuritavate konfidentsiaalsuse tagamiseks on esitatud isikute nimed pseudonüümidenä.

Tabel 1. Intervjueeritavate andmed

Uuritava pseudonüüm	Õpetatav aine	Õpetatavad kooliastmed	Tööstaaž õpetajana	Haridustase	Töökoormus
Marion	Muusikaõpetus	I, II, III	~ 4,5 a.	Bakalaureus ²	1,0
Heiki	Inglise keel	II, III	~ 2 a.	Magister ²	0,7
Jaana	Inglise keel	II, III	~ 2,5 a.	Magister	1,0
Riina	Ajalugu, ühiskonnaõpetus	II, III	~ 8 a.	Magister	1,0
Kirke	Klassiõpetaja, kehaline	I	~ 34 a.	Magister	1,0
Malle	Töö- ja tehnoloogiaõpetus	II, III	~1,5 a.	Bakalaureus	1,0
Oksana ¹	Inglise keel	II, III	~ 0,5 a.	Bakalaureus ²	0,5

¹prooviintervjuu

²omandamisel

2.1 Andmete kogumine

Andmekogumise meetodiks valiti poolstruktureeritud individuaalsed intervjuud.

Poolstruktureeritud intervjuu võimaldab küsimuste järjekorda muuta, sõnastada küsimusi ümber ja küsida lisaküsimusi (Õunapuu, 2014). See annab võimaluse uuritavate vastuseid uurida täpsemini ja lähedamalt ning sellega saada kindlad vastused uurimisküsimustele.

Intervjuu kava koostas antud töö autor ise tuginedes uurimuse eesmärgile, uurimisküsimustele ja antud töö teoreetilisele osale. Intervjuuküsimused jaotati kolme osasse. Esimene osa sisaldas taustaandmete uurimist ning teemasse sissejuhatavaid küsimusi. Küsimused loodi, et saada teada õpetajate kohta natuke üldisemalt ning mis võivad olla vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavad tegurid ning küsimustega sai luua sissejuhatava ja vabama õhkkonna. Intervjuukava teise osa eesmärgiks oli leida vastused esimesele uurimisküsimusele ja kolmanda osa eesmärgiks oli leida vastuseid teisele uurimisküsimusele. Täpsemad küsimused on leitavad intervjuukavas (vt lisa 1.)

Uurimuse usaldusväarsuse suurendamiseks viidi läbi ka prooviintervjuu. See aitas leida intervjuukava kitsaskohad ning teha muudatusi enne päris intervjuude läbiviimist. Prooviintervjuu viidi läbi sama kooli õpetajaga. Prooviintervjuu viidi läbi jaanuaris, selle kestvuseks oli tund ja kaheksa minutit ning see arvestati põhiandmestiku hulka. Peale prooviintervjuud jäeti välja küsimused, mille vastused kordasid üksikest sisuliselt.

Intervjuud viidi läbi veebruaris 2021 osapooltele sobival ajal. Intervjuud viidi läbi silmast-silma kohtumisel intervjueeritavatele sobivas kohas ning neid intervjuusid oli kokku

kolm. Seoses koroonahuga riigis viidi neli intervjuud läbi veebivahendusel. Intervjuud kestvused varieerusid sedasi, et kõige pikem intervjuu osutuks prooviintervjuuks, mille pikkus oli tund ja kaheksa minutit ning kõige lühem intervjuu oli 27 minutit. Keskmine intervjuu pikkus oli umbes 45 minutit. Intervjuude salvestamiseks kasutati uurija telefonirakendust *Voice memos* ning intervjuu veebivahendusel läbiviimisel kasutati rakendust *Zoom*, millega ka salvestati intervjuud.

Enne intervjuu läbiviimist tutvustati intervjuueeritavatele uurimistöö eesmärki, selgitati kindluse mõttes üle mõisted vaimne heaolu ning emotsionaalne heaolu (vt lisa 1.) ja teatati intervjuu salvestamisest. Seejärel selgitati kuidas tagatakse uuritavate konfidentsiaalsus ning lisati, et intervjuust võib loobuda igal hetkel ning kinnitati, et nende andmeid kasutatakse vaid uurimuslikul eesmärgil. Autori jaoks oli oluline kinni pidada eetikanõuetest ning juhendus Hea teadustava (Eessalu *et al.*, 2017) põhimõtetest ehk töö koostamisel lähtuti sellest, et oleks tagatud uuritavate heaolu, sealjuures ei suunatud saadud tulemusi ja esitati need täies mahus antud uurimustöö raames. Töö käigus hoiduti petturlusest. Intervjuu ajal küsiti küsimus korruga, vastustele paluti tuua näiteid ega avaldatud enda arvamust. Pärast intervjuud tänati intervjuueeritavat, dubleeriti intervjuu salvestus ning liiguti edasi andmete analüüsi juurde.

2.3 Andmete analüüs

Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi, see võimaldab mõista uurimuses osalejate arvamusi ja tõlgendada neid vastavalt kogutud andmetele ehk kodeerida andmetest lähtuvalt, mitte ette antud koodide järgi (Kalmus, Masso, & Linno, 2015).

Peale intervjuude salvestamist alustati helifailide transkribeerimist kasutades programmi *Microsoft Word*. Sealjuures transkribeeriti kogu intervjuu sõna-sõnalt, välja jättes hääletoon ja muud aspektid. Selleks kasutati veebipõhist kõnetuvastus programmi, mis loodi TTÜ Küberneetika Instituudi (Alumäe, Tilk, & Asadullah, 2018) poolt. Kõige pikema intervjuu transkriptsioon oli 10 lehekülge pikk ja sõnu oli 5590 ning kõige lühema intervjuu transkriptsioon oli 7 lehekülge pikk ja sõnu oli 3482 (teksti suurus 11 ja reavahega 1,15). Keskmiselt kulus üheks transkriptsiooni üle vaatamiseks umbes kolm kuni neli tundi. Transkriptsiooni lõike eraldades kasutati lühendeid M (mina) ja I (intervjuueeritav) ning ei järgitud rangelt grammatikareegleid, vaid oluliseks peeti sisu. Seejärel liiguti edasi kodeerimise juurde.

Kodeerimiseks kasutati *QCAmap* (Mayring, 2014) keskkonda, kuhu sisestati uurimisküsimused ja intervjuueeritavate transkriptsioonid. Uuritavate vastustest märgistati

uurimisküsimuste kaupa tähenduslikud üksused, millest omakorda sõnastati koodid. Väljavõte QCAmapi keskkonnast on leitav lisa 2 ja koodide moodustumine on leitav lisa 3.

Usaldusvääruse suurendamiseks kaasati töösse kaaskodeerija (Creswell & Miller, 2000), kes kodeeris ühe intervjuu ulatuses. Kaaskodeerija märgitud üksused ühtisid sisult uurija enda koodidega. Kaaskodeerija sõnastus oli vaid erinev ning selle põhjal tegi uurija mõnes koodis sõnastuse parendust.

Tekkinud koodid jagati sisult sarnase tähendusega koodide alusel erinevatesse kategooriatesse. Koodidest alakategooriate moodustumise näide on lisa 4. Esimese uurimisküsimuse alla moodustusidki ala- ja peakategooriad, mis on leitavad lisa 5. Teise uurimisküsimuse alla tekkisid kategooriad, mida on näha lisa 6. Kategoriseerimises tekkinud kategooriate liigitust ja nende sõnastust arutati ning kooskõlastati juhendajaga, et tagada sisu ühtne mõistmine ja kategooriate sõnastuse vastavus uurimisküsimustele. Seeläbi suurendati ka tulemuste usaldusväärust.

3. Tulemused

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks. Järgnevalt esitatakse tulemused uurimisküsimuste kaupa andmeanalüüsil tekkinud kategooriate järgi. Tulemusi illustreerivalt on lisatud ka tsitaadid, millele on lisatud pseudonüüm ning sümbol (...) näitab välja jäetud ebaolulist lauseosa. Teksti toimetati parema arusaadavuse nimel, jättes välja sõnakordused või parasiitsõnad. Paksemas kirjas on ära märgitud alakategooriad.

3.1 Õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest

Esimese uurimisküsimuse „Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?“ alla moodustusid järgnevad peakategooriad: sotsiaalsed suhted, õpetaja panus enda heaolule ning õpetaja töö muutlikkus ja iseloom. Peakategooriate moodustumine on välja toodud lisa 5.

3.1.1 Sotsiaalsed suhted

Esimene peakategooria ehk sotsiaalsed suhted koosnes neljast alakategooriast: õpilased heaolu positiivse mõjutajana, õpilased heaolu negatiivse mõjutajana, muud sotsiaalsed väljakutsed heaolu mõjutajana ning tugisüsteemid heaolu toetajana.

Esimeses alakategoorias ehk **õpilased heaolu positiivse mõjutajana** töid intervjuueritavad välja, et õpilastel on õpetajate heaolule oluline mõju. Uurimuses osalejad

märkisid, et õpilastega hea läbisaamine loob hea õpikeskkonna ja omavaheline usalduslik suhe motiveerib mõlemat osapoolt. Heale läbisaamisele toodi lisaks õpilaste positiivne tagasiside. Selleks võis olla nii kiitused õpetaja tööle, näiteks, et õpetaja seletab hästi tunni teemat, kompliment õpetaja välimusele või on õpilastel lihtsalt hea meel õpetajat näha. Samuti märgiti ära see, et kui õpilased töötavad tunnis kaasa, innustab see õpetajat rohkem pühenduma oma tööle.

Minu jaoks toob kõige paremat emotsiooni, esiteks see kui õpilased tulevad mu tundi ja neil täiesti puhtsüdamlikult hea meel mind näha. (...) Paar õpilast, kes tulid mu klassist sisse ja nad särasid ja ütlesid, et neil on nii tore mind näha, et see kindlasti tekitab positiivseid emotsioone. (Oksana)

Teiseks alakategooriaks oli **õpilased heaolu negatiivse mõjutava tegurina**, siinkohal märkisid intervjueeritavad õpetajad, et heaolu mõjutab negatiivselt eelkõige kui õpilased ei tee tööd kaasa ega kuula tunnis või on passiivsed. Samuti toodi välja, et klassis võib esineda käitumisprobleeme ja korrarikkumist, kus õpilased segavad nii teisi õpilasi kui ka õpetajat. Ka toodi välja üldine õpilaste negatiivne suhtumine, mis võib olla nii konkreetse ülesande, tunni, õpilaste või õpetaja suhtes. Mõni tõi välja, et õpilaste negatiivne suhtumine võib lõpuks muutuda üldiseks ebaviisakaks suhtlemiseks. Kui õpilased tunnis tööd kaasa ei tee ega lase teistel õppida, siis toodi välja, et õpilane ei saa lõpuks teemast aru ja õppeedukus langeb.

(...) Selline üle klassi nalja viskamine, mingite häälitsuste tegemine, õpetajaga lihtsalt selline ebaviisakas, ülbe käitumine, (...) mitmed pisiasjad, mis nagu lumepallina veerevad (...) ühel hetkel nagu võtavad (...) sellise emotsiooni nagu õpetajana minul hästi maha. Et kaob nagu selline ind või (...) tahe seal olla saab riivata. (Heiki)

Kolmandaks alakategooriaks kujunes **muud sotsiaalsed väljakutsed heaolu mõjutajana**. Uurimuses osalejad tõid välja, et õpetaja peab olema avatud suhtleja, sest töö iseloomuks on paljude inimestega suhtlemine. See on aga tihtipeale kurnav ning tekitab sotsiaalseid väljakutseid. Näiteks toodi välja arusaamatusi kolleegidega, kus võivad tekkida erinevad pinged omavahel töö tõttu. Lisaks erinevad probleemid lapsevanematega, näiteks lapsevanemad on kas ükskõiksed oma laste õppimise osas, süüdistavad õpetajat laste madala õppeedukuse osas või muud konfliktid. Samas toodi välja, et koolides on ebapiisav tugisüsteem, kust siis ei ole piisavat tuge nii õpilastele kui ka õpetajatele nendega tegelemiseks. Lisaks mainiti, et tuntakse, et õpetajaametit ei väärtustata ning nende pingutusi alavääristatakse.

Mingid lapsevanemad, kellega sa ei saagi aru, millest see konflikt tuleb või miks ta niimoodi sinuga käitub. (Riina)

Viimase ja neljanda kategooriana moodustus **tugisüsteemid heaolu toetajana**.

Siinkohal rõhutati tugisüsteemide olulisust õpetajatele. Kõik intervjuueeritavad tõid välja, et kolleegide tugi on peaaegu asendamatu tugisüsteem.

Mul on väga hea kolleeg, kes mind toetab erialaste asjade suhtes, (...) ma ei eeldakski temalt rohkem ma isegi ei eeldanud seda, et ta mind nii palju praegu aitabki, toetab. (Marion)

Väljaspool tööd on suureks abiks lähedaste toetus. Lisaks mainiti lapsevanemate tagasisidet, näiteks kui vanem märkab ja kiidab, kuidas õpetaja toetab mitmekülgset lapse arengut. Samuti toodi positiivse asjana välja praegusel eriolukorra ajal loodud psühholoogi nõuandeliin ja öeldi, et see võiks jääda selliseks püsivaks toeks.

3.1.2 Õpetaja panus enda heaolule

Teine peakategooria on õpetaja panus enda heaolule, mis jagunes kaheks alakategooriaks: enda panus ja kogemus heaolu positiivse mõjutajana ning heaolule tähelepanu mitte pööramine ja ebapiisavad oskused heaolu mõjutajana.

Esimene alakategooria on **enda panus ja kogemus heaolu positiivse mõjutajana**. Siinkohal märkisid õpetajad, et esimene asi, mida õpetajad peaksid silmas pidama, on see, et probleeme tuleb arutada ning analüüsida. Nii mõnedki ütlesid, et rääkimine ja reflekteerimine on asjad, millele saab alati loota. Teiseks toodi välja see, et kogemusega paraneb heaolu, sest tekib esiteks struktuur õpetamisel. Kui õpetajal on olemas vajalikud materjalid ja kogemus õpetajana, siis on kindlam tunne ning parem heaolu. Rõhutati ka, et eelkõige peab olema soov tööd teha ja positiivne suhtumine töösse, sest ilma isikliku motivatsioonita areneda ja õpilasi õpetada, on peaaegu võimatu õpetajana töötada.

Õpetaja peaks olema motiveeritud oma tööd tegema. Reaalselt tahtma maailma päästa. Sest muidu ma tõesti arvan, et nagu selles töös ellu ei jää, kui sul ei ole seda motivatsioonitunnet. (Marion)

Teise alakategooriana tuli välja **heaolule tähelepanu mitte pööramine ja ebapiisavad oskused heaolu negatiivse mõjutajana**. Siinkohal mainisid nii mõnedki uuritavad õpetajad, et kuigi nad ei kirjelda enda heaolu halvana, siis tuli välja, et nad ei pööra ka otsest tähelepanu heaolule. Toodi välja, et selle peale ei mõelda, vaid kui tunnetatakse, et läheb halvemaks vaimne ja emotsionaalne heaolu, siis hakatakse sellega tegelema.

Ma ei pööra sellele väga palju tähelepanu, sest kui ma tunneksin, et minus on mingisugune suur muutus toimunud, siis ma kindlasti pööraksin sellele tähelepanu. (Oksana)

Peale selle öeldi, et ebapiisavad oskused ehk ebapiisav ainealane ettevalmistus, raskused distsipliini hoidmisega, HEV-õpilaste õpetamine ja vähene praktika mõjub heaolule negatiivselt. Õpetajad tunnevad ebakindlust ja tihti peavad lisaks aine õpetamisele veel samal

ajal ennast harima ning iseseisvalt õppima, et täiendada puudulikke teadmisi. See võtab aga omakorda aega ning paneb õpetaja halvasti tundma.

Näiteks hariduslike erivajadustega õpilaste õpetamine, milleks tegelikult tavaõpetajaid väga ette ei valmistata (...), mul on teinekord tunne, et mu käed jäävad lühikeseks, sest mul ei ole teadmisi ja see võib natuke siis hakata (...) vaimse tervise vastu, et kas ma ikka teen oma tööd hästi. (Jaana)

3.1.3 Õpetaja töö muutlikkus ja iseloom

Kolmanda peakategooriana moodustus õpetaja töö muutlikkus ja iseloom. Uurimuses osalejad kirjeldasid õpetajaametit kui väga muutlikku tööd, kus toodi välja erinevaid tegureid heaolu mõjutajana.

Alakategooriana moodustus **õpetaja töö üldise heaolu parandajana**, mis tähendab, et paljud õpetajad kirjeldasid tegureid, mis on muutnud nende heaolu väljaspool õpetajatööd või koolimaja. Näiteks on olemas kindlustunne, et on olemas kindel töökoht, mis ei kao ära, probleemilahendusoskus koolimajas aitab lahendada erinevaid tekkinud raskusi, paranenud on füüsiline liikumine ja väärtustatakse rohkem enda hobisid.

Õpetajana töötamine tugevdab mu vaimset ja emotsionaalset tervist, (...) sa harjud esiteks mingite asjadega ära, teiseks sa oled näinud erinevaid asju ja siis kui see peaks mingi hetk uuesti juhtuma, siis sul juba on olemas kogemus sellega. (Oksana)

Pikema tööstaažiga õpetaja märkis ka, et noortega töötamine hoiab noore ja erksana ning ajaga kaasas.

Kõik see, et sa teed nende noortega tööd, see hoiab sind erksama (...) Õpetajad ikkagi näevad kuidagi sellised ka vanemas eas (...) nooruslikumad, sellised kaasaegsemad ikkagi ja see motiveerib ju. (Kirke)

Teise alakategooriana moodustus **õpetaja töö tegurid varieeruva heaolu mõjutajana**. Siin tõid õpetajad välja tegureid, mis ei ole otseselt positiivsed ega negatiivsed või vastupidiselt, millel on mõlemad omadusi heaolu mõjutajana. Näiteks toodi välja, et tegu on väljakutseid pakkuva tööga ehk ühest küljest on alati põnev, samas võib olla väljakutsetega tegelemine keerukas. Samas kirjeldati ka muutlikku meeleolu, et tööpäeva jooksul käib läbi nii palju emotsioone, et ei osatud välja tuua kindlaid tundeid või mõtteid heaoluga seoses.

Väljakutseid pakkuv, kuid toimetulev, ma arvan, on selline hästi üldine. Et jällegi noh, nagu ka varasemalt öeldud, on raskemaid päevi, on kergemaid päevi. (Heiki)

Osalejad tõid välja ka selle, et tööpäeva jooksul on pidev tempo ehk tihti ei jõua vahepeal reflekteerida enda emotsioone. Muutliku tegurina mainiti ka vastutustunnet õpilaste õppeedukuse osas, kus tekib missioonitunne õpilasi aidates ja harides, ent samas on vastutustunne suur koorem, mida kanda.

Ma arvan, missioonitunne, mis paljudel õpetajatel on, et kuidagi nagu panustada ühiskonda või anda tagasi siis positiivse nurga alt seda, mis ise on nagu õpilasena kogetud või need head õpetajad, kes on sulle endale olnud, et sa alateadlikult tahad, et sinu õpilastel oleks ka selliseid õpetajaid. (...) See vastutuse tunne ikkagi suurendab seda stressi. (Heiki)

Kolmanda alakategooriana tekkis **õpetaja töö negatiivse heaolu mõjutajana**.

Õpetajad tõid välja negatiivseid tegureid heaolu mõjutajana, mis on iseloomulikud õpetajaametile. Näiteks tõid välja uurimuses osalejad, et peamine tunne on väsimus, sest pidev suhtlemine teiste inimestega ja mahukas ajakulu tööle on kurnav. Sellega seoses mainiti ajapuudust, sest lisaks kontakttundidele kulub aeg tundide planeerimisele, tööde parandamisele ning tihti tuuakse murettekitavad situatsioonid ja emotsioonid koju kaasa.

Samal päeval, kui see keeruline situatsioon on olnud, siis põhimõtteliselt terve õhtu ketrab mu peas ainult uuesti neid olukordi läbi ja siis päev enne, sest ma lihtsalt kardan (...) seda päeva ette, et mis mind nüüd ootab. (Marion)

Juba tööle mõtlemine on võrdne justkui päriselt töötamisega, eriti kui on tegu negatiivsete emotsioonidega, sh ärevus, tõrksus, kiiremini ärritumine ja ebakindlus. Negatiivsed emotsioonid ning nende koju kaasavõtmine tekitavad omakorda õpetajates motivatsiooni puudust ning süvendavad stressi ja pinget. Kõik õpetajad tõid välja, et õpetajaamet on kujutletavast nii-öelda keskmisest tööst stressirohkem, mis omakorda tekitab hirmu läbipõlemise ees.

Kokkuvõttes saab öelda, et õpetajana töötades mõjutavad heaolu erinevad tegurid, mis võivad sõltuda õpetajast endast, sotsiaalsetest väljakutsetest või on seotud lihtsalt õpetaja töö iseloomuga. Nii mõnedki tegurid on negatiivse mõjuga, kuid leidub ka suurel hulgal positiivseid tegureid. Selleks, et negatiivsete teguritega mõju vähendada, räägiti teadlikkuse tõstmisest õpetajate seas.

3.2 Ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks

Teise uurimisküsimuse „Milliseid ettepanekuid teevad õpetajad teadlikkuse tõstmiseks vaimse ja emotsionaalse heaolu osas ning selle parandamiseks õpetajate seas?“ alla moodustusid andmeanalüüsi järgselt kolm kategooriat, milleks olid: õpetajapoolset täiendavat tähelepanu vajav isiklik panus heaolule, kooli- ja riigipoolsed tugisüsteemid, mis vajavad tõhusamat rakendamist ning teadlikkuse tõstmise meetmed ja nende olulisus õpetajate hüvanguks (vt lisa 6).

3.2.1 Õpetajapoolset täiendavat tähelepanu vajav isiklik panus heaolule

Esimese kategooriana tekkis **õpetajast endast sõltuvad heaolu toetavad tegurid, mis vajaksid rohkem rakendamist** ning siin toodi osalejate poolt välja tegurid, mis on õpetaja

võimuses enda heaolu parandamiseks, kuid mida mingil põhjusel ei rakendata. Näiteks töid välja enamik õpetajaid, et heaolule mõjuks hästi, kui tööd ja sealhulgas töölt saadud negatiivseid emotsioone, ei võetaks koju. Öeldi, et raske on küll ümber lülitada ennast, kuid on olulise väärtusega see, et hoida eraelu ja tööelu lahus. Rõhutati, et kui töölt võtta koju kaasa stress ja pinged, siis mõjub see halvasti ka lähedastele ning heaolu aina halveneb. Soovitusena toodi välja, et kui vähegi saab, siis jätta mured ja probleemid koolimajja, sest üldjuhul ei ole neid võimalik kodus lahendada niikuinii.

Number üks kui minna koju, siis töösajadega ei tegele ka peas, (...) leida lähedaste jaoks aeg, ehk siis kui ei ole tööaeg, siis olla enda perega koos ja mitte rääkida õpilastest ja sinna käib ka see, et mured jäävad koolimajja. (Jaana)

Lisati, et õpetaja peaks hoidma töölt tulnud emotsioone eraldiseisvatena või kooli keskkonnas ei kannu ühest tunnist saadud negatiivseid emotsioone edasi järgmisesse tundi. Intervjueeritavad kirjeldasid ennastjuhtivat õpetajat kui õpetajat, kes pöörab teadlikult tähelepanu enda heaolule ja valib endale sobivad meetodid heaolu parandamiseks. Mainiti üldiselt aja mahavõtmist, kuna on teada, et õpetajate töökoormus on suur ja tihti minnakse väga enda töösse emotsioonide ja mõtetega sisse, aga tuleb leida ka aeg puhkuseks. Näiteks tõi üks intervjueeritav välja, et abiks on juba see kui tulla vahetunnis tunnikeskkonnast välja ja leida aega, et minna õpetajate tuppa. See võib juba neutraliseerida eelnevad emotsioonid ja annab võimaluse puhata. Tööst väljaspool kirjeldati hobide väärtustamist ja nendega tegelemist, et ei unustaks õpetajatöö kõrvalt iseennast.

Suhelda kaastöötajatega, et mitte jääda üksinda oma klassi terveks päevaks, et vahepeal ikkagi endast sellest tunnikeskkonnast siis mujal ka käia. Ma arvan, et juba see väike vaheldus annab kindlasti juurde. (Malle)

Isikliku panusena toodi välja ka see, et õpetaja peaks julgema ise abi küsida teistelt. Õpetajad kirjeldasid, et eriti algajatel õpetajatel võib tekkida küsimusi ja muresid, kas konkreetselt tööga või üldise heaoluga seoses ning siinkohal ei tohi unustada, et vahel võiks õpetaja küsida kolleegidelt abi.

Ma arvan, et üks soovitus, mis ma kindlasti annaks, oleks see, et julge abi küsida, sest et kindlasti sa ei tea alguses kõike. (...) Et kindlasti üks tähtsamatest asjadest on see, et kui sul on vaja abi, siis kindlasti küsi seda, mitte ära eestlaslikult üksinda kannata. (Oksana)

3.2.2 Kooli- ja riigipoolsed tugisüsteemid, mis vajavad tõhusamat rakendamist

Uurimuses osalejad töid välja erinevaid tegureid kooli- ja riigipoolsetes tugisüsteemides, mis vajaksid tõhusamat rakendamist, millest tekkis teine kategooria. Esmalt toodi välja **kooli- ja riigipoolne tugi õpetaja heaolu parandamiseks**, mis siis vajaks tõhusamat rakendamist.

Enamus õpetajaid mainisid, et suurem rahaline toetus või kultuurielamuste ja sporditegemise

soodustused õpetajale oleksid heaolu positiivselt mõjutavad tegurid. Selliseks aja maha võtmise hetkeks on hea käia teatrites või sporditegemise võimalused nagu ujulad ja jõusaalid, mille osas võiks olla osalejate arvamuses soodustusi.

Võiks pakkuda õpetajatele tasuta sportimisvõimalust või kultuurivõimalusi. Näiteks võiks olla igal õpetajal mingisugune kvartalifond enesearendamiseks või lõõgastumiseks. (...) Mul on tõesti tunne, et õpetajatel on puudu enesehoidmise motivatsioonipakettidest. (Marion)

Ka toodi välja, et kui õpetajate palk oleks suurem, oleks võimalus vähendada ka koormust, mis samuti mõjuks heaolule positiivselt.

Mind tõenäoliselt motiveeriks rohkem kaaluma kas ma olen koolis või mitte, palk. Ja see koormus, mul on tunne, et paljud inimesed, kes ei ole õpetajad, ei saa aru, kui suur see koormus tegelikult on. (Riina)

Mitmed osalejad tõid välja ka toetuse täienduskoolituste näol, mis võivad olla konkreetselt vaimse ja emotsionaalse heaolu temal või lihtsalt muud koolitused, mis täiendaksid ainealaselt või õpetajapädevusi, mis tõstaks enesekindlust ja omakorda parandaks heaolu. Samuti toodi välja heaolu küsitlused, ent seal oli rõhutatud, et küsitlusi päriselt analüüsitaks vajaliku informatsioonina, et õpetajate heaolu toetada.

Kindlasti ühed võimalused on täiendkoolitused, mis räägivadki erinevatest emotsionaalse ja vaimse tervise probleemidest, tasakaalustamisest (...) mul on selline tunne, et täiendkoolitused on tihtipeale suunatud õpilasele, aga et võiks siis teha täiendkoolitusi, mis oleksid suunatud õpetajale ehk siis ta teab, kuidas oma emotsioonidega hakkama saada, kuidas ennast pingest vabastada ja kõik sellised asjad. (Oksana)

Uurimuses osalejad tõid välja ka erinevaid **tugisüsteeme, mis vajaksid tõhusamat rakendamist**. Eelkõige mainiti ära juhtkonna poolne võimalik tegevuskäik, näiteks võiks juhtkond ennast kuvada võrdsel tasemel õpetajatega, sest tekiks ühtsustunne ega jääks muljet, et juhtkonda ei huvita õpetajate heaolu.

(...) Ta ei ole ainult juhtkond vaid et ta päriselt nagu kuidagi põimub õpetajatega, ta istubki õpetajate toas või (...) näiteks direktor päriselt lahendab probleeme. (...) Ei ole nagu kõrgemal tasemel, et ta on õpetajatega samal tasemel ja (...) ta päriselt kuidagi näitab oma käitumisega seda. (Jaana)

Lisaks võrdsel tasemele saaks juhtkond üldiselt tähelepanu pöörata õpetajate heaolule ja näiteks korraldada samuti arenguveestlusi, kus eesmärgiks oleks ilma halvustamata kuulata ära õpetajate murekohad ja neid proovida parandada.

No arenguveestlustel kindlasti seda teemat puudutada, arenguveestlus üldse läbi viia, (...) nii öelda selliseid vabasid vestlusringe, kus saab jagada muresid-rõõme. Kui õpetaja pöördub mingi murega juhtkonna poole või tugispetsialisti poole et siis jälgitakse ka seda, (...) et sellega tegeletakse, (...) et õpetaja ei tunne, et ta on üksik või et räägib seinaga, kui tal mingi mure on. (Heiki)

Siinkohal lisaks murekohtadele toodi välja üldine õpetajate tunnustamine, kuna tuntakse, et õpetajatesse suhtumine on tänapäeval ükskõikne ja kooli eeskujul tunneks õpetajad ennast väärtustatuna ning selle eeskujul võib paraneda üldine ühiskonna poolne õpetajate hindamine. Õpetajaameti väärtustamine motiveeriks õpetajaid ka aastate pärast koolis töötama.

Kui õpetajaid või õpetajaametit tunnustatakse, toetatakse rohkem, kui seda tehakse praegu (...) ja kui õpetajaametit väärtustatakse rohkem, siis ma oleksin nõus viie või kümne aasta pärast ka veel sellise motivatsiooni või entusiasmiga (...) õpetama. (Marion)

Teiste tugisüsteemidena toodi välja mentorlusprogramm ja vestlusringid. Antud põhikooli näitel toid välja intervjuueeritavad, et neil on iga kuine supervisioon, mis on olnud asendamatu väärtusega ja sarnased ringid võiksid olla toimida edaspidigi.

Ma arvan, et see supervisioonigrupp on täitsa tore asi uutele õpetajatele, et kõik õpetajad võiksid seda saada. (Marion)

Õeldi, et lisaks õpilasnõustajale võiks olla olemas õpetajate nõustaja või üldiselt nõustaja, kes on spetsialiseerunud haridustöötajatele ja õpilastele.

3.2.3 Teadlikkuse tõstmise meetmed ja nende olulisus õpetajate hüvanguks

Kolmanda kategooriana tekkis **teadlikkuse tõstmine õpetajate heaolu hüvanguks**. Uurimuses osalevad õpetajad kirjeldasid tegureid, kuidas oleks võimalik õpetajate seas teadlikkust tõsta, näiteks alustada juba ülikoolist teadlikkuse tõstmisega ja õppekavasse intrigeerida veel enam õpetajate vaimse ja emotsionaalse tervise aineid ning rääkida nii-öelda negatiivsetest teguritest ning kuidas nendega hakkama saada. Seejärel rääkida sellest õpetajana töötades ehk siinkohal on võimalus juhtkonnal teadlikkust tõsta ja suunata tähelepanu heaolule. Ka riigitasandil korraldada heaolu kampaaniaid, mis siis võivad olla suunatud õpetajatele või üldiselt kõigile töötavatele inimestele.

Õpetajakoolitusest alustame, (...) võib-olla rohkem integreerida seda teistesse ainetesse, meedias üritada seda teemat üleval hoida ja teadlikkust läbi selle tõsta. Ja miks mitte ka juhtkond ise õppenõukogudesse või koolituspäevadel julgelt sel teemal sõna võtta, et see ka aitaks. (Heiki)

Välja toodi ka heaolu teadlikkuse tõstmise olulisus ehk teadlikkuse tõstmisega on võimalik vältida läbipõlemise ohtu või liigse stressi kogunemist. Samuti tähelepanu suunates võib õpetaja juba ennetada pinget või negatiivsete emotsioonide tekkimist. Kui õpetajad teadlikult pööravad tähelepanu endale on ka tõenäosus, et töö kvaliteet paraneb, mis on positiivne igale osapoolele.

See on oluline teema, et vältida läbipõlemist, vältida enda lõhkumist, see kõik on oluline ju indiviidi tasandil, aga lõppkokkuvõttes ka ei ole ettevõtetel ja koolidel (...) kasu

töötajatest, kes on kurnatud ja muredega, mida nad ei jaksa kanda, siis langeb ka töö kvaliteet. (Heiki)

Paar õpetajat tõid välja selle, kui oluline on toetada alustavaid õpetajaid, et motiveerida neid ja suurendada kutsekindlust. Samas toodi välja teiste poolt kui oluline on suunata pikema tööstaaziga õpetajate tähelepanu oma heaolule, näiteks toodi, et kui õpetaja on juba pikemat aega töötanud, siis võib juhtuda see, et ta elab enda stressi ja pinget välja õpilaste peal ning mõjutab sellega õpilaste heaolu negatiivses suunas.

Vanematel õpetajatel, kes on juba olnud pikalt tegevõpetajad (...) on stressitase palju kõrgem kui noortel (...) mul on tunne, et sellest vanakooli õpetamisest varsti ei ole enam midagi järel ja (...) vanakooli õpetajatele võib see mõjuda väga stressirohkelt (...), et vanematele võiks ka pöörata tähelepanu mitte ainult noortele. (Oksana)

Kokkuvõtteks saab öelda, et uuritavad pidasid väga oluliseks vaimse ja emotsionaalse heaolu teadlikkuse tõstmist õpetajate seas, mida saaks rakendada alates ülikoolist kuni riigipoolsete kampaaniateni. Teadlikkuse tõstmise positiivse aspektina toodi välja suurem motivatsioon tööd teha, kutsekindlus, õpetaja heaolu paranemine ja üldine töökvaliteedi tõus. Samuti toodi välja, mida saab teha õpetaja enda jaoks ja milliseid tugisüsteeme võiks tõhusamini rakendada.

Arutelu

Õpetajate vaimset ja emotsionaalset heaolu on varasemalt uuritud, ent TALISE II osa raport (Taimalu *et al.*, 2020) kinnitab, et õpetajate heaolu vajaks täiendavat uurimist. Selleks seati antud bakalaureusetöö eesmärgiks välja selgitada õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks. Arutelus seostatakse teoorias välja toodud uuringuid ja mõtteid antud töö tulemustega.

Esimese uurimisküsimuse *Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?* tulemused näitasid, et positiivsete teguritena toodi välja eelkõige positiivne tagasiside ja koostöö erinevate osapooltega ehk õpilaste, kolleegide, juhtkonna ja lapsevanematega. Seda tulemust kinnitavad varasemad uurimused, mille kohaselt õpetajatöö juurde käib erinevate inimestega koostöö, kus on abiks toetav töökeskkond, sh mentorid ja tugisüsteem (Kozikoglu, 2018). Heaolu mõjutavate positiivsete teguritena toodi välja intervjueritavate poolt enda panus heaolule, näiteks probleemide analüüsimine ja sisemise motivatsiooni olulisus. See tulemus on heas kooskõlas Miller'i (2021) tulemusega, mille kohaselt suur panus heaolule on inimese enda teha ja terve inimene on eneseteadlik ja oskab väljakutsetega toime tulla ning oskab toime tulla tagasilöökidega.

Intervjueeritavad õpetajad kirjeldavad oma tööd sellisena, et see on mitmeid väljakutseid pakkuv, tööl on pidev tempo ja muutlik meeleolu. Toro (2015) magistritöös tuli välja see, et lisaks muudele asjadele on koolijuhtide arvates oluline hoida töö- ja puhkeaeg tasakaalus, et ennetada õpetajate läbipõlemist. Ka antud töö autor leiab, et kui õpetajate kirjelduste järgi on õpetajatel suur tempo, mille jooksul nad suhtlevad mitmete inimestega, peavad hakkama saama erinevate väljakutsetega ja emotsioonidega, siis on oluline, et õpetaja puhkab kõigest töövälisel ajal või leiab tööpäeva jooksul mõne minuti, et hetkeks puhata.

Negatiivsete teguritena toodi välja õpilaste käitumisprobleemid, passiivsus ja negatiivne suhtumine ehk kui õpilased ei ole motiveeritud tunnis tööd kaasa tegema ning segavad teisi ja õpetajat. See tulemus on kooskõlas Lever'i, Mathis'e ja Mayworm'i (2017) tulemustega, et üheks suurimaks stressiallikaks on õpilaste käitumisprobleemid. Kuid intervjueeritavad tõid lisaks käitumisprobleemidele välja õpilaste iseärasustega arvestamise ja kaasava hariduse. Uurimuses osalejad tõid välja, et see muudab õppetöö planeerimise ja tunni läbiviimise keerukaks ning õpetajad tunnevad, et neil on selleks vähene ettevalmistus. Gray, Wilcox'i ja Nordstokke (2017) uuring tõi samuti välja, et õpilaste iseärasustega arvestamine muudab õpetajatöö stressirohkeks ja selleks, et kõigega toime tulla peab õpetajate heaolu olema tasakaalus. Intervjueeritavate sõnul aitaks kaasava hariduse ja muude iseärasustega arvestamise juures kaasa tugisüsteem, ent õpetajad tunnevad, et praegune tugisüsteem ei ole piisav. Seda kinnitab ka Eisenschmidt jt (2015) läbi viidud uuring Eestis, et õpetajatel on raskusi tugipersonali vähesusega. Uurimuses osalejad rõhutasid, et tunnevad ajapuudust, peavad tänu sellele tööd koju kaasa võtma ning on pidevalt väsinud. Varasemates uuringutes on kinnitatud, et vaimse heaolu probleemid võivad tekitada füüsilisi probleeme (Harvard Health Publishing, *s.a.*) ehk energiapuudus õpetajate seas võib tuleneda ka suurest vaimsest pingutusest. Tulemustest kerkinud probleemide põhjal, oleks võimalik tulevastes uuringutes keskenduda õpetajate füüsilisele tervisele ja selle seosele vaimse heaoluga ning vastupidi.

Uurimuses osalenud õpetajad kinnitasid, et õpetajatöö on stressirohke või pingeline, mis mõjutab suuresti heaolu. Selle kinnituseks on väga paljud teisedki uuringud (Greenberg *et al.*, 2016; Johnson *et al.*, 2005; Stansfeld *et al.*, 2011; Kidger *et al.*, 2016), mis on läbi viidud erinevates riikides. Antud töö autor on läbi viies enda uurimistööd samuti saanud kinnitust sellele, kui paljud erinevad tegurid mõjutavad õpetajate heaolu. Samas leiab autor, et osad õpetajad ei pööragi teadlikult tähelepanu enda healole ja seetõttu ei oska hinnata kaasnevaid riske. Selleks, et toetada õpetajate heaolu ning vähendada negatiivsete tegurite mõju, soovis töö autor uurida, kuidas peaks õpetajate meelest välja nägema teadlikkuse tõstmine ja millised tegurid oleksid abiks või lahenduseks heaolu toetamisel ning parendamisel.

Teise uurimisküsimuse *Milliseid ettepanekuid teevad õpetajad teadlikkuse tõstmiseks vaimse ja emotsionaalse heaolu osas ning selle parandamiseks õpetajate seas?* tulemused näitasid, et õpetajad peavad oluliseks teadlikkuse tõstmist nii alustavate kui ka pikema tööstaaziga õpetajate seas, peamiselt seetõttu, et oleks vähem tööstressi ning õpetajate heaolu enda ametiga oleks kõrgem. Lumiste (2012) uuringus ja TALISE II osa raportis (Taimalu *et al.*, 2020) selgub, et õpetajate heaolu on madal, stressitase on kõrge ja õpetajad soovivad ametist lahkuda.

Seega heaolu teadlikkuse tõstmisel pööraksid õpetajad rohkem tähelepanu enda heolule ja oskaksid paremini toime tulla stressi tekitavate teguritega. Eelkõige tõid uurimuses osalejad välja selle, et õpetaja ise saab enda heolule tähelepanu pöörata ning endale sobivad meetodid leida, kuid märgiti ära ka see, et ka kooli juhtkond saab panustada õpetajate heaolu paranemisse. Varasemad uuringud toovad välja, et lisaks õpetaja enda panusele, saab juhtkond seada eeskuju heaolu jälgimise osas ning aidata teadlikkust tõsta ja üldiselt olla võrdsel tasemel õpetajatega (Gray, Wilcox'i, & Nordstokke, 2017). See on heas kooskõlas antud uurimuse tulemustega, kus intervjueeritavad tõid välja teadlikkuse tõstmise võimalusena, et kool suurendab tähelepanu heaolu teemadel. Lisaks koolipoolsele toele toodi välja intervjueeritavate poolt ka täienduskoolitused, rahalised hüved, mentorlusprogrammi ja vestlusringid. Ka Kozikoglu (2018) uuringus toodi välja positiivse tegurina mentorid. Lisaks mentori toele näitab kool üldisemalt, et väärtustab õpetajate heaolu.

Õpetaja enda panusena toodi intervjuudes välja aja mahavõtmine ja töö mitte kojutoomine. Just Savill-Smith'i (2019) uurimus toob välja negatiivsed mõjud kui õpetajad ei leia puhkust, ent samas toob välja ka selle, et õpetajad tunnevad, et nad ei saa puhkust võtta. Siin esineb seega konflikt, kus õpetajad soovivad puhkust või väiksemat koormust, ent leiavad, et ei saa seda endale lubada. Siinkohal on võimalus edasi uurida, kuidas oleks võimalik olukorda lahendada ja õpetajatele võimaldada väiksemat koormust või lisapuhkust.

Juurak (2020) soovitusel tuleks püüelda selleni, et kõik õpetajad omandaksid hea hariduse, teeksid koostööd ja oleks võimalus teha nii-öelda keerulisemat tööd. Ka antud uurimuses osalejad tõid välja, et täienduskoolitused tõstaksid nende enesekindlust ja seeläbi parandaksid heaolu. Käesoleva töö intervjueeritavad mainisid samuti, et puudust on ainealastest materjalidest, mille lahendaks suurem koostöö aineõpetajate vahel. Üks uuritav märkis, et ei näe end töötamas aastate pärast õpetajana, sest ei saa lõputult areneda, siinkohal oleks võimalus pakkuda õpetajale keerulisemaid ülesandeid, et töö pakuks pidevalt erinevaid väljakutseid. Autori hinnangul on väljatoodud teadlikkuse tõstmise meetodid ning lahendused

mõistlikud ja vajalikud. Autor leiab, et võimalik heaolu parandamise variant saaks olla regulaarne vestlusring õpetajate vahel ja tugisüsteemide tõhusam rakendamine.

Töö piirangute ja kitsaskohtadena saab välja tuua selle, et kui valim oleks koosnenud erinevates koolides töötavatest õpetajatest, siis oleks see ehk võimaldanud rikkalikumat andmestikku. Piiranguks saab tuua ka välja autori varasema kogemuse puudumine intervjuude läbiviimisel, kus intervjuu käigus oleks võinud küsida teinekord veelgi enam täpsustavamaid küsimusi, et saada ka detailsemaid vastuseid.

Vaatamata eelnevalt välja toodud piirangutele saab siiski välja tuua töö praktilise väärtuse, mis autori hinnangul seisneb selles, et varasemate uuringute kõrvalt oli võimalik kvalitatiivse tööga uurida õpetajatelt isiklikumal tasandil, millisena kirjeldavad nad oma heaolu, sealhulgas kirjeldades positiivseid ja negatiivseid tegureid. Samas sai töö käigus küsida õpetajatelt, mida nende arvetes aitaks kaasa teadlikkuse tõstmisele ja heaolu parandamisele. Seega pakkusid õpetajad välja kohe lahendusi ja soovitusi. Antud tööga tutvumine annaks alustavale ja kogenud õpetajale nõuandeid, koolijuhtidele mõtteainet õpetajate heaolu toetamiseks ja õpetajakoolituse õppejõududele mõtteid integreerida heaolu temaatikat ainete sisusse.

Järgnevates uuringutes soovitaks uurida rohkem kooli juhtkonna panustamist õpetajate heaolu toetamiseks, mis võib inspireerida juhtkonda rohkem antud teemale keskenduma. Samuti tuli uurimistöö käigus välja, et alustavad õpetajad tunnevad muret pikema tööstaažiga õpetajate heaolu üle, seega saaks keskenduda kogenenumate õpetajate heaolu uurimisele. Seda oleks võimalik teha suuremahulise kvantitatiivuuringuga.

Tänu sõnad

Töö autor tänab kõiki uurimuses osalenud õpetajaid, kes olid nõus andma enda panuse bakalaureusetöö valmimisse, andmeanalüüsil osalenud kaaskodeerijat ja retsensenti. Väga tänab autor enda juhendajat Ingrid Koni, oskusliku juhendamise ja motiveerimise eest.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Minna Marleen Meremaa

/allkirjastatud digitaalselt/

18.05.2021

Kasutatud kirjandus

- Alumäe, T., Tilk, O., & Asadullah. (2018). *Advanced Rich Transcription System for Estonian Speech*. Külastatud aadressil <http://bark.phon.ioc.ee/webtrans/>
- Barbalet, J. (2002). Introduction: Why emotions are crucial. *The Sociological Review*, 50(2), 1-9.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40(4), 357-359.
- Cohen, D., & Crabtree, B. (2006). Maximum Variation Sampling. *Qualitative Research Guidelines Project*. Külastatud aadressil <http://www.qualres.org/HomeMaxi-3803.html>
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory Into Practice*, 39(3), 124–130.
- Daniels, D., & Strauss, E. (2010). Mostly I'm driven to tears, and feeling totally unappreciated: Exploring the emotional wellness of high school teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1385-1393.
- Education Support (2019). *Teacher Wellbeing Index*. Külastatud aadressil https://www.educationsupport.org.uk/sites/default/files/teacher_wellbeing_index_2019.pdf
- Eessalu, M., Engelbrecht, J., Juurik, M., Koppel, A., Kulu, P., Lilles-Heinsar, L., Ling, K., Lõuk, K., Maimets, T., Meriste H., Mäger, K., Mällo, T., Niglas, K., Nurk, E., Parder M. L., Pärtlas, M., Sinijärv, U., Soone, M., Sutrop, M., Uustalu, T., Velbaum, K., Veski, L. (2017). *Hea teadustava*. Külastatud aadressil https://www.eetika.ee/sites/default/files/www_ut/hea_teadustava_trukis.pdf
- Eisenschmidt, E., Ruus, V.-R., & Poom-Valickis, K. (2015). *Õpetajahariduse perspektiivid – olukord ja väljakutsed*. Külastatud aadressil <https://rito.riigikogu.ee/wordpress/wp-content/uploads/2016/02/Eve-Eisenschmidt-Viive-Riina-Ruus-Katrin-Poom-Valickis-%C3%95petajahariduse-perspektiivid-%E2%80%93-olukord-ja-v%C3%A4ljakutsed.pdf>
- Eldermann, M. (2018). *Õpetajate läbipõlemine, emotsionaalne heaolu ning toimetulekustiilid erikoolide ja üldhariduskoolide võrdluses*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.

- Fantilli, R. D., & McDougall, D. E. (2009). A study of novice teachers: Challenges and supports in the first years. *Teaching and teacher education*, 25(6), 814-825.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231–233.
- Glazzard, J., & Rose, A. (2019). *The impact of teacher wellbeing and mental health on pupil progress in primary schools*. Külastatud aadressil <https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/schools/school-of-education/teacher-wellbeing--pupil-progress-research.pdf?la=en>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(3), 203-210.
- Greenberg, M. T., Brown J. L., & Abenavoli, R.M. (2016). “Teacher Stress and Health Effects on Teachers, Students, and Schools.” *Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University*. Külastatud aadressil: <http://prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., ... & Campbell, R. (2019). Is teachers’ mental health and wellbeing associated with students’ mental health and wellbeing?. *Journal of affective disorders*, 242, 180-187.
- Harvard Health Publishing. (s.a.) *Mind & Mood*. Külastatud aadressil <https://www.health.harvard.edu/topics/mind-and-mood>
- Herman, K. C., Prewitt, S. L., Eddy, C. L., Savale, A., & Reinke, W. M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*, 20(2), 178-187.
- Juurak, R. (2020). *Elupõline õpetaja on muutumas erandiks*. Külastatud aadressil <https://opleht.ee/2020/05/elupoline-opetaja-on-muutumas-erandiks/>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Külastatud aadressil <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., ... & Gunnell, D. (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of affective disorders*, 192, 76-82.

- Kleinberg, A., Janno, S., Sõmer, S., Ilves, P., & Lehtmets, A. (2002). *Eesti vaimse tervise poliitika alusdokument*. Külastatud aadressil <http://rahvatervis.ut.ee/handle/1/1157>
- Kozikoglu, I. (2017). A content analysis concerning the studies on challenges faced by novice teachers. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 12(2), 91-106.
- Kozikoglu, I. (2018). A Metaphorical Analysis of Novice Teachers' Perceptions Concerning First Year in Teaching, Induction Process, School Administrators and Mentor Teacher. *Educational Research Quarterly*, 42(1), 3-44.
- Kutsestandard. *Õpetaja, tase 7* (2020). Külastatud aadressil <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10824233>
- Langeland, E. (2014). Emotional well-being. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 1874-1876.
- Laur, K. (2018). *Õpetajate tööga seotud stress ja selle tekkepõhjused Viljandi ja Pärnu maakonna I-III kooliastme õpetajate hinnangul*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Legg, T. J. (2019). *How to Build Good Emotional Health*. Külastatud aadressil <https://www.healthline.com/health/emotional-health>
- Lehtpuu, K. (2014). *Koolikeskkond õpetajate stressi ja läbipõlemist soodustava tegurina*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Lever, N., Mathis, E., & Mayworm, A. (2017). School Mental Health Is Not Just for Students: Why Teacher and School Staff Wellness Matters. *Rep Emot Disord Youth*, 17(1), 6-12.
- Lumiste, K. (2012). *SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. Külastatud aadressil <https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:103747>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative Content Analysis Theoretical Foundation, Basic Procedures and Software Solution*. Külastatud aadressil <https://qualitative-content-analysis.org/wp-content/uploads/Mayring2014QualitativeContentAnalysis.pdf>
- MentalHealth.gov (2020). *What Is Mental Health?*. Külastatud aadressil <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- Miller, K. (2021). *What is Emotional Health & 11 Activities and Assessments to Enhance It*. Külastatud aadressil <https://positivepsychology.com/emotional-health-activities/>
- Mugu, Ü. (2011). *Tartu linna õpetajate läbipõlemise, enesetõhususe ja taustategurite seosed*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- National Institutes of Health (2018). *Emotional Wellness Toolkit*. Külastatud aadressil <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

- Nyqvist, F., Forsman, A. K., Giuntoli, G., & Cattan, M. (2013). Social capital as a resource for mental well-being in older people: A systematic review. *Aging & Mental Health, 17*(4), 394-410.
- Peterson, T. (2018). *What Is Mental Wellbeing? Definition and Examples*. Külastatud aadressil <https://www.healthyplace.com/self-help/self-help-information/what-mental-wellbeing-definition-and-examples>
- Raudsepp, J. (2018). *Töökeskkonna psühhosotsiaalsete tegurite seosed stressi ja vaimse heaoluga haridustöötajate näitel*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Savill-Smith, C. (2019) *Teacher Wellbeing Index 2019*. Külastatud aadressil <https://www.educationsupport.org.uk/resources/research-reports/teacher-wellbeing-index-2019>
- Sellio, R., & Vaher, K. (2018). *Õpetajakoolituse lõpetanud ja alustavad õpetajad EHISE andmetel*. Külastatud aadressil <https://www.hm.ee/sites/default/files/uuringud/opetajad.pdf>.
- Smith, M., Segal, J., & Robinson, L. (2019). *Burnout Prevention and Treatment*. Külastatud aadressil <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- Stansfeld, S. A., Rasul, F. R., Head, J., & Singleton, N. (2011). Occupation and mental health in a national UK survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 46*(2), 101-110.
- Stewart-Brown, S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health. *BMJ, 317*(7173), 1608-1609.
- Taimalu, M., Uibu, K., Luik, P., Leijen, Ä., & Pedaste, M. (2018). *TALIS 2018 tulemused: II osa*. Külastatud aadressil https://www.hm.ee/sites/default/files/talis_eesti_24.03.pdf
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics, 84*(3), 167-176.
- Toro, L. (2015). *Koolijuhtide arusaamad õpetajate läbipõlemisest, selle põhjustest ja ennetamisest*. Publitseerimata magisträtöö. Tartu Ülikool. Külastatud aadressil <https://dspace.ut.ee/handle/10062/48248>
- Valk, A. (2016). *Õpetajaameti atraktiivsus*. Külastatud aadressil https://www.hm.ee/sites/default/files/hmin_opetaja_atraktiivsus.pdf
- Wilkinson, R. G. (1996). *Unhealthy societies: the afflictions of inequality*. Routledge.

World Health Organization (2018). *Mental health: strengthening our response*. Külastatud aadressil <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization (2019). *Burn-out an „occupational phenomenon“: International Classification of Diseases*. Külastatud aadressil https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

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

Lisa 1. Intervjuu kava

Intervjuu eesmärgiks on koguda õpetajate kirjeldusi enda vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest. Andmed kogutakse käesoleva lõputöö jaoks ning soovi korral kustutatakse need peale töö kaitsmist. Uurimuses osalejatele on tagatud konfidentsiaalsus, st nende nimesid ega koolide nimesid ei mainita. Töös kasutatakse tsitaate intervjuudest, millele on lisatud pseudonüüm. Kõikidele küsimustele on vastamine vabatahtlik ning intervjuust võib loobuda igal hetkel.

Kindluse mõttes selgitan üle mõlemad mõisted:

- 1) Vaimne tervis kui vaimne heaolu tähendab, et inimene tuleb toime pingetekitajatega ja suudab töötada produktiivselt. Lisaks aktsepteerib ennast ning teab enda tugevusi ja soovib end pidavalt arendada.
- 2) Emotsionaalne heaolu on oskus edukalt toime tulla stressiga, kohaneda muutustega ja raskete aegadega.

Intervjuu küsimused

Taustaandmed:

- 1) Kas teil on kõrgharidus? Kui jah, siis millal te selle omandasite?
- 2) Kui kaua olete töötanud õpetajana?
- 3) Millise aine(te) õpetaja olete?
- 4) Kui suur on teie töökoormus?
- 5) Millises kooliastmes õpetate?
- 6) Miks te olete valinud õpetajaameti?
- 7) Kui rahul olete õpetajakoolitusest saadud ettevalmistusega ja ainealaste teadmistega?
Põhjendage või tooge näiteid.
 - a. Kui ei ole piisavalt rahul, siis tooge näiteid, miks ei ole rahul.
 - b. Kas ebakindlus mõjutab kuidagi töö tegemist või heaolu (närvilisus/paanika).
- 8) Mis on teie vaba aja tegevused?
 - a. Kuidas on tööle asumine mõjutanud vaba aja tegevusi?

Esimene uurimisküsimus:

Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?

- 1) Millised emotsioonid teid valdavad kui olete tööl või mõtlete tööst?
 - a. Kirjeldage mõnda olukorda emotsioonist.
- 2) Kuidas hindaksite enda tavalist meeleolu enne tööpäeva algust?
 - a. tööpäeva ajal? tööpäeva lõpus?

- 3) Kui palju esineb teil tööl murettekitavaid situatsioone?
 - a. Kui palju te mõtlete nendest situatsioonidest töövälisel ajal? Täpsustage või tooge näiteid.
- 4) Mis tekitab/põhjustab kõige rohkem positiivseid emotsioone seoses tööga? Tooge näiteid.
- 5) Mis tekitab/põhjustab kõige rohkem negatiivseid emotsioone seoses tööga? Tooge näiteid.
- 6) Kuidas te hindaksite enda vaimset ja emotsionaalset heaolu tööl?
- 7) Milline oli teie ettekujutus õpetajatöö seosest teie vaimse ja emotsionaalse heaoluga?
 - a. Kas see vastas ka teie ootustele?
 - b. Kas see mõju oli positiivne või negatiivne?
- 8) Kuidas on teie vaimne ja emotsionaalne heaolu muutunud võrreldes esimese tööaasta(te)ga?
- 9) Kuidas te hindaksite stressitaset õpetajatöös?
 - a. (Mis selle teeb stressirohkeks?)
- 10) Kas ja kuidas õpetajatöö on mõjunud teie füüsilisele tervisele?
 - a. (energiatase, unerežiim (probleemid uinumisega), söömisharjumused; haigestumised, peavalud/hingamisraskused)
- 11) Kas te näete ennast töötamas õpetajana ka viie või kümne aasta pärast? Kuidas mõjutab teie otsust teie heaolu? Põhjendage.
 - a. Kui vastasite eelnevalt, et ei näe ennast töötamas viie või kümne aasta pärast õpetajana, siis mis muudaks teie arvamust selles osas.
 - b. Kui vastasite eelnevalt, et näete, siis mis motiveerib teid õpetajaks olema ka aastate pärast.

Teine uurimisküsimus:

Milliseid ettepanekuid teevad õpetajad teadlikkuse tõstmiseks vaimse ja emotsionaalse heaolu osas ning selle parandamiseks õpetajate seas?

- 1) Mis aitab teil kõige paremini negatiivsete emotsioonidega toime tulla?
- 2) Kes või mis toetab teie vaimset ja emotsionaalset heaolu töötades õpetajana?
- 3) Kas tunnete, et vajaksite rohkem tuge oma töös? Kui jah, siis kelle või mille toest tunnete puudust? Kui ei, siis tooge näiteid headest praktikatest.
- 4) Kui palju te ise teadlikult pöörate tähelepanu enda vaimsele ja emotsionaalsele heaolule?

- 5) Kas õpetajate seas oleks vaja tõsta vaimse ja emotsionaalse heaolu teadlikkust? Palun põhjendage oma vastust.
- 6) Kuidas saaks pöörata rohkem tähelepanu sellele, et õpetajate vaimne ja emotsionaalne heaolu oleks korras?
- 7) Kuidas täpsemalt saaks toetada kooli juhtkond õpetajat? Tooge näiteid.
- 8) Kuidas täpsemalt saaks toetada HTM õpetajat? Tooge näiteid.
- 9) Mida saaks õpetaja ise teha, et toetada enda vaimset ja emotsionaalset heaolu? Tooge näiteid.
- 10) Kuidas peaks välja nägema teadlikkuse tõstmine, et õpetajad pööraks rohkem tähelepanu enda heaolule?

Lõpuküsimus: Mida soovite antud teema kohta veel lisada?

Täna teid vastamast!

Lisa 2. Väljavõtted QC Amap keskkonnas kodeerimisest

Intervjuu Mallega

M: Kuidas sa hindaksid enda tavalist meeleolu tööpäeva ajal?

I: No üldiselt on siuke kuidas ma ütlen siis, üldiselt on siuke nagu kuidas ma nüüd ütlen mis sõna selle jaoks on. Ma arvan, et mu meeleolu ongi nagu hea, et üritan, kui midagi ühesõnaga, hästi, nagu nad on nagu üsna intensiivsed tööpäevad, ma nagu jooksen seal klassis suht palju ringi. Noh, kui nüüd mitte praegust olukorda võtta, onju, kui nüüd nagu tavalist kontaktõpet võtta. Et siis ongi, et mul lähevad tegelikult tunnid, lähevad päris päris kiiresti, et vahepeal on lihtsalt see, et on siukene rööprähklemine, et ma natukene raske on mingitel hetkedel võib-olla nagu kõigile või noh, kõigele korraga nagu keskenduda, et ongi siuke kuidagi kiirustamine on võib-olla mõned on mõningatel hetkedel, aga samas kui see, kui ma nagu korraks saan, kas või kümneks minutiks nagu ära käia, siis ma sain jälle korraks nagu nii-öelda ennast ümber laadida ja siis siis uuesti nagu rahulikult edasi minna. Kas see oli, kas said vastuse.

RQ1-1

RQ1-114

RQ1-114

RQ1-

Pidev tempo tööpäeva ajal

Intervjuu Jaanaga

M: Mhmh kuidas on sinu vaimne emotsionaalne heaolu muutunud võrreldes esimese tööaastaga?

I: (mõtleb) Noh, jällegi vaata, et mul ei ole nagu mingit hullu asju juhtunud on ju vaid ma olen võib-olla noh, ma olen lihtsalt rohkem ennast juhtivamaks võib olla muutunud. Ma olen aru saanud mis on minu asi ja mis ei ole. Et ma läksin võib-olla nagu kooliteele nagu hästi suure maailmamuuatjana onju, noh, ma olengi maailmamuuatja, aga kui pisikeste sammudega ja kindlasti mitte seitsesada õpilast korraga. Et et ma ei ole ma, ma tõesti, ma ei ole midagi drastilist läbi elanud nagu õpetajatöös ja et mul noh, nagu vaimne tervis oleks nagu pekkis või midagi. Aga, aga lihtsalt olen aru saanud, et mis on tähtis ja mis ei ole. Ja olen nüüd noh, vähemalt üritan nagu rohkem lahti lasta nendest asjadest. Et võib-olla see on kõige suurem muutus praegu.

11

RQ1-118

RQ1-

Ennastjuhtiv õpetaja

RQ1-118

Lisa 3. Transkriptsioonist koodide moodustumine

Tabel 2. Transkriptsioonist tähenduslike üksuste märgistamine ja nende põhjal koodide moodustumine uurimisküsimuse „*Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?*” näitel.

Transkriptsioon	Kood
I: Ma arvan, et mu meeleolu ongi nagu hea, et üritan, kui midagi ühesõnaga, hästi, nagu nad on nagu üsna intensiivsed tööpäevad, ma nagu jooksen seal klassis suht palju ringi. Noh, kui nüüd mitte praegust olukorda võtta, onju, kui nüüd nagu tavalist kontaktõpet võtta. Et siis ongi, et mul lähevad tegelikult tunnid, lähevad päris päris kiiresti, et vahepeal on lihtsalt see, et on siukene rööprähklemine, et ma natukene raske on mingitel hetkedel võib-olla nagu kõigile või noh, kõigele korraga nagu keskenduda, et ongi siuke kuidagi kiirustamine on võib-olla mõned on mõningatel hetkedel, aga samas kui see, kui ma nagu korraks saan, kas või kümneks minutiks nagu ära käia, siis ma sain jälle korraks nagu nii-öelda ennast ümber laadida ja siis siis uuesti nagu rahulikult edasi minna.	Positiivsed tunded seoses tööga Pidev tempo tööpäeva ajal Pidev tempo tööpäeva ajal Vahetunnis tunnikeskonnast väljatulemine

Lisa 4. Koodide jaotumine alakategooriasse

Tabel 3. Koodide jaotumine kategooriasse uurimisküsimuse „*Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?*“ näitel.

Koodid	Alakategooria
Õpilastele meeldib aine	
Õpilaste rõõm tundi tulla	
Õpilased töötavad tunnis kaasa	
Õpilastega hea läbisaamine	Õpilased heaolu positiivse mõjutajana
Üllatused õpilaste poolt	
Õpetajatöö missioonitunne positiivse tegurina	
Õpilaste positiivne tagasiside	

Lisa 5. Esimese uurimisküsimuse peakategoriate moodustumine

Tabel 4. Alakategoriatest peakategoriate moodustumine uurimisküsimuse „*Missugused tegurid mõjutavad õpetajate sõnul nende vaimset ja emotsionaalset heaolu?*“ näitel.

Alakategoriad	Peakategooria
Õpilased heaolu positiivse mõjutajana, õpilased heaolu negatiivse mõjutajana, muud sotsiaalsed väljakutsed heaolu mõjutajana ning tugisüsteemid heaolu toetajana	Sotsiaalsed suhted
Enda panus ja kogemus heaolu positiivse mõjutajana, heaolule tähelepanu mitte pööramine ja ebapiisavad oskused heaolu mõjutajana	Õpetaja panus enda heaolule
Õpetaja töö üldise heaolu parandajana, õpetaja töö tegurid varieeruva heaolu mõjutajana, õpetaja töö negatiivse mõjutajana	Õpetaja töö muutlikkus ja iseloom

Lisa 6. Teise uurimisküsimuse kategooriate moodustumine

Tabel 5. Kategooriate moodustumine alakategooriatest uurimisküsimuse „*Milliseid ettepanekuid teevad õpetajad teadlikkuse tõstmiseks vaimse ja emotsionaalse heaolu osas ning selle parandamiseks õpetajate seas?*“ näitel.

Koodid	Kategooria
Õpetaja endast sõltuvad heaolu toetavad tegurid, mis vajaksid rohkem rakendamist	Õpetajapoolset täiendavat tähelepanu vajav isiklik panus heaolule
Kooli- ja riigipoolne tugi õpetaja heaolu parandamiseks; tugisüsteemid, mis vajavad tõhusamat rakendamist	Kooli- ja riigipoolsed tugisüsteemid, mis vajavad tõhusamat rakendamist
Teadlikkuse tõstmine õpetajate heaolu hüvanguks	Teadlikkuse tõstmise meetmed ja nende olulisus õpetajate hüvanguks

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Minna Marleen Meremaa,

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

„Õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks“, mille juhendaja on Ingrid Koni,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Minna Marleen Meremaa

18.05.2021