

TARTU ÜLIKOOL  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut  
Rakendusliku käitumisteaduse õppekava

Hele Kull

**AINEÕPETAJATE VALMIDUS KARJÄÄRIÕPPE LÕIMIMISEKS:  
KOOLITUSSEKKUMISE PROTOTÜÜBI TESTIMINE**

Magistritöö

Juhendaja: PhD Triin Liin  
Kaasjuhendaja: MA Signe Reppo

TARTU 2026

# LÜHIKOKKUVÕTE

Eesti haridussüsteemi üks pikaajalisi väljakutseid on karjääriõppe lõimimine aineõppesse, mis on vaatamata riiklikele eesmärkidele püsinud ebaühtlane ja juhuslik. Alates 2006. aastast läbi viidud uuringud viitavad, et aineõpetajad tajuvad karjääriteemade käsitlemist sageli täiendava töökoormusena, mitte õppeprotsessi loomuliku osana. Käitumisteaduslikust vaatenurgast ja COM-B mudelist lähtuvalt ilmnesid peamiste takistustena õpetajate madal enesetõhusus ning puuduv kognitiivne raamistik, mis aitaks olemasolevaid õppetegevusi karjääripädevustega süsteemselt seostada.

Käesoleva magistritöö eesmärk on testida ja analüüsida koolitussekkumise prototüübi rakendatavust aineõpetajate enesetõhususe toetamisel ja karjääriõppe lõimimise valmiduse kujundamisel. See töö uurib, kuidas spetsiaalne koolitus aitab õpetajatel karjääriõpet oma ainetundidega siduda. Eesmärk on välja selgitada, kuidas koolitus toetab õpetajate teemamõistmist, hoiakute kujunemist ning enesetõhusust ja tegutsemisjulgust karjääriteemade lõimimisel oma ainetundi.

Uuringus kasutatakse kombineeritud uurimisdisaini, kus testimise objektiks on 1 EAP mahus koolitusprogramm „Karjääriõppe lõimimine aineõppesse“. Andmeid koguti enne ja pärast koolitust küsimustikuga aineõpetajate seas ( $N=10$ ), mis võimaldas analüüsida õpetajate teadmiste, hoiakute ja enesetõhususe muutusi. Lisaks viidi läbi poolstruktureeritud süvaintervjuud, et kaardistada nii õpetajate „taipamisi“ kui ka nende töös esinevaid takistusi.

Uuringu tulemused viitavad, et koolitussekkumine on tõhus teadmiste täiendamisel ja hoiakute suunamisel, toetades õpetajaid aineeksperdi rolli laiendamisel ning oma tegevuse ümbermõtestamisel suunava mentorina. Kuigi õpetajate enesetõhusus näitas positiivset arengutrendi (Coheni  $d=0,49$ ), pärsivad püsivat käitumuslikku muutust keskkondlikud takistused, nagu ainepõhiste materjalide nappus ning ebaühtlane organisatsiooniline tugi. Magistritöö tulemused pakuvad tõenduspõhist sisendit koolitusmodeli edasiseks optimeerimiseks ning toetavad riikliku karjääriteenuste kontseptsiooni praktilist elluviimist.

*Märksõnad:* karjääriõppe lõimimine, aineõpetajad, enesetõhusus, koolitussekkumine, rakenduslik käitumisteadus, COM-B mudel

# **ABSTRACT**

## **Subject Teachers' Readiness to Integrate Career Education: Testing a Training Intervention Prototype**

Integrating career education into Estonian subject teaching remains uneven and sporadic, despite national objectives. Studies since 2006 suggest teachers often perceive career topics as an additional workload. Based on the COM-B model, primary obstacles identified include low self-efficacy and the lack of a cognitive framework to systematically link learning activities with career competencies.

This thesis tests a training intervention prototype designed to enhance subject teachers' readiness to integrate career education. The study explores how specialized training helps teachers connect career topics with their subjects, aiming to determine whether it fosters positive attitudes and provides the self-efficacy required for successful integration.

Using a mixed-methods design, the study evaluates a 1 ECTS training program through pre- and post-training questionnaires (N=10) and semi-structured interviews. Results indicate the intervention effectively improves knowledge and shifts attitudes, supporting teachers in reframing their role from subject experts to guiding mentors. Although self-efficacy showed a positive trend (Cohen's  $d=0.49$ ), sustained behavioral change remains hindered by environmental factors, such as limited subject-specific materials and inconsistent organizational support. These findings provide evidence-based input for optimizing the training model and implementing the national career services concept.

*Keywords:* integration of career education, subject teachers, self-efficacy, training intervention, applied behavioural science, COM-B model

# SISUKORD

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| SISUKORD .....                                                                 | 4  |
| 1 ÜLEVAADE .....                                                               | 6  |
| 2 PROBLEEMI KAARDISTUS.....                                                    | 8  |
| 2.1 Sihtrühm ja probleemi olemus.....                                          | 8  |
| 2.2 Probleemi ajalooline ja strateegiline kontekst .....                       | 8  |
| 2.3 Õpetajate roll ja enesetõhusus.....                                        | 10 |
| 2.4 Uuringu eesmärgid ja hüpoteesid.....                                       | 11 |
| 2.5 Probleemi seletav raamistik (COM-B analüüs) .....                          | 12 |
| 3 LAHENDUSTE KAARDISTUS .....                                                  | 14 |
| 3.1 Koolitussekkumise prototüübi kirjeldus .....                               | 15 |
| 3.2 Prototüübi rakendatavuse analüüs .....                                     | 16 |
| 3.3 Sekkumise teoreetiline põhjendus ja arenduseesmärgid.....                  | 17 |
| 4 PROTOTÜÜBI TESTIMINE JA ANALÜÜS.....                                         | 18 |
| 4.1 Metoodiline raamistik ja andmekogumine .....                               | 18 |
| 4.2 Hüpoteesid ja COM-B mudel .....                                            | 19 |
| 4.3 Eetika, autori positsioon ja uuringu piirangud.....                        | 21 |
| 4.4 Uuringu tulemused ja andmete analüüs .....                                 | 22 |
| 4.4.1 H1: Teadmiste täpsustumine ja psühholoogiline võimekus.....              | 22 |
| 4.4.2 H2: Hoiakute nihe ja reflektiivne motivatsioon.....                      | 23 |
| 4.4.3 H3: Enesetõhusus ja käitumuslik valmidus.....                            | 25 |
| 4.5 Tulemuste arutelu .....                                                    | 28 |
| 4.5.1 H1: Teadmiste täpsustumine ja psühholoogiline võimekus (C).....          | 29 |
| 4.5.2 H2: Hoiakute nihe ja reflektiivne motivatsioon (M).....                  | 29 |
| 4.5.3 H3: Enesetõhususe dünaamika ja rollitaju (B) .....                       | 30 |
| 4.5.4 Välised võimalused ja takistused karjääriõppe lõimimisel (O).....        | 31 |
| 4.6 Järeldused ja edasiarendus .....                                           | 32 |
| 4.6.1 Uurimuse põhjal tehtud järeldused.....                                   | 32 |
| 4.6.2 Ettepanekud koolituse edasiarenduseks ja süsteemseteks muudatusteks..... | 33 |
| VIITED.....                                                                    | 35 |

|       |              |    |
|-------|--------------|----|
| LISAD | Lisa 1.....  | 37 |
|       | Lisa 2 ..... | 39 |
|       | Lisa 3 ..... | 42 |
|       | Lisa 4 ..... | 46 |
|       | Lisa 5 ..... | 48 |
|       | Lisa 6 ..... | 49 |
|       | Lisa 7 ..... | 50 |
|       | Lisa 8 ..... | 51 |

# 1 ÜLEVAADE

Käesolev magistritöö keskendub aineõpetajate valmiduse toetamisele karjääriõppe lõimimiseks ainetundi, testides selleks loodud koolitusprototüüpi (vt Lisa 1). Probleem seisneb selles, et kuigi karjääriõppe lõimimine on riiklikult oluline ja läbiv teema (Haridus- ja Teadusministeerium, 2021; Vabariigi Valitsus, 2023), on selle praktiline rakendamine ainetundides ebaühtlane ja episoodiline, sõltudes liigselt üksikute õpetajate ettevalmistusest ja huvist (Civitta Eesti, 2017). Õpetajad tajuvad seda aineõppest eraldiseisva lisakoormusena, mis ei seostu otseselt nende ainevaldkonnaga.

Käesoleva uuringu eesmärk on testida koolitust, mis on loodud selleks, et aidata õpetajatel liikuda ainekesksuselt õpilase tulevikuvalikuid toetava mentori rolli suunas. Sekkumise väärtuspõhiseks keskmeks on õpetaja rollimuutus – üleminek „eksperdi krambist“, kus domineerib kontrollimine ja teadmiste jagamine, toetavasse mentori rolli, mis soodustab õpilase iseseisvat mõtlemist. Protsessi eesmärk on luua kognitiivne nihe ehk „taipamine“ ning motiveerida tegutsemisjulgest, et õpetajad mõtestaksid teadlikult ümber nii olemasolevad kui ka uued teadmised karjääri kujundamisest. Uurimus analüüsib, mil määral selline lähenemine võimaldab õpetajatel edaspidi enesekindlamalt karjääriõpet oma ainega lõimida. Uuring viidi läbi programmi ÕKVA+ („Teaduspõhine õppekavade ja õppevara arendamine ning rakendamine ja õppekvaliteedi hindamine, personaalsed õpiteed ja õpianalüütika“) Tartu Ülikooli karjääri- ja ettevõtlusõppe koolitajate arenguprogrammi raames valminud koolituse “Karjääriõppe lõimimine aineõppega” põhjal.

Koolituse analüüsimisel rakendati rakendusliku käitumisteaduse (RKT) põhimõtteid ja COM-B mudelit, mis selgitab käitumist läbi võimekuse, võimaluse ja motivatsiooni sünergia. Tuginedes eelnevalt läbi viidud uuringutele, on teada, et õpetajate valmidust pärssivad peamiselt metoodiliste teadmiste vähesus, puudulik psühholoogiline võimekus ning madal reflektiivne motivatsioon (COM-B mudeli tähenduses). Samuti on olemasoleva eeltöö käigus juba välja töötatud koolitusprototüüp, mis rakendab sekkumisfunktsioonidena harimist, veenmist, treenimist ja eeskuju pakkumist.

Uuringu tulemused viitavad, et õpetajate hoiakute ja pädevuste toetamiseks ei ole tingimata vaja lisada uusi kohustusi. Selle asemel on vaja aidata õpetajatel märgata ja sisuliselt mõtestada neid

tegevusi, mida nad oma ainetunnis juba teevad, andes sellele karjääripädevuste kujundamise vaatest selge struktuuri ja tähenduse.

Töö oluliseks tugevuseks on kombineeritud uurimisdisain, mis võimaldab tuvastada koolitussekkumise arengutendentse ja saada sisendit prototüübi täiustamiseks. Kvantitatiivsed eel- ja järeltestid ( $N=10$ , vt Lisa 2 ja 3) on põimitud kvalitatiivsete süvaintervjuudega ( $n=7$ , vt Lisa 4), mis aitavad sisuliselt mõtestada statistilisi muutusi. Piiranguna tuleb arvestada valimi väikest mahtu ( $N=10$ ) ja lühikest ajalist distantssi koolitussekkumise ning järelduste vahel, mis piirab võimalust teha üldistusi kõigi aineõpetajate professionaalse arengu kohta. Enesetõhususe statistiliselt mitteoluline kasv ei viita koolitusmudeli ebaefektiivsusele, vaid osutab pigem vajadusele täiendava „tööriistakindluse“ ja toetava organisatsioonikultuuri järele, et individuaalne areng saaks praktikas kinnistuda. Samuti selgus, et 1 EAP suurune koolitusmoodul vajab iseseisva töö osakaalu ja sisu osas veelgi täpsemat disaini, et see toetaks parimal viisil ja vahetult õpetaja igapäevatööd.

Uuringu peamiste järeldustena ilmnis, et koolitussekkumise järgselt toimus osalejate seas nihe ainekeskselt vaadelt õpilase toetamisele – koolituseelsetes ja -järgsetes küsimustikes (vt Lisa 2 ja 3, küsimus nr 8) väljendatud eelistus tõusis grupitasandil 30%-lt ( $n=3/10$ ) 80%-ni ( $n=8/10$ ). Samas pööras õpetajate enesetõhusust jätkuv ainepõhiste näidisülesannete nappus ning koolijuhtkondade vähenenud süsteemne tugi ja organisatsiooniline toetus. Praktikutele ja koolitajatele antakse soovitus muuta koolituse iseseisev töö klassiruumis toimuva katsetamise ja kogemusanalüüsi protsessiks. Samuti tuleks koolitusele lisada praktilisi lühiülesandeid eneserefleksiooni soodustamiseks, mis õpetavad suunavat küsimist kui loomulikku osa õppeprotsessist, aidates vähendada õpetajate „eksperdi krampi“ ja pakkudes kindlustunnet õpilase eneseanalüüsi toetamisel. Koolide ja süsteemi tasandil tehakse ettepanek laiendada karjäärikoordinaatori rolli sisuliseks karjäärimentoriks, kes toetab nii õpilasi kui õpetajat koolisisese karjääriõppe kultuuri loomisel ja lõimimistegevuste planeerimisel. Samuti ettepanek siduda õpetajate koolitused juhtkondade arendusprogrammidega (nt ÕKVA+). Rakendusliku käitumisteaduse vaatest rõhutab töö vajadust sekkumiste järele, mis mitte ainult ei taga ainepõhiste õppematerjalide kättesaadavust, vaid muudavad ka koolide organisatsioonikultuuri, luues karjääriõppe lõimimiseks vajaliku toetava ja süsteemse struktuuri. Lõppjäreldusena on süsteemne tugi karjääripädevuste lõimimisel kriitiline eeldus, sest ilma organisatsioonikultuuri toeta jääb ka põhjalikult individuaalne koolitamine püsiva mõjuta.

## **2 PROBLEEMI KAARDISTUS**

### **2.1 Sihtrühm ja probleemi olemus**

Käesoleva magistritöö fookuses on üld- ja kutsehariduse aineõpetajad ning nende roll õpilaste karjääripädevuste arendamisel. Peamine uuritav probleem seisneb asjaolus, et aineõpetajad ei löimi karjääriteemasid oma aineõppesse teadlikult ega süsteemselt (Kallaste jt, 2021; Civitta Eesti, 2017). Tegemist ei ole vaid Eestile omase murega – rahvusvahelised uuringud kinnitavad, et sarnane lõimimise ebaühtlus ja õpetajate rolli ebaselgus on universaalne väljakutse ka paljudes Põhjamaades, keda peetakse karjääriteenuste valdkonnas eeskujuks (Einarsdottir jt, 2023). Rahvusvahelises kontekstis rõhutab Sultana (2018), et karjääri kujundamise oskuste toetamine ei tohi jääda juhuslikuks, vaid peab olema kooli kvaliteedijuhtimise ja õppekava lahutamatu osa, et vältida killustatud lähenemist, kus õpilased ei saa terviklikku tuge oma tuleviku planeerimiseks.

Kuigi õpetajad rakendavad meetodeid, mis toetavad õpilaste üldpädevusi (nt koostöö või probleemilahendus), jääb pelgalt meetodite kasutamises sageli puudu üldisemast mõtestamisest, mil viisil need tegevused õpilast tema karjääri kujundamise protsessis tegelikult toetavad. Kallaste jt (2021) uuring kinnitab seda lõhet, osutades, et kuigi õpetajate hinnangul lõimimine toimub, ei taju õpilased seda oma karjäärivalikuid toetavana. Õpilaste madal hinnang koolipoolsele abile (vaid 4,7–6,4 punkti 10-st) viitab sellele, et õpilased ei seosta ainetunnis toimuvat oma tuleviku ja karjääri kujundamisega. Nii jääb olemasolev lõimitud õpe nende jaoks tegelikult nähtamatuks (Kallaste jt, 2021).

### **2.2 Probleemi ajalooline ja strateegiline kontekst**

Karjääriteenuste süsteemi arengut vaadeldes joonistub välja muster, kus strateegilised eesmärgid ja tegelik koolipraktika on püsinud järjepidevas nihkes. Õiguslikult ulatub see ootus tagasi juba 2002. aastasse, mil riiklikus õppekavas defineeriti esmakordselt läbiv teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ (Vabariigi Valitsus, 2002). Karjääri kujundamine kinnistati kohustusliku valdkonnaülese teemana 2011. aastal jõustunud õppekavade reformiga (Vabariigi Valitsus, 2011), millega seoses tõi Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringu keskus (2011) uuring koheselt esile vajaduse süsteemsema lähenemise järele üldhariduskoolides.



Hoolimata pikaajalisest seadusandlikust raamistikust on tegelik rakendamine püsinud “õhinapõhine”. Civitta Eesti (2017) kohaselt toetub lõimimine liigselt õpetajate entusiasmile, mitte koolisüsteemile. See peegeldab laiemat väljakutset, kus koordinatsiooni puudumine ja kvaliteediraamistike nappus takistavad sidusa elukestva õppe süsteemi kujunemist (Kettunen jt, 2023). OECD (2021) analüüsid rõhutavad samuti, et ilma süsteemse organisatsioonilise toeta jäävad paljud Euroopa riigid hätta karjääriõppe lõimimisega, sest õpetajatel puudub selge nägemus oma rollist ning nad vajavad spetsiifilist metoodilist tuge. Eestis tõdetakse, et kuigi läbivad teemad on õppekavas olnud pikalt, tajuvad õpetajad neid sageli aineõppest eraldiseisva lisakoormusena, mille rakendamiseks puudub piisav metoodiline tugi (Haridus- ja Teadusministeerium, 2022; Kallaste jt, 2021). Varasemad uuringud viitavad seega otseselt COM-B mudeli vaates keskkondlike võimaluste puudujäägile. Kuna õpetajatel puudub koolipoolne ühtne lähenemine ja ka süsteemne metoodiline tugi, on neil raske leida kindlustunnet, et karjääriteemasid oma ainetundi sobitada (Civitta Eesti, 2017; Kallaste jt, 2021).

Karjääriõppe lõimimise strateegilised ootused on kinnistatud „Haridusvaldkonna arengukavas 2021–2035“ ja kehtivates riiklikes õppekavades (Haridus- ja Teadusministeerium, 2021; Vabariigi Valitsus, 2023). Nende elluviimist toetavad riiklikud programmid ÕKVA+ ja „Karjäär+“, mille raames arendatakse sekkumismudeleid karjääriteenuste edendamiseks. Magistritöö raames läbiviidav arendustegevus on suunatud süsteemiarenduse ühe etapi toetamiseks (vt Kettunen, 2024), pakkudes õpetajate toetuseks metoodilist koolitusprototüüpi, mis aitab neil liikuda ainekeskselt õpetamiselt õpilase karjäärivalmidust toetava mentorluse suunas. Uurimisobjektiks olev koolitus on välja töötatud ÕKVA+ programmi raames (vt koolituse õppekava Lisa 1). Käesolev uuring toetab riiklike õppekavade praktilist rakendamist ja õpetajate kohanemist töömaailma muutustega (Kutsekoda, 2020), pakkudes koolitusmudeli prototüübi toimivuse analüüsi ning sisendit selle edasiseks täiustamiseks.

Töö autor on olnud osaline probleemvaldkonna kaardistamisel juba aastatel 2011, 2017 ja 2021 toimunud uuringute kaudu ning osalenud ka testitud koolitusmudeli väljatöötamisel ja läbiviimisel HTM-i ÕKVA+ programmi Tartu Ülikooli alaprojekti “Karjääriteenused ning kultuuri- ja väärtuspädevus hariduses” raames. (lähemalt vt pt 4.3).

## 2.3 Õpetajate roll ja enesetõhusus

Uuringud viitavad lõhele riiklike ootuste, õpilaste arusaama ja õpetajate tegeliku valmiduse vahel, kuna paljud klassijuhatajad ja aineõpetajad ei pea end karjääriteemades piisavalt pädevaks (Kallaste jt, 2021). See peegeldub sageli tegutsemisjulguse puuduses, mis tugineb teoreetiliselt madalal enesetõhususel: karjääriõpet tajutakse valdkonnana, mis nõuab spetsiifilisi meetoodilisi teadmisi, mida õpetajatel enda hinnangul napib. Varasematele uuringutele tuginedes võib järeldada, et õpetajate praegune tegevus karjääriteemade lõimimisel on pigem intuitiivne ja episoodiline, mitte süsteemne ja teadlikult juhitud (vrđl Civitta Eesti, 2017; Kallaste jt, 2021).

Ka rahvusvahelised uuringud osutavad, et tänapäevane hariduspoliitiline suund, mis eelistab teadmiste edastamist, surub õpetajad kitsasse aineeksperdi rolli, jättes vähe ruumi "elu disainimist" toetavale dialoogile (Kuijpers & Meijers, 2017). Kuna õpetajatel puudub sageli spetsiifiline ettevalmistus ja kogemus karjäärialase dialoogi juhtimisel, piirdutakse sageli vaid formaalsete nõuete täitmisega, mis ei pruugi toetada õpilase karjääripädevuste sisulist arengut (Kuijpers & Meijers, 2017).

Käesoleva töö keskne mõiste, enesetõhusus, lähtub Bandura (1977) sotsiaalkognitiivsest teooriast. See ei tähenda õpetaja üldist enesekindlust, vaid tema spetsiifilist uskumust oma suutlikkusesse organiseerida ja läbi viia tegevusi, mis on vajalikud soovitud tulemuste saavutamiseks (Bandura, 1997). Karjääriõppe kontekstis määrab just see uskumus, kui suur on õpetaja panus karjääriõppe lõimimisse ning kui järjekindel ta takistuste ilmnemisel on. Käesolev magistritöö lähtub eeldusest, et õpetaja enesetõhususe ja tegutsemisjulguse toetamiseks on vajalik luua meetoodiline kognitiivne raamistik, mis aitab tajuda üldpilti ja mõtestada üksiktegevuste paiknemist. Arendatav koolitusprototüüp pakub õpetajatele seda vajalikku meetoodilist tuge, aidates neil liikuda intuitiivselt ja episoodiliselt lõimimiselt teadlikuma ja eesmärgistatuma praktikani. See mudel annab õpetajatele tööriistad, et integreerida karjääriteemad oma aineõppesse viisil, mis toetaks nende rolli muutumist aineeksperdist ainealaseks mentoriks. Uuringu eesmärk on analüüsida selle mudeli toimivust ja asjakohasust õpetajate professionaalse arengu toetamisel.

## 2.4 Uuringu eesmärgid ja hüpoteesid

Tuginedes probleemi kaardistuses esile kerkinud riiklike ootuste ja õpetajate tegeliku valmiduse vahelisele lõhele, on käesoleva magistr töö eesmärgiks testida ja analüüsida koolituse prototüübi rakendatavust aineõpetajate enesetõhususe ja karjääriõppe lõimimise valmiduse kujundamisel. Uuringu keskmes on kaks küsimust: kuidas toetab koolitusprototüüp aineõpetajate tegutsemisjulgust ning millist sisendit annab osalejate tagasiside mudeli edasiseks arendamiseks? Käesolevas uuringus kasutatakse segameetodite disaini, kus kvantitatiivseid küsimustikke ( $N=10$ , vt Lisa 2 ja 3) kasutatakse hüpoteeside uurimiseks, et kirjeldada muutusi õpetajate hoiakutes ja teadmistes ning tuvastada arengutendentse, samas kui kvalitatiivsed süvaintervjuud ( $n=7$ , vt Lisa 4) võimaldavad neid tulemusi sügavamalt tõlgendada, selgitades muutuste põhjuseid ja konteksti. Uuringu keskne eeldus on, et õpetaja valmidus tegutseda kasvab, kui sekkumise tulemusena asendub tema seni intuitiivne tegevus teadliku ja mõtestatud praktikaga.

Sellest eesmärgist lähtuvalt on püstitatud kolm peamist hüpoteesi, mis tuginevad COM-B käitumismudelile. Käesolev töö ei sea eesmärgiks sekkumise lõpliku mõju hindamist, vaid testib koolitusprototüübi toimivust arenduslikus kontekstis. Arvestades uuringu fookust ja valimi suurust ( $N=10$ ), käsitletakse hüpoteese kui arenduslikke oletusi, mille eesmärk on tuvastada arengutendentse ja saada sisendit mudeli täiustamiseks, mitte kui statistilist põhjuslikkuse tõestust.

Esimese uurimusliku oletuse kohaselt toetab koolitusprototüübi läbimine õpetajate psühholoogilise võimekuse kasvu, suurendades nende karjääriõppe alaseid teoreetilisi teadmisi ja praktilisi meetodeid. See teadlikkuse kasv on vundamendiks, mis võimaldab õpetajal näha karjääriõpet mitte eraldiseisva lisakohustusena, vaid õppeprotsessi loomuliku osana.

Teiseks oletatakse uuringus, et koolitusprototüübi läbimine soodustab õpetajate reflektiivse motivatsiooni kasvu, kutsudes esile positiivse nihke õpetajate hoiakutes ning suunates neid ainekeskselt õpetamiselt karjääri kujundamist toetava mentorluse suunas. Nagu märgib Michael Fullan (2015), sõltub haridusuuenduste õnnestumine sellest, mida õpetajad teevad ja mõtlevad. See toetab käesoleva töö eeldust, et püsiv muutus karjääriõppe lõimimisel eeldab õpetaja rolli ja tegevuse sisulist mõtestamist, mis on aluseks tegutsemisjulguse tekkimisele. See omakorda on oluline eeldus püsiva käitumismuutuse tekkeks.

Kolmandaks uurimuslikuks oletuseks on, et õpetajate psühholoogiline võimekus ja reflektiivne motivatsioon on positiivses seoses nende enesetõhususe ja tegutsemisjulgusega karjääriteemade lõimimisel. Uuringu eesmärk on analüüsida õpetajate kognitiivse „taipamise“ teket koolitusprototüübi raames ning hinnata selle seose rakendatavust, pakkudes empiirilist alust tulevasteks mõju-uuringuteks.

Lisaks hüpoteeside kontrollimisele analüüsitakse uuringus õpetajate vahetut tagasisidet koolitusprotsessile. See võimaldab tuvastada koolituse tugevused ja kitsaskohad, pakkudes sisendit koolitusmudeli edasiseks arendamiseks.

## **2.5 Probleemi seletav raamistik (COM-B analüüs)**

Käesolevas töös rakendatav teoreetiline analüüs ja sekkumise disain tuginevad käitumismuutmise rattale (Behaviour Change Wheel – BCW). Tegemist on Michie jt (2011) poolt välja töötatud süsteemse raamistikuga, mis on loodud teaduspõhiste käitumissekkumiste planeerimiseks ja hindamiseks. BCW südamiku moodustab COM-B mudel, mis aitab välja selgitada, mis takistab sihtrühmal soovitud viisil tegutsemast. Ratta järgmised kihid võimaldavad aga analüüsitulemuste põhjal valida kõige tõhusamad sekkumisfunktsioonid (nt harimine ja veenmine), et kutsuda esile soovitud sihtkäitumine. Järgnevalt on kirjeldatud probleemi olemust BCW sisemise ringi ehk COM-B komponentide lõikes. COM-B mudel (capability, opportunity, motivation – behavior) võimaldab mõista, et püsivaks käitumismuutuseks (*B*) – antud juhul karjääriõppe teadlikuks lõimimiseks – on vajalik kolme teguri ehk õpetaja võimekuse (*C*), keskkondlike võimaluste (*O*) ja sisemise motivatsiooni (*M*) koosmõju. Probleemi kaardistus osutab, et praeguses haridussüsteemis on need komponendid tasakaalust väljas, mis takistab süsteemse lõimimise teket ja rakendamist. Need samad komponendid moodustavad käesoleva uuringu hüpoteeside teoreetilise vundamendi, võimaldades analüüsida nende tegurite muutumist sekkumise käigus.

Ühe olulise barjäärina joonistub välja õpetajate psühholoogiline võimekus (Michie jt, 2011). Aineõpetajate karjäärivaldkonna ettevalmistuse nappus väljendub meetoodilise vilumuse ja kindlustunde puudumises (Kallaste jt, 2021). Kuna õpetajatel puudub teoreetiline vundament ja ühtne terminoloogia ainetundide eesmärgistamiseks karjääriõppe perspektiivist (Civitta Eesti, 2017; Kallaste jt, 2021), jääb karjääriõppe lõimimine intuiitivseks ja juhuslikuks. Seetõttu

keskendub koolitussekkumise esimene uurimuslik oletus (*H1*) psühholoogilise võimekuse tõstmisele: eeldame, et metoodilise toe ja selge raamistiku pakkumine toetab õpetajate teadmiste kasvu ning võimaldab neil liikuda juhuslikult tegutsemiselt teadlikule lõimimisele.

Samas ei piisa COM-B mudeli kohaselt käitumise muutmiseks vaid individuaalsest ettevalmistusest, kui seda ei toeta väliskeskkond ehk keskkondlikud võimalused. Varasemad raportid ja valdkondlikud uuringud (nt Civitta Eesti, 2017; Kallaste jt, 2021) viitavad, et karjääriõppe järjepidevust pärsvad sageli just keskkondlikud tegurid. Eelduslike takistustena joonistuvad välja tegurid, kus füüsilise võimaluse puudumine (karjääriõppe lõimimisega seonduvate ainepõhiste materjalide vähesus), ning sotsiaalse toetuse puudus (juhtkonna nõrk strateegiline tugi ning ka koostöökultuuri puudumine koolis) suruvad õpetajad süsteemis isoleeritud „üksikvõitleja“ rolli (Civitta Eesti, 2017; Kallaste jt, 2021). Kuigi uuringu hüpoteesid keskenduvad õpetaja sisemistele protsessidele, tunnistab käesolev töö keskkondlike tegurite olulisust arendusprotsessis kui raamistikku, milles õpetaja enesetõhusus realiseerub.

Motivatsiooni komponent keskendub õpetaja reflektiivsetele protsessidele ehk uskumustele ja hoiakutele. Selle mõistmiseks on keskne Deci ja Ryani (2000) enesemääramisteooria, mille kohaselt pärineb püsiv motivatsioon vajadusest autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse järele. Kui aineõpetaja tunneb, et karjääriõppe lõimimine on talle väliselt peale surutud kohustus ning ta ei tunne end selles pädevana, jääb tema motivatsioon väliseks ja lühiajaliseks. Käesoleva töö teine hüpotees (*H2*) eeldabki, et koolitus toetab õpetaja rolli ümbermõtestamist aineeksperdist mentoriks: seose loomine oma aine ja õpilase tuleviku vahel kasvatab sisemist motivatsiooni.

Motivatsioonile mõeldes on seetõttu vaja mõista õpetaja enesetõhususe dünaamikat. Tschannen-Moran ja Hoy (2001) rõhutavad, et õpetaja enesetõhusus mõjutab otseselt tema pingutust, eesmärkide püstitamist ja vastupidavust takistuste korral. Kui õpetaja tunneb, et tal puudub kontroll olukorra üle või vajalikud oskused, siis tema motivatsioon karjääriteemasid käsitleda langeb. Seetõttu keskendub käesoleva töö kolmas hüpotees (*H3*) psühholoogilise võimekuse ja reflektiivse motivatsiooni seosele õpetaja enesetõhususe kasvuga. Uuring eeldab, et sekkumise abil on võimalik liikuda väliselt ootuselt sisulisele „taipamisele“, tõstes õpetaja usku oma suutlikkusele tegutseda aineeksperdi kõrval ka mentori ja suunajana.

### 3 LAHENDUSTE KAARDISTUS

Karjääriõppe lõimimiseks on kirjanduses ja praktikas välja toodud erinevaid sekkumisviise: pikaajalised täiendkoolitused (OECD, 2021), töökohapõhine mentorlus ning koolijuhtide teadlikkuse tõstmine (Fullan, 2015), samuti karjäärikoordinaatorite süsteemse rolli loomine (Kettunen jt, 2023; Sultana, 2018).

Kuigi loetletud lahendused on väärtuslikud, eeldavad need sageli pikaajalist organisatsioonilist muudatust või mahukaid ressursse. Pikemad täiendkoolitused pakuvad küll põhjalikumat teoreetilist baasi, kuid nende rakendamine on õpetajate suure töökoormuse tõttu keeruline. Töökohapõhine mentorlus ja koolijuhtide koolitamine eeldavad aga terviklikku organisatsioonikultuuri muutust, mis on pikaajaline protsess. Ainepõhised materjalid on vajalikud, kuid ilma õpetaja sisemise hoiakumuutusega jäävad need sageli kasutamata või passiivsesse kasutusse. Seetõttu valiti käesoleva uuringu fookuseks just koolitusprototüüp, mis tasakaalustab teoreetilise mõtestamise ja praktilise rakendatavuse. See sekkumisviis on piisavalt lühike, et olla õpetajatele ajaliselt teostatav, kuid piisavalt sisukas, et toetada aineõpetaja „taipamise“ teket. Mudel ei välista teisi sekkumisviise, vaid on suunatud just arenguetapi toetamisele, kus õpetaja vajab sihipärast metoodilist tõuget.

Koolitussekkumise valik põhineb probleemi kaardistusel, kus peamiste takistustena joonistusid välja õpetajate madal enesetõhusus ja süsteemse kognitiivse raamistiku puudumine. Uuringu eesmärk on rakendusliku käitumisteaduse abil hinnata koolitusprototüübi toimivust ning tuvastada arengutendentse, mis aitavad õpetajatel ületada tegutsemisjulgust pärssivaid hirme. Tulemused annavad tõenduspõhise sisendi sekkumise edasiseks täiustamiseks, et muuta see koolipraktikas jätkusuutlikuks ja mõjusaks toeks õpetaja rollimuutuses.

Oluline on märkida, et käesolev koolitusprototüüp ei ole ainus võimalik sekkumisviis karjääriõppe lõimimise toetamiseks, vaid on magistritöö fookusesse valitud kui konkreetse arendusprotsessi ja ajaakna raames kõige otstarbekam lahendus. Selle prototüübi testimine võimaldab keskenduda aineõpetajate enesetõhususe toetamisele viisil, mis on magistritöö ajaraamis ja antud pilootprojekti kontekstis kõige teostatavam ja kiiremini rakendatav, pakkudes samas väärtuslikku sisendit tuleviku suuremamahuliste sekkumiste disainimiseks.

### 3.1 Koostussekkumise prototüübi kirjeldus

Käesoleva töö raames läbib testimise koostussekkumise prototüüp „Karjääriõppe lõimimine aineõppesse“ (vt koostuskava Lisa 1), mille eesmärk on toetada aineõpetajate professionaalset enesetõhusust ning tegutsemisjulgust karjääriõppe lõimimisel. Erinevalt tavapärasest info jagamisest keskendub see sekkumine õpetaja mõttemustrite muutmisele ja eneseanalüüsile. Prototüübi sisu on üles ehitatud nii, et õpetaja ei pea omandama täiesti uusi ja ainekaugeid teadmisi, vaid saab pigem süsteemse raamistikku, mille abil oma senist kogemust ja igapäevaseid õppetegevusi karjääriõppe vaates teadlikult mõtestada. See aitab muuta karjäärитеemade lõimimise ainetundi õppetöö loomulikuks ja sujuvaks osaks, mitte täiendavaks lisakoormuseks. Prototüübi arendusprotsessis osalesid ÕKVA+ programmi eksperdid ja ainedidaktikud, kelle sisend aitas mudelit järk-järgult täiustada.

Prototüübi sisu jaguneb kontaktõppe ja iseseisva töö vahel, kusjuures rõhuasetus on suunatud „taipamise“ tekkimisele ehk mõtestamisele. Et luua õpetajatele piisav ajaline ja sisuline ruum oma tegevuse analüüsimiseks, on sekkumise kogumahuks planeeritud 26 tundi. See maht jaguneb kahe koostuspäeva vahel, sisaldades 14 (7+7) tundi kontaktõpet ning 12 tundi iseseisvat kodutööd. Õppeprotsessi käigus tutvustatakse õpetajatele praktilisi meetodeid, kuidas märgata ainetunnis juba toimuvaid, kuid seni teadvustamata lõimimistegevusi. Koostussekkumine viidi läbi koostivaheajal, et tagada õpetajatele fookus arendustegevustele argitööst vabal ajal. Erinevalt tavaolukorrast, kus moodulite vahele jääb mitu nädalat iseseisvat tööd, koondati käesolevas pilootprojektis programm intensiivseks tervikuks, kus kodutöö sooritamiseks oli üks vahepäev. See tihendatud ajakava võimaldas õpetajatel õpitut vahetult harjutada ilma igapäevaste õppetundide koormuseta.

Sekkumise disain rakendab käitumismuutmise ratta (BCW) funktsioone, eelkõige harimist, veenmist, treeningut ja eeskujut. Kui harimine ja veenmine on suunatud õpetaja teadlikkuse ja hoiakute muutmisele, siis treening võimaldab praktiliste harjutuste kaudu arendada lõimimiseks vajalikke oskusi. Sekkumise üheks võtmeteguriks on ka eeskujut pakkumine, mida rakendatakse läbi koostitajatest praktikute. Erinevalt teoreetilisest juhendamisest on programmi kaasatud koostitajad riiklikust ÕKVA+ programmist, kuhu nad valiti oma kogemuse ja kompetentsi tõttu karjääripädevuste lõimijana. Need eksperdid rakendavad karjääriõppe lõimimist oma igapäevatöös. Kolleegide praktiliste edulugude jagamine annab õpetajatele võimaluse näha juba toimivaid lahendusi. Kuuldes, kuidas kolleeg on karjäärитеemad edukalt oma tundi lõiminud, tekib

võimalus dialoogiks ja kogemuse seostamiseks enda ainega. See vähendab ebakindlust, kasvatab enesetõhusust ning loob äratundmise, et selline lähenemine on teostatav ka tema enda klassiruumis.

### **3.2 Prototüübi rakendatavuse analüüs**

Koolitussekkumise prototüübi (vt Lisa 1) potentsiaali analüüsitakse käesolevas töös APEASE kriteeriumide (Michie jt, 2011) abil, mis võimaldab hinnata valitud lahendust läbi kuue strateegilise vaatepunkti.

Mõjukuse ja tõhususe (Effectiveness) poolest on koolitusmudel paljulubav, sest see tegeleb probleemi tuumaga – õpetaja sisemise ebakindlusega. Kui õpetaja saavutab sisulise mõistmise ehk taipamise, suudab ta karjääriteemasid oma ainetundi lõimida ka siis, kui valmismaterjale või muid ressursse napib.

Teostatavuse (Practicability) ja kulutõhususe (Affordability) seisukohast on 1 EAP (26 tundi) suurune maht sobiv raamistik eelkõige seepärast, et ei nõua õpetaja pikaajalist eemalolekut koolitööst ning võimaldab ühendada kontaktõppe ja iseseisva kodutöö. Prototüübi mudel näeb ette kaht koolituspäeva ning mahuka iseseisva töö sooritamist nende vahel. Teisalt varjutab seda praktilist kasu risk õppekava mahu ja aja suhte vahel: esimesel päeval tekib suur infokoormus, et jõuda kodutööks vajalikud teemad läbida, mis vähendab oluliselt võimalust nendesse süvitsi minna.

Aksepteeritavuse (Acceptability) kriteerium on täidetud läbi asjaolu, et sekkumine ei lisa uusi kohustusi, vaid mõtestab õpetajate igapäevatööd uue nurga alt. See aitab vähendada potentsiaalset vastupanu, mis tavaliselt kaasneb uute meetodite juurutamisega.

Kõrvalmõjuna (Side-effects) võib märkida esimese koolituspäeva suur infokoormus, mis võib õpetajat väsitada. Samas teisel päeval toimuv ühine kodutööde arutelu võimaldab õpetajatel õppida üksteise praktikatest; Bandura (1997) kohaselt on selline asenduskogemus üks tõhusamaid viise enesetõhususe tõstmiseks, kuna see vähendab ebakindlust ja pakub reaalseid eeskujusid.

Eetilisuse ja võrdsuse (Equity) seisukohast on tagatud ligipääs kõigile soovijatele, kuna tegemist on avaliku kuulutuse alusel toimuva selgete õpiväljunditega baaskoolitusega. Kuna kursus on suunatud laiale sihtgrupile ega nõua "meisterklassi" tasemel eelteadmisi, pakub see kõigile aineõpetajatele võrdset stardipositsiooni, sõltumata nende varasemast kogemusest või õpetatavast valdkonnast.



### 3.3 Sekkumise teoreetiline põhjendus ja arenduseesmärgid

Probleemikaardistuses tuvastatud kognitiivsete barjääride tõttu on otstarbekas valida koolitusmudel, mis toetab „taipamist“ ehk kognitiivset ümbermõtestamist. Teooriast lähtuvalt ei taga informatiivne koolitusvorm enesetõhususe kasvu (Bandura, 1997) ega suurenda õpetajate valmidust karjääriõpet ainetundi lõimida. Pelk teadmine „mida teha“ ei kujunda piisavat oskust ega julgust kuidas seda tegelikult õppeprotsessis rakendada. Mõtestamisele suunatud mudel aitab õpetajal luua isikliku seose karjääriteemade ja oma õppeaine vahel, mis on peamine ajend tegutsemiseks.

Valitud lahendus on disainitud toetama õpetajate liikumist juhuslikult tegutsemiselt teadliku lõimimiseni, keskendudes kolmele peamisele muutusele. Esimeseks eesmärgiks on sisulise mõistmise teke, kus õpetaja loob koolituse käigus isikliku seose oma õppeaine ja karjääriteemade vahel. Kuijpers ja Meijers (2017) rõhutavad, et tõhus karjääriteemade lõimimine eeldab liikumist ühesuunaliselt juhendamiselt dialoogilisele lähenemisele, mis on oma olemuselt tunnustav, reflektiivne ja aktiveeriv. See toetab käesoleva töö fookust sisulisele mõtestamisele kui õpetaja professionaalse identiteedi muutumise alusele. Tekkiv „ahhaa-efekt“ asendab teoreetilised teadmised taipamisega, toetades õpetaja autonoomiat ja sisemist motivatsiooni (Deci & Ryan, 2000). Teiseks peab sekkumine mõjutama hoiakuid: läbi praktilise kogemuse ei nähta karjääriõpet lisakohustusena, vaid võimalusena muuta ainetund tähendusrikkamaks. Haridusmuutuste õnnestumiseks on oluline, et õpetaja mõtestaks metoodika tähenduse enda jaoks lahti (Fullan, 2015). Kolmandaks on sekkumise eesmärk toetada õpetajate kompetentsustunnet ja enesetõhusust. Praktiline eduelamus suurendab õpetaja valmisolekut teemasid iseseisvalt tundi viia. See on kooskõlas enesetõhususe teooriaga, kus usk oma võimekusse mõjutab otseselt pingutust ja püsivust uute meetodite rakendamisel (Bandura, 1997; Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, 2001). Selline areng on eeldus riikliku õppekava eesmärkide saavutamiseks (Vabariigi Valitsus, 2023), kuna ilma õpetaja veendumuseta jääb karjääriõpe juhuslikuks nähtuseks.

## 4 PROTOTÜÜBI TESTIMINE JA ANALÜÜS

### 4.1 Metoodiline raamistik ja andmekogumine

Käesolev peatükk esitab andmed koolitussekkumise prototüübi „Karjääriõppe lõimimine aineõppesse“ katsetamisest. Eesmärk on hinnata prototüübi rakendatavust ja tuvastada arengutendentse aineõpetajate teadmistes, hoiakutes ning tegutsemisjulguses ( $N=10$ ).

Testimise keskne eesmärk on kaardistada koolitusmudeli potentsiaali õpetajate kognitiivsete ja motivatsiooniliste takistuste ületamisel. See lähenemine võimaldab prototüübi toimivust analüüsida nii kvantitatiivsete muutuste kui ka õpetajate sügavamate reflektiivsete „taipamiste“ kaudu.

Koolitusel osales kokku 14 õpetajat nii üldhariduskoolidest kui ka kutsehariduskeskusest, tagades valimi mitmekesisuse. Teavitatud nõusoleku andmete kasutamiseks magistritöös andsid uuringus osalenud 10 õpetajat ( $N=10$ ) digitaalselt, Tartu Ülikooli LimeSurvey keskkonnas koolituseelse küsimustiku avatekstiga nõustudes (vt Lisa 5). Osalejaid teavitati enne küsitluse alustamist kirjalikult uuringu eesmärkidest, andmete töötlemise ja säilitamise tingimustest Tartu Ülikooli serverites kuni 2029. aasta lõpuni ning õigusest osalemisest igal hetkel loobuda. Nõusolek kinnitati automaatselt küsimustiku täitmisega, tagades osalejate täieliku teadlikkuse andmete kasutamise viisidest ja privaatsusest. Kogutud andmed seoti koolituse lõpus täidetava tagasisideküsimustikuga (vt Lisa 6). Intervjuudeks andis täiendava nõusoleku nendest seitse õpetajat ( $n=7$ ).

Uuringu andmekogumisel kasutati segameetodite disaini, mis võimaldas prototüübi toimivust kõrvutada nii kvantitatiivsete näitajate kui ka kvalitatiivse süvaanalüüsi kaudu. Kvantitatiivse andmestiku loomiseks koostati autori poolt struktureeritud küsimustik, mida õpetajad täitsid vahetult enne (Lisa 2) ja pärast (Lisa 3) koolitussekkumist. Kuna kõnealune küsimustik koostati autori poolt spetsiaalselt selle uuringu jaoks, kasutatakse andmete analüüsimisel peamiselt kirjeldavat statistikat, vaadeldes õpetajate vastuste keskmisi ja nende hajuvust. Coheni  $d$  kordajaid ja usaldusvahemikke kasutatakse vaid arengusuundade suunavate indikaatoritena, arvestades, et väike valim ei võimalda teha kaugulelatuvaid statistilisi üldistusi. Kvantitatiivsetele tulemustele lisab sügavust kvalitatiivne osa, mis tugineb seitsme õpetajaga läbi viidud poolstruktureeritud süvaintervjuudele ( $n=7$ , Lisa 4). Intervjuud salvestati ja nende transkribeerimisel kasutati Tallinna

Tehnikaülikooli kõnetehnoloogia tarkvara (Olev & Alumäe, 2024). Intervjuude analüüsimisel kasutati temaatilist sisuanalüüsi, mis tugines COM-B mudeli raamistikule. See tähendab, et liigitati ja kategoriseeriti intervjuudes esinevad mõttekäigud lähtuvalt mudeli kolmest komponendist: võimekus (*C*), võimalused (*O*) ja motivatsioon (*M*). See ei olnud automatiseeritud tekstianalüüs, vaid uurija poolt teostatud süstemaatiline tähenduspõhine kategoriseerimine, mille eesmärk oli tuvastada õpetajate reflektiivseid muutusi.

Andmete analüüsimisel kasutati kvantitatiivsete ( $N=10$ ) ja kvalitatiivsete ( $n=7$ ) meetodite kõrvutavat analüüsi. Kvantitatiivsete muutuste hindamiseks võrreldi koolituseelsete ja -järgsete küsimustike vastuseid, kasutades kirjeldavat statistikat ja efektsuuruse mõõdikuna Coheni  $d$  kordajat arendustendentse indikeeriva abivahendina. Arvestades väikest valimit, ei võimalda saadud andmed teha üldistavaid statistilisi järeldusi, mistõttu käsitletakse neid arenduslike indikaatoritena. Kvalitatiivsed andmed koguti poolstruktureeritud intervjuudega, et avada õpetajate reflektiivseid muutusi ja praktilisi kogemusi. Segameetodite disaini rakendamine on käesoleva uuringu kontekstis põhjendatud, kuna see aitab vältida ühepoolse andmeanalüüsi riske ja annab prototüübi edasiseks arendamiseks sisuka empiirilise baasi, mis peegeldab õpetajate tegelikku kogemust.

## 4.2 Hüpoteesid ja COM-B mudel

Sekkumise analüütiliseks raamistikuks on COM-B mudel (vt Tabel 1), mille komponendid moodustavad uuringu hüpoteeside loogilise aluse. Mudelist lähtudes püstitati kolm hüpoteesi, mida käsitletakse arenduslike oletustena – nende eesmärk on tuvastada arengutendentse ja saada sisendit prototüübi täiustamiseks, mitte statistilist põhjuslikkust tõestada. Hüpoteeside loogika lähtub COM-B mudeli põhimõttest, et õpetaja käitumuslik valmidus (*B*) on otseses sõltuvuses tema psühholoogilisest võimekusest (*C*) ja reflektiivsest motivatsioonist (*M*), kusjuures koolitus toimib sekkumismehhanismina, muutes teoreetilised teadmised ja motiveeritud hoiakud praktiliseks tegutsemisjulguseks karjääriõppe lõimimisel ainetundidesse.

*H1:* Koolitus toetab õpetajate psühholoogilise võimekuse kasvu (*C*) ehk teadlikkust karjääriõppe teoreetilistest mudelitest ja praktilistest meetoditest.

*H2*: Koolitus toetab õpetajate reflektiivse motivatsiooni kasvu (*M*), soodustades positiivse nihke nende hoiakutes ning suunates neid ainekeskselt õpetamiselt karjääri kujundamist toetava mentorluse suunas.

*H3*: Teadmiste ja motivatsiooni kasv soodustab õpetajate enesetõhusust ning käitumuslikku valmidust (*B*) karjäärитеemade lõimimisel ainetundidesse.

**Tabel 1. Uuringu teoreetilised komponendid ja nende kvantitatiivsed vasted**

| <b>COM-B<br/>komponent</b> | <b>Teoreetiline sisu</b>                                                    | <b>Küsimustiku osa /<br/>Küsimused</b>                    | <b>Analüüsi meetod</b>                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Võimekus (C)</b>        | Psühholoogiline võimekus: teadmised karjääriõppe mudelistest ja meetoditest | Küsimused 1–7 (teadmiste kontroll)                        | Punktisumma (kuni 17), keskmiste ja hajuvuse analüüs       |
| <b>Motivatsioon (M)</b>    | Reflektiivne motivatsioon: hoiakud ja eesmärkide mõtestamine                | Küsimus 8 (eelistus) ja küsimus 17 (rollitaju muutus)     | Sagedus- ja jaotusanalüüs, protsentuaalsete nihete võrdlus |
| <b>Võimalus (O)</b>        | Sotsiaalne ja füüsiline võimalus: koolikultuur ja süsteemsed takistused     | Intervjuud (kvalitatiivne osa) ja küsimus 19 (takistused) | Kvalitatiivne temaatiline sisuanalüüs                      |
| <b>Käitumine (B)</b>       | Käitumuslik valmidus: enesetõhusus spetsiifilistes lõimija rollis           | Küsimused 9, 10, 11 ja 12 (rollid)                        | Skaala 1–6 keskmised, Coheni <i>d</i> (efekti suurus)      |

Kvantitatiivseid tulemusi on täiendatud kvalitatiivse analüüsiga intervjuudest saadud õpetajate tagasisidega, mis aitab mõista, kuidas koolitusmodel rakendub praktikas ning kujundab õpetaja valmisolekut karjääriteemade lõimimiseks. Järgnevalt esitatakse uuringu tulemused, kõrvutades kvantitatiivset kirjeldavat statistikat kvalitatiivse süvaanalüüsiga.

### **4.3 Eetika, autori positsioon ja uuringu piirangud**

Uuringu eetilise läbiviimise tagamiseks lähtuti teadusuuringute hea tava põhimõtetest. Kõik osalejad andsid teadliku ja vabatahtliku nõusoleku, olles informeeritud uuringu eesmärkidest, andmete konfidentsiaalsusest ning õigusest igal hetkel osalemisest loobuda. Andmete säilitamine Tartu Ülikooli serverites tagab nende turvalisuse kuni 2029. aasta lõpuni.

Autori mitmikrollid – koolituse väljatöötaja, koolitaja ja uuringu läbiviija – on arendusuuringute puhul tavapärased, kuid eeldavad teadlikku lähenemist uuringu usaldusväärsusele. Kuna magistritöö fookuses oli koolitusprototüübi testimine, ei olnud võimalik kasutada täielikku anonümiseerimist. Selle asemel tagati andmete konfidentsiaalsus ja pseudonümiseerimine – andmeanalüüsis on kõik osalejad kodeeritud, mistõttu ei ole nende identiteet kolmandatele isikutele tuvastatav. Sotsiaalse soovitatavuse riski maandamiseks ja tulemuste autentsuse tagamiseks oli andmekogumine üles ehitatud õpetaja professionaalsele refleksioonile, mitte koolituse hindamisele. Selle asemel, et paluda hinnangut koolitusprogrammile, koguti andmeid õpetaja eelnevate testivastuste analüüsist, paludes tal põhjendada oma seisukohti ja avada konkreetseid „ahaa-momente“ või takistusi, mida ta protsessis oma tööga seotult koges. See muutis intervjuu subjektiivsest koolitaja-hinnangust objektiivseks õpetamistöö analüüsiks, kus töö autor kui koolitaja toimis vaid vahendajana, kes aitas õpetajal tema enda professionaalseid valikuid lahti mõtestada. Uuringu läbi viimine koolitaja poolt (autori positsioon) võis küll mõjutada osalejate vastuseid, kuid samas võimaldas varasemalt loodud usalduslik suhe sügavamalt ja avatumalt diskussiooni, mida väljendab ka osalejate rõhutatud hinnang praktikult-praktikule efekti olulisusele.

Uuringu üldistusväärtust mõjutavad mitmed metodoloogilised piirangud, millega on tulemuste tõlgendamisel arvestatud. Esiteks piirab uuringu väike valim ( $N=10$ ) võimalust teha kaugeleulatuvaid statistilisi üldistusi kogu sihtrühmale, samuti on ka kvalitatiivse osa süvaintervjuude valim ( $n=7$ ) suunatud pigem sügavamale mõtestamisele kui representatiivsusele.

Teiseks võib lühike ajaline distants koolitussekkumise ja järelmõõtmise vahel tähendada, et tuvastatud hoiakute muutused on pigem hetkelised ega pruugi kajastada pikaajalist ja stabiilset nihket õpetajate professionaalses käitumises. Kolmandaks seadis 1 EAP mahus piiratud sekkumisdisain raamid koolituse sügavusele, mis võis mõjutada käsitletud teemade omandamise ulatust. Lisaks tuleb arvestada uurija aktiivset osalust prototüübi ettevalmistamisel ja läbiviimisel, mis võib analüüsiprotsessis kätkeda subjektiivsuse riski. Varasemalt kirjeldatud sotsiaalse soovitatavuse riski maandamiseks oli andmekogumine üles ehitatud professionaalsele refleksioonile, mitte koolituse otsesele hindamisele. Autor toimis intervjuudes neutraalse vahendajana, kes suunas õpetajaid analüüsima nende endi professionaalseid valikuid ja „ahaa-momente“, mitte koolituse kvaliteeti. Selline lähenemine aitas nihutada fookuse koolitaja-hinnangult õpetamistöö objektiivsele analüüsile, tagades andmete autentsuse.

#### **4.4 Uuringu tulemused ja andmete analüüs**

Käesolevas peatükis esitatakse uuringu tulemused, kõrvutades kvantitatiivset kirjeldavat statistikat ( $N=10$ ) ja kvalitatiivset süvaanalüüsi ( $n=7$ ). Analüüs on struktureeritud vastavalt COM-B mudeli komponentidele ja püstitatud hüpoteesidele, et avada õpetajate professionaalse arengu dünaamikat sekkumise kestel.

##### **4.4.1 H1: Teadmiste täpsustumine ja psühholoogiline võimekus**

Uuringu esimeses hüpoteesis (*H1*) analüüsiti õpetajate psühholoogilise võimekuse (*C*) ehk karjääriõppe teoreetiliste mudelite ja praktiliste meetodite teadvustamise taset. Eesmärk oli hinnata koolitusprototüübi mõju teadmiste omandamisel. Seda mõõdeti teadmiste kontrolliga (küsimused 1–7, vt Lisa 2 ja 3), kus maksimaalne võimalik tulemus oli 17 punkti. Kvantitatiivsed tulemused viitavad teadmiste kasvule kõikide osalejate lõikes.

Teadmiste testi keskmise tulemuse paranemine 9,7 punktilt 11,6 punktini on statistiliselt oluline ( $p=0,01$ ). Coheni *d* kordaja väärtus 1,03 viitab arvestatavale arengutendentsile, mis toetab eeldust, et koolitusprototüüp parandab õpetajate psühholoogilist võimekust (*C*). Kvalitatiivne analüüs ja intervjuud osalejatega ( $n=7$ ) täiendasid kvantitatiivseid andmeid, selgitades teadmiste süvenemise sisulist olemust.

Näiteks toodi ühe olulisema muudatusena esile arusaama, et karjääriõppe lõimimine ei tähenda uute teemade lisamist niigi tihedasse ainekavasse, vaid olemasoleva sisu uut moodi mõtestamist.

Kui eeltestis nähti karjääriteemasid sageli eraldiseisva lisakoormusena, siis pärast sekkumist teadvustasid seda peaaegu kõik intervjuueeritud ( $n=6/7$ ) pigem õpetamismeetodina, mis võimaldab ainetundi rikastada. Üks osaleja märkis tabavalt, et tema jaoks oli suurimaks avastuseks fookuse muutmine – väljavõtte intervjuust: „*Minu jaoks oli suurim taipamine see, et ma ei pea ainekavasse uusi teemasid juurde toppima. Ma lihtsalt muudan fookust – toon näiteid päriselust ja lasen neil endil analüüsida.*“

Enamik osalejaid ( $n=5/7$ ) kirjeldas protsessi teadmiste süstematiseerimisena, kus varem eksisteerinud juhuslikud infokillud koonduvad tervikuks. „*See tabel (karjääripädevuste mudel) pani asjad paika. Enne oli nagu hunnik pusletükke, aga nüüd on raam ümber.*“ See selgitab ka statistilist efektisuurust ( $d = 1,03$ ), kuna teema muutus osalejate jaoks juhuslikust tegevusest teadlikult juhitaavaks süsteemiks.

Lisaks struktuuri tekkimisele toimus oluline nihe arusaamas karjääriõppe rollist: liiguti pelgalt info edastamiselt õpilase eneserefleksiooni toetamisele. Ligi pooled intervjuueeritute ( $n=3/7$ ) teadvustasid, et nende ülesanne ei ole jagada valmis vastuseid edasiõppimisvõimaluste kohta, vaid luua õpikeskkond, kus õpilane saab ise oma oskusi ja huvisid peegeldada. „*Ma sain aru, et ma ei pea andma neile vastuseid, vaid ma pean looma olukorra, kus nad ise peegeldavad oma oskusi. See on see päris teadmine.*“

Need kolm taipamist kinnitavad, et sekkumine toetas õpetajate psühholoogilise võimekuse (C) kasvu ja varustas nad vajalike kognitiivsete tööriistadega karjääriõppe teadlikuks lõimimiseks.

#### **4.4.2 H2: Hoiakute nihe ja reflektiivne motivatsioon**

Teise hüpoteesi (H2) fookuses oli õpetajate hoiakute ja reflektiivse motivatsiooni (M) kujunemine. Seda analüüsiti peamiselt läbi küsimuse nr 8, mis uuris karjääriõppe lõimimise peamist eesmärki, ning küsimuse nr 17, mis hindas rollitaju muutust (vt Lisa 2 ja 3).

Küsimuse nr 8 tulemused tõid esile uuringu ühe kõige märkimisväärsema muutuse: kui eeltestis seostas vaid 30% ( $n=3/10$ ) vastajatest lõimimist õpilase tulevaste valikute toetamisega, siis järeltestis tõusis see näitaja 80%-ni ( $n=8/10$ ). Eeltestis jagunesid õpetajate arvamused erinevate eesmärkide vahel: 40% ( $n=4/10$ ) nägi karjääriõpet vahendina ainetunni ilmestamiseks ja 30% ( $n=3/10$ ) eluliste oskuste arendamiseks. Järeltestis toimunud üleminek õpilaskeskssele vaatele viitab koolitusprototüübi toimele õpetajate hoiakute kujundamisel. Need tulemused viitavad

sisulisele nihkele õpetajate mõtteviisis ja rollitunnetuses: kui esialgu tajuti karjääriõpet peamiselt ainekeskse meetodina ainehuvi äratamiseks, siis pärast sekkumist teadvustasid osalejad oma väärtuspõhist rolli õpilase pikaajalise elutee ja arengu toetajana.

Arusaama muutusest andis tunnistust ka küsimus nr 17, kus õpetajad hindasid oma rollitaju muutust karjääriõppe lõimijana koolituse järel 6-palli skaalal (kus 1 tähistas muutuse puudumist ja 6 täielikku uut vaatenurka). Vastuste keskmine skoor 4,6 ( $N=10$ ) näitab, et õpetajad tundsid, et koolitus andis neile uue vaatenurga. See tulemus toetab kognitiivse nihke toimumist ja viitab reflektiivse motivatsiooni kasvule COM-B mudeli tähenduses.

Kvalitatiivne analüüs ja intervjuud osalejatega ( $n=7$ , vt Lisa 4) süvendavad arusaama kvantitatiivsest hüppest, selgitades hoiakute muutust. Kui kvantitatiivsed andmed näitasid koondumist õpilaskeskse vaate suunas, siis intervjuud selgitasid, et selle taga oli peamise psühholoogilise takistuse vähenemine: välise kohustuse asendumine sisemise missioonitundega. Õpetajad kirjeldasid, kuidas sekkumine aitas neil mõista lõimimist mitte kui õppekava formaalset täitmist või lisatööd, vaid kui eetilist valikut toetada õpilast tema eluteel. Korduvalt märgiti, et karjääriõppe ei konkureeri aineõppe ajaga, vaid on „kasumitegur“, mis annab ainesisule tähenduse ja vastab õpilase küsimusele: „Milleks mulle see teadmine?“

Süvaintervjuud (teemad nr 2 ja 3, vt Lisa 4) tõid esile kolm tähelepanuväärset ja sisulist nihet, mis kirjeldavad õpetaja rollitaju muutust. Esiteks vabanemine nn „eksperdi krambist“. Enamik intervjuueeritutest ( $n=5/7$ ) tunnistasid, et loobusid survest olla klassi ees „kõiketeadja“. Selle asemel võeti omaks partnerlus õpilasega, kus õpetaja roll on olla pigem suunaja ja uudishimulik küsija. Üks õpetaja märkas tabavalt, et loobus pingest olla 80 minutit järjest „pedagoog“ ja hakkas väärtustama isiklike kogemuste ning isegi „apsakate“ jagamist. See inimlikkuse sissetoomine klassiruumi on oluline hoiakuline muutus, mis vähendab õpetaja ärevust ja soodustab õpilaste avatust. Väljavõtte intervjuust: „*Ma tundsin, et ma ei peagi olema see ekspert, kes teab kõiki vastuseid, vaid ma võin olla lihtsalt teeviit ja öelda lapsele, et ma ei tea, aga uurime koos.*“ See enesele antud luba mitte teada kõiki vastuseid tähendas õpetajate jaoks suurt vaimset kergust ning andis vabaduse liikuda kontrollijast toetaja rolli.

Teiseks muutus arusaam aine sisu tähendusest – aine sisu hakati mõtestama laiemalt. Üle poolte vastajatest ( $n=4/7$ ) leidsid, et karjäärитеemade sidumine ei võta aineõppelt aega ära, vaid annab sellele hoopis uue väärtuse. Lõimimist kirjeldati kui „akna avamist“, mis viib õpilase pilgu



aineraamidest väljapoole ja loob ootamatuid seoseid reaalse eluga. Üks õpetaja tõi näite, kuidas ta sai idee panna tehnoloogiatunnis õpilased seostama tööriistu mitmes valdkonnas: „*Ma saan panna sinna arsti pildi seinale ja viidata, et õpilane mõtleks arsti tööriistadele ka, mitte ainult haamrile ja naelale – see avab tehnoloogiaõppes täiesti uue maailma.*“ See kinnitab, et karjääriõpet ei nähta enam ainekava lahjendajana, vaid võimalusena tuua õpitu praktilisse töömaailma konteksti.

Kolmandaks rõhutati hoiakutes emotsionaalset „sillaloomet“ ja sotsiaal-emotsionaalset toetust, mis aitab leida kontakti ka raskesti kaasatavate õpilastega. Kõik intervjuueeritud õpetajad ( $n=7/7$ ) märkasid, et karjääriõppe teemad on vahendiks, kuidas jõuda ebakindlate või õppetööst eemaldunud noorteni. Eriti eksamite eel tajuti rolli mentorina, kelle ülesanne on peegeldada õpilase väärtuslikkust isiksusena, sõltumata tema akadeemilistest tulemustest. Seda suhete soojenemist ja õpilaste avanemist kirjeldati tabava "kapuutsi-metafoorina": „*See oli hea mõte, et kuidas saada lihtsate võtetega neil kapuutsid peast ja silm särama – ma olen seda nüüd oma tundides kasutanud ja see toimib.*“ Selline väärtuspõhine lähenemine viitab sellele, et õpetaja motivatsioon on suunatud õpilase eneseusu toetamisele, mida kinnitas ka ühe osaleja kirjeldus tööst ebakindla noorega: „*Ma olen nüüd talle kogu aeg andnud seda tagasisidet, kui väärtuslik ta on tegelikult, olenemata nendest tulemustest, mis ta saab.*“

Kokkuvõtvalt kinnitavad intervjuud, et toimunud on sisuline hoiakute nihe: õpetaja on hakanud nägema karjääriõpet kui loomulikku „inimeseks olemise“ toetamist koolisüsteemis. See arengutendents viitab, et koolitusprototüübi rakendamine toetas õpetajate hoiakute positiivset nihet, aktiveerides sisemise motivatsiooni ja suunates fookuse õpetaja enda soorituselt õpilase pikaajalise arengu toetamisele.

#### **4.4.3 H3: Enesetõhusus ja käitumuslik valmidus**

Uuringu keskse hüpoteesi ( $H3$ ) fookuses on õpetajate enesetõhususe ehk käitumusliku valmiduse ( $B$ ) kujunemine teadmiste ja hoiakute muutuse toel. Seda mõõdeti läbi spetsiifiliste rollide (küsimused 9–11) ja teemade lõimitavuse taju (küsimus 12, vt Lisa 2 ja 3). Oluline on märkida, et uuringus mõõdetud käitumuslik valmidus ( $B$ ) põhineb õpetajate enesehinnangul, mis on kogutud vahetult pärast koolitussekkumist. Seega ei peegelda kogutud andmed mitte õpetajate pikaajalist tegelikku käitumist klassiruumis, vaid nende enesetõhusust ja valmidust käitumist korrigeerida.

See piirang on analüüsis arvesse võetud, käsitledes tulemusi kui õpetajate subjektiivset hinnangut oma võimekusele rakendada karjääriõppe põhimõtteid.

Kvantitatiivne analüüs näitas enesetõhususe koondskoori kasvu 4,44 punktilt 4,69 punktini (vt Tabel 2). Detailsem vaade rollidele näitab, et suurim muutus toimus rollis „Silmaringi laiendaja“ (+0,44). Õpetajad tundsid end kindlamalt aine seostamisel reaalse eluliste olukordade ja töömaailmaga.

Koondskoori muutus ei saavutanud statistilist olulisust ( $p=0,15$ ), kuid Coheni  $d$  (0,49) viitab keskmise tugevusega praktilisele efektile. Tuleb rõhutada, et käesolev uuring ei hinnanud sekkumise lõplikku mõju, vaid keskendus arendusliku prototüübi testimisele. Seega ei leidnud hüpotees  $H3$  statistilist kinnitust, kuid tulemused viitavad arengutendentsidele, mis kirjeldavad õpetajate enesetõhususe dünaamikat. Leitud seosed pakuvad vajalikku empiirilist sisendit, et püstitada hüpoteesid edaspidisteks, suurema valimiga mõju-uuringuteks, kus on võimalik põhjalikumalt analüüsida koolituse pikaajalist mõju õpetajate käitumuslikule valmidusele.

**Tabel 2. Rollide omasuse dünaamika skaalal 1–6 ( $N=10$ )**

| Roll                            | Eeltest ( $M$ ) | Järeltest ( $M$ ) | $\Delta$ |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|----------|
| Keskkonna looja (K9)            | 4,61            | 4,78              | +0,17    |
| Silmaringi laiendaja (K10)      | 4,37            | 4,81              | +0,44    |
| Eneserefleksiooni toetaja (K11) | 4,33            | 4,44              | +0,11    |

*Märkus.  $M$  – aritmeetiline keskmine;  $\Delta$  – tulemuste muutus.*

Kvalitatiivne analüüs (teemad 4–6, vt Lisa 4) võimaldab seda mõõdukat kasvu sügavuti mõtestada, näidates, et enesetõhususe tajus on laiem kui statistiline näitaja. Intervjuudest joonistus välja dünaamiline seos õpetaja sisemise valmiduse ja koolikeskkonna võimaluste vahel ( $O$ ), ka sisemine nihe passiivsusele aktiivsusele oli samuti uuringus nähtav.

Esiteks kerkis esile takistuste ümbermõtestamine läbi isikliku vastutuse oma aineõppes. Kui uuringu alguses nähti takistusi (ajapuudus, materjalide vähesus) ületamatute välisfaktoritena, siis järelintervjuudes asendus see hoiak tihti autonoomia ja tegutsemissooviga. Üle poolte intervjuueeritustest ( $n=4/7$ ), kes väljendasid takistuste puudumist, rõhutasid pigem sisemist otsust: „*Tegelikult ei ole takistusi, kõik on mõtlemises ja ettevõtmises kinni.*“ Samas ilmnnes selge erisus: õpetajad, kes tõid välja aja- või materjalipuuduse, kirjeldasid sageli kas hirmu tulemuste saavutamise surve või juhtide negatiivse hinnangu eest. Üks õpetaja sõnastas sisemise konflikti selliselt: „*See hirm on ikka sees, et kui ma nüüd seda (karjääriteemat) teen, siis ma ei jõua õpikut läbi ja mis siis õppejuht ütleb – meil on see akadeemiline tulemus nii tähtis.*“ See näitab, et kuigi õpetaja enesetõhusus on kasvanud, vajab see realiseerumiseks turvalist ja autonoomiat võimaldavat keskkonda (O).

Teiseks praktiline „tööriistakindlus“ ehk metoodika-tagala ja katsetamisjulgus. Teema 5 (enesekindlus ja meetodid) näitas, et enesetõhususe kasv on otseses seoses meetoditega, mis on juba „läbi tunnetatud“. Intervjuudest selgus, et enamik vastanutest ( $n=5/7$ ) pidas enesekindluse tõstmiseks oluliseks valmis ülesannete panka. Samas tõid peaaegu kõik intervjuueeritud ( $n=6/7$ ) välja, et veelgi olulisem on sisemine julgus ainekava raamidest väljumiseks. Üks õpetaja sõnastas selle ühise taju nii: „*Ega tööriistadega on niimoodi, et üks tööriist korraga – tuleb võtta kasutusele ja ära proovida... kui on julgus juba olemas veidi lahti lasta programmist, siis ongi juba karjäär.*“ Õpetajad rõhutasid ka kirjeldades takistusi teemas 4, et nende enesekindlust tõstaks koolikeskkond, mis lubab eksida ja soodustab koostööd. Need selgitused avavad, miks roll „Eneserefleksiooni toetaja“ kasvas statistiliselt kõige vähem – „tööriistakindlus“ nõuab õpetajalt suuremat psühholoogilist valmidust ja pikaajalist harjutamist ning katsetamisjulgusele annab võimaluse koostöine toetav keskkond.

Kolmandaks „ahhaa-momentide“ pörkumine koostöö puudumise või juhtkonna madala toetusega. Mitmed osalejad ( $n=4/7$ ) märkasid alles peale sekkumist, et nende koolis puudub karjäärikoordinaator või juhtkonnapoolne huvi teema vastu. Üks osaleja kirjeldas nii: „*Ma sain teada, et meie koolis keegi mitte midagi sellest teemast ei tea... ma ilmselt lähen direktoriga sellest rääkima, et on olemas selline asi nagu karjääriõpe.*“ See näitab, et sekkumine tõstis õpetajate enesetõhusust tasemele, kus ollakse valmis panustama, kuid koolikultuur ei ole valmis veel tärganud „õhinapõhisust“ toetama.

Kokkuvõtvalt võib järeldada, et kuigi hüpotees *H3* ei leidnud statistiliselt kinnitust, näitavad kvalitatiivsed andmed ( $n=7$ ) paradigmaatilist muutust: õpetajad liikusid passiivsest takistustest aktiivsele vastutuse võtmisele. Nad ei käsitle karjääriõppe lõimimist enam välise kohustusena, vaid teadliku pedagoogilise valikuna, olles valmis ise ressursse leidma ja õpikeskkonda kujundama. See kinnitab, et sekkumisel oli toetav mõju õpetajate professionaalsele enesetõhususele, mida pärsib siiski veel süsteemse toetuse ja koostöövõrgustike puudumine koolis.

Lisaks sisemisele hoiakumuutusele koorus intervjuudest välja, et õpetajate enesetõhususe kasvu toetas ka sekkumise praktiline ülesehitus, eriti kodutööde valik. Õpetajad pakkusid välja oma ootustele vastavalt kodutöö mudeleid, mis toetaks nende arengut: üks õpetaja nägi väärtust teemakohases olemasoleva lugemismaterjaliga tutvumises ( $n=1/7$ ) ja selle reflekteerimises, osad eelistasid olemasoleva kava analüüsi, nagu oli prototüübis või täiesti uue materjali loomist ( $n=3/7$ ). Kõige tugevamalt ilmnas aga soov praktilise ja kogemusliku õppe järele – võimalus luua tunnikava, see klassis ka läbi proovida ning seejärel saadud kogemust analüüsida. Enamus vastanutest ( $n=6/7$ ) pooldas just viimast varianti, kuna vahetu kogemus ja sellele järgnev tagasiside on peamised tegurid, mis muudavad teoreetilise valmiduse tegelikuks enesetõhususeks ja annavad tegutsemisjulgust. See viitab, et õpetaja metoodika-tagala kasvab kõige paremini siis, kui sekkumine pakub praktilist kodutööd ja võimalust õpitut reaalses õpituatsioonis testida ning hiljem reflekteerida.

#### **4.5 Tulemuste arutelu**

Käesoleva magistr töö eesmärk oli analüüsida arendusliku koolitusprototüübi rakendatavust õpetajate enesetõhususe ja hoiakute kujundamisel karjääriõppe lõimimisel. Tuginedes COM-B mudelile, selgus analüüsist, et sekkumisel oli kõige märgatavam ja statistiliselt olulisem mõju osalejate psühholoogilisele võimekusele (*C*) ja reflektiivsele motivatsioonile (*M*). See viitab asjaolule, et koolitus täitis oma esmase eesmärgi - luua kognitiivne „taipamine“ ja valmidus rollimuutuseks. Kuigi käitumuslik valmidus (*B*) ja enesetõhusus näitasid stabiilset kasvutrendi, ei leidnud hüpotees (*H3*) lühiajalise sekkumise raames statistilist tõestust, mis on kooskõlas teoreetiliste seisukohtadega enesetõhususe kujunemise pikaajalisusest.

#### **4.5.1 H1: Teadmiste täpsustumine ja psühholoogiline võimekus (C)**

Uuringu tulemused osutavad, et koolitusprototüübi rakendamise järgselt paranes õpetajate teadlikkus karjääripädevustest ja nende lõimimise metoodikast märgatavalt. Kvalitatiivne analüüs selgitas, et see nihe ei tähendanud pelgalt uute faktide omandamist, vaid arusaama muutust. Õpetajad kirjeldasid protsessi kui „pusletükkide kogunemist tervikuks“, kus varem juhuslikult eksisteerinud infokillud said süsteemse raami, mis toetab Fullani (2015) rõhutatud vajadust tähenduse loomise järele haridusuuenduste protsessis.

See teadmiste kasv aitas ületada esialgset takistust, kus karjääriõpet tajuti kui eraldiseisvat või keerulist lisakohustust. Kõige olulisema “taipamisena” toodi esile fookuse muutus: karjääriõppe lõimimine ei ole uute teemade lisamine ainekavasse, vaid olemasoleva sisu uutmoodi mõtestamine. Õpetajad teadvustasid, et nende roll ei ole vaid info edastamine, vaid keskkonna loomine, kus õpilane saab oma oskusi mõtestada ja analüüsida. See toetab püstitatud hüpoteesi *H1* ja viitab õpetajate psühholoogilise võimekuse (C) kasvule.

Uued teadmised ja karjääripädevuste mudel andsid õpetajatele vajaliku kindlustunde – nad mõistsid, et ei pea tegema midagi täiesti uut, vaid oskavad nüüd olemasolevat õppesisu teadlikumalt karjääriga seostada. See on kooskõlas ka Bandura (1997) teooriaga, kus teadmiste ja oskuste valdamine on aluseks spetsiifilise enesetõhususe kujunemisele. See viitab, et psühholoogilise võimekuse (C) kasv on vundament, mis võimaldab õpetajal liikuda intuitiivselt tegutsemiselt eesmärgistatud lõimimise suunas.

Teadmiste testi tulemuste paranemine viitab koolitussekkumise toimivusele, suutes positiivselt mõjutada osalejate psühholoogilist võimekust (C). Vastavalt COM-B mudelile on teadlikkuse kasv vajalik eeldus, ilma milleta ei ole võimalik saavutada püsivat muutust motivatsioonis ega käitumises. See kinnitab, et teadmiste pakkumine ei olnud pelk info edastamine, vaid strateegiline samm õpetaja professionaalse enesetõhususe toetamiseks.

#### **4.5.2 H2: Hoiakute nihe ja reflektiivne motivatsioon (M)**

Hüpoteesi *H2* fookuses olnud hoiakute nihe avaldus selges suundumuses õpilaskeskse vaate suunas. Kui eeltestis nähti karjääriõpet sageli ainetunni kohustusliku täiendamisena, siis järeltestis mõisteti seda kui väärtust õpilase elutee toetamisel. Vastavalt Fullani (2015) käsitlusele on just

uskumuste ja hoiakute tasandil toimuv muutus süvitsi mineva haridusuuenduse vältimatu osa, kuna pelgalt uute materjalide kasutuselevõtt ilma sisulise rollimuutusega ei taga püsivat mõju.

Intervjuudest ilmnes, et esialgne skeptitsism ja hoiak „keegi ju pidi koolitusele tulema“ asendus sekkumise käigus süveneva missioonitundega. Õpetajad kirjeldasid vabanemist nn „eksperdi krumbist“ – loobuti survest teada kõiki vastuseid ning võeti omaks suunaja ja partneri roll. See hoiakuline muutus tõi ruumi inimlikkuse ja isiklike kogemuste jagamise, mis vähendas õpetajate ärevust. Karjääriõpet hakati nägema „akna avamisena“ reaalsesse maailma, mis ei konkureeri aine põhisisuga, vaid annab õpitule tähenduse.

Koolituse tulemusel toimunud nihe reflektiivses motivatsioonis (*M*) toetab COM-B mudeli loogikat: kui õpetaja mõtestab oma rolli ümber, muutub ka tema sisemine valmidus tegutseda. Seda ilmsetas tabavalt „kapuutsi-metafoor“: arusaam, et karjääriteemad on vahendiks, kuidas leida kontakt ka raskesti kaasatavate või ebakindlate õpilastega, väärtustades neid isiksustena sõltumata akadeemilistest tulemustest. Toimus liikumine väliselt kohustuselt sisemisele veendumusele, kus karjääriõpe on „elulise poole sissetoomine“, mis aitab õpilasel mõtestada oma kohta maailmas.

#### **4.5.3 H3: Enesetõhususe dünaamika ja rollitaju (*B*)**

Ehkki enesetõhususe kasv ei saavutanud statistiliselt olulisust, mis tähendab, et hüpotees *H3* ei leidnud kvantitatiivset tõestust, osutasid kvalitatiivsed andmed selgele positiivsele arengusuunale. See tulemus peegeldab enesetõhususe olemust: Bandura (1997) järgi ei piisa eneseusu tekkeks vaid uutest teadmistest, vaid see nõuab pikaajalist praktilist kogemust ja korduvaid eduelamusi. Lühiajalise koolitussekkumise raames jõudsid õpetajad tasandile, kus nad mõistsid, kuidas lõimida, kuid neil ei olnud veel tekkinud püsivat vilumust, mis tekib alles reaalses töös klassiruumis.

Seetõttu võib järeldada, et sekkumine käivitas sisemise muutuse, kuid selle kinnistumine ja statistiliselt mõõdetav kasv eeldab pikemaajalist rakendamist koolikeskkonnas. Samuti ühtib see Kuijpersi ja Meijersi (2017) leidudega. Nende uuring tõestas, et lühiajalisest koolitusruumis toimuvast õppest ei pruugi üksi piisata käitumuslikuks muutuseks, mis jõuaks ka õpilasteni. Olulised nihked tekkisid alles siis, kui teoreetilisele koolitusele järgnes praktiline nõustamine ja/või toetus töökohal, mis aitas õpetajal uusi oskusi reaalses keskkonnas rakendada. See selgitab, miks käesolevas uuringus väljendus mõju eelkõige hoiakute ja teadmiste tasandil, luues vajaliku vundamendi edasiseks professionaalseks arenguks.

Uuringus ilmnes teadmiste (C) ja motivatsiooni (M) sünergiline koosmõju, mis toetas käitumuslikku valmidust (B). Deci ja Ryani (2000) enesemääramistestooria kohaselt on sisemise motivatsiooni tekkeks vajalik kompetentsuse ja autonoomsuse tunne. Antud uuringus pakkusid uued teadmised õpetajatele vajaliku kompetentsuse taju, samas kui mentori rolli omaksvõtt andis neile autonoomsuse – vabaduse mitte olla ainekeskne ekspert, vaid õpilase toetaja.

Nende tegurite koosmõjul tekkis tegutsemisjulgus, mida toetas kvalitatiivses tagasisides kirjeldatud psühholoogiline „pingelangus“. Õpetajad ei kogenud enam hirmu karjääriõppe ees, kuna nad mõistsid, et neil on olemas raamistik ja tööriistad. See viitab, et kuigi statistiline keskmine jäi stabiilseks, toimus osalejate uskumuste süsteemis kognitiivne nihe, mis on eelduseks pikaajalisele käitumuslikule muutusele. Toimus liikumine väliselt survele sisemisele suutlikkusele, kus enesetõhusus ei kasvanud mitte "rohkem tegemise", vaid "teadlikuma olemise" kaudu. See toetab uuringu keskset järeldust, et sekkumine suutis käivitada professionaalse identiteedi muutuse, mis on vajalik eeldus hüpoteesiga H3 püstitatud pikaajaliseks realiseerumiseks.

#### **4.5.4 Välised võimalused ja takistused karjääriõppe lõimimisel (O)**

Hoolimata õpetajate teadmiste ja motivatsiooni paranemisest, ilmnesid analüüsis süsteemsed takistused (Võimalus - O), mis pärsivad õpitu rakendamist ja enesetõhususe realiseerumist praktiliseks käitumiseks.

Peamiste füüsiliste takistustena nimetati suurt koormust riikliku õppekava läbimisel ja ainespetsiifiliste meetodiliste näidismaterjalide vähesust. Õpetajad tajuvad, et isegi kui neil on tahe (M) ja teadmised (C), puudub neil reaalne ressurss (O), et uusi meetodeid tundidesse sobitada. Materjalide puudus sunnib õpetajat iga lõimingutundi nullist ette valmistama, mis juba niigi tiheda õppeaasta jooksul tekitab uut ajadefitsiiti.

Lisaks välistele ja materiaalsele takistustele ilmnes intervjuudes ka rollikonflikt: individuaalse eneserefleksiooni toetamine tundub kiires õppetempos „kättesaamatu luksusena“, kuna seda tajutakse pigem karjäärispetsialistide nõustamistöona, mitte aineõpetaja ülesandena. Fullani (2015) kohaselt rollide ebaselgus ja ajaline surve peamised tegurid, mis takistavad süvitsi minevaid muutusi hariduses. See hoiab õpetajat kinni harjumuspärase ja turvalises info edastaja rollis ning takistab liikumist arengu toetaja positsioonile.

Kvalitatiivsest analüüsist eristus olulisima takistusena sotsiaalne keskkond (*O*) ehk koolijuhtkonna toetuse määrav roll. Olukorras, kus juhtkonnapoolne süsteemne toetus puudus, tunnetasid õpetajad end „üksikvõitlejana“. Seevastu koolides, kus juhtkond väärtustas karjääriõpet, ei nähtud ka teisi takistusi nii ületamatutena. See kinnitab Fullani (2015) seisukohta, et koolijuht kui visiooni looja ja ressursside tagaja on kriitiline tegur haridusuuenduste edukal rakendamisel ja sekkumiste jätkusuutlikkuse tagamisel. Tulemus haakub piirkondlike karjääriteenuste mudeli raportiga (Haridus- ja Noorteamet, 2023), mis rõhutab süsteemse ja tervikliku lähenemise vajadust õppeasutuse tasandil, et karjääriõpe ei jääks vaid üksikute entusiastide kanda.

Järeldusena võib väita, et õpetaja individuaalne võimekus (*C*) ja motivatsioon (*M*) on küll vajalikud eeldused, kuid püsivaks käitumuslikuks muutuseks (*B*) on vältimatu toetav sotsiaalne ja füüsiline keskkond (*O*). Kui süsteemsed tingimused lõimimist ei soosi, võib see pärssida koolituse tulemusel kujunenud enesetõhususe ja tegutsemisjulguse rakendamist igapäevatoos. Püsivaks muutuseks on lisaks õpetajate koolitamisele vaja luua soodne keskkond, kus karjääripädevuste lõimimine on väärtustatud osa kooli õppekavast ja toetatud konkreetsete metoodiliste materjalidega.

## **4.6 Järeldused ja edasiarendus**

Prototüübi arendus ja testimine kinnitasid selle kognitiivset mõju, tõstes õpetajate teadlikkust ja kujundades nende hoiakuid. Samas selgus, et käitumuslik enesetõhusus vajab kinnistumiseks pikemaajalist ja praktilist rakendusfaasi. Õpetajate vahetu tagasiside tõi esile läbitud koolituse tugevused ja kitsaskohad. Need ettepanekud on väärtuslik sisend, et arendada koolitusmudelit edasi ja rakendada seda laiemalt Eesti haridussüsteemis.

### **4.6.1 Uurimuse põhjal tehtud järeldused**

Tuginedes läbiviidud uuringule ja kogutud andmetele, esitatakse järgmised järeldused sekkumise toimivuse ja õpetajate toetamise asjaolude kohta:

1. Kognitiivne nihe ja tegutsemisjulgus. Sekkumine täitis oma eesmärgi tõsta õpetajate teoreetilist teadlikkust ja muuta hoiakuid õpilaskesksemaks (toetades hüpoteese *H1* ja *H2*). Olulisim kvalitatiivne muutus oli skepsise asendumine missioonitundega, kus karjääriõpet ei tajuta enam välise kohustusena, vaid võimalusena toetada õpilase arengut (nn „kapuutsi-metafoor“).



2. Praktikult praktikule efekti olulisus. Intervjuudest selgus, et sekkumise aktsepteerituse ja usaldusväärsuse määras koolitajate praktiline taust. Võime kõneleda „õpetajate keeles“ ja pakkuda elulisi näiteid vähendas osalejate kaitsehoiakuid ja soodustas avatust nii mõtestamisele kui tegutsemisjulgusele.
3. Rollikonflikt kui pidur. Kuigi õpetajate tegutsemisjulgus kasvas, ei toonud lühiajaline sekkumine kaasa statistiliselt olulist muutust käitumuslikus enesetõhususes (hüpotees  $H3$  statistilist kinnitust ei leidnud). See tähendab, et enesetõhususe skoorid küll tõusid veidi, kuid jäid uuringu lühiduse tõttu algtasemega sarnaseks. Nii intervjuud kui ka kõige väiksema kasvuga tulemus (+0,11) eneserefleksiooni toetaja rollis osutab sellele, et õpetajad kogevad konflikti aineeksperti ja nõustaja rolli vahel. Seda viimast tajutakse „luksusena“, milleks praegune koolisüsteem ei paku piisavalt aega ega meetodilist tuge.

#### **4.6.2 Ettepanekud koolituse edasiarenduseks ja süsteemseteks muudatusteks**

Tuginedes uuringu käigus tuvastatud takistustele ja õppetundidele, esitatakse viis soovitud koolitusmodeli ning haridussüsteemi arendamiseks, mis on jaotatud meetodilisteks ja strateegilisteks suundadeks.

##### **I. Koolitusmodeli meetodiline edasiarendus**

1. Koolitusmodeli struktuurne muutmine ja juhendatud praktika. Uuringust nähtub, et kognitiivsest nihkest ja teoreetilistest teadmistest ei piisa püsivaks käitumuslikuks muutuseks ega õpetaja enesekindluse kasvuks.  
Edasiarendusena tuleb koolitusmoodulite vahele planeerida pikem ajaline distants, et rakendada lõimitud tunni läbiviimist juhendatud kodutööna. Kui õpitud teadmisi on võimalik kohe reaalses klassiruumis rakendada ning saadud kogemust järgmisel koolituspäeval kolleegidega reflekteerida, loob see eelduse kogemusliku eduelamuse tekkeks. Selline lähenemine vähendab hirmu ebaõnnestumise ees ja on peamine tegur enesetõhususe kasvul. Vajadust juhendatud praktika järele toetavad ka Kuijpersi ja Meijersi (2017) uuringud, mis rõhutavad, et õpetajate professionaalne areng on tulemuslik vaid siis, kui koolitus on tihedalt põimitud reaalsete töösituatsioonide ja neile järgneva tagasisidega.
2. Meetodiline fookus eneserefleksioonile. Edasistes koolitusprogrammides tuleks senisest enam rõhku panna õpilase eneserefleksiooni soodustamisele, mitte ainult erinevate

meetodite tutvustamisele. Selle asemel, et keskenduda pelgalt refleksioonivõtetele, tuleks pakkuda praktilisi lühiülesandeid, mis õpetavad suunavat küsimist ja peegeldamist kui loomulikku osa õppeprotsessist. Need tegevused aitavad vähendada õpetajate „eksperdi krampi“, pakkudes neile kindlustunnet õpilase eneseanalüüsi toetamisel, jättes vastutuse õpilase valikute eest õppijale endale. Taoline lähenemine on kooskõlas riiklike suunistega (Harno, 2025), mis rõhutavad vajadust toetada õpetajaid just ainetundi sobituvate ja teostatavate lõimimisjuhistega, mis toetavad õpilase pikaajalist arengut.

3. Jätkusuutlikkus ja mentorpõhine mudel. Sekkumise rakendatavuse ja jätkusuutlikkuse tagamiseks on oluline liikuda mentorpõhise mudeli poole, kus teoreetilisele taipamisele järgneb superviseeritud katsetamine. See aitab leevendada rollikonfliktist tulenevat ärevust ning tagab, et koolitusel kogetu on õpetajale ka reaalses ajanappuses teostatav. See vähendab „nõustaja“ rolliga kaasnevat ebakindlust ja soodustab professionaalse identiteedi püsivat muutust, muutes karjääriõppe lõimimise mitte lisakohustuseks, vaid loomulikuks osaks õpetaja tööst.

## II. Strateegilised ja süsteemsed suunad koolisüsteemis

4. Karjäärikoordinaatorist kooli karjäärimentoriks. Jätkusuutlikkuse saavutamiseks võiks karjäärikoordinaatori roll koolis laieneda administraatorist sisuliseks mentoriks. See ettepanek toetub Harno (2025) suunistele, mis näevad ette koordinaatori suuremat rolli just õpetajate nõustamisel ja lõimimisprotsessi sisulisel toetamisel. Koordinaatori ülesanne oleks pakkuda aineõpetajatele metoodilist tuge ja aidata leida ainespetsiifilisi lõimimisvõimalusi. See säästaks õpetaja ettevalmistusaega ning muudaks karjääripädevuste arendamise aineõppe loomulikuks osaks, mitte täiendavaks lisakoormuseks.
5. Süsteemne kaasamine: tandem-koolitused. "Üksikvõitleja" sündroomi vältimiseks on vaja koolitused siduda juhtkondade arendusprogrammidega (nt Harno „Kraadime karjääriteenuseid“ ja TÜ ÕKVA+). See aitab tagada, et karjääripädevuste lõimimine ei jääks vaid üksiku õpetaja entusiasmiks, vaid kujuneks kooli strateegiliseks valikuks, milleks eraldatakse vajalikud ressursid (aeg, materjalid) ja luuakse toetav organisatsioonikultuur.

## VIITED

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Civitta Eesti. (2017). *Õppe- ja karjäärinõustamise programmi vahehindamine*. Lõpparuanne. Civitta Eesti AS; Haridus- ja Teadusministeerium. [https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/aruanne\\_1.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/aruanne_1.pdf)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Einarsdottir, S., Thomsen, R., Hansen, J. D., Berg, E., Ruusuvirta-Uuksulainen, O., Jensen, I., & Kjærgaard, R. (2023). Career education in the Nordic countries: A comparison of national legislation and compulsory school curricula. *Nordic Journal of Transitions, Careers and Guidance*, 4(1), 97–112. <https://doi.org/10.16993/njtcg.64>
- Fullan, M. (2015). *The new meaning of educational change* (5th ed.). Teachers College Press.
- Google. (2026). *Gemini 3 Flash* (mai versioon) [Suur keelemudel]. <https://gemini.google.com/>
- Haridus- ja Noorteamet. (s.a.). *Karjäär+ tegevuste ülevaade*. <https://harno.ee/karjaariope#karjaar-programm>
- Haridus- ja Noorteamet. (2023). *Piirkondlike karjääriteenuste mudeli väljaarendamine*. Lõpparuanne. [https://harno.ee/sites/default/files/documents/2023-12/Tutvu%20ka%20piirkondlike%20karj%C3%A4%C3%A4riteenuste%20mudeli%20raportiga\\_0.pdf](https://harno.ee/sites/default/files/documents/2023-12/Tutvu%20ka%20piirkondlike%20karj%C3%A4%C3%A4riteenuste%20mudeli%20raportiga_0.pdf)
- Haridus- ja Noorteamet. (2025). *Soovitused karjääriõppe loimimiseks üld- ja kutsehariduses*. Tallinn: Haridus- ja Noorteamet.
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2021). *Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035*. Tallinn: Haridus- ja Teadusministeerium.
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2022). *Läbivad teemad õppekavas ja nende rakendamine*. [Võrguteavik]. [https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-06/labivad\\_teemad\\_oppekavas\\_ii.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-06/labivad_teemad_oppekavas_ii.pdf)
- Kuijpers, M., & Meijers, F. (2017). Professionalising teachers in career dialogue: An effect study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(1), 83–96. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1121203>

- Kallaste, E., Lang, A., Lillemets, A., Sandre, S.-L., & Sõmer, M. (2021). *Karjääriteenused Eestis – teel terviklahenduseni*. Eesti Rakendusuuringute Keskus Centar.  
[https://centar.ee/pdf/ee/2021\\_Karjaariteenused\\_Eestis\\_teel\\_terviklahenduseni.pdf](https://centar.ee/pdf/ee/2021_Karjaariteenused_Eestis_teel_terviklahenduseni.pdf)
- Kettunen, J. (2024). Finnish lower secondary career education through a systems lens. *Nordic Journal of Transitions, Careers and Guidance*, 5(1), 73–85. <https://doi.org/10.16993/njtcg.85>
- Kettunen, J., Barnes, S.-A., Bimrose, J., Brown, A., & Vuorinen, R. (2023). Career experts' conceptions of systems development in lifelong guidance. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. <https://doi.org/10.1007/s10775-023-09595-x>
- Kutsekoda. (2020). *Tulevikuvaade tööilmale 2035*. OSKA üldprognoos. Tallinn: SA Kutsekoda.  
<https://uuringud.oska.kutsekoda.ee/uuringud/too-ja-oskused-2035>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(42).  
<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- OECD. (2021). *Career guidance for adults in a changing world of work*.
- Olev, A., & Alumäe, T. (2024). Open source platform for Estonian speech transcription. *Language Resources and Evaluation*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10579-024-09777-1>
- Sultana, R. G. (2018). *Enhancing the quality of career guidance in secondary schools: A handbook*. University of Malta.
- Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringute keskus RAKE. (2011). *Karjääriteenuste süsteemi uuring*. Tartu Ülikool. SA Innove tellimisel koostatud aruanne.  
[https://skytte.ut.ee/sites/default/files/2022-08/Karj%C3%A4%C3%A4riteenuste%20s%C3%BCsteemi%20uuring\\_1%C3%B5ppraport.pdf](https://skytte.ut.ee/sites/default/files/2022-08/Karj%C3%A4%C3%A4riteenuste%20s%C3%BCsteemi%20uuring_1%C3%B5ppraport.pdf)
- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Vabariigi Valitsus. (2002). *Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava*. Riigi Teataja I.
- Vabariigi Valitsus. (2011). *Põhikooli riiklik õppekava*. Riigi Teataja I.
- Vabariigi Valitsus. (2023). *Põhikooli riiklik õppekava; Gümnaasiumi riiklik õppekava*. Riigi Teataja I.

## Koolitusprogrammi prototüübi õppekava

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                  |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Koolituse nimetus ja kood:     | Karjääriõppe lõimimine aineõppega                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                  |                                    |
| Õppekavarühm                   | Psühholoogia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                  |                                    |
| Partneri nimetus:              | Tartu Ülikool                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                  |                                    |
| Maht:                          | EAP:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | Auditoorse töö tunnid märgituna akadeemilistes tundides (45 min) | 2x7h auditoorne, individuaalne 12h |
| Toimumisaeg:                   | 13. aprill, 15. aprill                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                  |                                    |
| Toimumiskoht:                  | Võru                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                  |                                    |
| Õppekeskkonna kirjeldus:       | Koolitusruum on sobilik koolituse läbiviimiseks, on varustatud vajaliku tehnikaga ning vastab tervisekaitse ning ohutuse nõuetele.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                  |                                    |
| Sihtrühm:                      | Üld- ja kutsehariduse õpetajad ning teised spetsialistid, kes viivad läbi aine- või erialaõpet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                  |                                    |
| Õpingute alustamise tingimused | Osalemise tingimuseks: kuulumine sihtrühma, soovituslikult varasemad teadmised karjääriõppe alustest (sh varasem töökogemus või eelnevalt läbitud <a href="#">1 EAP Karjääri kujundamise ja ettevõtlikkuspädevuse arendamise baastadmised</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                  |                                    |
| Eesmärk ja sisu:               | <p>Eesmärk: koolituse eesmärgiks on toetada õpetajal teadlikult kavandada aine- ja erialaõppes tegevusi, mis toetavad õpilaste karjääri kujundamise pädevusi sh ettevõtlikkust.</p> <p>Sisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Karjääri kujundamise pädevused sh ettevõtlikkus kui üldpädevus. Kooli ja õpetaja roll ning võimalused noorte karjääripädevuste ja ettevõtlikkuse toetamisel.</li> <li>•Eneseteadlikkuse roll karjääri kujundamisel ja sobivad meetodid selle arendamiseks õppetöös.</li> <li>•Töömaailma ja ametite avamine aine- ja erialaõppe kaudu. Õpilase toetamine huvipakkuvate karjäärisuundade sh ettevõtluse avastamisel ning nende seostamisel ainealaste oskustega. Valik tööriistu (sh digitaalseid) aineõpetajale, õpitegevuste kavandamine.</li> </ul> |   |                                                                  |                                    |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Õpiväljundid:                       | <p>Koolituse läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omab ülevaadet kaasaegse karjääri kujundamise põhimõtetest ja nende seostest üldpädevuste sh ettevõtlikkuse arendamisega.</li> <li>• Oskab kavandada tõhusaid tegevusi aine- ja erialaõppeks, mis toetavad õpilaste karjääripädevuste kujundamist.</li> <li>• Mõistab eneseteadlikkuse rolli karjääri kujundamisel ja oskab kasutada sobivaid meetodeid selle arendamiseks õppetöös.</li> <li>• Oskab aineõppe raames tutvustada õpilastele oma valdkonna töömaailma, sh töötamise eri vorme ning hariduse ja tööturu seoseid.</li> <li>• Teab usaldusväärseid infoallikaid haridussüsteemi, tööturu ja ametialade kohta ning oskab juhendada õpilasi nende kasutamisel.</li> <li>• Mõistab enda rolli aineõpetajana õpilase karjääri kujundamise toetamisel.</li> </ul> |
| Õppemeetodid:                       | Lühiloengud, arutelud, iseseisvad ja rühmatööd, esitlused, ajurünnak.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Õppematerjalid:                     | <p>-Õppejõudude poolt koostatud materjalid.</p> <p>- <a href="#">Õpilaste karjääripädevuste arengu toetamine</a>. Soovitused karjääriteenuste süsteemi loomiseks koolis (2025). HTM</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lõpetamise tingimused:              | Osalemine kõikide koolituspäevade õppetöös. Õpitegevuste esitamine/esitlemine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Õppejõud/kvalifikatsiooni kirjeldus | <p>Merle Karuks - ajaloo magistrikraad, karjääriõppe pikaajne arendaja ja ettevõtlusõppe mentor, sotsiaalainete õpetaja.</p> <p>Hele Kull - rakendusliku käitumisteaduse magistritudeng, karjäärinõustaja tase 6 kutse, koolitaja tase 6 kutse, superviisor, coach.</p> <p>Signe Reppo - organisatsioonikäitumise magistrikraad, TÜ külalislektor, karjäärivaldkonna pikaajne arendaja, karjäärinõustaja ja coach karjäärispetsialist tase 7 kutse</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**ENESETEST: Karjääriõppe lõimimine aineõppega (koolituse eelne küsimustik)**

I OSA: Teadmised ja hoiakud

1. Millised on kaasaegse karjäärikujundamise põhimõtted? *(Vali kõik sobivad!)*

- ☐ Karjäär on elukestev õppimise ja kohanemise protsess.
- ☐ Fookus on ülekantavate oskuste (nt probleemilahendus) arendamisel.
- ☐ Karjäär on lineaarne liikumine ühelt ametikohalt teisele.
- ☐ Erialavalik on ühekordne otsus.

2. Millised on aineõpetaja tegevused karjääriõppe lõimimisel? *(Vali kõik sobivad!)*

- ☐ Õpilaste vajaduspõhine suunamine karjäärispetsialistide juurde.
- ☐ Õppeaine sisu seostamine kaasaegse töömaailma ja ametitega.
- ☐ Üldpädevuste (enesejuhtimine, koostöö) süsteemne ja järjepidev toetamine.
- ☐ Ainetunni sidumine töömaailmaga läbi kohtumiste oma ala asjatundjate ja praktikutega

3. Milline on tõhusaim viis siduda ainetund töömaailmaga? *(Vali üks!)*

- A) Selgitada aine vajalikkust ametites aineõppest eraldi seisvana.
- B) Selliste ülesannete lahendamine, mis põhinevad päris tööelu olukordadel.
- C) Anda kodutööks otsida internetist temaga seotud ameteid.

4. Mis on "ettevõtlikkuspädevus" riikliku õppekava tähenduses? *(Vali üks!)*

- ☐ Äritegevus: Oskus luua ettevõtte, koostada äriplaani ja tunda turundust.
- ☐ Raha juhtimine: Finantskirjaoskus, säästmine ja investeerimine.
- ☐ Ideede elluviimine: Suutlikkus genereerida ideid, leida loovaid lahendusi ja võtta vastutus nende teostamise eest.
- ☐ Esinemisjulgus: Enesekindlus avalikult kõneleda ja olla seltskonnas liider.

5. Mis on "eneseteadlikkus" karjääripädevuste kontekstis? *(Vali üks!)*

- A) Valmidus muuta oma identiteeti vastavalt tööturu nõudmistele, seadmata kahtluse alla siseveendumusi.
- B) Suutlikkus mõtestada oma huve, väärtusi ja oskusi seoses haridus- ja töövalikutega.
- C) Oskus kasutada sotsiaalset võrgustikku eelisõiguste saavutamiseks tööturul.

6. Kes on peamised koostööpartnerid karjääriõppe lõimimisel? *(Vali kõik sobivad!)*

- ☐ Karjäärikoordinaator ja/või karjäärispetsialist.
- ☐ Teiste õppeainete õpetajad (lõimitud projektid).
- ☐ Koolivälised partnerid (ettevõtted, organisatsioonid, vilistlased).

- [ ] Kooli IT-juht (tehniline tugi).

7. Mis on karjääriõppe lõimimise peamine eesmärk koolis? (*Vali üks!*)

- A) Suunata õpilasi kõrge lisandväärtusega majandusharudesse.
- B) Toetada õpilase valmidust teha teadlikke haridus- ja töölaseid otsuseid.
- C) Pakkuda õpilastele ülevaadet Eestis õpetatavatest erialadest ja kutsealadest.

8. Miks on Sinu hinnangul karjääriõppe lõimimine ainetundi vajalik? (*Vali oma eelistus!*)

- [ ] Aitab õpilasel mõista aine vajalikkust päriselus.
- [ ] Arendab õpilase elulisi oskusi ja enesejuhtimist.
- [ ] Toetab õpilast teadlike tulevikuvalikute tegemisel.
- [ ] See on riikliku õppekava kohustuslik osa.
- [ ] Ei pea vajalikuks / ei sobi minu ainevaldkonda.

II OSA: Enesehinnang aineõpetaja rollidele *Hinda skaalal 1–6 (1-võõras roll, 6-väga omane roll).*

9. Keskkonna loomine. Hinda oma enesekindlust hetkel...

- ...turvalise ja avatud õpikeskkonna kujundajana: 1-2-3-4-5-6
- ...õpilase eneseusu ja "mina suudan" hoiataku toetajana: 1-2-3-4-5-6
- ...teadlike õpistrateegiate ja enesejuhtimise suunajana: 1-2-3-4-5-6

10. Silmaringi laiendamine. Hinda oma enesekindlust hetkel...

- ...õppeaine ja reaalse eluliste olukordade seostajana: 1-2-3-4-5-6
- ...praktiliste ja katsetamist soodustavate õpiolukordade loojana: 1-2-3-4-5-6
- ...töömaailmas vajaminevate üldoskuste (nt koostöö, probleemilahendus) arendajana: 1-2-3-4-5-6

11. Eneserefleksiooni toetamine. Hinda oma enesekindlust hetkel...

- ...õpilase analüüsioskuse toetajana (mida ma õppisin, mis tuli hästi välja?): 1-2-3-4-5-6
- ...õpilase huvide ja tugevuste märkajana ning peegeldajana: 1-2-3-4-5-6
- ...õpilase tulevikuunistuste ja planeerimise innustajana: 1-2-3-4-5-6

12. Kui kergesti on järgmised teemad Sinu õpetatavas aines lõimitavad: *Hinda skaalal 1-6 või ei ole võimalik (1 – ei oska / väga keeruline, 6 – Oskan / väga lihtne)*

- [ ] Eneseanalüüs: Õpilase tugevuste ja õpistiilide märkamisele suunamine: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik
- [ ] Seosed töömaailmaga: Näited sellest, kuidas ainetunnis õpitut päriselus kasutatakse: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik
- [ ] Üldoskused: Koostöö ja enesejuhtimise arendamine ainetunnis: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik
- [ ] Tulevikuvaade: Õpilase motiveerimine edasiste õpivõimaluste kaudu: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik



- [ ] Muu (*palun täpsusta*): \_\_\_\_\_: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik

### III OSA: Ootus koolitusele:

13. Kui suurt tuge ootad koolituselt järgmistes rollides: (1 – ei vaja üldse tuge, 6 – vajan väga suurt tuge)

- Keskkonna loojana (nt eneseusu ja õpitehnikate toetamine): 1-2-3-4-5-6
- Silmaringi laiendajana (nt aine seostamine töömaailmaga): 1-2-3-4-5-6
- Eneserefleksiooni toetajana (nt kogemuste analüüsi soodustamine): 1-2-3-4-5-6

Kui Sul on muud rollid, milles ootad tuge, siis palun täpsusta. (*lühivastus*)

14. Millised tulemused tähendavad Sinu jaoks selle koolituse õnnestumist? (*Sorteeri valikud vastavalt olulisusele*)

Praktilised ideed: Kuidas siduda ainetunni teemad üldoskuste arendamisega.

Uued meetodid: Kuidas juhendada õpilaste eneseanalüüsi ja õpivõtteid.

Mõtestamine: Kuidas aidata õpilasel näha seost õppimise ja tema tuleviku vahel.

Kogemuste vahetus: Arutelud kolleegidega toimivate praktika üle.

Mitte ükski:

Palun too välja ja täpsusta, kui Sul on muud ootused koolituse õnnestumiseks, mida eelpool ei olnud kirjeldatud. (*lühivastus*)

**ENESETEST: Karjääriõppe lõimimine aineõppega (koolituse järgne küsimustik)**

I OSA: Teadmised ja hoiakud

1. Millised on kaasaegse karjäärikujundamise põhimõtted? *(Vali kõik sobivad!)*

- ☐ Karjäär on elukestev õppimise ja kohanemise protsess.
- ☐ Fookus on ülekantavate oskuste (nt probleemilahendus) arendamisel.
- ☐ Karjäär on lineaarne liikumine ühelt ametikohalt teisele.
- ☐ Erialavalik on ühekordne otsus.

2. Millised on aineõpetaja tegevused karjääriõppe lõimimisel? *(Vali kõik sobivad!)*

- ☐ Õpilaste vajaduspõhine suunamine karjäärispetsialistide juurde.
- ☐ Õppeaine sisu seostamine kaasaegse töömaailma ja ametitega.
- ☐ Üldpädevuste (enesejuhtimine, koostöö) süsteemne ja järjepidev toetamine.
- ☐ Ainetunni sidumine töömaailmaga läbi kohtumiste oma ala asjatundjate ja praktikutega

3. Milline on tõhusaim viis siduda ainetund töömaailmaga? *(Vali üks!)*

- A) Selgitada aine vajalikkust ametites aineõppest eraldi seisvana.
- B) Selliste ülesannete lahendamine, mis põhinevad päris tööelu olukordadel.
- C) Anda kodutööks otsida internetist temaga seotud ameteid.

4. Mis on "ettevõtlikkuspädevus" riikliku õppekava tähenduses? *(Vali üks!)*

- ☐ Äritegevus: Oskus luua ettevõtte, koostada äriplaani ja tunda turundust.
- ☐ Raha juhtimine: Finantskirjaoskus, säästmine ja investeerimine.
- ☐ Ideede elluviimine: Suutlikkus genereerida ideid, leida loovaid lahendusi ja võtta vastutus nende teostamise eest.
- ☐ Esinemisjulgus: Enesekindlus avalikult kõneleda ja olla seltskonnas liider.

5. Mis on "eneseteadlikkus" karjääripädevuste kontekstis? *(Vali üks!)*

- A) Valmidus muuta oma identiteeti vastavalt tööturu nõudmistele, seadmata kahtluse alla siseveendumusi.
- B) Suutlikkus mõtestada oma huve, väärtusi ja oskusi seoses haridus- ja töövalikutega.
- C) Oskus kasutada sotsiaalset võrgustikku eelisõiguste saavutamiseks tööturul.

6. Kes on peamised koostööpartnerid karjääriõppe lõimimisel? *(Vali kõik sobivad!)*

- ☐ Karjäärikoordinaator ja/või karjäärispetsialist.
- ☐ Teiste õppeainete õpetajad (lõimitud projektid).
- ☐ Koolivälised partnerid (ettevõtted, organisatsioonid, vilistlased).
- ☐ Kooli IT-juht (tehniline tugi).

7. Mis on karjääriõppe lõimimise peamine eesmärk koolis? *(Vali üks!)*

- A) Suunata õpilasi kõrge lisandväärtusega majandusharudesse.
- B) Toetada õpilase valmidust teha teadlikke haridus- ja töölaseid otsuseid.
- C) Pakkuda õpilastele ülevaadet Eestis õpetatavatest erialadest ja kutsealadest.

8. Milline on Sinu eelistus küsimusele, miks on karjääriõppe lõimimine ainetundi vajalik?

(Vali oma eelistus!)

- ☐ Aitab õpilasel mõista aine vajalikkust päriselus.
- ☐ Arendab õpilase elulisi oskusi ja enesejuhtimist.
- ☐ Toetab õpilast teadlike tulevikuvalikute tegemisel.
- ☐ See on riikliku õppekava kohustuslik osa.
- ☐ Ei pea vajalikuks / ei sobi minu ainevaldkonda.

II OSA: Enesehinnang aineõpetaja rollidele *Hinda skaalal 1–6 (1-võõras roll, 6-väga omane roll).*

9. Keskkonna loomine. Hinda oma enesekindlust hetkel...

- ...turvalise ja avatud õpikeskkonna kujundajana: 1-2-3-4-5-6
- ...õpilase eneseusu ja "mina suudan" hoiataku toetajana: 1-2-3-4-5-6
- ...teadlike õpistrateegiate ja enesejuhtimise suunajana: 1-2-3-4-5-6

10. Silmaringi laiendamine. Hinda oma enesekindlust hetkel...

- ...õppeaine ja reaalsete eluliste olukordade seostajana: 1-2-3-4-5-6
- ...praktiliste ja katsetamist soodustavate õpiolukordade loojana: 1-2-3-4-5-6
- ...töömaailmas vajaminevate üldoskuste (nt koostöö, probleemilahendus) arendajana: 1-2-3-4-5-6

11. Eneserefleksiooni toetamine. Hinda oma enesekindlust hetkel...

- ...õpilase analüüsioskuse toetajana (mida ma õppisin, mis tuli hästi välja?): 1-2-3-4-5-6
- ...õpilase huvide ja tugevuste märkajana ning peegeldajana: 1-2-3-4-5-6
- ...õpilase tulevikuunistuste ja planeerimise innustajana: 1-2-3-4-5-6

12. Kui kergesti on järgmised teemad Sinu õpetatavas aines lõimitavad: *Hinda skaalal 1-6 või ei ole võimalik (1 – ei oska / väga keeruline, 6 – Oskan / väga lihtne)*

- ☐ Eneseanalüüs: Õpilase tugevuste ja õpistiilide märkamisele suunamine: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik
- ☐ Seosed töömaailmaga: Näited sellest, kuidas ainetunnis õpitut päriselus kasutatakse: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik
- ☐ Üldoskused: Koostöö ja enesejuhtimise arendamine ainetunnis: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik
- ☐ Tulevikuvaade: Õpilase motiveerimine edasiste õpivõimaluste kaudu: 1-2-3-4-5-6 – ei ole võimalik

Kui Sul on mõni muu karjääriõppe teema, mida lõimid, siis palun täpsusta ja kirjelda kui lihtne või keeruline on seda lõimida. (Vaba tekst)

### III OSA: Koolituse tagasiside ja õnnestumine

#### Mida koolituselt kaasa võtad?

13. Hinda, kui suurt tuge said koolituselt järgmistes rollides: (1 – ei saanud üldse tuge, 6 – sain väga suurt tuge)

- Keskkonna loojana (eneseusu ja õpistrateegiate toetamine): 1-2-3-4-5-6
- Silmaringi laiendajana (aine ja üldoskuste seostamine): 1-2-3-4-5-6
- Eneserefleksiooni toetajana (analüüsioskuse peegeldamine): 1-2-3-4-5-6

14. Milline tulemus oli Sinu jaoks kõige väärtuslikum? (Reasta vastavalt olulisusele)

Praktilised ideed  
Uued meetodid  
Mõtestamine (seosed)  
Kogemuste vahetus  
Mitte ükski

15. Mis oli Sinu suurim "Ahaa-moment" või uus mõte sellel koolitusel? (Vaba tekst)

#### Rakendamine ja takistused

16. Millist tegevust plaanid ainetunnis esimesena proovida ja miks? (Lühivastus)

17. Hinda, kui palju muutus Sinu arusaam aineõpetaja rollist karjääriõppe lõimijana? (1 – ei muutunud, 6 – muutus täielikult, sain uue vaatenurga) 1-2-3-4-5-6

18. Kuidas mõjutas koolitus Sinu arusaama aineõpetaja rollist õpilase karjääripädevuste arendamisel?

- [ ] Kinnitas, et teen juba praegu sobivaid tegevusi, kuid nüüd teadlikumalt.
- [ ] Andis uue vaatenurga: karjääriõppe on viis arendada üldpädevusi ka ainetunni kaudu.
- [ ] Sain aru, et see ei ole lisaülesanne, vaid õppeprotsessi mõtestamise osa.
- [ ] Minu arusaam ei muutunud märgatavalt.

19. Mis on Sinu hinnangul peamine takistus, mis võib segada õpitu rakendamist igapäevatoos?

- [ ] Ajapuudus: Tihe ainekava ei võimalda lisaarutelusid.
- [ ] Materjalide puudus: Puuduvad minu ainele sobivad näidisülesanded.
- [ ] Õpilaste valmisolek: Õpilaste madal huvi eneseanalüüsi vastu.
- [ ] Takistusi ei ole

Kui Sinu hinnangul esineb mõni muu takistus, mis võib segada õpitu rakendamist igapäevatoos, mida eelpool ei nimetatud, siis palun täpsusta. (Vaba tekst)

### IV OSA: Kokkuvõttev hinnang

20. Millise hinde annaksid koolitusele lähtuvalt selle kasulikkusest Sinu igapäevatöös? (1 – raisatud aeg, 6 – väga väärtuslik investeering) 1-2-3-4-5-6

21. Sinu mõtted, ettepanekud ja tagasiside koolitajale. (Vaba tekst)

22. Sinu ees- ja perekonnanimi. (Lühivastus)

23. Kui oled nõus, et viime saadud õpikogemuse täpsustamiseks Sinuga läbi intervjuu, siis palun sisesta tekstiväljale oma e-maili aadress, mille kaudu Sinuga ühendust võime võtta. (Lühivastus)

24. Kui oled nõus, et võtame Sinuga kursusel õpitu kasutamise uurimiseks ~6 kuu pärast ühendust, siis kirjuta oma e-posti aadress. (Lühivastus)

### Poolstruktureeritud intervjuu üldistatud kava

Intervjuu eesmärk on süvendada arusaama koolitussekkumise mõjust õpetajate hoiakutele, enesetõhususele ja tajutud takistustele ning koguda sisendit koolitusmudeli arendamiseks. Intervjuu on poolstruktureeritud, tähendab, et küsimuste järjekord ja sõnastus kohandatakse vastavalt intervjuueeritava varasematele vastustele eel- ja järeltestis ning vestluse dünaamikale.

#### I SISSEJUHATUS JA SOOJENDUS

##### 1. teema: Üldine hinnang ja väärtus

*Eesmärk: Luua usalduslik õhkkond ning kaardistada õpetaja esmane subjektiivne rahulolu ja väärtushinnangud.*

- Hinnangu põhjendus: Koolitusprotsessi lõpus andsid Sa koolituse väärtusele hinde [X] (skaalal 1–6). Mis Sinu jaoks selle peamise väärtuse lõi või mis jäi puudu täiuslikust hindest?
- Investeeringu kriteeriumid: Mis on Sinu kui kogenud praktiku jaoks see peamine kriteerium, mis teeb ühest koolitusest „väärtusliku investeeringu“?

#### II HOIAKUD JA ROLL (H1 ja H3)

*Eesmärk: Uurida nihet ainekeskselt vaatelt õpilase tuleviku toetamisele.*

##### 2. teema : Eesmärgi mõtestamine ja kognitiivne nihe

- Põhiküsimus: Mis hetk või teema koolitusel aitas Sul jõuda äratundmiseni, et karjääriõpe on Sinu rollis tegelikult tähtis, mitte täiendav kohustus?
- Süvendav küsimus: Kas Sa tunnend, et Sinu fookus nihkus aine õpetamiselt õpilase pikaajalise toetamise suunas? Kuidas see "taipamine" Sinu peas sündis?
- "Akna avamise" küsimus: Sa kirjeldasid koolitust kui "akna avamist" – kas see uus vaade on muutnud Sinu jaoks ainesisu tähendust või on see pigem lihtsalt üks uus tööriist Sinu arsenalis?

##### 3. teema: Professionaalne identiteet: aineekspert vs mentor

- Kas Sa tunnend end täna klassi ees pigem puhta aineeksperti või "teejuht-mentorina"? Kuidas see uus vaade Sinu igapäevast tunni andmist mõjutab?
- Rollikonflikti küsimus: Kas Sa tunnetad pinget ainekava läbimise ja õpilase mentordamise vahel või oled leidnud viisi, kuidas need kaks rolli omavahel lepitada?

#### III ENESETÕHUSUS JA METOODILINE VUNDAMENT (H2)

*Eesmärk: Uurida enesekindlust ja „tööriistakasti“ olemasolu erinevates õpisiuatsioonides.*

#### 4. teema: Takistuste ümbermõtestamine ja tegutsemisjulgus

- (*Takistuste puudumisel*): Sa märkisid, et takistusi pole. Kas see tähendab, et tunnend end piisavalt enesekindlalt, et mistahes ainepunktis need seosed ise luua? Kas see on Sinu pikaajaline kogemus, mis on muutnud ajapuuduse ebaoluliseks?
- (*Materjalide puudusel*): Sa tõid välja, et suurim takistus on näidisülesannete puudus. Kui Sul neid käepärast pole, siis kui kindlalt Sa end tunnend, et neid seoseid ise „põlve otsas“ luua?

#### 5. teema: „Ahaa-moment“ ja teoreetiline tagala

- Sinu ahaa-moment oli [konkreetne näide]. Kuidas see teoreetiline raamistik on muutnud Sinu enesekindlust – kas tunnend end nüüd metoodiliselt täpsemalt või „teaduslikult“ kindlamalt?

#### 6. teema: Vastupanu ja märkamine

- Kui Sa tunnetad klassis vastuseisu või huvi puudust, siis kui kindlalt Sa end tunnend, et leida kiirelt see õige lähenemine, mis õpilased „käima tõmbaks“ (nt „kapuutsi-metafoor“)?

### IV KODUTÖÖ ARENDUS JA JÄTKUSUUTLIKKUS

*Eesmärk: Koguda praktilist sisendit koolitusmudeli (1 EAP) optimeerimiseks.*

#### 7. teema: Aja investeeering ja praktiline väljund

- Milline kodutöö ülesanne oleks Sinu jaoks väärtuslik investeeering (nt uue materjali loomine vs olemasoleva analüüs), et see aeg toetaks Sinu edasist arengut?
- Kuidas teha nii, et kodutöö ei oleks lihtsalt analüüs paberil, vaid muutuks Sinu jaoks loomulikuks osaks tunni ettevalmistusest, mitte lisakohustuseks?

### V KOKKUVÕTE JA SÕNUM

*Eesmärk: Sünteesida uuringu põhisõnum ja ettepanekud.*

- Sõnum kolleegile: Kui peaksid kolleegile ütlema ühe lause, miks karjääriõppe lõimimine on tegelikult lihtne ja samas väga vajalik, siis mis see oleks?
- Ettepanek koolitajale: Kuidas teha see koolitus väärtuslikuks õpetajale, kes „teab juba kõike“?

**ENESETEST: Karjääriõppe lõimimine aineõppega koolituse eelse küsimustiku avatekst**

Tere!

Oled alustamas koolituse "Karjääriõppe lõimimine aineõppesse" eelküsimustiku täitmist. Küsimustikus palutakse vastata kolmes rühmas olevatele küsimustele: 1) teadmised ja hoiakud, 2) enesehinnang aineõpetaja rollidele ja 3) ootus koolitusele.

Küsimustele vastamine võtab aega kuni 10 minutit. Küsimustiku täitmine on vabatahtlik ja Sul on õigus sellest igal hetkel loobuda. Küsimustikuga uuritakse Sinu arvamust karjääriõppe lõimimise võimalustest.

Küsimustiku andmeid kasutatakse Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi teadusuuringutes Triin Liini (triin.liin@ut.ee) juhendamisel.

Küsimustiku täitmine tähendab nõusolekut andmete kasutamiseks uuringutes. Küsimustiku vastuste kogumine, töötlemine ja säilitamine ei toimu anonüümselt, sest küsitakse Sinu nime ja e-posti aadressi (vastamine vabatahtlik). Ei küsita isikukoodi, aadressi vmt isikut tuvastada võimaldavat infot ja ei salvestata IP aadresse.

Andmed seotakse Sinu poolt koolituse lõpus täidetava küsimustikuga. Andmed säilitatakse anonümiseerimata kujul kuni 2029. aasta lõpuni TÜ serverites. Vastamise käigus tekkivatele küsimustele vastab koolitaja kohapeal või võite ühendust võtta aadressil triin.liin@ut.ee.

Täname koostöö eest!



**ENESETEST: Karjääriõppe lõimimine aineõppega koolituse järgse küsimustiku avatekst**

Tere!

Oled alustamas koolituse "Karjääriõppe lõimimine aineõppesse" järelküsimustiku täitmist. Vorm ja tingimused küsimustiku täitmiseks on Sulle juba tuttav eelküsimustikust.

Küsimustele vastamine võtab aega kuni 15 minutit. Küsimustiku täitmine on vabatahtlik ja Sul on õigus sellest igal hetkel loobuda. Küsimustikuga uuritakse sinu arvamust karjääriõppe lõimimise võimalustest.

Küsimustiku andmeid kasutatakse Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi teadusuuringutes Triin Liini (triin.liin@ut.ee) juhendamisel.

Küsimustiku täitmine tähendab nõusolekut andmete kasutamiseks uuringutes. Küsimustiku vastuste kogumine, töötlemine ja säilitamine ei toimu anonüümselt, sest küsitakse Sinu nime ja e-posti aadressi (vastamine vabatahtlik). Ei küsita isikukoodi, aadressi vmt isikut tuvastada võimaldavat infot ja ei salvestata IP aadresse.

Andmed seotakse Sinu poolt koolituse alguses täidetud küsimustikuga ja nõusoleku korral (e-posti aadressi sisestamisel) võidakse sinuga veelkord ühendust võtta kas kohe peale koolitust või 6-kuu möödudes. Andmed säilitatakse anonümiseerimata kujul kuni 2029 aasta lõpuni TÜ serverites. Vastamise käigus tekkivatele küsimustele vastab koolitaja kohapeal või võite ühendust võtta triin.liin@ut.ee.

Täname koostöö eest!

### **Deklaratsioon tehisintellekti kasutamise kohta**

Käesoleva magistritöö koostamisel kasutasin tehisintellekti (TI) rakendust (Gemini) järgmistes etappides:

Tekstide tõlkimine ja akadeemiline sõnastus: Kasutasin TI-d ingliskeelsete allikate tõlkimisel ja refereerimisel ning teoreetiliste kontseptsioonide (nt BCW, COM-B) selgemaks ja akadeemilisemaks sõnastamiseks.

Struktuuri kavandamine ja visualiseerimine: Kasutasin TI-d magistritöö struktuuri loomisel ning andmete esitamise (tabelid) planeerimisel.

Allikate otsing ja sünonüümid: Kasutasin TI-d teemakohaste terminite leidmiseks ja keeleliste valikute toetamiseks.

Kinnitan, et:

Kõik magistritöös esitatud empiirilised andmed, analüüsi tulemused ja järeldused on minu iseseisvalt kogutud ja läbi töötatud.

Tehisintellekt ei genereerinud ühtegi teadustöö sisulist järeldust ega asendanud minu enda analüütilist tööd.

Olen teadlik Tartu Ülikooli akadeemilise eetika nõuetest ning vastutan täielikult esitatud materjali autentsuse ja korrektsuse eest.

*Hele Kull*

29.05.2026

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

Mina, Hele Kull

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Aineõpetajate valmidus karjääriõppe lõimimiseks: koolitussekkumise prototüübi testimine“, mille juhendaja on Triin Liin, 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.

*Hele Kull*

29.05.2026