

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Kristine-Hermine Paal

**TÖÖSTRESSI PÕHJUSED JA LEEVENDAMISE  
VÕIMALUSED ERIVAJADUSTEGA LASTEGA  
TÖÖTAVATE ÕPETAJATE HINNANGUL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Viivika Roostar, MA

Narva 2025

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Kristine-Hermine Paal,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Tööstressipõhjused ja leevendamise võimalused erivajadustega lastega töötavate õpetajate hinnangul, mille juhendaja on, Viivika Roostar, 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 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

/allkirjastatud digitaalselt/

Kristine-Hermine Paal

19.05.2025

## Lõputöö autorluse kinnitus

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

.....  
Kristine-Hermine Paal

## **SISUKORD**

SUMMARY.....	5
SISSEJUHATUS.....	7
1.TEOREETILINE ÜLEVAADE STRESSIST.....	9
1.1 Tööstressi ja läbipõlemise mõiste, tunnused ja põhjused.....	9
1.2 Tööstressi ja läbipõlemise leevendamise ja ennetamise meetodid.....	12
2.KAASAV HARIDUS.....	15
2.1 Kaasava hariduse rakendamine koolieelses lasteasutuses.....	15
3.METOODIKA.....	18
3.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused.....	18
3.1 Valim.....	18
3.2 Andmekogumismeetod.....	19
3.3 Uuringu protseduur.....	19
3.4 Andmeanalüüsi meetodid.....	20
4. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS.....	21
4.1 Peamised tööstressi põhjused töötades erivajadustega lastega.....	21
4.2.Õpetajate läbipõlemine ja stressitase.....	22
4.3 Õpetajate vaimne ja füüsiline tervis.....	24
4.4. Õpetajate enesehoidmise meetodid.....	25
4.5 Läbipõlemise ennetamine ja stressi leevendamine.....	26
4.6 Õpetajate ettepanekud stressi leevendamiseks.....	27
ARUTELU.....	29
KOKKUVÕTE.....	32
KASUTATUD KIRJANDUS.....	34
LISA.....	39

## **SUMMARY**

The title of my bachelor's thesis is „Causes of Work-Related Stress and Ways to Alleviate It, as Perceived by Teachers Working with Children with Special Needs.”

The aim of this bachelor's thesis was to identify the causes of work-related stress and the self-perceived stress levels of teachers working with children with special needs. To achieve this aim, two research questions were formulated:

1. What are the main causes of work-related stress among teachers working with special needs?
2. What are the key factors contributing to teachers work-related stress?

To answer these questions, interviews were conducted with 15 pre-school teachers working in special needs groups. This study is divided into five chapters. The first chapter provides a theoretical overview of stress, burnout, and methods for preventing and alleviating both. It discusses the nature and causes of work-related stress and burnout, as well as strategies for managing and preventing them. The second chapter focuses on inclusive education, with particular attention to its implementation in pre-school settings. Chapter three outlines the methodology used in the study, and chapter four presents an analysis of the interview data. The final chapter includes the conclusions and recommendations based on the research findings.

A qualitative research method was used in this study. The sample consisted of 15 pre-school teachers working with children who have developmental adjustment difficulties, developmental delays, or pervasive developmental disorders. Data were collected through semi-structured interviews, which were audio-recorded, transcribed, and analysed using content analysis.

The main causes of stress identified among teachers working with special needs include a lack of effective teamwork, insufficient resources, understaffing, lack of specialists, and the support received from the management. Teachers who reported working in functioning teams, with access to specialists and strong managerial support, generally rated their stress levels as lower. In a similar analysis, (Pöör, 2023) found that major sources of job stress among teachers included inadequate teamwork and difficult collaboration with parents.

Teachers who rated their stress levels above 5 on a 10-point scale, reported shortcomings in team collaboration, lack of managerial support, and insufficient access to specialists who can assist children with special needs. The absence of support staff and additional help was noted to increase stress, particularly in the pre-school context. Several teachers also pointed out that stress tends to peak at the end of the school year. This aligns with findings by (Raud, 2023), who noted that teachers experience increased stress during this period due to document submissions and the need to provide year-end feedback to parents.

The research also revealed that teachers primarily maintain their mental health by ensuring that work tasks do not extend into their personal time. Preparing teaching materials and completing documentation during working hours was cited as an important strategy for preserving mental well-being. Approximately half of the respondents emphasized the importance of spending time outdoors, engaging in enjoyable hobbies, and spending quality time with family as key methods for maintaining their mental health.

**Key words:** work-related stress, special needs education, pre-school teachers, teacher well-being, burnout prevention, support system in early childhood education.

## **SISSEJUHATUS**

Stressi mõistetakse sageli kui kohanemisreaktsiooni. Õpetajad seisavad igapäevaselt silmitsi olukordadega, mis nõuavad kiiret kohanemist ja paindlikkust. Nad peavad mõistma laste arengulisi ja hariduslikke erivajadusi ning neile adekvaatselt reageerima, suhtlema erinevate osapooltega ning olema pidevalt valmis ümber häälestuma. Seetõttu võib väita, et õpetajate tööstressi tase on keskmisest kõrgem (Käesel, 2013). Eriti pingeline ja emotsionaalselt nõudlik on töö erivajadustega lastega puuduliku tugisüsteemi tõttu, mis võib viia õpetajad läbipõlemiseni (Lõo, 2018).

Tooming (2024) toob oma uurimistöös „Lasteaiaõpetajate tööstress põhjused ja toimetuleku võimalused ühe lasteaia näitel” esile, et õpetajate suurimaks väljakutseks on töö erivajadustega lastega olukordades, kus puudub piisav tugi ja erirühmad, mis omakorda seab õpetajad keerulisse olukorda tulenevalt vajalike ressursside puudumisest. Õpetajad ootavad tuge ka lastevanematelt, kuid sageli toob puudulik koostöö ja vanemate liigne nõudlikkus kaasa veelgi suurema stressi. Pöör (2023) toob oma uurimistöös välja, et õpetajad tunnevad end õhtuti väsinuna, kogevad süütunnet ning motivatsiooni langust. Sageli kantakse tööpäeva pinged koju kaasa, mistõttu puudub järgmisel päeval soov tööle naasta. Uuringust selgus, et kuigi juhtkond kuulab õpetajate tööalaseid muresid, jäävad lahendused sageli ebapiisavateks või teostamata. Taaveti (2010) uuringust selgub, et õpetajate hinnangul põhjustavad stressi eelkõige suur vastutus, laste arengu ja töö dokumenteerimiseks kuluv aeg ning tööülesanded, mis ei mahu tööaja raamidesse.

Õpetajate vaimne ja füüsiline heaolu on oluline kvaliteetse ja tulemusliku õppe- ja kasvatustöö tagamiseks. Erivajadustega laste õpetamine on sageli nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt kurnav. Viimastel aastatel on läbipõlemine Eestis sagenenud ning sellega seotud töövõimetuslehtede arv on kasvanud (Tööinspeksioon, 2024, lk 7). Pöör (2023) rõhutab, et läbipõlemise põhjuste edasine uurimine on vajalik, kuna kaasava hariduse rakendamine on jätkuvalt aktuaalne ning mitmed probleemkohad vajavad lahendamist. Uurides õpetajate stressi põhjuseid, saab paremini mõista nende vajadusi ja planeerida vastavaid tugimeetmeid. Käesoleva uurimistöo eesmärk on välja selgitada õpetajate tööstressi põhjuseid erivajadustega lastega töötamisel ning stressi leevendamise meetodid lasteaiaõpetajate hinnangul.

Õpetajate stressi leevendamise meetodite uurimine aitab välja selgitada, millised tugimeetmed on juba olemas ning kuidas neid saaks parandada, et vähendada tööstressi ja toetada õpetajate heaolu.

Käesolev uurimistöö koosneb viiest peatükist. Esimeses peatükis antakse teoreetiline ülevaade tööstressist, läbipõlemisest ning nende ennetamise ja leevendamise meetoditest. Käsitletakse tööstressi ja läbipõlemise mõisteid, nende tunnuseid ja põhjuseid ning pakutakse välja võimalikke lahendusi. Teine peatükk keskendub kaasava hariduse rakendamisele koolieelses lasteasutuses. Kolmandas peatükis selgitatakse uurimistöös kasutatavat metoodikat. Neljandas peatükis analüüsitakse kogutud andmeid ning viiendas peatükis tuuakse välja uurimistulemused koos järelduste ja ettepanekutega.

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada tööstressi põhjuseid erivajadustega lastega töötamisel ning stressi leevendamise meetodid lasteaiasõpetajate hinnangul. Lähtuvalt eesmärgist on seatud uurimistöö põhiküsimused:

1. Millised on erivajadustega lastega töötavate õpetajate peamised tööstressi põhjused?
2. Millised on õpetajate stressi leevendamise meetodid?

Töös kasutatakse kvalitatiivset uurimismeetodit. Uurimistöö valimi moodustavad 15 koolieelse lasteasutuse rühmaõpetajat, kes töötavad sobitus-, tasandus või pervasiivsete arenguhäiretega laste rühmades. Andmete kogumiseks viiakse läbi poolstruktureeritud intervjuud, mis salvestatakse, transkribeeritakse ning analüüsitakse sisuanalüüsi meetodil.

## **1. TEOREETILINE ÜLEVAADE STRESSIST**

### **1.1 Tööstressi ja läbipõlemise mõiste, tunnused ja põhjused**

Selles peatükis räägin mis on tööstress, tööstressi teooriast, kajastan tööstressi füsioloogilisi ja psühholoogilisi mõjusid, varasemad uuringud õpetajate tööstressi põhjustest. Selgitan, mis on läbipõlemine ning millised on läbipõlemise tunnused ja põhjused.

Stress on raskest olukorrast põhjustatud mure või vaimne pinge. Stress on inimese loomulik reaktsioon, mis sunnib tegelema erinevate probleemide ja ohtudega elus. Iga inimene kogeb mingil määral stressi. See, kuidas me stressile reageerime, mõjutab üldist heaolu (World Health Organization, 2023).

Aristoteles, Hippokrates ja teised antiik ajaloolased olid teadlikud stressist ja selle kahjulikest mõjudest. Harvardi teadlane Cannon lõi termini võitle või põgene, et kirjeldada looma reaktsiooni ohule. Võitluse või põgenemise mõiste kohaselt reageerivad loomad ohule sümptomaatilise närvisüsteemi üldise tühjendamisega, mis valmistab looma ette võitluseks või põgenemiseks. Hiljem tunnustati see reaktsioon Hans Selye poolt selgroogsete ja teiste organismide universaalseks stressireaktsiooniks postuleeritud üldise kohanemissündroomi esimeseks etapiks (äge stressireaktsioon) (Fink, 2010, lk 3).

Hans Selye oli esimene teadlane, kes tuvastas stressi, kui haiguse mittespetsiifiliste tunnuste ja sümptomite põhjuse. Stressi mõiste tuli Selye ellu, kui professor Collip andis talle ülesandeks tuvastada mitmesuguseid veel avastamata naissuguhormoone. Selye eristas ägedat stressi krooniliselt rakendatud stressoritele reageerimise kogureaktsioonist, nimetades viimast seisundit üldiseks kohanemissündroomiks, mis on tuntud, kui Selye sündroomina. Antud sündroom jagab stressireaktsiooni kolme faasi: häirefaas, vastupanufaas ja kurnatusfaas (Tan, S. Y., & Yip, A., 2018). Inglise stressiuuriija Taylor on määratlenud stressi kolmeastmelise protsessina: esimeses astmes, mis on sotsiaalse pingefaas, ei pruugi inimene ise muutusi tajuda, kuid ümbritsevad inimesed märkavad, et töövõime on langenud. Teises astmes, neuropsüühilises pinge faasis, võivad ilmned a ootamatud emotsionaalsed reaktsioonid, näiteks naerma puhkemine või nutmine. Kolmandas astmes, somaatiline pinge faasis, on stress muutnud kroonilisemaks ning võivad tekkida füüsilised sümptomid, näiteks käte higistamine ja naha punetamine (Niitra, 2004, lk 12).

Stress on igapäevane ja vältimatu nähtus, mis tuleneb vajadusest kohaneda erinevate muutustega elus. See võib avalduda nii äärmuslikes olukordades, kus esineb otsene füüsiline oht, kui ka positiivsete elusündmuste korral, näiteks armumisega kaasnev erutus või soov saavutada seatud eesmärgid. Olemas on neli peamist stressiallikat: keskkond, isiklikud mõtted, sotsiaalsed stressorid ning psühholoogilised tegurid. Stressireaktsioon on organismi loomulik reaktsioon, mille eesmärk on toetada isiku toimetulekut kriisiolukorras. Kuigi stressireaktsioon on kohanemiseks vajalik, võib pikaajaline krooniline stress kahjustada tervist ja suurendada haigestumise riski (Davis, et al., 2000, lk 9).

Stressireaktsioonil on eesmärk aidata kriisi olukorras toime tulla. Kroonilise psühholoogilise stressi esinemine võib põhjustada inimese haigestumist (Solter, 2007, lk 25). Tööstressi all mõistetakse seisundit, mis tekib olukorras, kus inimene tajub, et tema töökeskkond esitab liiga palju väljakutseid, mida ta ei suuda või ei oska lahendada (Tööinspeksioon, 2021). Tegemist on tõsise probleemiga, mis kujuneb sageli pikaajalise tööalase pinge, seahulgas ülemääraste tööülesannete või keeruliste töösuhete tagajärjel. Euroopa Liidu andmetel on tööstress pärast luu- ja lihaskonnaaevusi üks peamisi tööga seotud terviseprobleeme, asetsedes sageduselt teisel kohal. Tööstress on ka oluliseks töövõimetuse põhjuseks, millel on märkimisväärne mõju nii indiviidi heaolule kui ka ühiskonna majanduslikule olukorrale. Uuringud näitavad, et tööstressi tõttu kaotab ühiskond 1-3,5% sisemajanduse koguproduktist (Strauss-Raats, 2013, lk 2). Tööportaal viis läbi küsitluse, millest selgus, et 71% vastanutest on tundnud viimastel kuudel tööstressi. Uuringust selgus, et 63% on kogenud tööelu jooksul läbipõlemist. Töötajate vaimne tervis on aastatega halvenenud (CV-Online Estonia OÜ, 2021).

Uuringud on näidanud, et õpetamine on stressirohke amet. Õpetaja stressi nimetatakse üldiselt õpetajate negatiivsete või ebameeldivate emotsioonide tekkimiseks, mis tulenevad nende tööga seotud aspektidest (Kyriacou, 1987). Õpetajate psühholoogiline ja vaimne tervis on äärmiselt oluline, sest see mõjutab kaudselt ka nende õpetatavaid õpilasi. Õpetajaametiga seotud stressi võib seostada kolme peamise kattuva probleemiga: läbipõlemine, ärevus ja depressioon, millel on hulgaliselt mõjusid, sealhulgas mõju õpetajate tervisele, heaolule ja tootlikkusele (Agyapong, et al., 2022).

Taaveti (2010) läbi viidud uuringust “Lasteaiaõpetajate tööstress, tervis ja töövõime” selgus, et kord nädalas tundsid enamus õpetajad peale tööpäeva end emotsionaalselt kurnatuna. Suur osa õpetajaid tundsid end kord kuus või vähem hommikuti ärgates väsinuna,

sest nad mõtlesid, mis neid ootab ees. Õpetajates tekitab stressi suur laste arv ja asutusejuhtide nõudmised. Õpetajate tööstress on ülekoormuse, töösurve ja töökoha turvalisuse mõju ja koostoime tulemus (Kume, 2024).

Tööstressi põhjused (Elenurm, *et al.*, 1997, lk 23):

- ülekoormus;
- suur vastutus;
- kellelki pole oodata loodetud abi ega toetust;
- töö ei vasta omandatud võimetele ja oskustele;
- ebaterve õhkkond;
- töö on liiga palju kontrolli ja vähe iseotsustamise õigust;
- ebaselged rolliootused- töötajal ei ole selge, mida temalt nõutakse ja oodatakse.

Pikaajalisel stressil on negatiivne mõju inimese vaimsele tervisele ning see soodustab somaatiliste haiguste tekkimist. Kõige sagedasemad vaimsed muutused, mis stressi mõjul esinevad on ülitundlikkus, ärevus, meeleolu langus ja väsimus. Need tegurid võivad suurendada isiku ebakindlust ning põhjustada raskusi suhtlemisel teiste inimestega. Stress mõjutab inimese füüsilist enesetunnet, vaimset tervist ja tundeelu. Füüsilised mõjutused on südamepekslemine, õhupuudustunne ja ilma füüsilise pingutuseta hingamise kiirenemine. Mõnel inimesel tekitab stress seedeprobleeme- kõhukinnisus ja lahtisus, iiveldamine ja oksendamine (Niitra, 2004, lk 29).

Tänapäeva kiires ja nõudlikus tööelus on üha sagedasem nähtus läbipõlemine, millel on tõsised tagajärjed nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele. Läbipõlemist iseloomustab isiksuse muutus, vähenenud isiklik suutlikkus ja emotsionaalne kurnatus. Läbipõlemisele eelneb füüsiline, intellektuaalne, emotsionaalne, sotsiaalne ja hingeline väsimus (Jürisoo, 2004, lk 47-49).

Läbipõlemine on seisund, mis tekib pikaajalise ja liigselt intensiivse stressi tagajärjel, põhjustades emotsionaalset, füüsilist ja vaimset väsimust (Peaasi, ia). Läbipõlemisel on mitu etappi. Esimeses etapis kogevad inimesed kergeid sümptomeid nagu vaimset väsimust ja pinges olek peale tööpäeva. Inimene ei suuda tööülesannetega järge pidada ja mõtted tööst tekitavad ebameeldivaid emotsioone. Järgmises etapis valdab rahulolematust oma tööga, millega kaasneb kurvameelsus, ärevus, ärrituvus ja agressiivsus. Kolmas etapp kujutab endast sümptomite krooniliseks muutumist, millega võib kaasneda probleemid isiklikus elus ja ainete kuritarvitamine (Jürjen, 2023).

Läbipõlemise põhjused (Tööelu, 2021):

- ülekoormus;
- ebapiisav tasu;
- vastuolulised väärtused;
- kontrollipuudumine;
- õigluse puudumine
- kogukonna lagunemine.

Õpetajate läbipõlemine on muutunud tänapäeva hariduskeskkonnas tõsiseks probleemiks, millel on ulatuslikud tagajärjed, mitte ainult õpetajate füüsilisele ja vaimsele tervisele, vaid ka haridussüsteemile tervikuna. Õpetajate läbipõlemise põhjused on keerulised. Suur töökoormus, vähene sotsiaalne toetus, tööautonoomia puudumine ning konfliktid õpilaste ja vanematega. Neid võib laias laastus liigitada isiklikeks ja keskkonna põhjusteks (Huijeong, 2024).

## **1.2 Tööstressi ja läbipõlemise leevendamise ja ennetamise meetodid**

Kui stressi tunnuseid on palju, siis esimeseks oluliseks sammuks on võtta aeg maha ja heita pilk enda prioriteetidele. Teiseks tuleb üles leida enda riskifaktorid ja õppida neid ära tundma ja tasakaalustama. Piisav uni ja puhkus on kolmas oluline samm. Neljandaks, jaga oma tööst tulenevaid raskusi, aruta kolleegiga. Oluline on panustada tervislikele eluviisidele, tegeleda meeldivate tegevustega ja turgutada loovust. Lisaks kõigele eelnevale on oluline õppida ja kasutada stressi maandamise tehnikaid (Peaasi, i.a).

Töö ja õpetamine peaksid olema meeldivad, loovad ja mängulised, mitte rutiinsed kohustused. Selline lähenemine aitab vähendada stressi ja pinget. Õnnelikuks olemise idee on võetud idamaade filosoofiast, mis õpetab, et inimene on loodud maailma olles õnnelikuks. Lisaks rõhutatakse inimsuhete olulisust, kuna inimene ei suuda maailmas üksinda toime tulla (Niitra, 2004, lk 80-81).

Lähi suhted mängivad inimese heaolus ja tervises suurt rolli. Uuringud on näidanud, et inimestel, kellel on laiem sotsiaalne toetus, on pikem eluiga. Hea suhtlusringkond aitab inimesel vastu seista stressile, hoida tervislikke eluviise ja pakkuda tuge rasketes olukordades. Sotsiaalne toetus toimib, kui puhvriefekt, aidates inimesel stressi paremini taluda ja parandada toimetulekuoskusi (Elenurm, *et al.*, lk 72). Stressi leevendamisel on

oluline jälgida enda stressoreid. Üheks jälgimise meetodiks võib olla päeviku pidamine. Märkmete tegemine aitab leida mustreid stressi teguritele ja nendele reageerimisel (APA, 2024). Lasteaia õpetajate stressi leevendamiseks on vaja edendada dialoogi kultuuri, kus õpetajad saaksid arutada oma muresid ja soove töökaaslastega või juhtkonnaga ning luua uutele õpetajatele tugisüsteem, mis aitaks neil edendada vajalikke oskusi (Ma, *et al.*, 2022).

Jaanika Tooming (2024) on oma uurimistöös toonud välja mitmeid soovitusi õpetajate stressi leevendamiseks. Tema hinnangul on oluline võtta regulaarselt puhkust ning kasutada puhkepäevi teadlikult lõõgastumiseks. Samuti rõhutab ta vajadust pöörata tähelepanu oma tervisele ja leida aega enesehoolduseks. Üheks oluliseks sammuks stressi maandamisel on juhtkonna poole pöördumine eesmärgiga vältida liigseid lisäülesandeid ning otsida juhtkonna tuge stressijuhtumise osas (Tooming, 2024). Õpetajad võiksid töö rahulolu suurendamiseks parandada oma enesetõhusust ja muid isiklikke ressursse, mis omakorda aitaks neid kaitsta tööstressi ja läbipõlemise eest. Õpetajate heaolu on äärmiselt oluline, sest see võib mõjutada nende õpilaste akadeemilisi saavutusi ja hoiakute arengut, keda nad õpetavad (Franklin, 2023).

Töötaja saab tööstressi ennetamiseks kasutada erinevaid meetmeid, nagu tööandjale täiendava info või koolituse vajadusest teavitamine, tööülesannete täpsustamine, riskide esiletoomine töökohal ja aktiivne osalemine riskianalüüsis. Oluline on hoolitseda enda tervise ja heaolu eest ning vajadusel otsida tuge või individuaalset töökorraldust. Töötaja peaks olema valmis ise abi vastu võtma (Strauss-Raats, 2013, lk 12).

Vaimse tervise tugevdamiseks tehtavate riiklike jõupingutuste kontekstis on oluline, mitte ainult kaitsta ja edendada kõigi vaimset heaolu, vaid ka tegeleda vaimse tervise probleemidega inimeste vajadustega. Seda tuleks teha kogukonnapõhise vaimse tervise hoolduse kaudu, mis on kättesaadavam ja vastuvõetavam kui institutsionaalne hooldus, aitab ennetada inimõiguste rikkumisi ja annab vaimse tervise seisundiga inimestele paremaid taastumise tulemusi. Võrgustik, mis on kogukonnapõhise vaimse tervise hooldusega võiks hõlmata järgmist (WHO, 2022);

- Vaimse tervise teenused, mis on integreeritud üldisesse tervishoiuteenusesse, tavaliselt üldhaiglates ja ülesannete jagamise kaudu mittespetsialistile tervishoiuteenuste osutajatega esmatasandi tervishoius;
- kogukondlikud vaimse tervise teenused, mis võivad hõlmata kogukondlike vaimse tervise keskusi ja meeskondi, psühhosotsiaalset rehabilitatsiooni;

- teenused, mis pakuvad vaimse tervise alast hooldust sotsiaalteenuste ja muude kui tervishoiuasutuste, näiteks lastekaitse, koolitervishoiuteenuste raames.

## **2.KAASAV HARIDUS**

### **2.1 Kaasava hariduse rakendamine koolieelses lasteasutuses**

Selles peatükis toon välja kaasava hariduse mõiste, kaasava hariduse rakendamine erinevates rühmaliikides ning kaasava hariduse põhimõtted lasteaias.

Kaasava hariduse tähendus ja rakendamine on olnud viimastel aastakümnetel suur väljakutse nii rahvusvaheliselt kui ka Eestis. Kehtib põhimõte, et kõigil peab olema tagatud võrdne õigus haridusele, samas püütakse luua sotsiaalselt kaasavamaid ja sidusamaid ühiskondi. Selleks on oluline, et kaasava hariduse ja haridussüsteemi arengus oleks ühtne ja selge arusaam, mida kaasav hariduskorraldus tegelikult tähendab (Kivirand & Nelis, 2024, lk 17). Eesti hariduspoliitika põhimõte on tagada igale lapsele õiguse võimetekohast haridust kodukoha lasteaias. Kõik kuni 7-aastased lapsed, saavad õiguse alusharidusele ja igal lapsel on õigus käia lasteaias, kus on tema arengut soodustav keskkond (Kukk, 2007, lk 20). Erivajadustega laste kaasamine on oluline, et suurendada nende sotsiaalset kaasatust ja ühiskonna demokraatiseerumist. Kaasava hariduse rakendamisel on oluline olla paindlik, õpilase vajadustele kohandatud ja õpilane peab olema kaasatud kõikidesse tegevustesse. Õppe kohandamine lastele on keeruline, sest välja pole töötatud õiget meetodit ning tee eduni ei ole sirgjooneline. Kaasatuse saavutamiseks on oluline meeskonnatöö, kes pingutab ühise eesmärgi nimel (Kukk, 2007, lk 19-20).

Ühiskonnas jagunevad arvamused kaheks, mis puudutab kaasavat haridust. Üks arvamus on, et lapsed peavad koos õppima ja ühiskonna hoiak tuleb muuta toetavamaks ja sallivamaks. Teine arvamus on, et kaasamine pole võimalik, kui puuduvad tingimused ja võimalused (Vapper, 2025). Kaasaval haridusel on kaks olemust- filosoofiline ja praktiline olemus. Filosoofiline olemus kujutab endast hariduse kättesaadavust, inimõigusi, kuuluvustunnet ja sotsiaalset integratsiooni. Praktiline olemus koosneb osalemisest hariduses, tugisüsteemist ja õppija arengust (Kivirand & Nelis, 2024, lk 24). Filosoofilisel olemusel on tegemist mõtteviisiga, milles arutletakse, miks on kaasamine kasulik ja väärtuslik, nii eakaaslastest eristuvatele õppijatele kui ka tavapäraselt arenenud õppijatele. Eesti haridussüsteemis on toimunud oluline muutus, kus erivajadusega õpilasi ei suunata enam erakoolidesse- ja erirühmadesse, vaid väärtustatakse nende kaasamist tavapärasesse õpikeskkonda. See lähenemine rõhutab mitmekesisuse tunnustamist ning loob aluse kaasavale haridusele. Muudatus seab õpetajatele uusi väljakutseid, nõudes valmisolekut mõista õppijate eripärasid

ning arendada pädevusi õpikeskkonna ja õppeprotsessi kohandamiseks. Kaasav haridus toetab õppijate kuuluvus- ja aktsepteeritus tunnet, soodustades positiivset õpikogemust ja sotsiaalset arengut (Kivirand & Nelis, 2024, lk 25-29).

Erivajadustega laps on laps, kelle arenguvajadused tulenevad tema tervises seisundist, võimetest, kultuurilisest, keelelisest taustast ning isiksuseomadustest, kelle toetamiseks on vajalik keskkonna ja õppeprotsessi kohandamine. Erivajadustega lapse toetamine on meeskonnatöö, milles võtab vastutuse lasteasutuse direktor. Kord aastas hinnatakse individuaalse arenduskava rakendamise tulemuslikkust, et selgitada välja arengukeskkonna sobivus ning edasised toetamisvajadused (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, § 8).

Eesti alushariduses on erivajadustega laste kaasamine tavarühma oluline, seda rühma nimetatakse antud olukorras sobitusrühmaks. Seal arvestatakse lapse individuaalse arenguga ja sotsiaalse kaasatusega. Sobitusrühma suunatakse lapsi, kellel on keha-, meele-, kõne-, või intellektipuue. Lisaks ka autismi- või psüühikahäiretega lapsed, kellele on vaja teha kohandusi või muudatusi keskkonnas ja kasvatustegevuses (Seero, 2013, lk 11).

Tasandusrühm Eestis on mõeldud lastele, kellel esineb segatüüpi spetsiifiline arenguhäire, süsteemne kõnepuue või hääldepuue. Tasandusrühmas käivad ka lapsed, kellel kõnepuue lisandub muule probleemile, milleks võib olla kuulmispuue või psüühikahäire. Rühmas võib lapsi olla kuni kaksteist. Lapsi võetakse rühma vastu üksnes lapsevanema kirjaliku avalduse alusel ja nõustamiskomisjoni soovitusel. Tasandusrühmas töötab rühmaõpetajale lisaks veel logopeed, kes viib läbi õppetegevust individuaalselt või väikses alarühmas. Koostöö logopeedi ja õpetaja vahel on vältimatu (Tammemäe, 2013, lk 17).

Arendusrühm on mõeldud lastele, kellel on erineva arengutasemega intellektipuue. Vaimne alaareng kujuneb välja loote- või imikueas, mida põhjustab kesknärvisüsteemi kahjustused. Arendusrühmas käivad põhiliselt lapsed, kellel on mõõdukas intellektipuue (Maasik, 2013, lk 24).

Koolieelse lasteasutuse pedagoogide professionaalsus, nõustamisteenuste kättesaadavus ning koostöö kohaliku omavalitsuse ja tugispetsialistidega on erivajadustega laste toetamisel määrava tähtsusega. Pedagoogid vajavad kvaliteetseid juhendmaterjale ja sisukaid koolitusi, mis ulatuvad kaugemale üksnes formaalsetest täiendkoolitustest. Üha enam on vajadust

pedagoogilise töö motiveerimise ja refleksiooni järele, et tõhusamalt toetada erivajadustega lapsi rühma tasandil (Peterson, 2012, lk 9).

Erinevate vajadustega laste koosõppimine nõuab õpetajatelt individuaalset lähenemist, et õpe oleks igale lapsele sobiv ja lähtuks tema lähimast arengutsoonist. Õpetaja peab suutma ära tunda lapse vajadused, kohandada õppekorraldust ja keskkonda. Kui esmastest sekkumistest ei piisa, saab õpetaja tuge meeskonnalt, kuhu kuuluvad tugispetsialistid, lapsevanemad ja juhtkond. Koostööd juhib määratud inimene, näiteks hariduslike erivajaduste koordinaator(HEVKO). Meeskonnatöö ja erinevate spetsialistide toetus on oluline individuaalse lähenemise elluviimisel (Haridus- ja Noorteamet, 2019, lk 8).

Erivajadustega laste toetamine rühmas, kus on 18-20 last võib õpetajatelt nõuda märkimisväärset tähelepanu ja ressursi, mis võib mõjutada võimalusi tegeleda samaväärselt kõigi lastega. Õpetajad tegid ettepaneku parandada õpetajate ja laste suhtarvu muutmisega. Soome ja Rootsi lasteaedades on ühe täiskasvanu kohta 5-7 last rühmas. Õpetajaid teevad murelikuks lapsevanemad, kes ei tunnista lapse erivajadust. Erivajaduse selgitamiseks kulub palju aega ja lapse vajadustele ja võimetele sobiva keskkonna kohandamine võtab aega. Antud olukorras on kannatajaks eelkõige laps, kes vajab abi, samuti õpetajad ja rühmakaaslased kelle jõud raugab (Tenson, 2017). Kaasava hariduskorralduse tõhusus üldhariduse raportis on välja toodud füüsilise keskkonna kitsaskohti, sest esineb ruumipuudust ja keskkonna muutmist lapsele, kes vajab tuge, et võimalda töötada keskkonnas, kus on vaiksem. Täiendkoolitused õpetajatele on olnud toetavad, kuid koolitustel jääb puudu praktilisest poolest, kuidas õpetada lapsi koos teiste lastega samas ruumis (Silm, *et al.*, 2024).

Kaasava hariduse rakendamisel esineb ka kitsaskohti. Toht (2023) uuringust selgub, et teistest eristuv laps on sageli tagaplaanil ning grupis on teda raske märgata. Puudu on tugispetsialistidest, kuid asutustes puuduvad logopeedid ning eripedagoogid. Õpetajatel puuduvad teadmised ja oskused spetsiifiliste probleemidega tegelemiseks, milles oleks suureks abiks psühholoogid, logopeedid ja eripedagoogid. Samuti tõi autor välja, et õpetajate aeg on piiratud, tegeleda tuleb dokumentatsiooniga, korraldada üritusi ja osaleda koosolekutel. Kaasavat haridust takistab raha ja spetsialistide puudus. Californias on toimiv süsteem. Nende hariduses on piisavalt tugispetsialiste, tugiisikuid, abiõpetajad ja õpetajad, see tuleneb sellest, et USA-l on piisavalt raha ja ühiskond on hooliva hoiakuga (Vapper, 2025).

### 3.METOODIKA

#### 3.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada tööstressi põhjuseid erivajadustega lastega töötamisel ning stressi leevendamise meetodid lasteaiaõpetajate hinnangul. Lähtuvalt eesmärgist oli seatud uurimistöö põhiküsimused:

1. Millised on erivajadustega lastega töötavate õpetajate peamised tööstressi põhjused?
2. Millised on õpetajate stressi leevendamise meetodid?

#### 3.1 Valim

Uurimistöö valimi moodustasid 15 koolieelse lasteasutuse rühma õpetajat, kes töötavad sobitus-, tasandus- või pervasiivsete arenguhäiretega laste rühmas üle Eesti. Valimisse kaasatud õpetajate taustainfo leiab tabel 1. Anonüümsuse tagamiseks olen koostanud õpetajatele pseudonüümid õpetaja ja numbri tähendusega. Kasutasin enda töös eesmärgipärast valimit. Õpetajad valiti valimisse kriteeriumi alusel, see on, et õpetaja peab töötama erirühmas (Õunapuu, 2014, lk 150).

**Tabel 1.** Valmis osalenud õpetajate taustaandmed

Valimi pseudonüüm	Staaž erirühmas	Rühmaliik	Haridus
Õpetaja 1	3	Sobitusrühm	Bakalaureus omandamisel
Õpetaja 2	4	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 3	1	Sobitusrühm	Bakalaureus omandamisel
Õpetaja 4	16	Pervasiivsete arenguhäiretega laste rühm	Bakalaureus
Õpetaja 5	1	Pervasiivsete arenguhäiretega laste rühm	Magister
Õpetaja 6	2	Sobitusrühm	Bakalaureus omandamisel
Õpetaja 7	3	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 8	1	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 9	1,5	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 10	4	Tasandusrühm	Bakalaureus omandamisel

Õpetaja 11	2	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 12	1	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 13	3	Sobitusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 14	2	Tasandusrühm	Bakalaureus
Õpetaja 15	2	Sobitusrühm	Bakalaureus omandamisel

### 3.2 Andmekogumismeetod

Uurimistöös kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit. Kvalitatiivne uurimistöö on suunatud teadmiste omandamisele, et paremini mõista inimeste käitumist ja suhtlemisvõtteid. Tüüpilisemad uurimismeetodid on intervjuud ja vaatlused. Uuring viiakse läbi loomulikes tingimustes, ilma keskkonda sekkumata. Selline lähenemine võimaldab saada põhjalikke ja detailseid ülevaateid inimeste käitumisest, hoiakutest ja arvamustest (Õunapuu, 2014, lk 52).

Andmete kogumiseks kasutasin oma uurimistöös poolstruktureeritud intervjuud. Küsimused valmistasin ette, vajadusel küsiti täpsustavaid küsimusi. Intervjuu suureks eeliseks on paindlikkus, mis võimaldab andmekogumist vastavalt olukorrale ja vastajale reguleerida (Laherand, 2014, lk 177). Poolstruktureeritud intervjuud kasutatakse selleks, et uurija saaks hoida avatust selle suhtes, mida ta peab teada saama, et andmetest saaksid tekkida mõisted ja teooriad (Bryman, 2012, lk 12).

### 3.3 Uuringu protseduur

Uurimistöö läbiviimiseks pöördusin koolieelse lasteasutuste direktorite, õppejuhtide või erirühmade õpetajate poole e-posti või telefoni teel. Direktoritelt ja õppejuhtidelt palusin, et minu kontakti jagatakse õpetajatele, kes töötavad erirühmas. Prooviintervjuu viisin läbi vanemõpetajaga, mille kestuseks oli 18 minutit ja 34 sekundit. Peale vestluse läbimist, tein vajalikud parandused küsimustes. Intervjuus osalejatega leppisin kokku, millal ja kuidas vestlus läbi viiakse. 7 õpetajaga toimus suhtlus läbi veebivahenduse Zoom keskkonnas. 8 õpetajaga viidi läbi intervjuu neile sobilikus keskkonnas ja otsesel suhtlusel. Intervjuud alustades selgitasin, et vastamine on anonüümne ja vastuseid kasutatakse ainult uurimistöö tulemuste kokkuvõttes. Igalt õpetajalt küsisin luba heli salvestamiseks. Andmeid kogusin vahemikus 13.02.2025 kuni 26.03.2025. Kokku osales uuringus 15 erirühma õpetajat erinevatest Eesti maakondadest. Intervjuud transkribeeriti veebipõhise kõnetuvastus programmiga *Estonian speech Recognition and Transcription Editing Service* (Olev &

Alumäe, 2022). Transkribeeritud teksti tuli kokku 59 lehekülge. Salvestisi kuulasin mitu korda läbi ja tegin parandusi transkribeeritud tekstides. Intervjuud analüüsisin programmiga *Excel*. Salvestiste kodeerimisel moodustasin intervjuude küsimuste põhjal kodeerimise kateegooriad. Sarnase koodiga koodid koondasin kateegooriatesse. Uurimistöö tulemustes tõin välja tsitaatnäidiseid intervjuudest. Õpetajate anonüümsuse tagamiseks, kasutasin õpetajatel pseudonüüme.

### **3.4 Andmeanalüüsi meetodid**

Intervjuude analüüsimiseks kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi meetodit. Kvalitatiivne sisuanalüüs keskendub keele kui kommunikatsioonivahendi tunnusoontele. Andmed võivad pärineda intervjuudest, vaatlustest ja poolstruktureeritud küsimustikest. Tekstiosad, mille tähendus on sarnane, paigutatakse vastavasse kateegooriasse (Laherand, 2010, lk 290).

Uurimistöös osalenud õpetajatele selgitasin, et andmeid kasutatakse ainult uurimistöö eesmärgil. Andmeid analüüsid ja tõlgendades on kohustus uuritavate anonüümsust tagada (Laherand, 2010, lk 51). Selgitasin õpetajatele, et vastamisel tagan nende anonüümsuse ja vastuseid säilitan konfidentsiaalsuse põhimõtteid silmas pidades. Õpetajatega intervjuude salvestamiseks kasutasin mobiiltelefoni diktofoni. Andmete kogumise lõpus kasutasin kõnetuvastusprogrammi, et helisalvestisi transkribeerida. Transkribeeritud tekste kuulasin korduvalt üle ja tegin vajalikud parandused, et saada terviklik ülevaate kogutud andmetest. Peale uurimistöö valmimist kustutasin intervjuude salvestused. Järgnevalt alustasin kodeerimisega, mille käigus tähistasin tekstis olulised lõigud ja määrasin koodid, lähtuvalt uurimistöös olevatest põhiküsimustest. Märkistasin korduvad mõtted ja arvamused. Uurimistulemuste ilmetamiseks kasutan intervjuueeritavate tsitaate intervjuudest. Õpetajate anonüümsuse tagamiseks on intervjuudes osalejad tähistatud koodnimedega õp1 kuni õp15, mis viitab vastaja järjekorranumbrile.

## 4. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Bakalaureuse töö eesmärk oli välja selgitada tööstressi põhjuseid erivajadustega lastega töötamisel ning stressi leevendamise meetodid lasteaiaõpetajate hinnangul. Analüüsis käsitleti peamisi uurimisküsimusi koos õpetajate vastustega, mis on saadud intervjuudest.

Tabelis 1 on välja toodud intervjuus osalenud õpetajate taustaandmed. Selgus, et enamuse intervjuus osalenud õpetajatest on lühikese tööstaaziga. Tööstaaz erirühmades on alla 5 aasta. Üks õpetaja on omandanud magistrikraadi, 10 õpetajat on bakalaureuse haridusega ja 5 õpetajat omandab bakalaureusekraadi. 11 õpetajat töötab sobitusrühmas, 2 õpetajat tasandusrühmas ja 2 pervasiivsete arenguhäiretega laste rühmas.

### 4.1 Peamised tööstressi põhjused töötades erivajadustega lastega

Tööstressi põhjuste kaardistamiseks erivajadustega lastega töötamisel, palusin õpetajatel kirjeldada tegureid, mis nende hinnangul tekitavad tööstressi. Kõik küsitletud õpetajad vastasid sellele viivitamatult, mis viitab teema isiklikule olulisusele ja aktuaalsusele nende töökogemuses. Vastustes kordusid mitmed ühised teemad. Intervjueeritavad õpetajad (1, 2, 3, 5, 8,10, 11, 13,15) tõid välja, et tööstressi põhjustavad eelkõige lapsevanemad.

Õp2: *„Mina ütleks, et vanemate kõrged ootused, millele sa püüad kogu aeg vastata.“*

Puudu on tugipersonalist, sealhulgas tugiisikud, eripedagoogid, logopeedid. Nimetati õpetajate suurt töökoormust ja vajalike õppevahendite puudust.

Õp6: *„Kindlasti töö koormus, sest väga tihti võtan ma tööd koju kaasa, sest ma lihtsalt ei jõua enda vahetuse käigus tööd lõpetada või läbi viia ja ma arvan ka, et see kui rühmas on erivajadustega lapsi ja siis ei ole piisavalt koolitusi, kuidas nende lastega toime tulla.“*

Õp11: *„Praegu räägitakse väga palju kaasavast haridusest- see on justkui kogu haridussüsteemi fookuses. Ja kuigi selle eesmärk on õilis, tähendab see õpetajale sageli lisakoormust. Iga lapse individuaalsete vajadustega arvestamine nõuab palju aega, oskusi ja tuge. Kui seda tuge napib, võib see üsna kiiresti viia tööstressini. Samas, kui on toimiv tugisüsteem ja õpetaja tunneb end kindlasti, siis võib kaasav haridus tõsta töörahulolu ja vähendada stressi.“*

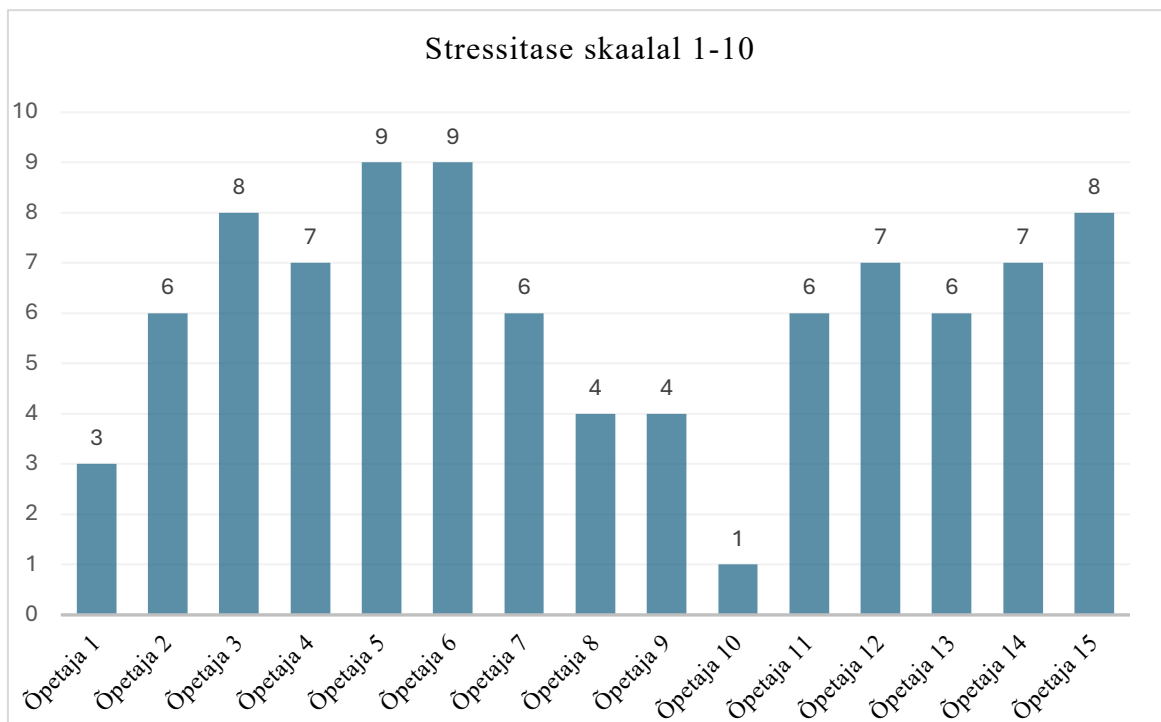
*Õp5:./, Tuleb ausalt öelda, et Eestis kaasav haridus vähemalt praegu veel ei toimi nii nagu peaks. Riigil ei ole õnnestunud leida piisavalt vahendeid, et õpetajad selle protsessi käigus toetada. Puuduvad nii vajalikud tugispetsialistid kui ka koolitused, mis aitaksid õpetajatel kaasavat haridust tõhusamalt ja enesekindlamalt rakendada. ’’/*

Intervjuudest selgus, et puudu on praktilistest koolitustest. Koolitused on teoreetilised, kuid praktilist osa on väga vähe, mida saaks õpetaja rakendada. 7 õpetajat tõid välja, et juhtkonna toetuse puudumine tekitab stressi. Juhtkond ei seisa õpetaja eest, kui õpetajal on vaja tuge lapsevanemate kaasamises. Spetsialistide poolne tugi on vähene. Õpetajad (5, 11) tunnistavad, et kaasava hariduse idee on oluline, selle eesmärgiks on tagada kõikidele lastele võrdne õigus haridusele, sõltumata nende erivajadustest. Samas on mõlemad õpetajad olnud kriitilised kaasava hariduse kohta Eesti haridussüsteemis. Õp11 rõhutab, et kuigi kaasamine võib parandada töörahulolu ja tugevdada õpetajate professionaalset kindlustunnet, lisab see siiski koormuse, kui puudub vajalik tugi. Õp5 on kriitilisem, väites, et kaasav haridus Eestis ei toimi nii nagu peaks, sest puudu on vajalikest spetsialistidest.

Kokkuvõtvalt võib esile tuua, et õpetajate hinnangul on peamised tööstressi põhjused lisapersonali ja erispetsialistide puudumises, lastevanemate kõrgetes ootustes ja juhtkonna väheses toetuses. Selleks, et tööstressi tekiks vähem, tuleks leida rühmadesse lisapersonali ja erispetsialiste, kellega koostöös leida lahendusi lapse toetamiseks. Analüüsides vastajate vastuseid, siis juhtkonna toetus õpetajatele, aitab tööstressi leevendada.

#### **4.2. Õpetajate läbipõlemine ja stressitase**

Õpetajate stressitaseme kaardistamiseks, palusin hinnata õpetajatel enda stressitaset 1-10-ni ning läbipõlemise hindamiseks palusin õpetajatel kirjeldada, kas nad on ühel hetkel läbi põlemas. Vastajate vastused olid erinevad. 5 õpetajat (Õp 3, 4, 7, 10, 13) vastasid, et tunnevad end teatud hetkedel läbi põlemas. 8 Õpetajat ei ole kogenud läbipõlemist. Õpetaja 2 ja õpetaja 15 selgitasid, et nad on läbi põlenud ja otsinud sellega toimetulekuks abi spetsialistidelt. Intervjuudest selgus, et õpetajate hinnangul on nende stressitase kõrge (joonis1).



Joonis 1. Õpetajate stressitase

Selgub, et õpetaja 10, kes on tasandusrühma õpetaja (tabel 1) on kõige madalama stressitasemega. Kõige staažikama õpetaja (tabel 1), õpetaja 4 stressitase on samuti üle 7, mille järgi võib järeldada, et töö ei lähe ajas kergemaks. Võttes aluseks õpetajate taustaandmeid on märgata, et õpetajad, kes töötavad sobitusrühmades hindavad enda stressitaset skaala 1-10 üle 5. Erivajadustega rühma õpetajate keskmine stressi tase on 6 skaalal 1-10-ni. Õpetajad, kes hindasid enda stressi taset alla 5, tõid välja, et nendel on madal stressi tase, kuna rühmameeskond toimib ja töögraafik on loodud selliselt, et tekib rohkem vabu päevi.

Intervjuudes selgus, et õpetajad tunnevad läbipõlemist jõuludel ja kevadel. Õpetajad tõid välja, et läbipõlemise tunne kerkib esile ajal, mil on arenguestluste korraldamised ja arengukaartide ning koolivalmiduskaartide kirjutamine. Kaks intervjuueeritavatest õpetajatest on pöördunud juba oma vaimse tervise muredega psühholoogi poole, sest tundisid, et on läbipõlenud. Kaks intervjuueeritavat (Õp 4, 5) tõid oluliselt esile, et õppekava jälgimine erirühmas tekitab neil stressi, sest lapsevanemad ootavalt neilt palju, kuid lapsed ei jõua kooli minnes nende eesmärkideni. Õp1 vastustest selgus, et palju stressi tekitab juhtkonna vähene toetus. Õp10, kelle stressi tase on 1 (joonis 1), põhjendas stressi madalat taset meeskonna hea koostöoga ja juhtkonna toetusega.

### **4.3 Õpetajate vaimne ja füüsiline tervis**

Erivajadustega lastega töötavate õpetajate vaimse ja füüsilise tervise olukorra väljaselgitamiseks palusin õpetajatelt kirjeldada nende vaimset ja füüsilist tervist. Vastused olid üsna erinevad. Intervjueeritavad õpetajad tõid esile, et füüsiline tervis on saanud kannatada töötades erivajadustega lastega.

*Õp3: „Jaanuari kuus olid mul suured südamelöögid, olid seal 160-170 vahel ja käisin arsti juures. Öeldi, et see on tingitud töö stressist.“*

Kaks õpetajat tõid esile, et on saanud füüsiliselt kahjustada, kas lüües või hammustades. *Õp10: „Ma olen saanud küll vastu päid ja jalgu, päriselt nagu käte-jalgadega, toolidega olen ka saanud. On juhtunud, et lauad ja toolid lendavad, aga vaimselt ma seda koju kaasa ei võta. Koha peal võib-olla see hetk väga emotsionaalne, aga kui laps rahuneb, siis ongi kõik.“*

Vaimselt tunnevad õpetajad, et nad on peale tööpäeva lõppu rohkem väsinud, sest lärmi on rühmas palju ja tähelepanu jagamine erivajadustega laste ja tava laste puhul on keeruline. 8 intervjueeritavat vastasid, et nende vaimne tervis on olnud mõjutatud. Esile toodi olukordi, kus laste karjumised ning erinevad häirivad tegurid osutusid teatud juhtudel eriti koormavaks ning nendega toimetulek oli keeruline. 7 vastajat selgitasid, et vaimne ja füüsiline tervis ei ole kahjustada saanud. Õpetaja 2 tõi esile, et võrreldes tavarühmas töötamisega tunneb ta erirühmas töötades õhtuti palju rohkem väsinuna.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et intervjuude põhjal selgus, et erivajadustega lastega töötavate pedagoogide vaimne ja füüsiline tervis on sageli töö tõttu proovile pandud. Mitmed õpetajad tõid välja, et füüsiline tervis on kannatada saanud, sealhulgas esines stressist tingitud terviseprobleeme ning juhtumeid, kus õpetajad olid saanud füüsilisi vigastusi laste käitumise tõttu. Vaimse tervise osas rõhutasid kaheksa intervjueeritavat et pidev müra ja laste käitumisprobleemid põhjustavad emotsionaalset väsimust. Samas leidis ka vastajaid, kes ei täheldanud oma vaimse ega füüsilise tervise halvenemist. Tulemused viitavad sellele, et töö erivajadustega lastega võib olla õpetajatele väljakutseks nii vaimselt kui ka füüsiliselt.

#### **4.4. Õpetajate enesehoidmise meetodid**

Erivajadustega lastega töötavate õpetajate enesehoidmise meetodite teada saamiseks uurisin, kuidas õpetajad hoiavad enda vaimset tervist. Vastused olid õpetajatel sarnased. Oluliseks peeti nii värskes õhus viibimist kui ka teadlikku enesehooldusega tegelemist. Vastustest selgus, et murede jagamine kolleegidega või sõbrannadega hoiab vaimset tervist. Õp 10 tõi intervjuus esile, et meediast välja lülitamine hoiab tema stressi taset madalal, pigem eelistab värskes õhus palju liikumist.

*Õp10: /, Ma tulen koju, olen vaikuses, ma ei vaata telekat. Mul ei ole televisiooni juba üle 15 aasta. Ja ma ei vaata telekat, ma ei tea mis maailmas toimub. Oma stressi eest veel pean maksma, ei, ma saan teada teiste kaudu, mis maailmas toimub. ’’/*

Kõige rohkem toodi esile, et tööd koju kaasa ei võeta, kõik tööga seotud jääb töö juurde. 5 õpetajat tõi välja, et magamine on üks olulisemaid aspekte, kui pole piisavalt unetunde, tekib stress kiiremini.

*Õp14: /, Oluline on tulla tööle klaari peaga. Praegu ma mediteerin ja teen muid teadveloleku harjutusi ütleme nii 5 korda nädalas. ’’/*

6 õpetajat tõi esile, et perega koos aja veetmine ja looduses olemine hoiab vaimset tervist. Mõned õpetajad soovitasid tegeleda hobidega, mis pakub loovust ja on rahulik tegevus, millega end maandada ja enda meeleolu tõsta. Õp 6 tõi esile, et tööl olevad olukorrad jäävad tööle.

*Õp12: /, Võimalikult palju õues viibida, perega aega veeta, näha positiivsust. ’’/*

Õpetajate enesehoidmise meetodite vastustest selgub kokkuvõtvalt, et vaimse tervise hoidmisel peetakse oluliseks teadlikku taastumist ja piiride seadmist töö ja eraelu vahel. Kõige sagedamini mainiti värskes õhus viibimist, füüsilist aktiivsust ning tööga seotud probleemide mitte koju kaasa võtmist. Samuti toodi esile murede jagamist kolleegide või lähedastega, piisavat und ning hobidega tegemist, kui olulist stressi maandamise viise. Üks õpetaja rõhutas, et meedia piiramine aitab hoida vaimset tasakaalu. Kokkuvõtvalt võib väita, et õpetajad kasutavad mitmekülgseid ja teadlikke enesehoiu strateegiaid, et tööga kaasneva koormuse juures hoida vaimset heaolu.

#### **4.5 Läbipõlemise ennetamine ja stressi leevendamine**

Erivajadustega lastega töötavate õpetajate läbipõlemise ennetamise ja stressi leevendamise teada saamiseks uurisin vastajatelt, mis aitaks vältida läbipõlemist ning kuidas õpetajad enda stressi leevendavad. Intervjuus osalenud õpetajad tõid välja, et töö koju mitte kaasa toomine on üks olulisemaid läbipõlemise ennetamisi. Kolleegidega vestlemine ja toetav juhtkond ennetab stressi. Õpetajate enda hinnangul on suurimaks stressi ja läbipõlemise ennetamise viisiks juhtkonna poolne toetus tööprobleemides ning lastevanematega suhtluses. Läbipõlemist aitaks vältida vastajate enda hinnangul ka puhkused õppeaasta sees. Õpetajad tõid välja, et puhkuseid võiks juhtkond võimaldada ka õppeaasta sees, mitte ainult suvekuudel. Kaks õpetajat tõid välja, et üks päev nädalas kodus olla ja mitte midagi teha, sealhulgas ka koduseid töid, mis annab väga palju vaimsele tervisele juurde.

*Õp9: „Kodus üks päev, ma lihtsalt olen diivanil niisama ilus, reaalselt mind ei huvita ka see, kas mul on mingisugune pesuhunnik kuskil või mis iganes, mind lihtsalt ei huvita ja ma lihtsalt olen.”*

Õpetajad 1, 12 ja 15 tõid välja, et seriaalide vaatamine televiisorist maandab stressi, lisades, et vaadates seriaale lülitad ennast päris elust korraks välja. Õp13 tõi esile, et rääkimine usaldusväärsete inimestega, reisimine, üksinda olemine, perekond ja enesehoolitsused aitavad leevendada stressi. Õp1, õp3, õp8 ja õp11 tõid esile, et stressi aitab ennetada spordiga tegelemine.

Intervjuude põhjal selgus, et erivajadustega lastega töötavad õpetajad kasutavad mitmeid strateegiaid läbipõlemise ennetamiseks ja stressi leevendamiseks. Üheks olulisemaks läbipõlemise ennetamise viisiks pidasid vastajad töö ja eraelu piiride hoidmist, eelkõige tööasjade koju mitte kaasa võtmist. Olulist rolli mängib toetav kollektiiv ning juhtkonna mõistev ja abistav hoiak, eriti keerulistes olukordades, mis on seotud laste või lastevanematega. Samuti peeti vajalikuks võimaldada lühemaid puhkusi ka õppeaasta jooksul. Stressi maandamiseks kasutavad õpetajaid erinevaid meetodeid: seriaalide vaatamine, liikumine, sportimine, reisimine ja puhkamine. Vastajad tõid esile, et teadlik enesehoolitsus ja aeg iseendale aitavad hoida vaimset tasakaalu ja ennetada tööst tingitud stressi. Läbipõlemise ennetamisel mängivad rolli töökorralduslikud ja individuaalsed enesehoiu meetodid.

#### **4.6 Õpetajate ettepanekud stressi leevendamiseks.**

Selleks, et teada saada, millised on erivajadustega lastega töötavate õpetajate ettepanekud stressi leevendamiseks, uurisin vastajatelt nende ettepanekuid koolieelsesse lasteasutusse esitamiseks. Vastused olid õpetajatel üsna sarnased, kuid vastuste mõtlemiseks palusid õpetajad aega, et nad saaksid mõelda, millised ettepanekud oleksid reaalselt täidetavad juhtkonna või omavalitsuse poolt.

Intervjuueritavad õpetajad rõhutasid vajadust suurendada koolitusvõimalusi, mis keskenduvad erivajadustega lastega toimetulekuks. Mitmed õpetajad (3, 10,12, 13) tõid esile, et tööandja võiks pakkuda tervist toetavaid teenuseid, võimaldades töötajatel valida näiteks massaaži või ujumise vahel stressi leevendamiseks. Õpetajad, kes tegid ettepanekuid sellist programmi rakendamiseks, märkisid, et nad ei ole valmis oma palgast spordi- või lõõgastumisteenuste eest maksma, kuid kui riiklikul tasandil pakutaks vastavaid toetusi vaimse tervise edendamiseks, kasutataks neid võimalusi koheselt. Samuti peeti oluliseks tugipersonali suuremat kaasamist igapäeva töösse- ideaalis peaks tugipersonal viibima majas iga päev ning liikuma vastavalt vajadusele rühmast rühma. Oluliseks peeti ka asendusõpetajate kättesaadavust, eriti haiguspuhangute ajal, mil asendajate leidmine on kujunenud tõsiseks probleemiks.

*Õp13:/, „Kui nendele erilistele lastele ei ole rühmas juures tugiisikut või seda ühte inimest, siis sel juhul tunnedki, et enam ei jaksa, Kindlasti üks lisa inimene juures annaks palju ja võib olla mingi psühholoogiline nõustamine või psühholoogiline abi aitaks õpetajat./*

Intervjuudest selgus, et kui õpetaja teeb mõni kord tööd ka töövälisel ajal, võiks juhtkond sellele vastu tulla ja arvestada sellega, et tööpäevadel teine kord lühemalt olla. Õpetaja 10 tõi esile ka kohaliku omavalitsuse koostöö lasteasutustega, kuna juhtkond on teinud palju ettepanekuid muudatuste tegemiseks või õpetajate heaolu tagamiseks, siis kohalik omavalitsus ei ole olnud nende ettepanekutega nõus. 5 õpetaja intervjuud analüüsid selgus, et meeskonna ühised üritused muudaksid kollektiivi suhteid. Lasteasutuse juhtkond võiks võimaldada ühisüritusi rohkem, kui kord aastas, et kollektiivi kuuluvustunnet tugevdada. Kolm õpetajat tegid ettepaneku, et alustavatele õpetajatele võiks mentorlus kesta kauem, kui aasta ning alustavate õpetajatele ei ole loodud kindlat programmi, mis toetaks neid töötamiseks koolieelses lasteasutuses tulles toime erinevate väljakutsetega iga päeva töös.

Õp2: /,„Samuti võiks kasutada seda mentor süsteemi kuidagi paremini. Ja erirühmas oleks töö eesmärgipärane, et me teeme seda nagu laste jaoks, mitte selleks, et lihtsalt mingit plaani täita ja kirja panna. Ma arvan, et nii saab see õppetöö paremaks.”/

Kolm intervjuueeritavat õpetajat(5, 13, 15) tõid esile, et psühholoogiline nõustamine koolieelses lasteasutuses toetaks õpetajate vaimset tervist.

Kokkuvõtvalt selgub, et õpetajad esitasid mitmeid ettepanekuid stressi leevendamiseks koolieelses lasteasutuses. Peamisteks ettepanekuteks olid erivajadustega lastega toimetulekut toetavad koolitused, tugipersonali arvu suurendamine ning tervist toetavate teenuste kättesaadavus. Oluliseks peeti ka asendusõpetajate olemasolu haigusperioodidel ning paindlikumat töökorraldust, arvestades tööülesandeid töövälisel ajal. Mitmed õpetajad rõhutasid psühholoogilise toe ja nõustamise vajadust, samuti meeskonnatöö tugevdamist läbi ühisürituste. Alustavate õpetajate parem toetamine läbi pikema mentorlusprogrammi.

## **ARUTELU**

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada tööstressi põhjuseid erivajadustega lastega töötamisel ning stressi leevendamise meetodid lasteaiaõpetajate hinnangul. Uurimistöös toetuti järgmistele küsimustele: millised on erivajadustega lastega töötavate õpetajate peamised tööstressi põhjused ja millised on õpetajate stressi leevendamise meetodid.

Uurimistöö tulemustest selgus, et õpetajate peamised tööstressi põhjused on seotud tugispetsialistide ja lisapersonali puudumisega, lapsevanemate kõrgete ootustega ning juhtkonna toetuse vähesusega. Need tulemused kattuvad varasemate uuringutega, mille kohaselt põhjustavad stressi just spetsialistide puudumine ja vähene juhtkonna toetus (Tooming, 2024). Õpetajad tõid esile, et tugispetsialistid nagu eripedagoogid või logopeedid, ei ole piisavalt kättesaadavad, mistõttu jääb lapse toetamine suuresti rühmaõpetaja kanda. Seetõttu ei ole õpetajal sageli võimalik kõiki lapsi nende vajadustele vastavalt piisavalt toetada.

Uuringust selgus, et õpetajatel puuduvad praktilise sisuga koolitused, mis valmistaksid neid paremini ette erivajadustega lastega töötamiseks. Uurimistöö tulemustest võib järeldada, et kaasava hariduse rakendamine ei sõltu üksnes õpetajate individuaalsetest pingutustest, vaid eelkõige toimivast süsteemist lasteasutuses ja haridussüsteemis. Kui tugisüsteemid toimivad, tajuvad õpetajad kaasavat haridust positiivsena ning on valmis seda rakendada, kuid kui puudub tugi, kasvab õpetajate töökoormus ja suureneb stress, mis omakorda võib mõjutada negatiivselt õpetajate töömotivatsioonile. Uurimistulemused kattuvad varasemate uuringute, milleks on erispetsialistide vähene toetus (Toht, 2023).

Stressitase varieerus õpetajate seas märgatavalt (joonis 1), kuid keskmine hinnang oli 6 skaalal 1-10, mis viitab mõõdukale kuni kõrgele stressitasemele. Varasematele uuringutele tuginedes, saab järeldada, et õpetajate tööstressi tase on keskmisest kõrgem (Käesel, 2013). Eriti kõrgeks hindasid stressi need õpetajad, kelle töökoormus oli suur ning kellel puudus meeskonna või juhtkonna toetus. See viitab sellele, et tööstaaž üksi ei aita stressi vähendada, ka kogunud õpetajad tunnevad kõrget stressitaset, kui toetus puudub (Kukk, 2007, lk 19-20).

Õpetajate vaimne ja füüsiline tervis on uuringu kohaselt sageli töö tõttu ohus. Mitmed õpetajad kirjeldasid füüsilisi vahejuhtumeid, kus nad olid saanud lööke või hammustusi laste

poolt. Samuti esines stressist tingitud kehalisi sümptomeid nagu südamerütmihäireid. Vaimse tervise koormust seostatakse eelkõige pideva mürataseme, tähelepanu jagamise keerukuse ja emotsionaalselt raskete olukordadega rühmas. Need tulemused kinnitavad varasemaid uuringuid, mille kohaselt õpetajate vaimne tervis on otseselt seotud töökeskkonna kvaliteediga (Kyriacou, 1987).

Enesehoidmise meetodite osas rõhutasid õpetajad mitmeid teadlikke võimalusi. Enim mainitud meetodid olid värskes õhus viibimine, füüsiline aktiivsus, tööasjade koju mitte kaasa võtmine, murede jagamine kolleegidega ning piisav uni, mille on välja toonud ka MTÜ Peaasjad stressi leevendamiseks (Peaasi, i.a). Samuti toodi esile hobidega tegelemist, meediast eemalolekut ning aja teadlikku planeerimist puhkuseks.

Läbipõlemist esineb õpetajate seas sagedamini õppeaasta pingelisematel perioodidel näiteks arenguevestluste ja koolivalmiduskaartide koostamise ajal. Läbipõlemise kogemusi kirjeldas intervjuudes kolm õpetajat ning kaks olid pöördunud spetsialistide poole abi saamiseks. Läbipõlemise leevendamine oli õpetajate arvates võimalik peamiselt töö ja eraelu tasakaalu hoidmisega. Oluliseks peeti ka toetavat juhtkonda, kes mõistab õpetaja vajadusi ja pakub tuge keeruliste olukordade lahendamisel, eriti suhtlemisel lapsevanematega. Lisaks toodi esile vajadus puhkuste võtmist õppeaasta jooksul, mitte ainult suvekuudel. Uurimistöö tulemused kinnitavad, et läbipõlemist saab ennetada nii töökorralduslike kui ka individuaalsete strateegiatega kaudu, kuid olulisel kohal on töökeskkonna toetav olemus.

Õpetajate ettepanekud stressi leevendamiseks olid realistlikud ja keskendusid lahendustele, mida oleks võimalik rakendada nii asutuse kui ka omavalitsuse tasandil.

Ettepanekud olid järgmised:

- Professionaalne areng ja koolitused. Pakkuda õpetajatele regulaarseid koolitusi, mis koosneksid praktilistest võtetest ning toest, mis pakub õpetajatele enesekindlust erivajadustega lastega töötamiseks.
- Mentorlusprogramm. Luua lasteaedades süsteem, mis kestaks kauem kui aasta, et vähendada eraldatuse ja stressi tunnet toetades alustavaid õpetajaid.
- Tugipersonali arvu suurendamist ning asendusõpetajate olemasolu.
- Lühemad puhkused õppeaasta sees, mitte ainult suvel.
- Psühholoogiline abi lasteaedadesse. Õpetajad saaksid psühholoogilist tuge, kui tunnevad, et läbipõlemise oht on tekkimas.
- Tervist edendavad teenused. Luua süsteem, mis pakuks õpetajatele valikuvõimalusi tervist toetavateks teguriteks, milleks võib olla ujumine, enesehoolitsused, mis oleksid kaetud tööandja poolt.

Uurimistöö tulemuste põhjal võib järeldada, et erivajadustega lastega töötavad õpetajad kogevad tööstressi, mille põhjusteks on suuresti seotud süsteemi puudujääkidega. Samas näitasid õpetajad üles kõrget teadlikkust enesehoiu vajadustest ning kasutasid mitmekesiseid strateegiaid, et hoida oma vaimse tervise heaolu.

Uuringu tulemused viitavad sellele, et õpetajate vaimse heaolu hoidmine nõuab nii isiklikke pingutusi kui ka süsteemset tuge riigilt ja lasteasutuselt. Kui õpetajate tugi- ja enesehoiu võimalused jäävad väheseks, võib viia see kiiremini läbipõlemiseni ning tõsta stressi taset kõrgemale.

Uurimistöö piirangutena tooksin välja uuringus osalenud õpetajate töökogemuse. Enamikul õpetajatest oli suhteliselt lühike töökogemus (1-5 aastat), mis võib mõjutada tulemuste üldistamist. Pikema tööstažiga õpetajate uuringus osalemine oleks võimaldanud paremini analüüsida, kuidas stress muutub ajas, võrrelda õpetajate stressi leevendamise meetodeid ja stressitaseme erinevusi. Lisaks uurida maakonniti, millistes Eesti piirkondades on toimivad stressi ennetuse meetodid ja vaimset tervist toetavad programmid. Eesti haridussüsteem võiks võtta kasutusele lisa abiõpetajaid lasteaedades, et pakkuda paremat tuge erivajadustega lastele. See aitaks tagada igale lapsele individuaalsema lähenemise ja soodustaks nende arengut kaasava hariduse põhimõtete järgi. Lisaks võiks käivitada projekte, mille käigus koolitatakse spetsiaalselt erivajadustega lastega töötamiseks vajalike oskustega õpetajaid, keda seejärel suunatakse tööle lasteaedadesse, kus sellist tuge kõige enam vajatakse. Antud lahendus vähendaks õpetajate stressitaset.

## **KOKKUVÕTE**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada tööstressi põhjused erivajadustega lastega töötamisel ning uurida stressi leevendamise võimalusi lasteaiaõpetajate hinnangul. Uurimistöö tugines kvalitatiivsele uurimismeetodile ning andmete kogumiseks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud 15 koolieelse lasteasutuse rühmaõpetajatega, kes töötavad sobitus-, tasandus- ja pervasiivsete arenguhäiretega laste rühmas.

Tööstressi põhjustena tõid õpetajad välja eelkõige tugispetsialistide ja lisapersonali puudumise, lapsevanemate kõrged ootused ning juhtkonna vähese toetuse. Stressi süvendavad ka ebapiisavad praktilised koolitused, suur töökoormus ja vajalike õppevahendite nappus. Õpetajad tundsid, et sageli puudub neil piisav ettevalmistus erivajadustega laste toimetulekuks ning vajalik tugi.

Stressitaseme hindamisel selgus, et enamik õpetajatest hindasid oma stressitaset uurimistöös oleva skaala alusel kõrgeks. Mitmed õpetajad tõid välja läbipõlemise sümptomid nagu vaimne väsimus ja motivatsiooni langus. Läbipõlemise tipphetkedeks peeti õppeaasta lõppu, kus lisanduvad igapäevatööle arenguveestluste läbiviimine, dokumentatsiooni täitmine ja koolivalmiduskaartide kirjutamine.

Vaimse ja füüsilise tervise seisukohalt selgus, et osa õpetajatest on kogenud stressist tingitud terviseprobleeme, milleks on südamekloppimine ning füüsilisi vigastusi laste agressiivse käitumise tõttu. Vaimset kurnatust põhjustab pidev müra ja emotsionaalselt nõudlik töö lastega. Õpetajad kasutasid erinevaid enesehoiu meetodeid. Esile toodi liikumine, looduses viibimine, piisav uni, hobidega tegelemine ja töömurede koju mitte kaasa võtmist. Oluliseks peeti kolleegide toetust ja mõistvat asutuse juhtkonda. Stressi leevendamiseks peeti vajalikuks selgete piiride seadmist töö ja eraelu vahel ning puhkuste võimalusi õppeaasta sees.

Läbipõlemise ennetamiseks ja stressi leevendamiseks pakkusid õpetajad mitmeid ettepanekuid. Praktilistel koolitustel osalemine, psühholoogilise nõustamise kättesaadavus, tugispetsialistide arvu suurendamine ja paindlikum töökorraldus. Oluliseks peeti meeskonnatunde tugevdamist ühisürituste kaudu ning alustavate õpetajate paremat toetamist läbi pikema mentorlusprogrammi.

Uurimistöö tulemused näitavad, et õpetajate tööstressi vähendamine erivajadustega lastega töötamisel eeldab süsteemset lähenemist, paremat tugisüsteemi, juhtkonna toetavat hoiakut ning õpetajate teadlikku enesehoidu. Uurimistöö tulemused aitavad mõista õpetajate igapäevase töö väljakutseid ning on aluseks edasisteks arendustegevusteks koolieelses lasteasutuses.

## **KASUTATUD KIRJANDUS**

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706.

<https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

Aivo Olev, Tanel Alumäe. "Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service" Baltic HLT 2022.

American Psychological Association. (2024, October 22). Coping with stress at work. <https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress> (Viimati vaadatud 23.02.2025)

Aus, K., Kaudne, L., Leijen, Ä., Nelis, P., Pastarus, K., Pedaste, M., Valickis, K., Silm, G., Šuman, C., Urm, A., (2024). *Kaasav haridus*. Tartu: Tartu Ülikool kirjastus.

Bryman, A. (2012), *Social research methods*. Oxford. [https://haqaa2.obsglob.org/wp-content/uploads/2020/11/2012\\_Bryman\\_Social-Research-Methods.pdf](https://haqaa2.obsglob.org/wp-content/uploads/2020/11/2012_Bryman_Social-Research-Methods.pdf) (Viimati vaadatud 19.04.2025)

CV-Online Estonia OÜ, (2021), *Uuring: töötajate vaimne tervis on aastaga halvenenud* <https://toelublogi.ee/2021/10/13/uuring-tootajate-vaimne-tervis-on-aastaga-halvenenud/> (Viimati vaadatud 16.11.2024)

Davis, M., Eshelman, R., & McKay, M. (2000). *Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat*: Tallinn: K-Kirjastus.

Elenurm, T., Kasmel, A., & Kidron, A. (1997). *Stressi teejuht*. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.

Fink, G. (2010) *Stress science*, *Neuroendocrinology*.

[https://books.google.ee/books?hl=en&lr=&id=HJwqWQhQELMC&oi=fnd&pg=PA3&dq=stress+history&ots=oq1SaVZ5Y3&sig=GeA\\_ED0KPkO0B8fNGshktgk\\_-sQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=stress%20history&f=true](https://books.google.ee/books?hl=en&lr=&id=HJwqWQhQELMC&oi=fnd&pg=PA3&dq=stress+history&ots=oq1SaVZ5Y3&sig=GeA_ED0KPkO0B8fNGshktgk_-sQ&redir_esc=y#v=onepage&q=stress%20history&f=true) (Viimati vaadatud 12.02.2025)

Franklin, Benjamin. (2023). Stress, Burnout and Well-being among School Teachers. ([https://www.researchgate.net/publication/384087714\\_Stress\\_Burnout\\_and\\_Well-being\\_among\\_School\\_Teachers/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/384087714_Stress_Burnout_and_Well-being_among_School_Teachers/citation/download)) (Viimati vaadatud, 16.11.2024)

Häidkind P. (2013) Erivajadustega laps lasteaias. Tallinn 2013

Haridus- ja Noorteamet. (2019). Erinevate õppijate toetamine õpetaja ja tugispetsialisti koostöös. SA Innove [https://harno.ee/sites/default/files/documents/2022-01/ErinevateOppijateToetamine\\_2021.pdf](https://harno.ee/sites/default/files/documents/2022-01/ErinevateOppijateToetamine_2021.pdf) (Viimati vaadatud, 10.03.2025)

Jürisoo, M. (2004). Burnout – läbipõlemine. Tallinn: Fontes.

Jürjen, T. (01.10.2023) Läbipõlemine. Tartu Ülikool <https://ut.ee/et/sisu/labipolemine> (Viimati vaadatud 13.11.2024)

Käesel, K. (2013, 03 23). Õpetaja stress- kuidas meil sellega ikka on? Õpetajate leht: <https://opleht.ee/2013/03/opetaja-stress-kuidas-meil-sellega-ikka-on/> (Viimati vaadatud 18.05.2025)

Karlep, K.(2012) Eripedagoogika Nr. 40, oktoober 2012. Alusharidus. Eesti Eripedagoogide Liit.

Kukk, K. (2007). Erivajadustega õpilane ja kaasav haridus. M. Kadakas (Toim.). Erivajadustega lapse ja noore toetamise võimalusi hariduse omandamisel (lk 19–22).

Kume, E. (2024). Work Stress in Kindergarten Teachers in Albania. Revista De Gestão Social E Ambiental, 18(9), e7677. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n9-144>

Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: an international review. Educational Research, 29(2), 146–152. <https://doi.org/10.1080/0013188870290207>

Laherand, M-L. (2010). Kvalitatiivne uurimisviis. OÜ Infotrükk.

Lõo, S. (2018). Erivajadustega õpilaste õpetajate arusaamad tööstressi ja läbipõlemise põhjustest ning toimetulekustrateegiad. Bakalaureusetöö

Ma, S., Tokunaga, A., Shirabe, S., Yoshida, Y., Imamura, A., Takahashi, K., Kawano, K., Iwanaga, R., & Tanaka, G. (2022). Burnout among kindergarten teachers and associated factors. *Medicine*, 101(38), e30786. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030786>

MTÜ Peaasjad (i.a), Õpetaja ja läbipõlemine, <https://peaasi.ee/opetaja-ja-labipolemine/> (Viimati vaadatud 20.01.2025)

Niitra, S. (2004). Stress. Räägivad juhid ja hingetohtrid. Äripäeva Kirjastuse AS.

Oh, Huijeong. (2024). Teacher Burnout in Educational Organizations. [https://www.researchgate.net/publication/384634533\\_Teacher\\_Burnout\\_in\\_Educational\\_Organizations](https://www.researchgate.net/publication/384634533_Teacher_Burnout_in_Educational_Organizations) (Viimati vaadatud, 16.11.2024)

Õunapuu, L. (2014) *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu. Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3538e168-6012-4e90-8484-4bb59be8b14a/content> (Viimati vaadatud 15.04.2025)

Pöör, E. (2023). Erivajadusega lastega tegelevate õpetajate läbipõlemine Tori valla lasteaedade näitel. Lõputöö

Raag, T (22.10.2024). Kaasav haridus- kohati veel kannu taga kinni. *Õpetajate leht*. <https://opleht.ee/2024/10/kaasav-haridus-kohati-veel-kannu-taga-kinni/> (Viimati vaadatud 14.04.2025)

Raud, R. (2023). *Tasandusrühma õpetajate stress ja läbipõlemine*. Bakalaureusetöö. <https://www.etera.ee/zoom/199675/view?page=1&p=separate&search=tööstress%20AND%20tööstress%20õpetajad&tool=search&view=0,0,2484,3509> (Viimati vaadatud 15.04.2025)

Riigiteataja, (2024) Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772> (Viimati vaadatud 16.11.2024)

Riigiteataja, (2025) Koolieelse lasteasutuse seadus. <https://www.riigiteataja.ee/akt/126042024005?leiaKehtiv> (Viimati vaadatud, 03.02.2025)

Riigiteataja, (2025) Lapse erilasteaeda või -rühma vastuvõtmise ning väljaarvamise alused ja kord <https://www.riigiteataja.ee/akt/120022018002?leiaKehtiv> (Viimati vaadatud, 03.02.2025)

Silm, G., Lepp, L., Kivirand, T., Leijen, Ä., Pedaste, M., Nelis, P., Rikanson, L., Sild, A., & Kutti, A. (2024). Kaasava hariduskorralduse tõhusus üldhariduses 2023. Uuringu lõppraport. Tartu Ülikool. Haridusteaduste Instituut.

Solter, Aletha J. (2007). *Nutt ja jonnihood. Kuidas aidata lapsel oma tunnetega toime tulla*. Kirjastus Väike Vanker

Strauss-Raats, P. (2013) *Tööstress*. Tööinspeksioon.

Taavet, T (2010). Lasteaiaõpetajate tööstress, tervis ja töövõime. Magistritöö

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. Singapore medical journal, 59(4), 170–171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043> (Viimati vaadatud, 16.11.2024)

Tenson, E. (2017). Tammiste ja Jänesselja lasteaia õpetajad jagavad kogemusi ja arutasid kaaava hariduse kitsaskohti. Õpetajate Leht. <https://opleht.ee/2017/05/tammiste-ja-janesselja-lasteaia-opetajad-jagasisid-kogemusi-ja-arutasid-kaasava-hariduse-kitsaskohti/> (Viimati vaadatud 14.04.2025)

Toht, A. (2023) *Kaasava hariduse rakendamine ja lasteaiaõpetajate tegevused kõikide laste kaasamisel tavarühmas ühe lasteaia näitel*. Bakalaureusetöö

Tööinspeksioon. (2024). *Tööinspeksiooni aastaraamat*. [https://www.ti.ee/sites/default/files/documents/2025-04/Tööinspeksiooni%20aastaraamat%202024\\_0.pdf](https://www.ti.ee/sites/default/files/documents/2025-04/Tööinspeksiooni%20aastaraamat%202024_0.pdf) (Viimati vaadatud 06.05.2025)

Tööelu. (2021). Tööstress ja läbipõlemine. <https://www.tooelu.ee/et/68/toostress-ja-labipolemine#toostress> (Viimati vaadatud, 17.05.2025)

Tooming, J. (2024). Lasteaiaõpetajate tööstressi põhjused ja toimetuleku võimalused ühe lasteaia näitel. Bakalaureusetöö

Vapper, T. (25.03.2025). *Kaasav haridus nõuab palju ressursi*. Õpetajate leht. <https://opleht.ee/2025/03/kaasav-haridus-nouab-palju-ressurssi/> (Viimati vaadatud 14.04.2025)

WHO. Maailma tervishoiuorganisatsioon (2023). <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (Viimati vaadatud 17.11.2024)

WHO. World Health Organization (2022) Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> ( Viimati vaadatud 12.03.2025)

## **LISA**

### Intervjuu küsimused

1. Milline on Teie haridustase?
2. Kui kaua olete töötanud lasteaiaõpetajana?
3. Millist liiki rühmas te töötate ning kui kaua te olete töötanud selles rühmas?
4. Kas olete töötanud ka tavarühmas, kui jah, siis kuidas hindate õppetöö planeerimise erisusi?
5. Kui tõhus koostöö on Teil seoses teiste lasteaia spetsialistidega, logopeed, eripedagoog, mänguterapeut? Kas tunnete, et olete toetatud spetsialistide poolt?
6. Kas erivajadusega lapsed teie rühmas on mõjutanud teie tervist? Kui jah, siis palun kirjeldage enda vaimset ja füüsilist tervist.
7. Kas tunnete, et olete ühel hetkel läbi põlemas? Kui jah, siis miks? Mis aitaks läbipõlemist vältida?
8. Kuidas hindate enda stressitaset 1-10-ni? Kas stressitase tõuseb õppeaasta teatud perioodil või on õppeaasta jooksul stabiilne?
9. Millised tegurid Teie arvates põhjustavad õpetajatel tööstressi?
10. Millised on teie stressi leevendamise meetodid?
11. Millised on teie ettepanekud stressi leevendamiseks koolieelses lasteasutuses? Mida saaks juhtkond teha, et õpetaja tunneks vähem stressi?
12. Kuidas Te hoiate enda vaimset tervist? Millised on Teie enesehoiu 3 olulisemat aspekti?