

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Riina Ottisaar

**LASTEAIJA FÜÜSILISE TÖÖKESKKONNA ROLL  
ÕPETAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMISEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: MSc Anu Leuska

Narva 2024

## **Kinnitus**

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

Riina Ottisaar

*(Allkirjastatud digitaalselt)*

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

Mina, Riina Ottisaar,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) minu loodud teose „Lasteaia füüsilise töökeskkonna roll õpetajate vaimse tervise toetamisel“, mille juhendaja on MSc Anu Leuska, 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 lihlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Riina Ottisaar

20.05.2024

## SUMMARY

The bachelor's thesis explores "The Role of the Physical Work Environment in Supporting Kindergarten Teachers' Mental Health." The aim of the thesis was to investigate how the physical work environment in kindergartens could be improved to support teachers' mental health, considering existing physical factors, their need for improvement, and teachers' expectations for the physical work environment. The relevance of the topic is underscored by the author's personal interest and the necessity to comprehend the impact of the physical work environment on teachers' mental well-being.

In the theoretical part of the study, an overview is given of the nature of mental health, teachers' mental health, including the mental health of kindergarten teachers, workplace factors, ergonomics, and the physical factors of the teacher's work environment and ergonomics. Mental health is the state of well-being that enables individuals to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn, and work, thereby contributing to their community. The mental health of kindergarten teachers is important because it helps teachers to be motivated, patient, and effective in improving and supporting children's learning and development.

Based on the research findings, the following conclusions can be drawn:

1. Kindergarten teachers possess to varying degrees essential physical work environment factors such as a desk, adjustable chair, desk lamp, internet-connected computer in the group room, separate play and sleeping areas, and over half of the respondents feel supported in terms of their mental health. This might be attributed to teachers' responses being influenced by a broader perspective on the physical work environment from a mental health standpoint.
2. Although kindergarten teachers have essential physical work environment factors such as a desk, adjustable chair, and desk lamp to some extent, nearly all express a desire for these factors to be more ergonomic. Additionally, they express the need for a relaxation room in the kindergarten, separate play and sleeping areas, and an adult restroom or cubicle in the group room.
3. Kindergarten teachers predominantly emphasize the need for overall improvement in the physical work environment at their workplace. This suggests that kindergarten teachers desire a more modern, spacious, and ergonomic physical work environment.

I propose that kindergarten teachers should be more assertive in highlighting factors in their physical work environment that need improvement to maintain and value their own health and well-being while working. Kindergarten managers should take more account of teachers' preferences regarding the acquisition or replacement of desks, chairs, and desk lamps. Although the issue of space constraints cannot be quickly resolved, kindergarten teachers and managers should collaborate more closely on smaller improvements. I suggest that institution managers explore various ways to support the improvement of kindergarten teachers' work environment and find resources to implement necessary changes. Comprehensive cooperation among all parties is essential for this.

Limitations of this study include the limited number of questions, which did not provide a comprehensive overview of the specified factors. Moreover, a larger sample size could have provided a more generalized view. Future research could significantly expand by investigating additional physical work environment factors and incorporating observation as a method, thereby obtaining deeper and more precise insights into the actual situation in Tallinn kindergartens.

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	7
1. VAIMSE TERVISE JA FÜÜSILISE TÖÖKESKKONNA SEOSSED .....	9
1.1. Vaimne tervis.....	9
1.2. Õpetajate vaimne tervis.....	10
1.3. Töökeskkond ja ergonoomika .....	12
1.4. Õpetajate töökeskkond.....	14
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA .....	18
2.1. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused .....	18
2.2. Uurimismeetodi valik ja kirjeldus.....	18
2.3. Valimi kirjeldus .....	20
3. UURIMISTULEMUSED .....	21
3.1. Toetavad tegurid lasteaiaõpetajate füüsilises töökeskkonnas .....	23
3.2. Õpetajate olulised füüsilise töökeskkonna tegurid .....	26
3.3. Ootused lasteaiaõpetaja füüsilisele töökeskkonnale .....	28
ARUTELU .....	32
KOKKUVÕTE.....	36
KASUTATUD KIRJANDUS .....	38
LISAD .....	45

## SISSEJUHATUS

Ülemaailmselt pööratakse aina enam tähelepanu inimeste vaimsele tervisele. Inimene veedab suure aja oma elust töökohal, millest on saanud üks olulisemaid keskkondi kodukeskkonna kõrval. Palju on juhitud tähelepanu töökeskkonna aspektidele, mis hõlmab erinevaid suhteid töökeskkonnas, milles suhtlevad väga erinevad inimesed omavahel ja vahetult, et eesmärk saaks täidetud (töö tehtud). Kuid inimese vaimset tervist mõjutab suurel määral ka füüsiline keskkond, milles ta töötab ja elab. Ka Eestis on hakatud aru saama, et füüsiline keskkond mängib väga suurt ja olulist rolli inimeste tervisele.

Triin Tints kirjutab Õpetajate Lehe artiklis „Kes vastutab õpetajate vaimse tervise eest?“ (2022), et kogu elukaare vältel on oluline inimese füüsiline ja vaimne tervis. Keskkond on suureks mõju avaldajaks nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele, milles inimene töötab ja elab.

Gerli Korotkov (2022) on oma magistrیتöös uurinud ka füüsilise töökeskkonna mõju õpetajate vaimsele tervisele, kuid seda seotult tööstressiga. Tema tööst tuleb esile lasteaia õpetajate füüsilise töökeskkonna olulisus vaimsele tervisele. Kõige enam töid tema uurimuses vastajad esile füüsilise töökeskkonna tegureid nagu tööks vajalike vahendite olemasolu ja nende korrashoidu, inimlikke töötingimusi ning abiruumide olemasolu (tegevustoad, puhketuba jt).

Üsna palju on uuritud kooliõpetajate rahulolu oma töökeskkonnaga, kuid läbi on viidud ka uuringuid lasteaia õpetajatega. Taavet (2010) on uurinud lasteaia kontekstis Eesti lasteaiaõpetajate stressi, tervist ja töövõimet; Allik (2012) on uurinud lasteaiaõpetajate motiveeritust ja tajutud toetust töökeskkonnas; Laumets (2014) uuris Elva lasteaed Murumuna personali töörahulolu; Vaikmaa (2016) on uurinud lasteaiaõpetajate tööga seotud motivatsioonitegureid Tartu lasteaedades; Päre (2017) on kirjutanud oma magistrیتöö Tartu linna lasteaedade õpetajate rahuloluga oma töökeskkonnas 2016 aasta küsitlusuuringu andmete alusel; Pöder (2023) on uurinud lasteaiaõpetajate motivatsiooni ja motivatsiooni mõjutavaid tegureid.

Autori arvates on õpetaja füüsilise töökeskkonna uurimine oluline. Seda just õpetajate tervise ja heaolu tagamiseks ning töötingimuste parendamiseks, mis omakorda võib mõjutada nende vaimset tervist ja õpetamise kvaliteeti. Õpetaja vaimset tervist ja üldist heaolu võivad mõjutada füüsilised töökeskkonna tegurid nagu müra, ebamugavad

tööasendid, halb ventilatsioon või valgustus. Riskitegurite tuvastamiseks tuleks uurida füüsilisi töökeskkonna tegureid, mille tulemusel on võimalik pakkuda vajalikku tuge ning luua paremaid töötingimusi. See omakorda võib parandada õpetamise kvaliteeti ja laste arengut. Autori arvates on õpetajate füüsilise töökeskkonna uurimine oluline, sest läbi selle on võimalik õpetajate töötingimusi parandada ning õpetajate heaolu ja tervist, ka vaimset tervist, toetada.

Seega on oluline uurida füüsilise töökeskkonna mõju õpetajate vaimsele tervisele. Selle töö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas saaks lasteaia füüsilist töökeskkonda parandada õpetajate vaimse tervise toetamiseks, võttes arvesse olemasolevaid füüsilisi töökeskkonna tegureid, nende parandamise vajadust ning õpetajate ootusi füüsilisele töökeskkonnale. Selleks valis autor uurimiseks järgmised füüsilise töökeskkonna tegurid: 1) õpetaja mööbel (töölauad ja -tool); 2) valgustus (laualamp); 3) puhkeruumi olemasolu; 4) täiskasvanu mõõtmetele vastav tualettruumi või boksi olemasolu; 5) interneti- ja Wi-Fi ühenduse kasutamise võimalus rühmas; 6) rühmaruumide koosseis (mängu- ja magamisruum eraldi või koos).

Autor uuris neid tegureid, et mõista, millised töökeskkonna füüsilised tegurid mõjutavad Tallinna lasteaedade õpetajate vaimset tervist nende enda arvates. Selleks tõstatas autor kolm uurimisküsimust, millele soovis vastuseid saada:

1. Millised töökeskkonna füüsilised tegurid on lasteaedades olemas õpetaja vaimse tervise toetamiseks?
2. Millised töökeskkonna füüsilised tegurid vajavad lasteaedades parandamist õpetajate vaimset tervist silmas pidades?
3. Millised on õpetajate ootused füüsilisele töökeskkonnale, et oma vaimset tervist hoida?

Käesolev töö on jaotatud teoreetiliseks ja empiiriliseks osaks. Need põhiosad jagunevad omakorda alaosadeks. Teoreetilises osas antakse ülevaade, vaimse tervise olemusest, õpetajate vaimsest tervisest, sealhulgas ka lasteaia õpetajate vaimsest tervisest, töökeskkonna teguritest, ergonoomikast ja õpetaja töökeskkonna füüsilistest teguritest ning ergonoomikast.

Töö empiirilises osas kirjeldatakse meetodikat, valimit, analüüsitakse saadud ankeetküsimustiku tulemusi ja tehakse järeldusi. Töö ilmestamiseks on kasutatud jooniseid ja tabelid. Töö lõpus on lisa, milles on küsimustik.

## 1. VAIMSE TERVISE JA FÜÜSILISE TÖÖKESKKONNA SEOS

Selles peatükis antakse ülevaade vaimsest tervisest, seal hulgas ka lasteaiaõpetajate vaimsest tervisest ning selle tähtsusest, füüsilisest töökeskkonnast ja ergonoomikast, sealhulgas ka lasteaiaõpetajate füüsilise töökeskkonnast ja ergonoomikast ning selle olulisusest õpetajate vaimsele tervisele.

### 1.1. Vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2022) kirjeldab, et vaimne tervis on heaoluseisund, milles inimene teostab oma andeid, saab hakkama igapäevaste elu pingetega ja suudab produktiivselt ning tulemuslikult töötada. Seeläbi on ta võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. Vaimne tervis on enam kui psüühikahäire või psüühilise puude puudumine – see on inimese tervise lahutamatu, kuid oluline osa.

Vaimsele tervisele on kaks peamist lähenemisviisi:

- Positiivne vaimne tervis ehk mentaalne hüvang, on vajalik üldise heaolu saavutamiseks, sest aitab harjuda ümbritseva keskkonnaga, seda märgata ja tõlgendada ning vajadusel korrigeerida. Aitab inimesel olla ühiskonnaliikmena viljakas ja leidlik ning kogeda elu tähenduslikuna.
- Negatiivne vaimne tervis peidab endas psüühikahäireid, vaimse tervise probleeme ja nende tunnuseid. Probleemid vaimse tervisega võivad esineda ka siis kui tõsise psüühikahäire diagnoosimiseks ei ole alust. Sellisel juhul on tegu negatiivse stressi tagajärgedega, need võivad aja jooksul süveneda ja kuhjuda. Sellisel juhul võivad nad olla riskiteguriks psüühikahäire kujunemisele.

(Terviseinfo, 2022)

Vaimne tervis on vaimse heaolu staatus. See annab võimaluse inimestel toime tulla elupingetega, teostada oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning anda enda panus oma kogukonda. See on tervise ja heaolu lahutamatu osa, mis toetab meie personaalseid ja ühiseid võimeid teha otsuseid, luua suhteid ja kujundada maailma, milles me elame. Vaimne tervis on peamine inimõigus. Ja see on isikliku, kogukonna ja sotsiaalmajandusliku arengu jaoks ülioluline. Vaimne heaolu on midagi enam kui vaimuhaiguse puudumine. See eksisteerib keerulises pidevas liikumises, mida inimesed kogevad erinevalt, erineva raskus määra ja stressiga ning võimalikult väga erinevate ühiskondlike ja kliiniliste tulemustega. Vaimse tervise seisundid võtavad enda alla vaimseid häireid ja psühhosotsiaalseid puudeid, aga ka muid vaimseid seisundeid, mis on seotud tähelepanuväärse stressi, talitlushäirete või

enesevigastamise ohustamisega. Madalat vaimset heaolu kogevad inimesed tõenäolisemalt, kuid see ei ole alati või tingimata nii. (WHO, 2022)

Vaimse tervise strateegia 2013-2030 lisab veel, et vaimse tervise raskuste esinemise tõenäosusele lisaks mõjutavad tervist negatiivselt ka vaesus, töökoha puudumine, halvad töötingimused, elukoha puudumine ja madal haridustase. Need tegurid omakorda suurendavad vaimse heaolu raskuste esinemise tõenäosust. Negatiivne vaimne heaolu mõjutab inimese toimimist kõigis elu osades, eriti võimendab see diskrimineerimist ja ebavõrdsust ühiskonnas. (WHO, 2021)

Iga töö puhul võib tekkida kõrge stressitase ja läbipõlemine, sõltuvalt töökeskkonnast ning tööülesannetest ja -kohustustest. Uuringute põhjal peetakse kõrgema stressitasemega ametiteks näiteks esmareageerijaid ja elutähtsate teenuste osutajaid – õpetajad, haridusasutuse tugispetsialistid, sotsiaaltöötajad, politseinikud, vanglaametnikud, päästjad, kiirabitöötajad, tervishoiutöötajad, ajakirjanikud jpt –, kellel on kohustus oma töö iseloomust tulenevalt kiirelt reageerida ning seisavad oma töös vastamisi paljude probleemidega. Suurenenud risk vaimse tervise probleemide tekkeks, nagu depressioon ja traumajärgsed stressihäired, on märkimisväärselt suuremad esmareageerijatel ja eesliinitöötajatel. (Sotsiaalministeerium, 2020)

## **1.2. Õpetajate vaimne tervis**

1999. aastal muudeti tänu Eesti Lasteaednike Liidule (ELAL) ametinimetus kasvataja ümber lasteaia õpetajateks. Koolieelse lasteasutuse õpetaja on pedagoogilise koolituse läbinud isik, kes lapsi rühmaruumis või mängutoas juhendab, töötades nende lastega ja peredega vahetult. Lasteaia õpetajat võidakse nimetada pedagoogiks, kasvatajaks, pedagoogiliseks töötajaks, koolieelse lasteasutuse õpetajaks, lasteaiaõpetajaks või alushariduse õpetajaks. Ka asutuse juhataja võib olla pedagoog, kui ta töötab asutuses lastega. (Euroopa komisjon, 2021) Õpetajate koolituse raamnõuetes (2019, §1.1) on kirjas, et olenemata õppeasutuse õiguslikust seisundist, kehtestavad õpetajate koolituse raamnõuded ühtsed nõuded õpetajate koolitamisel koolieelse lasteasutuse, lasteaed-põhikooli, põhikooli ja gümnaasiumi, kutseõppeasutuse, rakenduskõrgkooli ning ülikooli jaoks. (Riigi Teataja, 2019)

Lasteasutuse õpetaja kvalifikatsiooninõueteks on kõrgharidus ja pedagoogilised kompetentsid (Riigi Teataja, 2013). Sellele lisaks on õpetajatele välja töötatud kutsestandardid. Kutsestandard on dokument, mis sisaldab tööks vajalike

kompetentsusnõuete kirjeldust. Kompetentsusnõuded on töö edukaks tegemiseks vajalikud oskused, hoiakud ja teadmised. Kutsestandardite alusel koostatakse õppekavasid ja antakse kutse. (Kutsekoda, 2020)

Õpetajate vaimset tervist mõjutavateks teguriteks töökohal võivad olla nii füüsilised kui ka sotsiaalsed tegurid. Seega võivad olla töökeskkonnas vaimset tervist mõjutavateks ohtudeks ebameeldiv või ohtlik füüsiline töökeskkond (Sotsiaalministeerium, 2019), samuti töökoormus, stress, ebapiisav tugi ja tunnustus, konfliktid kolleegide või juhtkonnaga, õpilaste käitumisprobleemid, isiklikud eluprobleemid ning füüsilise töökeskkonna tegurid (Levi, 1999).

Ka tööstress võib pikaajalise kestvuse korral kaasa tuua õpetajate vaimse tervise probleeme. Nii toovad mõned uuringud välja faktoreid, mis tulenevad töökeskkonnast. Enamusi neist on võimalik kindlaks teha ning nendeks võivad olla kehvad töötingimused, organisatsiooni sisesed probleemid, ressursside ning toetuse puudumine või ülemäärane autoriteet ja otsustusprotsessidest eemale jäämine. Ka füüsilisest töökeskkonnast tulenevad tegurid võivad olla stressi tekkepõhjusteks. Näiteks turvalisuse puudumine, kitsad ruumid, liiga palju inimesi tihedalt koos ning tugev müra. (Hastings & Bham, 2003, viidatud Korotkov, 2020 kaudu).

Seega on oluline pöörata tähelepanu sotsiaalsete tegutite kõrval ka füüsilistele teguritele, kuna see võib aidata õpetajatel olla positiivsemad ja toetada nende vaimset tervist. Õpetaja vaimne tervis mõjutab nende emotsionaalset heaolu, suutlikust toime tulla stressiga, suhteid õpilastega ja üldist töövõimet. Hea vaimne tervis aitab õpetajal olla motiveeritud, kannatlik ja efektiivne ning seeläbi parandada ning toetada laste õppimist ja arengut. Välja on töötatud erinevaid lahendusi, koolitusi ning tegeletakse aktiivselt õpetajate teadlikkuse tõstmisega, nende vaimse tervise olulisusest. (Sisask jt., 2014; Meremaa, 2021; Lepp jt., 2021; Malm, 2023; Kwon jt., 2021; Baharuddin, 2021; Zhou & Tahir, 2023) Samuti mõjutab õpetaja vaimne tervis laste sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut ja ka rühma keskkonda, kus lapsed suurema osa ajast veedavad. Emotsionaalne toetus on laste arengus tähtsal kohal. (Curby jt., 2013) Emotsionaalselt toetav võib olla ka vaimselt ebastabiilne õpetaja, kuid selles toetuses puudub järjepidevus. Oluline tähtsus on ka õpetajate tööstressi ennetamisel läbi õpetajate toetamise. Õpetajate emotsionaalseks toetuseks tuleb koolieelse lasteasutuse juhtidel leida erinevaid võimalusi. Lapsed saavad rühmas järjepidevamat emotsionaalset tuge, kui õpetajad tunnevad ennast tervetena ja enesekindlatena. Õpetajate tööstressi

vähendamiseks tuleks rakendada erinevaid meetmeid juhtidel (vt nt Bailey jt., 2013). Selleks tuleb luua strateegia, mis toetab tervisliku vaimse ja füüsilise töökeskkonna loomist ja hoidmist (Austin jt., 2005).

Füüsiliste tegurite osas tuleks tähelepanu pöörata nii olmetingimustele kui ka tööruumidele. Näiteks toob Päre (2017) oma uurimuse tulemustes välja, et enda töökeskkonna olmetingimustega oli pigem rahul üle 30% vastajatest, täiesti rahul üle 40% vastajatest. Samas 15% vastanutest soovis jääda neutraalseks ning umbes 8% ei olnud oma töökeskkonna olmetingimustega rahul. Pisut rohkem vastandusid hinnangud lasteaia tööruumide kohta. Nendega väiksemal või suuremal määral oli rahul kaheksa vastajat kümnest. Väiksemal või suuremal määral rahulolematuid oli omakorda 14%. (Päre, 2017)

Sellele lisaks tuleb Uus-Meremaa uuringust välja, et noored naised teevad pikaajalist füüsilist tööd ergonoomiliselt halvasti kavandatud keskkondades, põhjustades vigastusi ja haigusi ning ohustades sellega nende reproduktiivset, vaimset ja füüsilist tervist. Õpetajate halb tervis avaldab mõju nende hoole all olevatele lastele ning õpetajatele, kes on emad, ka nende enda lastele. On tõenäoline, et terviseprobleemid lasteaedades ja eelkoolides võivad tulevikus mõjutada igat põlvkonda. (Bates, 2018)

### **1.3. Töökeskkond ja ergonoomika**

Töökeskkonnale esitatud nõuded, on suures osas seadustega reguleeritud. Töökeskkonnaks on ümbrus, milles inimene töötab. Töökoht on riigi või kohaliku omavalitsuse asutuse territooriumil või tööruumis paiknev töötamiskoht ja selle ümbrus. Töökoha kujundab ja sisustab tööandja nii, et ei tekiks tervisekahjustusi ja tööõnnetusi, et säiliks töötaja heaolu ja töövõime. Riietus-, pesemis-, tualett- ja puhkeruume nimetatakse olmeruumideks. Arvestades töötingimusi, töötajate arvu ja sugu, peavad olmeruumid olema vastavalt sisustatud. Töötajate tervise ja ohutuse tagamiseks ja töölaadist olenevalt, peab olema töötajal võimalus kasutada puhkeruumi. Tööandja peab tagama olmeruumide puhtuse ning tagama, et puhkeruumis oleks küllaldaselt ruumi. Ruum peaks olema sisustatud laudade ja seljatoega istumiskohtadega. Puhkeruumis ei tohi suitsetada. Olmeruumid peavad olema ventileeritud ja temperatuur kasutajasõbralik. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus, 1999, §3)

Iga ettevõtte peab omama töökeskkonnaspetsialisti, kes on tööandja poolt volitatud täitma töötervishoiu- ja tööohutusala kohustusi ning omab vastavaid teadmisi ja oskusi. Töökeskkonnaspetsialist koostab tegevuskava ja vastutab selle elluviimise eest ettevõttes.

Kui ettevõttes töötab üle 10 töötaja, valitakse nende seast töökeskkonnavolinik, kellele tööandja peab tagama vajaliku koolituse kahe kuu jooksul pärast valimist. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus, 1999, § 16; § 17; § 18) Sellele lisaks on olemas tööinspeksioon. Tööinspeksiooni tegevusvaldkonnaks on riiklik järelevalve, mis hõlmab töötervishoiu, tööohutuse ja töösuhteid reguleerivate õigusaktide nõuete täitmist töökeskkonnas (Tööinspeksiooni põhimäärus, 2003). Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (1999) § 13 kohustab tööandjat töötajat juhendama ja väljaõpetama ning tööandja kohustuseks on ka koostada ohutusjuhendid tehtavate tööde ja kasutatavate töövahendite kohta (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus, 1999, § 13(3)).

Erinevad ohutegurid töökeskkonnas jagatakse viide gruppi – füüsikalised, füsioloogilised, bioloogilised, keemilised ja psühhosotsiaalsed. Nii traumasid kui ka haigestumisi võivad põhjustada töökeskkonna ohutegurid. (Tööelu, 2021) Samuti tuleb igas ettevõttes korraldada töökeskkonna riskianalüüs (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus, 1999, § 13 lõige 1 punkt 3, § 13(4)). Riskianalüüsis uuritakse välja töökeskkonna ohutegurid, milles mõõdetakse vajaduse korral nende tunnussuurust ning hinnatakse riske töötaja tervisele ja ohutusele, arvestades nii töötaja vanuselisi kui ka soolist omapära. Tööandja peab arvestama eririske, mis on seotud rasedate, rinnaga toitvate, alaealiste ja puudega töötajate töökeskkonnas ning töökorralduses. Selleks koostab ta riskianalüüsi, mis sisaldab teavet töökohtade ja töövahendite kasutamisega seotud eririskide kohta ning sisaldab ka tööinspeksioonile esitamiseks või kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis edastamiseks. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus, 1999, § 13)

Lasteaegades kehtestatud tervisekaitsenõuded sätestavad, et mängu- ja magamisruumis peab põranda pinda olema ühe lapse ja täiskasvanu kohta vähemalt 2 ruutmeetrit. Mängu- ja magamisruum võivad olla ühendatud, kui põranda pindala on vähemalt 4 ruutmeetrit lapse kohta. (Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse, 2011) Rakendussätted, mis on kehtestatud samas seaduses, et enne määruse jõustumist ehitusloa taotlemiseks esitatud ehitusprojektide järgi ehitatud lasteasutused loetakse nõutele vastavaks ka siis, kui see vastab ehitusprojekti koostamise hetkel lasteasutuses kehtinud nõuetele. Lasteasutused, kellel on kehtiv koolitusluba, peavad oma asutused käesoleva määruse nõuetega vastavusse viima hiljemalt 1. septembriks 2030. aastaks. (Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse, 2011) Elu-, töö- ja õpikeskkonna negatiivsed ohutegurid võivad avalduda alles aastaid hiljem, näiteks võib tekkida allergia, närvisüsteemi kahjustus või kasvaja. Sageli on inimese tervist

mõjutamas mitmed keskkonnategurid korruga. Seega on keskkonna mõju tervisele keeruline ja sõltub nii keskkonnategurite omadustest kui ka sellest, kui kaua nad tervist mõjutavad. (Terviseinfo, 2018)

Oluliseks tuleb pidada ka töökoha ergonoomikat, sest see aitab suurendada töötaja tööviljakust ja tagab võimekuse töö tegemiseks. Ergonoomika jaguneb laias laastus kaheks erinevaks osaks: 1) füüsiliseks ergonoomikaks, mis tegeleb tööasendite, materjalide käsitlemisega, korduvliigutuste ning töökoha korraldusega; 2) kognitiivseks ergonoomikaks, mis tegeleb vaimse töökoormuse, usaldatavuse, tööstressi ja otsuste vastuvõtmise protsessidega. Ergonoomika, mis tundub ka kui ergonoomia, on teadus, mis uurib parimaid viise inimeste jaoks sobivate tegevuste, töövahendite ja töökeskkonna loomiseks ning keskendub töö, töövahendite ja -tingimuste kohandamisele nii, et need vastaksid töötaja vajadustele. Ergonoomiliste meetodite ja vahendite kasutamine ning töö ja töökeskkonna kohandamine vastavalt töötaja vajadustele aitab suurendada töötaja tööviljakust ja tagada tema võimekuse töö tegemiseks. (Tööelu, 2021)

#### **1.4. Õpetajate töökeskkond**

Õpetajate füüsilisele töökeskkonnale tuleks juhtidel ja asutuse haldajatel tähelepanu pöörata, sest see annab võimaluse õpetajal ennast töökeskkonnas mugavalt tunda. Nii on ka Uline, Earthman ja Lemasters (2009, viidatud Atyahon, 2020 kaudu) on välja pakkunud, et kooli sidusrühmad ja otsustajad peavad mõistma füüsilise keskkonna tähtsust ja selle mõju õpetajate tunnetele, mugavustasemetele ja hoiakutele ning seejärel õpetajate füüsilise mugavus töökeskkonnas kajastub otseselt kooli õhkkonnas, mõjutades õpilasi, vanemaid ja kogukonda. Samuti toovad välja Uline, Earthman ja Lemasters (2009, viidatud Atyahon, 2020 kaudu), et õpetajatel, kes töötavad ebamugavates haridusasutustes, on suurem stress, mis mõjutab negatiivselt nende õpilasi ja nende õpetamise tõhusust.

Töökeskkond peab toetama õppimist, heaolu ja vaimset tervist õpetajatel. Turvalises ja toetavas keskkonnas õpivad nii lapsed kui ka täiskasvanud kõige paremini. Toetav ja tunnustav töökeskkond annab võimaluse hallata paremini oma stressi ja ka vajadusel abi paluda. Tervisliku organisatsioonikliima teket toetab tunnete jagamise võimalus, paremad suhted, töötajate heaolu ja positiivsete emotsioonide turgutamine töökeskkonnas. (Peasi, s.a) Regressioonianalüüsi tulemused näitasid, et õpetajate suurem rahulolu oma ametikoha töötingimustega seostub suurema tõenäosusega saada rohkem tuge pidevaks

professionaalseks arenguks ning väiksema tõenäosusega omada suuremat nädalast töötundide arvu. Lisaks leiti, et rahulolevamad õpetajad eelistavad töötada koolides, kus õpetajate ja õpilaste vahelised suhted on paremad ning kus õpetajad osalevad aktiivselt kooli juhtimises. (TALIS 2018 uuringu teine osa, 2020)

Töökeskkonda ja töötingimusi hindavad oluliseks ka Dinham & Scott (2000). Nende uuringu tulemuste põhjal võib öelda, et õpetajate ametisse jäämist ei kindlusta ainult palga tõstmine, kui õpetajate üldine rahulolematust töötingimustega on suur (Dinham & Scott, 2000), vaid haridusasutuse õppekeskkonna kujundamisel tuleb järgida ruumikvaliteedi põhimõtteid ning tagada nii õppijatele kui ka töötajatele vaimselt ja füüsiliselt turvaline ning tervist ja heaolu toetav keskkond ja õppekorraldus (Haridus- ja Teadusministeerium, 2021) Keskkond kujundab ja piirab käitumist. Õpetajate rahulolu, tõhususe ja maksimaalse arengu tagamiseks on oluline töökeskkonna loomise nõuetekohane planeerimine. Töökeskkonna kujundamine peaks maksimeerima õpetajate käitumisvabadust, liikuvust ja paindlikkust. Mõned muud kaalutlused on ruumi võimalik kasutamine ja väärkasutamine ning privaatsuse ja sotsialiseerumise vajadus. Vajalik on õpetajate koolitamine ruumide tõhusaks kasutamiseks ja täiustatud uuringud erinevate disainitüüpide tõhususe kohta. Töökeskkonna kujundamise ettevalmistamisel on väga oluline omada teadmisi ja kaasaegset arusaama sellest, kuidas klassiruum toimib. (Kuncoro & Dardiri, 2017) Ka oma uurimuse tulemusena tõi Baharuddin (2021) välja, et kui töökeskkond on soosivam, mugavam, turvalisem ja nauditavam, oli ka õpetajate töö tulemuslikum. Õpetajate töö tulemuslikkus mõjutaks positiivselt õpetamise ja õppimise protsessi, mis omakorda mõjutab positiivselt õpilasi (Baharuddin, 2021).

Kitsad siseruumid seavad piire laste koosmänguks või rühmategevusteks. Tihedalt koosolemine tekitab suure mürafooni, mis on suurt pingutust nõudev nii lastele kui ka õpetajale. (Clipa & Boghean, 2014) USA-s läbiviidud uuringud näitasid, et lasteaiaõpetajatele võib põhjustada pingeid ebasobiv ja -piisav rühmaruumi suurus, mille tulemusel müratase on kõrgem. Kurnatust võib põhjustada ka puhkeruumi puudumine, mis võiks anda võimaluse aega maha võtta ja vaikuses puhata või järgmist päeva planeerida (Taavet, 2010). Lisaks võib see kaasa tuua tööjõu voolavuse, mille põhjusteks võivad olla suurte rühmade, ebapiisava ruumi, ebatervislike töötingimuste ja halva juhtimiskultuuri olemasolu töökeskkonnas. Mille tulemusel õpetajad annavad vähem positiivseid vastuseid ja kasutavad tõrjumisstrateegiaid sagedamini, kui nendele teguritele töökeskkonnas tähelepanu ei pöörata. (Jeon & Wells, 2018) Nii toob ka Pöder (2023) välja ruumipuuduse

probleemi, mis on eriti aktuaalne lasteaedades, kus pakutakse alusharidust. Ruumide kitsikuse tulemusel ei mahu lapsed vabalt liikuma või riidesse panema, üksteist puutumata hügieeniprotseduure tegema. Mis toob omakorda kaasa konflikte, mida saaks vältida avaramate ruumidega. (Pöder, 2023)

Liigne müra on tihti õpetajate stressi põhjustajaks haridusasutuse füüsilises keskkonnas. Müra põhjused võivad olla nii inimtekkelised, looduslikud kui ka tehnilised (Jaakson, 2009). Vananenud õppe- ja kasvatuskeskkond haridusasutustes on tihti osutunud füüsilise keskkonna puuduseks (Clipa & Boghean, 2014). Ka Uus-Meremaa uurimusest tuleb välja, et ülemäärane müra lasteaedades ja eelkoolides on risk kõigile keskkonnas viibivatele inimestele. Müratasemed aitavad kaasa kuulmise kaotusele ja häälekahjustustele õpetajatel. Need on täiendavad riskid, mida ei ole märgitud õpetajate koolitusprogrammides ega kajastatud regulatsioonides. Töökohal kuulmise kaotust peetakse Uus-Meremaal tõsiseks kahjaks ning see on püsiv ja pöördumatu. Ülemäärane müra on seostatud õpetajate taluvuse vähesusega müra suhtes, mis võib viia ärrituvuse-, väsimuse- ja depressiooni suurenemiseni. Müraannused on otseselt seotud sellega, kui palju õpetajad kalduvad eemale tõmbuma sotsiaalsest keskkonnast, sealhulgas lastega suhtlemisest. (Grebennikov & Wiggins, 2006)

Nii toovad ka Fredriksson jt. (2019) oma uurimuses välja, et lastega töötamine lasteaia suurendab kuulmisega seotud sümptomite riski. Rootsi naiste kohordiuuring näitas, et töötamine lasteaiaõpetajana suurendab märkimisväärselt kuulmisega seotud sümptomite suhtelist riski võrreldes naistega üldpopulatsioonis. Suhteline risk suurenes üldiselt nii vanuse, kutsealase müra ja stressirohkete töötingimuste kokkupuute korral. Üldiselt oli risk kõige märgatavam sümptomite puhul nagu heli poolt põhjustatud kuulmisväsimus, helitundlikkus ja kõne tajumise raskused ning suurenes veidi vähem enesekohase kuulmise kaotuse ja kõrvavile või -kohina korral. (Fredriksson jt., 2019)

Veel ühest uuringust, mille on läbi viinud Brachtl ja Trimmel (2023), tuleb välja, et lasteaiaõpetajate vali kõnelemine mürarikas keskkonnas mõjutab nende heaolu negatiivselt ja viib emotsionaalse kurnatuse kõrge riskini. Enamus lasteaiaõpetajaid kirjeldas oma ametialast tegevust füüsiliselt ja vaimselt stressirohkena ning märkis, et tunnevad end pärast tööpäeva väsinuna ja kurnatuna. Rühmaruumide müratasemetel oli mõju lasteaiaõpetajate südame-veresoonkonna aktiivsusele, mis võib olla psühholoogilise stressi näitajaks. Kuna on näidatud, et müra talumine muutub lasteaiaõpetajatele juba pärast 4 aastat töötamist raskemaks, on oluline võtta kasutusele müra vähendamist lasteaiarühmades. Igas rühmas

peaksid olema kohustuslikud heli neelavad ehitusmeetmed. Samuti tuleks võtta kasutusele taustamüra taseme vähendamiseks võimalikult palju vahendeid. Võib eeldada, et Lombardi efekt ilmneb ka lasteaiarühmades. Sellespärast tuleks välja töötada lähenemisviise selle minimeerimiseks nii palju kui võimalik. (Brachtl & Trimmel, 2023) Lombardi efekt on rääkija ettekavatsematu hääle tõstmine, valju müra keskel rääkides, et kõne oleks kuuldav (Lombard, 1911, viidatud Bottalico jt., 2022 kaudu).

Lahenduseks tuleks tööga seotud haigestumiste ja tööõnnetuste ennetamiseks rakendada töökeskkonnas ergonoomikat. Seega tuleks tähelepanu pöörata ka töökoha ergonoomilisusele. Ergonoomika on tegur, mis ennetab vaimse tervise kaebusi, nagu unetus ja keskendumisraskused. See on kooskõlas varasemate järeldustega (vt nt Lundstrom jt., 2002; Partonen & Lönnqvist, 2000; Liebl jt., 2012; Grebennikov, 2007), mis näitavad, et soodne ergonoomiline töökeskkond on seotud töötajate positiivse psühholoogilise heaoluga, ning viitab sellele, et tähelepanu pööramine ergonoomilisele töökeskkonnale, sealhulgas täiskasvanute mööbli ja sobiva ruumivalgustuse pakkumisele, parandab õpetajate vaimset tervist. (Wong, 2015)

Eelnevale lisaks tuleks oluliseks pidada ka ergonoomikat õpetajate töös, sest õpetajate tervist mõjutavad ka erinevad valud, nii toovad ka Kraemer, Moreira ja Guimarães (2021) oma uuringu tulemustes välja, et tuvastatud valu ja ergonoomiliste riskifaktorite kõrge esinemissagedus rõhutab vajadust õpetajate tööharjumuste muutmise ja ergonoomiliste riskide teadlikkuse suurendamise järele. Need muudatused, koos õpetajate töökeskkonna kohandamisega, võiksid aidata vähendada lihasluukonna valu esinemissagedust ja sellega seotud tagajärgi nagu puue, elukvaliteedi langus ja madala kvaliteediga haridus. (Kraemer jt., 2021)

## **2. UURIMISTÖÖ METOODIKA**

Metoodikaks valis autor kombineeritud ehk segameetodi. Valimi moodustamiseks kasutati tõenäosuslikku juhuvalimit. Tõenäosusliku valimi korral peab iga objekti valimisse sattumise tõenäosus olema teada ning lihtsa juhuvaliku korral on see kõigi objektide korral võrdne (Rämmer, 2014). Kvantitatiivne uurimismeetod annab võimaluse koguda arvandmeid vähesema ajakuluga suuremalt hulgalt vastajatelt ning lisaks säilib õpetajate anonüümsus. Õpetajatel on võimalik küsimustikule vastata endale sobival ajal. Kvalitatiivne uurimismeetod annab võimaluse analüüsida mitteamulisi andmeid.

### **2.1. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused**

Selle töö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas saaks lasteaia füüsilist töökeskkonda parendada õpetajate vaimse tervise toetamiseks, võttes arvesse olemasolevaid füüsilisi töökeskkonna tegureid, nende parendamise vajadust ning õpetajate ootusi füüsilisele töökeskkonnale.

Uurimisküsimusi on kolm:

1. Millised töökeskkonna füüsilised tegurid on lasteaedades olemas õpetaja vaimse tervise toetamiseks?
2. Millised töökeskkonna füüsilised tegurid vajavad lasteaedades parendamist õpetajate vaimset tervist silmas pidades?
3. Millised on õpetajate ootused füüsilisele töökeskkonnale, et oma vaimset tervist hoida?

### **2.2. Uurimismeetodi valik ja kirjeldus**

Uurimuse meetodiks valis autor kombineeritud ehk segameetodi. Andmeid koguti struktureeritud küsimustikuga, milles 1–19 küsimusele sai vastaja vastuse valida valikvastuste seast. Küsimustik on koostatud Google Forms keskkonnas ning selle koostas autor ise, pidades silmas vastajate vabatahtliku vastamise ja anonüümsuse säilimist. Silmast silma intervjuude läbiviimine tähendaks õpetajate anonüümsuse kadumist ja vastused ei pruugi olla ausad. Küsimustikule sai vastata ajavahemikul 07.–28.03.2024. Küsimustik saadeti 127 Tallinna lasteaia juhile e-kirja teel. Meiliaadressid saadi Tallinna haridusametust teatmiku (2024) internetilehelt. Tallinna lasteaedade juhtidele saadetud e-kirja sisuks oli selgitav tekst uuringu eesmärgist ning kirjale lisati link elektroonilisele ankeetküsitlusele, mis oli koostatud Google Formsis. Kirjas paluti direktoritel küsimustik edasi saata enda lasteaiaõpetajatele. Ankeetküsitluses oli kirjas ka uurija andmed, kuhu küsimuste tekkimise korral saab pöörduda.

Küsimustik koosnes kahest küsimuste blokist. Esimeses blokis koguti taustandmeid, milles paluti õpetajatel valida, millises linnaosas lasteaed asub, nende vanus ja tööstaaž täisaastates. Nende küsimuste vastuseid analüüsiti kvantitatiivset uurimismeetodit kasutades. Vastusevariantideks küsimustikus sai valida vastused „täiesti nõus“, „pigem nõustun“, „pigem ei nõustu“, „ei nõustu üldse“ ja „ei oska vastata“. Lisaks oli vastuse variantide seas vastus „muu“, mis andis vastajale võimaluse vabas vormis küsimusele täpsustavalt vastata. Autor tõi need iga vastuse juures ka eraldi välja. Teine blokk sisaldab erinevaid füüsilise töökeskkonna tegurite olemasolu Tallinna lasteaedades ja õpetajate arvamust nende tegurite vajalikkusest enda arvates. Küsimustiku ees oli lahti kirjeldatud küsimustiku eesmärk. Kahele viimasele küsimusele said vastajad vastata oma sõnadega. avatudvastusena. Suletud küsimustega saadakse informatsiooni vastusevariantide piires, mistõttu püsib võimalus, et mingi oluline uuritava nähtuse aspekt jääb kahe silma vahele. Suletud küsimuste koostamine nõuab uurijalt rohkem eeltööd ning uuritava nähtuse ja uurimisprobleemi sügavuti tundmist. Plussiks on tulemuste analüüsimise lühem aeg. (Õunapuu, 2014, lk 162)

Saadud andmed grupeeriti, kodeeriti ning andmeid analüüsiti statistiliselt. Analüüsimeetodina kasutati kirjeldavat statistikat. Tulemuste põhjal koostati diagrammid, mis esitatakse töös joonistena, lisatud on ka tabelid. Andmeid analüüsidest mõistis autor, et tulenevalt andmete väikesest kogusest ning liiga paljudest valikuvariantidest vastustel, tuleb valikvastused ümber grupeerida. Vastusevariandid „ei nõustu üldse“ ja „pigem ei nõustu“ pandi ühte gruppi- „ei nõustu“. Vastusevariandid „täiesti nõus“ ja „pigem nõustun“ pandi teise gruppi- „nõustun“. Vastusevariandid „ei oska vastata“ ja „muu“ jäid samaks. Seda tegi autor selleks, et nõustuvad ja mittenõustuvad tulemused oleks selgesti eristatavad. Andmete töötlemiseks kasutati Microsoft Excelit. Vastused teisendatakse (kodeeritakse) arvudeks või tähisteks, mida on võimalik statistiliselt analüüsida (Õunapuu, 2014, lk 159). Andmeid esitatakse peamiselt loetelude, tabelite ja graafikutena või diagrammidena. Loeteludena esitamine on mõistlik ainult väikeste andmehulkade korral. Suuremaid andmehulki kajastatakse tavaliselt tabelites. Graafiline esitus on oluline mitte ainult andmete visualiseerimise, vaid ka sisuka analüüsi seisukohast. Graafilised esitused aitavad tulemusi esitada selgemalt ja kokkuvõtlikumalt kui tabelid. Lisaks toetab graafiline esitus keerukate seoste lihtsamat analüüsimist. (Õunapuu, 2014, lk 184)

Kahe viimase küsimuse vastuseid analüüsiti kvalitatiivset sisuanalüüsi kasutades. Selleks saadud vastused grupeeriti ja kodeeriti. Analüüsi tulemusena moodustus viis kategooriat: 1)

üldine füüsiline töökeskkond; 2) vahendite olemasolu; 3) puhkeruumi olemasolu lasteaias; 4) tualettruumi/ boksi olemasolu; 5) ergonoomiline mööbel. Analüüsi näitlikustamiseks on välja toodud ka tsitaadid, mis on kirjutatud kaldkirjas. Õpetajate tsiteeringute lõpus kasutatakse vastanud õpetaja koodi vastavalt vastuste salvestamis järjekorrale (Õ1; Õ2 jne). Kvalitatiivses sisuanalüüsis ei loendata ainult sõnade kordumist. Seda kasutatakse tekstide sisulise tähenduse uurimiseks. (Laherand, 2008) Tekstist nopitakse välja olulisim ja keskendutakse sellele. See võimaldab arvesse võtta ka peidetud sisu ehk kodeerida autori kaudse ütluse, mõtte ja selle, mida autor püüab öelda. Sellisel eesmärgil luuakse erinevad kategooriad peidetud sisu mõtteseose taas organiseerimiseks. (Kalmus jt., 2015) Vanim, tuntuim ja enim kasutatavaid sotsiaalteadusliku tekstianalüüsi meetodiks on standardiseeritud kontentanalüüs. Tegu ei ole konkreetse meetodiga vaid pigem analüüsitehnikate suure variatiivsuse ja metodoloogiliste rakendusviiside tõttu on tegu pigem uurimisstrateegiaga. Nii on see uurimisstrateegia sillaks kvantitatiivsete ja kvalitatiivsete meetodite vahel. Abimeetodina kasutatakse seda just ankeetküsitluste avatud vastustega küsimuste tulemuste kodeerimiseks. (Kalmus, 2015)

### **2.3. Valimi kirjeldus**

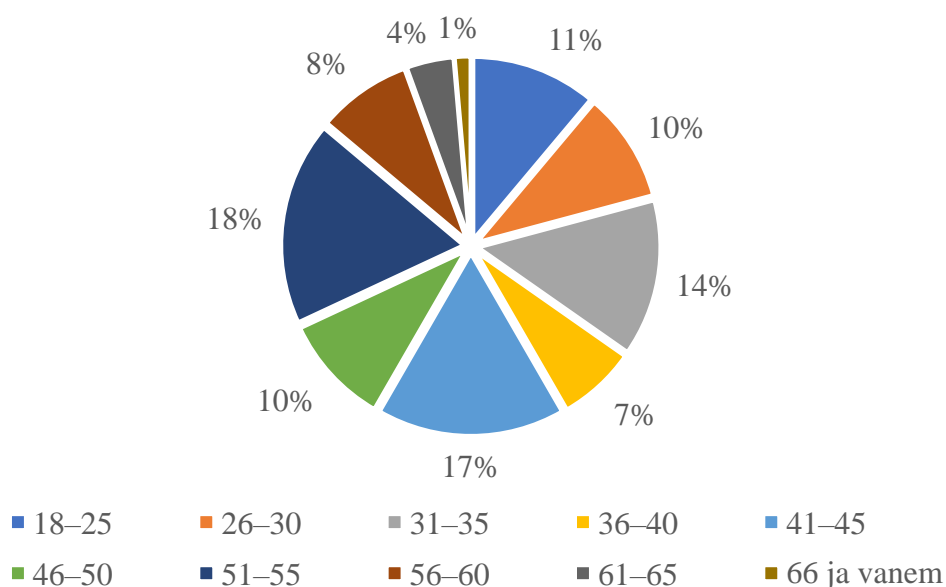
Valimi moodustavad Tallinna lasteaedades töötavad lasteaiaõpetajad ja tegu on tõenäosusliku juhuvalimiga. Küsimustik saadeti laiali Tallinna lasteaedade juhtidele, paludes see edasi saata oma asutuse õpetajatele. Valimisse kaasati tõenäosusliku juhuvalimi alusel 72 koolieelse lasteasutuse õpetajat, kes töötavad Tallinna koolieelsetes lasteasutustes. Ankeet saadeti esimesel korral 127 Tallinna lasteaiajuhile, millele vastas 42 Tallinna lasteaiaõpetajat. Kuna vastuseid saadi vähe, saadeti küsimustik veel kord kõigile 127 Tallinna lasteaiajuhile, palvega seda oma õpetajatele edasi jagada. Selle tulemusena saadi juurde veel 30 vastust. Vastuste koguarvuks saadi 72, mis ei ole piisav, et teha järeldusi kogu lasteaedade õpetajaskonnale Tallinnas. Saadud tulemuste põhjal teeb autor järeldusi ainult vastanud õpetajate kohta. Kuna valim on väike, siis see ei võimalda teha üldistusi üldpopulatsiooni kohta.

### 3. UURIMISTULEMUSED

Uurimistulemuste osas antakse ülevaade saadud tulemustest. Esmalt antakse ülevaade üldandmete kohta, seejärel toetavate tegurite kohta lasteaiaõpetajate füüsilises töökeskkonnas, õpetajate olulistest töökeskkonna füüsilistest teguritest ja ootustest lasteaiaõpetajate füüsilisele töökeskkonnale.

Küsimustikule vastas 72 õpetajat 8 linnaosast Tallinnas. Tallinn jaguneb 8 erinevaks linnaosaks. Kokku on Tallinnas 127 munitsipaalomandisse kuuluvat lasteaeda (Tallinna Haridusamet, s.a). Kindlat Tallinna lasteaedades töötavate õpetajate arvu ei õnnestunud autoril välja selgitada.

Kõige suurem vastanute arv jääb vanusevahemiku 51–55 aastat, see teeb kõikidest vastajatest 13 (18%) vastanut, teisel kohal on vanusevahemik 41–45 aastat ehk 12 (17%) vastanut ja kolmandale kohale jääb vanusevahemik 31–35 aastat ehk 10 (14%) vastanut. 18–25 aastaseid vastajaid oli 8 (11%) õpetajat. Vastuseid saadi 46–50 aastaste ja 26–30 aastaste seas 7 (10%) vastajalt, 6 (8%) vastajat olid vanuses 56–60 aastat, 5 (7%) vastajat oli vanuses 36–40 aastat, 3 (4%) vastajat oli vanuses 61–65 aastat ja kõige vähem oli vastuseid 66 ja vanemate vanuserühmas, kus vastajaid oli 1. (vt joonis 1)



**Joonis 1.** Vastajate vanus. Autori koostatud.

Keskmiseks vanuseks on 42,31 aastat.

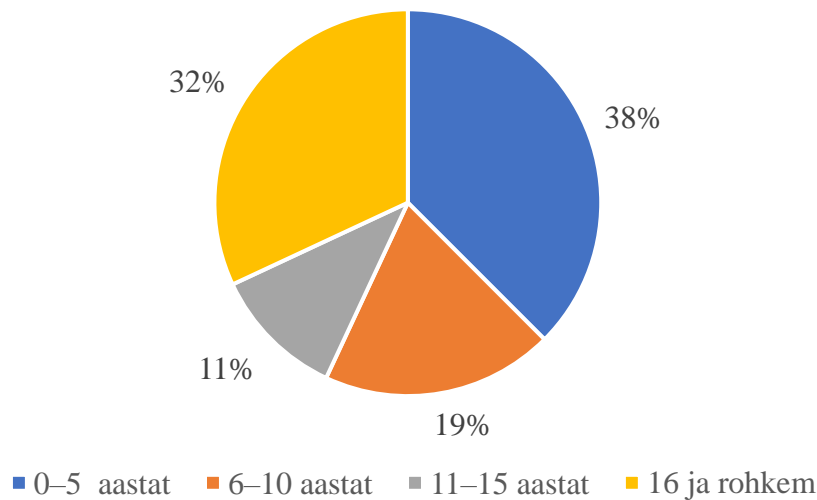
Linnaosade kaupa jaotusid vastused järgmiselt. Tallinna Kesklinna linnaosas on 24 lasteaeda. Kesklinnas töötavatest lasteaiaõpetajatest vastas küsimustikule 21 lasteaiaõpetajat. Lasnamäe linnaosas on 29 lasteaeda. Sellest linnaosast õnnestus vastuseid küsimustikule saada 20 lasteaiaõpetajalt. Kristiine linnaosas on 11 lasteaeda. Küsimustikule vastas Kristiine linnaosast 7 lasteaiaõpetajat. Haaberstis on 10 lasteaeda. Sellest linnaosast laekus vastuseid 7 lasteaiaõpetajalt. Pirita linnaosas on 4 lasteaeda, millest küsimustikule vastas 2 lasteaiaõpetajat. Nõmme linnaosas on 11 lasteaeda, millest küsimustikule vastas 1 lasteaiaõpetaja. Mustamäe linnaosas on 19 lasteaeda, millest küsimustikule vastas 9 lasteaiaõpetajat. Põhja-Tallinna linnaosas on 19 lasteaeda, millest küsimustikule vastas 5 lasteaiaõpetajat. Järgnevalt on esitatud tabel ülevaatlikumaks arusaamiseks ning lisaks on välja toodud ka protsendid üldvalimist. (vt tabel 1)

**Tabel 1.** Linnaosaline vastanute jaotus.

Linnaosa	Lasteaedu linnaosas	Vastajate arv linnaosa lasteaedades	% üldvalimist
Kesklinn	24	21	29%
Lasnamäe	29	20	28%
Kristiine	11	7	10%
Haabersti	10	7	10%
Pirita	4	2	3%
Nõmme	11	1	1%
Mustamäe	19	9	12%
Põhja-Tallinn	19	5	7%
Kokku	127	72	100%

Allikas: Autori koostatud.

Kõige rohkem (vt joonis 2) oli uuringus osalenud lasteaiaõpetajate hulgas 0–5 aastase tööstaažiga töötajaid, 27 (38%), 16 ja rohkem aastase tööstaažiga vastajaid oli 23 (32%), 6–10 aastase staažiga vastajaid 14 (19%) ja kõige vähem oli vastajaid 11–15 aastase tööstaažiga õpetajate seas, keda oli 8 (11%).



**Joonis 2.** Tööstaaž. Autori koostatud.

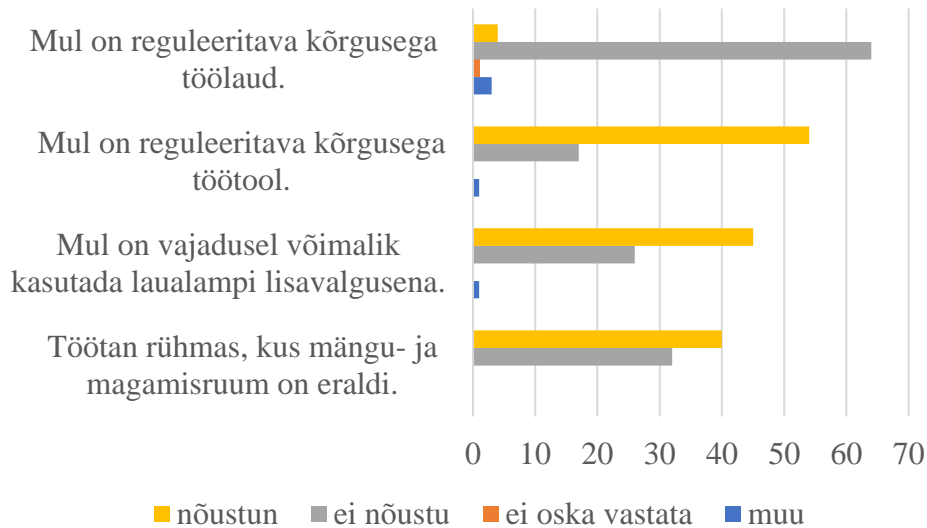
Keskmiseks tööstaažiks on 9,23 aastat.

### 3.1. Toetavad tegurid lasteaiaõpetajate füüsilises töökeskkonnas

Reguleeritava kõrgusega töölauda ei ole 64 (89%) vastanul. (vt joonis 3) Vanuselise jaotise alusel ei nõustunud 100% antud väitega 26–30 aastased vastajad. Tööstaaži alusel ei nõustunud antud väitega üldse 100% vastajaid, kes olid oma tööstaažiks märkinud 11–15 aastat. Vaid 4 (6%) vastanul on olemas reguleeritava kõrgusega töölaud. Üks õpetaja ei osanud antud väitele vastata. Variandi „muu“ valis 3 õpetajat, tuues välja, et „*töölaud pole oluline, sest tööd teen lastega ning enamus aega istun laste lauas*“, „*ei ole reguleeritav aga vastab minu vajadustele*“ ja „*tooli kõrgust saab reguleerida*.“

Reguleeritava töötooli on 54 (75%) ja ei ole kokku 17 (24%) õpetajal. (vt joonis 3) Üks õpetaja tõi valikvastuse „muu“ valides täpsustuseks välja „*on, kuid lastega töötades sa ei istu eraldi oma toolil vaid siiski lastega ühesugustel toolidel*.“

Laualamp lisavalgusena on olemas 45 (63%) vastajal. (vt joonis 3) Laualampi ei ole 26 (36%) vastajat ja vastuse variandi „muu“ valis 1 vastaja, kirjutades „*teoorias lamp on, aga vaba pistikupesa pole*.“



**Joonis 3.** Töölaud ja -tool, laualamp ja rühmaruumi koosseis, autori koostatud

Rühmaruumi koosseisu uurides soovis autor teada saada, kas mängu- ja magamisruum on lasteaias eraldi. Vastajatest 40 õpetajat (56%) nõustus, et nende lasteaias on ruumid eraldi. Väitega ei nõustunud 32 vastanut (44%). (vt joonis 3)

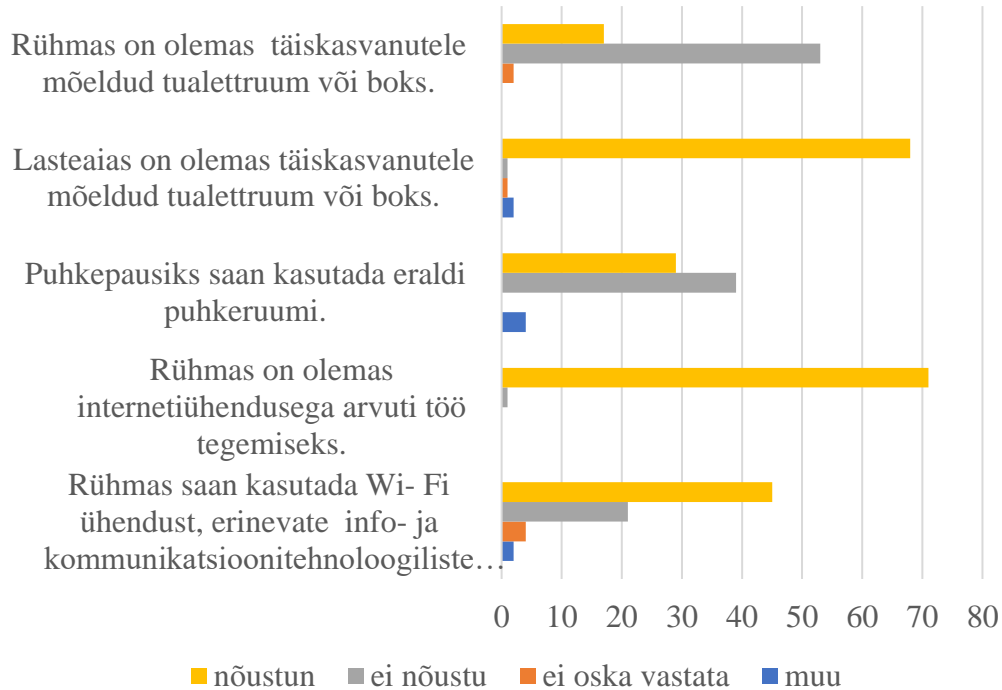
Kokkuvõtvalt võib välja tuua, et õpetajatel on olemas reguleeritava kõrgusega töötool, kuid reguleeritava kõrgusega töölaud on vastajatest üksikutel. Ühel kolmandikul vastajatest ei ole võimalik kasutada laualampi lisavalgusena ja umbes poole vastajate rühmaruumides on mängu- ja magamisruumis eraldi ja poole vastajate rühmaruumides on need koos.

Järgmiseks soovis autor teada, kas õpetajatel on rühmas olemas võimalus kasutada täiskasvanutele mõeldud tualettruumi või boksi (vt joonis 4). Umbes poole vastajate rühmaruumides on mängu- ja magamisruum eraldi ja poole vastajate rühmaruumides koos. Täiskasvanutele mõeldud tualettruum või –boks on olemas 17 (24%) ja puudub 53 (74%) vastaja rühmas. Antud väitele ei osanud vastata 2 (3%) õpetajat.

Täiskasvanutele mõeldud tualettruum või boks on lasteaias olemas 68 vastajal (94%). (vt joonis 4) Üks õpetaja selle väitega ei nõustunud ning 2 õpetajat valis vastuse muu, lisades oma mõtetena, et „lasteaias on küll, aga võiks olla rühmas“ ning „pigem nõustun - jah, aga tihtipeale suunavad saalis nt trennides jms käies õpetajad ka lapsi seda kasutama.“

Puhkepausil on võimalik kasutada puhkeruumi 29 õpetajal (40%) ning seda ei ole võimalik kasutada 39 õpetajal (54%). (vt joonis 4) Neli õpetajat täpsustasid oma vastuseid „meil ei ole puhkepause ??“, „Lasteaias on olemas puhkeruum, kui tööajakavas pole mul

*puhkepausid, see tähendab et ma ei saa puhkeruumi kasutada söömiseks või puhkamiseks“, „Ruum on olemas, aga aega sinna minemiseks pole“ ja „Õpetajal ei ole puhkepausi. Olen koguaeg lastega.“*



**Joonis 4.** Olmeruumid ja internetiühendus, autori koostatud

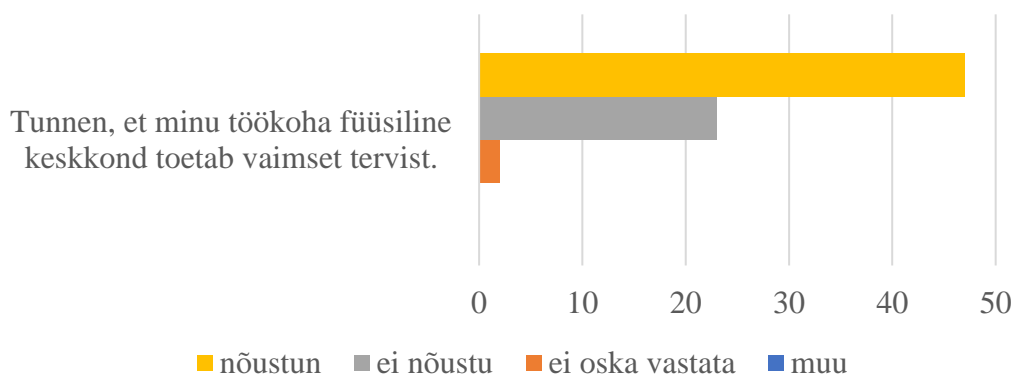
Internetiühendusega arvuti töö tegemiseks on olemas 71 õpetajal (99%) ja ühel õpetajal seda võimalust ei ole. (vt joonis 4)

Järgmiseks vastasid lasteaiaõpetajad, kas neil on võimalik kasutada Wi-Fi ühendust rühmas. (vt joonis 4) Wi-Fi on rühmaruumis olemas 45 (63%) õpetajal ja 21 (29%) õpetajal see puudub. Neli õpetajat ei osanud sellele vastata. Vastusevariandi muu valis 2 õpetajat, täpsustades, et „Kasutan oma mobiilset andmesidet wifi jagamiseks“ ja „pigem nõustun, viimasel kahel aastal on igal rühmal olemas telefon hotspoti tekitamise võimalusega. pidevat wifit pole.“

Kokkuvõttes võib välja tuua, et lasteaedades on küll olemas täiskasvanutele mõeldud tualettruum või boks, kuid rühmaruumis on see olemas vähestel. Puhkepausiks on võimalus õpetajatel kasutada puhkeruumi umbes ühel kolmandikul vastanutest. Interneti ühendusega arvuti on olemas peaaegu kõigil vastanutel, kuid Wi-Fi olemasolu erinevate info- ja

kommunikatsioonitehnoloogiliste õppevahendite kasutamiseks on vähem kui kahel kolmandikul kõigist vastajatest.

47 vastajat (65%) nõustus, et nende füüsiline keskkond toetab vaimset tervist, 23 vastajat (32%) ei nõustunud ja kaks õpetajat ei osanud sellele väitele vastata. (vt joonis 5)



**Joonis 5.** Õpetajate arvamus töökeskkonna toetusest vaimsele tervisele, autori koostatud

Olenemata eelpool välja tulnud puuduvatest teguritest vastasid kaks kolmandikku õpetajatest, et nende füüsiline töökeskkond toetab nende vaimset tervist.

### 3.2. Õpetajate olulised füüsilise töökeskkonna tegurid

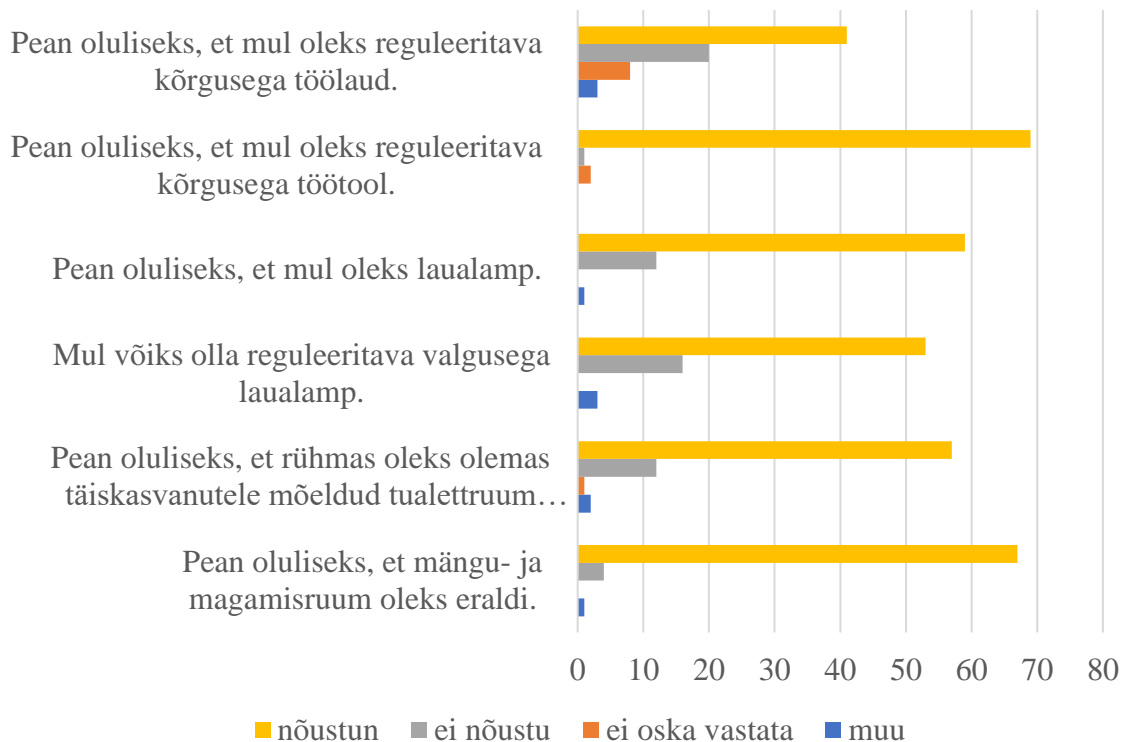
Järgmisena toob autor välja füüsilise töökeskkonna tegurid, mis on suuremal või vähemal määral olemas ja mida peavad õpetajad oluliseks.

Reguleeritava kõrgusega töölaua olemasolu peab oluliseks 41 (57%) vastanut ja seda ei pea oluliseks 20 (28%) õpetajat. (vt joonis 6) Sellele väitele ei osanud vastata 8 (11%) õpetajat ning oma seisukohta selgitas 3 õpetajat, lisades „*Jah juhul kui mul ei oleks reguleeritavat töölauda*“, „*kuna lauda kasutavad mitu inimest ning lauaga on ühendatud palju juhtmeid (jah, just nimelt ühendatud, sest lauale on liimitud mingisugune asi, kust jooksevad juhtmed läbi), siis on see pigem keerulisem ettevõtmine*“ ja „*ei ole sellele mõelnud.*“.

Oluliseks peavad õpetajad ka oma töötooli kõrguse reguleerimist, kus 69 (96%) õpetajat peab seda oluliseks. Üks õpetaja ei nõustunud antud väitega ja kaks õpetajat ei osanud sellele vastata. (vt joonis 6) Nagu näha joonisel 3, on reguleeritav töötool küll enamikul vastajatest olemas, kuid nagu näha joonisel 6, peavad vastajad selle olemasolu oluliseks.

Laualambi olemasolu peab oluliseks 59 (82%) õpetajat. (vt joonis 6) Selle väitega ei olnud nõus 12 (17%) õpetajat. Üks õpetaja tõi selgituseks välja, et „sõimerühmas ei oleks see vbl täielikult ohutu.“

Reguleeritava valgusega laualampi peab oluliseks 53 (74%) õpetajat ja seda ei pea oluliseks 16 (22%) õpetajat. (vt joonis 6) Vastuse variandi muu valis 3 õpetajat, lisades täpsustuseks, et „Laualamp ei sobi sõimerühmas“, „mul on reguleeritava valgusega laualamp“ ning „On olemas ja olen rahul.“



**Joonis 6.** Töökeskkonna tegurid, autori koostatud

Tualettruumi või boksi olemasolu rühmas peab oluliseks 57 (79%) vastajat, seda ei pea oluliseks 12 (17%) vastajat. (vt joonis 6) Üks õpetaja ei osanud antud väitele vastata ja kaks õpetajat täiendasid oma vastuseid, kirjutades „sõltub vajadusest, kas on vaja ehitada rühma boksid ringi või leiavad õpetajad ja tüdrukud ühise boksi, mida kasutada“ ja „meie majas pole see oluline, kuna maja on väike ja tualettruum lähedal.“

Kahe ruumi, mängu- ja magamisruumi, eraldi olemasolu rühmaruumide koosseisus peab oluliseks 67 (93%) vastajat ja seda ei pea oluliseks 4 (6%) vastajat. Üks õpetaja selgitas

„Jah, aga olen nõus sellega, et magamistoas võib ka mängida, kui pole puhkeaeg.“ (vt joonis 6)

Järgmiselt on esitatud olulisemate füüsilise töökeskkonna tegurite kohta (vt tabel 2) ülevaatlik tabel, milles on näha, millised tegurid on vastanutel olemas, millised on puudu ning milliseid tegureid peavad lasteaiaõpetajad olulisteks. Tabelis on kajastatud ainult protsendilised tulemused.

**Tabel 2.** Ülevaade olulisematest füüsilise töökeskkonna teguritest ja nende olulisus vastajate arvates

Füüsilise töökeskkonna tegur	Olemas	Puudu	Peab oluliseks
Reguleeritav töölaud	6%	89%	57%
Reguleeritav töötool	75%	24%	96%
Laualamp	63%	36%	82%
Mängu- ja magamisruum eraldi	56%	44%	93%
Rühmas täiskasvanutele mõeldud tualettruum või boks	24%	74%	79%

Allikas: Autori koostatud.

Vaadates lasteaiaõpetajate vastuseid (vt tabel 2) tuleb välja, et kõige suuremad on erinevused olemasolevate ja soovitud tegurite osas on seoses rühmas täiskasvanutele mõeldud tualettruumi või boksi olemasoluga, reguleeritava töölauda ja -tooliga ning eraldi olevate mängu- ja magamisruumidega.

Kokkuvõtvalt võib välja tuua, et üle poole vastajatest pidas kõiki füüsilise töökeskkonna tegureid oluliseks enda töökoha füüsilises keskkonnas.

### 3.3. Ootused lasteaiaõpetaja füüsilisele töökeskkonnale

Kahe viimase küsimuse vastuseid analüüsiti kvalitatiivselt. Selleks saadud vastused grupeeriti ja kodeeriti. Analüüsi tulemusena moodustus viis kategooriat: 1) üldine füüsiline töökeskkond; 2) vahendite olemasolu; 3) puhkeruumi olemasolu lasteaias; 4) tualettruumi/ boksi olemasolu; 5) ergonoomiline mööbel.

Küsimusele, millistest töökeskkonna teguritest tunnevad õpetajad puudust oma vaimset tervist silmas pidades, andis vastuse kokku 54 vastanut. Vastuste alusel võib välja tuua, et

kõige enam tunnevad õpetajad oma vaimset tervist silmas pidades puudust üldisest füüsilisest töökeskkonnast. Grupeerimise tulemusel kuulusid sinna alla loomulik valgus ja piisav valgustus, ruumikus ja avarust, esteetiline keskkond, temperatuur ja õhukvaliteet. Need tegurid grupeeris autor üldise füüsilise töökeskkonna alla. Vastuseid lugedes tuli välja, et kõige enam mainiti mõnda üldist füüsilise töökeskkonna tegurit. Kõige rohkem üldisest füüsilisest töökeskkonnast tõid õpetajad esile ruumikuse ja avaruse.

*„Pole kohta, kus süüa lõunat. Kuna wc asub alumisel korrusel, siis alati pole võimalik sinna minna, sest lapsi ei saa üksi jätta. /.../ Samuti valmistab suuri probleeme puuduv ventilatsioonisüsteem, pidevalt on õhupuudus, aga aknaid ei saa lahti teha, sest siis on rühmas tõmbetuul või lihtsalt liiga külm.“ (Õ56)*

*„Suurem rühmaruum, eraldi ruumid magamiseks ja mänguks/õppetöoks. Hea oleks ka eraldi söögiruum.“ (Õ49)*

Grupeerimise tulemusel selgus, et teiseks oluliseks aspektiks peavad õpetajad enda vaimset tervist silmas pidades puhkeruumi olemasolu lasteaias.

*„Eraldumiseks ja aja maha võtmiseks võimalus minna puhkeruumi ja puhata müra-  
kärast.“ (Õ30)*

*„...puhkeruumist, millel oleks helikindlad ukсед, et mina ei kuuleks, mis toimub ruumi  
kõrval rühmas ning iga mööda kõndija ei kuuleks, mida ma puhkeruumis teen ja räägin.“  
(Õ50)*

Kolmandaks oluliseks teguriks pidasid vastajad enda vaimset tervist silmas pidades ergonoomilise mööbli olemasolu. Autor grupeeris siia alla reguleeritava töölaua ja -tooli (k.a kirjutuslaua) ja ergonoomilised töövahendid.

*„Ergonoomilised töövahendid, arvestada töötaja kehalisi, vaimseid, soolisi ja ealisi  
iseärasusi.“ (Õ26)*

*„Tunnen puudust eraldi wc-st rühmas, reguleeritavast kirjutuslauast ja toolist,  
täiskasvanutele mõeldud söögilauast rühmaalal, paremast lauavalgustist.“ (Õ60)*

Viimaseks palus autor kirjeldada enda jaoks ideaalset füüsilist töökeskkonda. Sellele vastas 51 õpetajat. Kõige rohkem tõid vastajad välja samuti üldise füüsilise töökeskkonna. Ka siin grupeeris autor andmeid sarnaselt eelmise küsimusega.

*„..., õpetajatele samuti 'täiskasvanute mööbel', kaasaegse tehnika (nt arvuti, printeri) ja erinevate vajalike materjalide, kirjanduse olemasolu. Internet. Piisav valgustus nii lampide kui akende näol, piisavalt suured soojad mugavad ruumid, soe vesi jne. Igas lasteaias võiks olla oma saal, mida kahjuks kõikidel kortermajade all asuvatel lasteaedadel pole võimalik endale lubada.“ (Õ18)*

*„Hea valgustus, sobilik mööbel, kardinad, pimendavad rulood, suur vaba sein projektide esitlemiseks, avar esik riietumiseks, tualettruum täiskasvanutele, piisavalt ruumi, valgust ja avarust, /.../. Piisavalt stepsliauke, et valgustust reguleerida. Pöördekraaniga arvuti ja piisava ruumiga koht, kus õppevideoid vaadata. /.../ Mõnusalt põranda pinda, kus lapsed saaksid spordivahendeid kasutada. /.../ Kaasaegne keskkond.“ (Õ59)*

Teiseks oluliseks teguriks tõid õpetajad välja ergonoomilise mööbli. Ka siin grupeeris autor andmeid sarnaselt eelmise küsimusega.

*„/.../ Ergonoomiline töökoht: Õpetajatele mõeldud mööbel, sealhulgas töölauad ja toolid, peaksid olema ergonoomilised ja reguleeritavad, et vähendada kehahoiakust tulenevat väsimust ja võimalikke terviseprobleeme. ...“ (Õ47)*

*„Kaasaegne ergonoomiline mööbel, tualett on rühmaruumi kõrval, wifi levib üle rühmaruumi, avar garderoob lastel ja õpetajatel on rühmaruumi kõrval oma garderoob.“ (Õ50)*

Vastuste põhjal pidasid õpetajad kolmandaks oluliseks teguriks oma füüsilises töökeskkonnas puhkeruumi olemasolu lasteaias.

*„Õpetajal peab olema võimalus ka hetk enda jaoks - nõ "vitamiiniamps" ehk korraks aeg maha ja rühma keskkonnast välja saada.“ (Õ6)*

*„..., võimalus puhketoas puhata, kui on selleks sobiv hetk. Võimalus kasutada kohvimasinat.“ (Õ20)*

Seega avatud küsimuste vastusest võib välja tuua, et kõige enam sooviks õpetajad parendamist üldises füüsilises töökeskkonnas. Oluliseks pidasid vastajad ka ergonoomilist mööblit. Vastuste põhjal võib öelda, et õpetajad vajaksid endale aja maha võtmise kohta, kuhu võimalusel mürast eemalduda või ettevalmistustöid teha, võtta jõudehetk iseendale või juua kohvi.

## ARUTELU

Arutelu eesmärgiks on tõlgendada uurimistulemusi, võttes aluseks eelnevalt sõnastatud uurimisküsimused. Ankeetküsitluses esitati väited ja küsimused õpetajatele nende töökeskkonna füüsiliste tegurite olemasolu ja vajaduse kohta ning ootuseid füüsilisele töökeskkonnale nende vaimset tervist silmas pidades.

Esimese uurimisküsimusega taheti välja selgitada, millised töökeskkonna füüsilised tegurid on lasteaedades olemas õpetajate vaimse tervise toetamiseks. Uurimusest selgus, et enamuse õpetajatel on olemas reguleeritav töötool, internetiühendusega arvuti rühmas ja võimalus kasutada täiskasvanute mõõtmetele vastavat tualettruumi või boksi lasteaias. Tualettruumi või boksi olemasolu rühmas ja reguleeritava kõrgusega töölaua kasutamise võimalus on aga vähestel vastajatest. Ühestki vastusest ei tulnud ka välja, et õpetajal puudub töölaud üldse. Lisavalgusena laualambi kasutamise võimalus, Wi-Fi ühenduse olemasolu rühmaruumis ning eraldi mängu- ja magamisruum on olemas enamikul vastajatest. Puhkepausiks saab võimalusel kasutada puhkeruumi vaid üks kolmandik õpetajatest. Osad vastanud õpetajad toovad ka välja, et isegi kui puhkeruum on lasteaias olemas, ei ole neil võimalust puhkeruumi kasutada, sest tööajakava järgi ei ole neile ettenähtud puhkepause. Vastustest tuleb ka välja, et õpetajad tunnevad puhkeruumist lasteaedades puudust, et võimalusel siiski seda kasutada.

Füüsilise keskkonna toetust enda vaimsele tervisele peavad õpetajad positiivseks, sest vastuste põhjal on sellega rahul kaks kolmandikku õpetajatest. Sellest võib järeldada, et kuigi etteantud füüsilised töökeskkonna tegurid on puudu pooltel vastajatest, tunnevad kaks kolmandikku vastanud õpetajatest, et nende praegune füüsiline töökeskkond toetab nende vaimset tervist. See võib tähendada seda, et etteantud tegurid ei oma nii suurt tähtsust ning õpetajad vaatavad pigem üldisemat pilti. Esmased tööks vajalikud tegurid nagu töölaud, -tool ja interneti ühendusega arvuti on neil olemas ning toetus vaimsele tervisele positiivne.

Kuna neid tegureid ei ole autorile teadaolevalt eraldi uuritud üheski lasteaiaõpetajate füüsilise töökeskkonna uuringus, pole võimalik ka saadud uurimistulemusi varasemate uuringutega võrrelda. Kuid samas toovad Dinham & Scott (2000) oma uuringus välja, et töötingimused ja töökeskkond on olulised. Nende uuringu tulemuste põhjal võib öelda, et õpetajate ametisse jäämist ei kindlusta ainult palga tõstmine, kui õpetajate üldine rahulolematust töötingimustega on suur (Dinham & Scott, 2000), vaid haridusametuse õppekeskkonna kujundamisel tuleb järgida ruumikvaliteedi põhimõtteid ning tagada nii õppijatele kui ka

töötajatele vaimselt ja füüsiliselt turvaline ning tervist ja heaolu toetav keskkond ja õppekorraldus. (Haridus- ja Teadusministeerium, 2021)

Teise uurimisküsimusega taheti välja selgitada füüsilise töökeskkonna tegurid, mis vajavad parendamist õpetajate vaimset tervist silmas pidades. Õpetajate vastustest tuleb välja, et reguleeritav töölaud on vähestel, kuid selle olemasolu peab oluliseks siiski üle poole õpetajatest. Kuigi reguleeritav töötool on olemas kolmveerandil vastajatest, peavad selle olemasolu oluliseks peaaegu kõik vastajad. Ergonoomilisi töövahendeid peavad oluliseks ka üle veerandi avatud küsimustele vastajatest. Üle poole vastajatest on olemas võimalus kasutada laualampi. Vastustest tuleb välja, et üle nelja viiendiku vastanud õpetajatest peavad oluliseks, et neil oleks võimalik kasutada laualampi lisavalgusena ning peaaegu kolmveerand sooviks, et laualambi valgust saaks lisaks ka reguleerida. Vastuste põhjal soovivad õpetajad, et täiskasvanute mõõtudele vastav tualettruum või boks asuks rühmas. Rühmas on täiskasvanute mõõtudele vastav tualettruum või boks olemas peaaegu veerandil vastajatest, kuid selle olemasolu rühmas peavad oluliseks peaaegu neli viiendikku vastajatest. Üle poole õpetajatest töötab rühmas, kus mängu- ja magamisruum on eraldi ning peaaegu kõik vastanud peavad seda oluliseks, et mängu- ja magamisruum oleks rühmaruumi koosseisus eraldi. Puhkeruum on lasteaia olemas alla poole vastanutest, kuid avatud vastuste põhjal tunneb selle olemasolust puudust üle veerandi vastanutest.

Nende tulemuste põhjal võib öelda, et lasteaiaõpetajad tunnevad puudust ergonoomilisemast töökeskkonnast, puhkeruumi olemasolust lasteaias ja täiskasvanute mõõtudele vastavast tualettruumist või boksist rühmaruumis. Ka Wong (2015) toob sarnaselt välja, et tähelepanu pööramine ergonoomilisele töökeskkonnale, sealhulgas täiskasvanute mööblile, parandab õpetajate vaimset tervist. Sarnaselt toob Baharuddin (2021) oma uurimuse tulemusena välja, et kui töökeskkond on soosivam, mugavam, turvalisem ja nauditavam, oli ka õpetajate töö tulemuslikum ning õpetajate töö tulemuslikkus mõjutaks positiivselt õpetamise ja õppimise protsessi, mis omakorda mõjutab positiivselt õpilasi.

Kolmanda uurimisküsimusega taheti välja selgitada õpetajate ootused füüsilisele töökeskkonnale. Vastustest selgus, et õpetajate ootused füüsilisele töökeskkonnale on seotud üldise füüsilise keskkonnaga, võimalusega puhkeruumis puhata ning ergonoomilise mööbli olemasoluga. Lisaks sooviks õpetajad, et nende füüsilises töökeskkonnas oleks olemas üldised füüsilise töökeskkonna tegurid nagu loomulik valgus ja piisav valgustus, ruumikus ja avarust, esteetiline keskkond, temperatuur ja õhukvaliteet. Need vastused koondas autor

üldise füüsilise töökeskkonna alla. See oli ka ideaalse füüsilise töökeskkonna kirjelduse all kõige populaarsem vastus, mida vastanud lasteaiaõpetajad välja tõid. Võimalust puhkeruumis puhata ja müra eemalduda ning taastuda peavad vastanud õpetajad samuti oluliseks. Ergonoomilisest mööblist tunnevad puudust peaaegu pooled vastajad, mis tähendab, et õpetajad sooviksid, et nende mööbel oleks ergonoomilisem ja mugavam.

Avatud vastustega küsimuste põhjal võib öelda, et kõige enam tunnevad vastanud lasteaiaõpetajad puudust ning sooviks enda ideaalses füüsilises töökeskkonnas näha parendusi üldise füüsilise töökeskkonna osas, sealjuures kõige rohkem ruumikuse ja avaruse osas, mis võib viidata ka suurele mürafoonile. Ka Pöder (2023) tõi oma uurimuses välja suurima probleemina ruumipuuduse. Clipa & Boghean (2014) toovad oma uuringus välja, et tihedalt koosolemine tekitab suure mürafooni, mis omakorda nõuab suurt pingutust keskkonnas viibijatelt, nii lastelt kui ka õpetajatelt. Suur mürafoon võib põhjustada ka kuulmisega seotud sümptomite riske. Nii toovad ka Fredriksson jt. (2019) oma uurimuses Rootsi naiste kohordiuuringus välja, et lastega töötamine lasteaias suurendab kuulmisega seotud sümptomite riski. Töötamine lasteaiaõpetajana suurendab märkimisväärselt kuulmisega seotud sümptomite suhtelist riski võrreldes naistega üldpopulatsioonis. Suhteline risk suurenes üldiselt nii vanuse, kutsealase müra ja stressirohkete töötingimuste kokkupuute korral. Üldiselt oli risk kõige märgatavam sümptomite puhul nagu heli poolt põhjustatud kuulmisväsimus, helitundlikkus ja kõne tajumise raskused ning suurenes veidi vähem enesekohase kuulmise kaotuse ja kõrvavile või -kohina korral. (Fredriksson jt., 2019) Lisaks võib see kaasa tuua tööjõu voolavuse, mille põhjusteks võivad olla suurte rühmade, ebapiisava ruumi, ebatervislike töötingimuste ja halva juhtimiskultuuri olemasolu töökeskkonnas. Mille tulemusel õpetajad annavad vähem positiivseid vastuseid ja kasutavad tõrjumisstrateegiaid sagedamini, kui nendele teguritele töökeskkonnas tähelepanu ei pöörata (Jeon & Wells, 2018). Suur mürafoon võib viia õpetajate müra taluvuse vähenemiseni, mille tulemusel võivad õpetajad kergemini ärrituda, tunda sagedamini väsimust ja depressiooni. Uus-Meremaa uuringu tulemused näitavad, et ülemäärane müra lasteaedades ja eelkoolides on risk kõigile keskkonnas viibivatele inimestele. Müratasemed aitavad kaasa kuulmise kaotusele ja häälekahjustustele õpetajatel. Need on täiendavad riskid, mida ei ole märgitud õpetajate koolitusprogrammides ega kajastatud regulatsioonides. Töökohal kuulmise kaotust peetakse Uus-Meremaal tõsiseks kahjuks ning see on püsiv ja pöördumatu. Ülemäärane müra võib olla seostatud õpetajate müra taluvuse vähenemisega ning võib viia ärrituvuse-, väsimuse- ja depressiooni suurenemiseni. Müraannused on otseselt seotud sellega, kui palju

õpetajad kalduvad eemale tõmbuma sotsiaalsest keskkonnast, sealhulgas lastega suhtlemisest. (Grebennikov & Wiggins, 2006)

Vastajad sooviks ka ergonomilisemat mööblit, et olla oma töös viljakamad ja teha võimetele vastavat tööd. Sarnaselt toob selle välja Tööelu (2021), et ergonomiliste meetodite ja vahendite kasutamine ning töö ja töökeskkonna kohandamine vastavalt töötaja vajadustele, aitab suurendada töötaja tööviljakust ja tagada tema võimekuse töö tegemiseks. Ergonomilisem keskkond aitab vältida vigastusi ja haigusi ning toetab produktiivset, vaimset ja füüsilist tervist nii õpetajatel kui ka nende hoole all olevatel lastel. Nii toob Uus-Meremaa uuring välja, et noored naised, kes teevad pikaajalist füüsilist tööd ergonomiliselt halvasti kavandatud keskkondades, põhjustades vigastusi ja haigusi ning ohusta sellega nende reproduktiivset, vaimset ja füüsilist tervist. Õpetajate halb tervis avaldab mõju nende hoole all olevatele lastele ning õpetajatele, kes on emad, ka nende enda lastele. On tõenäoline, et terviseprobleemid lasteaedades ja eelkoolides võivad tulevikus mõjutada igat põlvkonda. (Bates, 2018)

Vastustest tuleb ka välja, et õpetajad sooviks võimalust puhkeruumis puhata, et mürast eemalduda, teha ettevalmistusi või võtta väike jõudehetk iseendale. Sarnaselt toob ka Taavet (2010) välja, et õpetajatel peaks olema võimalus aega maha võtta, puhata mürast või järgmiseks päevaks ettevalmistusi teha puhkeruumis.

## KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö teemaks on „Lasteaia füüsilise töökeskkonna roll õpetajate vaimse tervise toetamisel“. Lõputöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas saaks lasteaia füüsilist töökeskkonda parandada õpetajate vaimse tervise toetamiseks, arvestades olemasolevaid füüsilisi tegureid, nende parandamise vajadust ning õpetajate ootusi füüsilisele töökeskkonnale. Antud teema aktuaalsust toetab autori enda huvi teema vastu ja vajadust mõista õpetajate füüsilise töökeskkonna mõju vaimsele tervisele.

Uurimuse teoreetilises osas antakse ülevaade, vaimse tervise olemusest, õpetajate vaimsest tervisest, sealhulgas ka lasteaia õpetajate vaimsest tervisest, töökeskkonna teguritest, ergonoomikast ja õpetaja töökeskkonna füüsilistest teguritest ning ergonoomikast. Vaimne tervis on heaolu staatus, mis annab võimaluse toime tulla elupingetega, teostada enda võimeid, õppida ja töötada, et seeläbi anda enda panus kogukonda. Lasteaiaõpetajate vaimne tervis on oluline, sest see aitab õpetajatel olla motiveeritud, kannatlik ja efektiivne, et parandada ja toetada laste õppimist ja arengut.

Uurimistulemuste põhjal võib teha järgmised järeldused:

1. Lasteaiaõpetajatel on olemas vähemal või suuremal määral pooled füüsilise töökeskkonna tegurid nagu töölaud, reguleeritav töötool, laualamp, internetiühendusega arvuti rühmas, mängu- ja magamisruum eraldi ning enda vaimse tervise toetust tunnevad üle poole vastajatest. Põhjuseks võib olla see, et vaimse tervise seisukohalt, vastasid õpetajad lähtudes üldisemast füüsilisest töökeskkonnast.
2. Lasteaiaõpetajatel on olemas vähemal või suuremal määral küll pooled füüsilise töökeskkonna tegurid, nagu töölaud, reguleeritav töötool ja laualamp, kuid peaaegu kõik soovivad, et need tegurid oleks ergonoomilisemad. Samuti soovivad nad, et lasteaias oleks olemas puhkeruum, mängu- ja magamisruum oleks eraldi ning rühmas oleks olemas täiskasvanutele mõeldud tualettruum või boks.
3. Kõige enam toovad lasteaiaõpetajad välja üldise füüsilise töökeskkonna parandamist enda töökohal. See võib tähendada, et lasteaiaõpetajad sooviks, et nende füüsiline töökeskkond oleks kaasaegsem, ruumikam ja ergonoomilisem.

Ettepanekutena pakun välja, et lasteaiaõpetajad võiksid olla julgemad oma füüsilises töökeskkonnas parandamist vajavate tegurite esiletoomisel, et enda tööd tehes ka iseennast ja enda tervist hoida ning väärtustada. Lasteaiajuhid peaksid rohkem arvestama lasteaiaõpetajate soovidega, mis puudutavad töölauda, -tooli ja laualambi soetamist või välja

vahetamist. Kuigi ruumipuuduse probleemi ei ole võimalik kiirelt lahendada, peaksid lasteaiaõpetajad ja -juhid tegema tihedamat koostööd väiksemate parenduste osas. Asutuse pidajatele teen ettepaneku, leida erinevaid võimalusi lasteaiaõpetajate töökeskkonna parendamise toetamiseks ja leida ressursse vajalike muudatuste elluviimiseks. Selleks tuleb teha kõigil osapooltel igakülgset koostööd.

Selle uurimuse kitsakohtadeks võib pidada väheseid küsimusi, mis ei andnud täit ülevaadet etteantud teguritest. Ka valimi suurus võiks olla suurem, mis annaks võimaluse saada üldisema pildi. Järgmist uuringut saaks oluliselt laiendada, uurides rohkemaid füüsilise töökeskkonna tegureid ning lisaks võiks kasutada meetodina ka vaatlust. Selle tulemusel oleks võimalik saada veel sügavamaid ja täpsemaid andmeid tegeliku olukorra kohta Tallinna lasteaedades.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et antud uurimuse eesmärk sai täidetud ning uurimisküsimused leidsid vastuse.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- Atyah, R. (2020). The Effects of the Physical Environment Design on Teachers' Workplace Comfort: A Critical Review. *The International Journal of Architectonic, Spatial, and Environmental Design*, 14(3), 7-30. doi:10.18848/2325-1662/CGP/v14i03/17-30
- Austin, V., Shah, S., Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupationuil Therapy International*, 12 (2), 63-80. Whurr Publishers Ltd. <https://doi.org/10.1002/oti.16>
- Baharuddin. (2021). The Effect of Working Environment on the Teacher Performance. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 24(1), 122-130. <https://doi.org/10.24252/lp.2021v24n1i12>
- Bates, S. (2018). Early childhood teacher health and wellbeing: Rights, risks, and implications. *Early Childhood Folio*, 22(1), 31–35. doi:10.18296/ecf.0057
- Bottalico, P., Piper, R.N. & Legner, B. (2022). Lombard effect, intelligibility, ambient noise, and willingness to spend time and money in a restaurant amongst older adults. *Sci Rep* 12, 6549 <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10414-6>
- Brachtl S., Trimmel M., (2023). Noise in Preschools and its Psychological and Cardiovascular Effect on Preschool Teachers. *Noise Health*. 25(118):121-134. doi: 10.4103/nah.nah\_11\_23
- Clipa, O., & Boghean, A. (2014). Stress factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool teachers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 180(1), 907-915. DOI:10.1016/j.sbspro.2015.02.241
- Dennis, R., Lea, Ed. D., & Polster, P. (2010). Preschool Facilities: Are States Providing Adequate Guidance? *School Business Affairs*, 76(5), 26-28. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ904676.pdf> (viimati vaadatud 21.04.2024)
- Dinham, S., & Scott, C. (2000). Moving into the third, outer domain of teacher satisfaction. *Journal of Educational Administration*, 38 (4), 379-396. DOI:10.1108/09578230010373633

Eesti lasteaednike liit (ELAL), (s.a). <http://www.elal.ee/index.html/> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Euroopa komisjon. (2021). Alusharidus ja lapsehoid. *Kuidas värvata, koolitada ja motiveerida kõrgelt kvalifitseeritud töötajaid*. doi:10.2766/489043 NC-03-20-770-EN-N (viimati vaadatud 21.04.2024)

Fredriksson S, Kim JL, Torén K, Magnusson L, Kähäri K, Söderberg M, Persson Waye K. Working in preschool increases the risk of hearing-related symptoms: a cohort study among Swedish women. *Int Arch Occup Environ Health*. 2019 Nov; 92(8):1179-1190. doi: 10.1007/s00420-019-01453-0

Grebennikov, L. (2006) Preschool teachers' exposure to classroom noise. *International Journal of Early Years Education*, 14:1, 35-44, DOI: 10.1080/09669760500446382

Grebennikov, L., & Wiggins, M. (2006). Psychological effects of classroom noise on early childhood teachers. *Australian Educational Researcher*, 33(3), 35–53.  
<https://doi.org/10.1007/BF03216841>

Haridus- ja Teadusministeerium. (2021). *Haridus valdkonna arengukava 2021-2035*.  
[https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-09/1.\\_haridusvaldkonna\\_arengukava\\_2035\\_kinnitatud\\_11.11.21.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-09/1._haridusvaldkonna_arengukava_2035_kinnitatud_11.11.21.pdf) (viimati vaadatud 21.04.2024)

Hastings, R., Bham, M. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. *School Psychology International*, 24 (1), 115-127. DOI:  
<https://doi.org/10.1177/0143034303024001905>

Jaakson, K. (2009). Üldhariduskoolide õpetajate töökoormus ning tervisekäitumine. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool.  
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/858406ac-be2b-4727-bf58-d08977fbf9e2/content> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Jeon, L., & Wells, M. B. (2018). An organizational-level analysis of early childhood teachers' job attitudes: Workplace satisfaction affects early head start and head start teacher turnover. *Child & Youth Care Forum*, 47(4), 563–581.

Kalmus, V. (2015). *Standardiseeritud kontentanalüüs*. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/kontentanalyyis/> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Kalmus, V., Masso, A. & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Korotkov, G. (2020). *Lasteaiajuhtide tegevused ja õpetajate ootused tööstressi ennetamisel ja märkamisel*. Magistritöö.

<https://digikogu.taltech.ee/et/Search/Items?pageIndex=0&registerValueIds=780498>  
(viimati vaadatud 21.04.2024)

Kraemer, K., Moreira, M.F. & Guimarães, B., (2021). Musculoskeletal pain and ergonomic risks in teachers of a federal institution. *Rev Bras Med Trab*, 11;18(3):343-351. doi: 10.47626/1679-4435-2020-608

Kuncoro, T. & Dardiri, A. (2017). *Teacher performance and work environment in the instructional process in vocational school*. *AIP Conf. Proc.*, 1887 (1)

<https://doi.org/10.1063/1.5003526>

Kutsekoda. (2020). Kutsestandard. *Õpetaja, tase 6*.

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10824210> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Kwon, K.-A., Horm, D. M., & Amirault, C. (2021). *Early childhood teachers' well-being: What we know and why we should care*. *ZERO TO THREE Journal*, 41(3), 35–44.

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/early-childhood-teachers-well-being-what-we-know-and-why-we-should-care/> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Laherand, M.-L., (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/c733aed7-977a-4438-8485-c8ac2057c7b1/content> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Lepp, L., Aaviku, T., Leijen, Ä., Pedaste, M., Saks, K. (2021) Teaching during COVID-19: The Decisions Made in Teaching. *Education sciences*, Vol.11 (2), p.47

<https://doi.org/10.3390/educsci11020047>

- Levi, L. (1999). *Guidance on work-related stress: spice of life or kiss of death?*  
<https://www.stress.org/wp-content/uploads/2011/11/Guidance2520on2520work-related2520stress.pdf> (viimati vaadatud 21.04.2024)
- Liebl, A., Haller, J., Jödicke, B., Baumgartner, H. (2012). Combined effects of acoustic and visual distraction on cognitive performance and well-being. *Appl Ergon* Volume 43, Issue 2, Pages 424-434. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2011.06.017>
- Lundstrom, T., Pugliese, G., Bartley, J., Cox, J., Guither, C. (2002). Organizational and environmental factors that affect worker health and safety and patient outcomes. *American Journal of Infection Control*. Volume 30, Issue 2, April 2002, Pages 93-106  
<https://doi.org/10.1067/mic.2002.119820>
- Meremaa, M. M. (2021). *Õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks*. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/af79ec77-7c6b-4fe1-8087-f800bf6254c0/content> (viimati vaadatud 21.04.2024)
- OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS 2018 tulemused II osa. (2020). *Õpetajad ja koolijuhid väärtustatud professionaalidena*.  
[https://harno.ee/sites/default/files/documents/2021-02/TALIS2\\_kujundatud.pdf](https://harno.ee/sites/default/files/documents/2021-02/TALIS2_kujundatud.pdf) (viimati vaadatud 21.04.2024)
- Partonen, T. & Lönnqvist, J. (2000). Bright light improves vitality and alleviates distress in healthy people. *Journal of Affective Disorders*. Volume 57, Issues 1–3, Pages 55-61.  
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00063-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00063-4)
- Peaasi.ee. (s.a). *Haridusasutus kui töökoht*. <https://peaasi.ee/haridusasutus-kui-tookoht/>  
(viimati vaadatud 21.04.2024)
- Päri, H. (2017). *Tartu linna lasteaedade õppe- ja kasvatustööd läbiviiva pedagoogilise personali rahulolu oma töökeskkonnaga 2016. aasta küsitlusuuringu andmete alusel*,  
[https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57566/pari\\_hiie\\_ma%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57566/pari_hiie_ma%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (viimati vaadatud 21.04.2024)
- Pöder, M. (2023). *Õpetajate tööalased motivaatorid ning motivatsiooni languse põhjustajad Tallinna Lasnamäe koolide ja lasteaedade näitel*

[https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/91323/Poder\\_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/91323/Poder_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (viimati vaadatud 21.04.2024)

Riigi Teataja. (1999). *Töötervishoiu ja tööohutuse seadus*.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/TTOS> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Riigi Teataja. (2003). *Tööinspektsiooni põhimäärus*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/559251> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Riigi Teataja. (2013). *Haridus- ja teadusministri määruste muutmine tulenevalt põhikooli- ja gümnaasiumiseadusest*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/103092013004> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Riigi Teataja. (2019). *Õpetajate koolituse raamnõuded*.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/122082019010> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Rämmer, A. (2014). Valimi moodustamine. *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/valimid/> (viimati vaadatud 13.05.2024)

Sak, R., Erden, F. T., & Morrison, G. S. (2016) Child- centred education: preschool teachers' beliefs and self-reported practices. *Early Child Development and Care*, 186(8), 1185-1202 <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/22625> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Saksus, M. (2021). *Tööheaolu ja vaimse tervise hoidmise praktikate kogumiku koostamine TET-võrgustiku andmete (2015-2020) põhjal*. <https://digikogu.taltech.ee/et/Item/61d52549-9250-4b5e-b029-1cf6bf8a6fe7> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Feldman, D., Haring, C., Kahn, J.-P., Poštuvan, V., Tubiana, A., Sarchiapone, M., Wasserman, C., Carli, V., Hoven, C. W., & Wasserman, D. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health Education Journal*, 73(4), 382–393. <https://doi.org/10.1177/0017896913485742>

Sotsiaalministeerium. (2020), *Vaimse tervise roheline raamat*.

[https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse\\_tervise\\_roheline\\_raamat\\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf) (viimati vaadatud 21.04.2024)

Sotsiaalministeerium. (2019). *Töökeskkonna vaimse tervise analüüs*.

[https://tooelu.ee/sites/default/files/2021-](https://tooelu.ee/sites/default/files/2021-05/T%C3%B6keskkonna%20vaimse%20tervise%20anal%C3%BC%C3%BCs%20%28Sotsiaalministeeriumi%20anal%C3%BC%C3%BCs%29.pdf)

[05/T%C3%B6keskkonna%20vaimse%20tervise%20anal%C3%BC%C3%BCs%20%28Sotsiaalministeeriumi%20anal%C3%BC%C3%BCs%29.pdf](https://tooelu.ee/sites/default/files/2021-05/T%C3%B6keskkonna%20vaimse%20tervise%20anal%C3%BC%C3%BCs%20%28Sotsiaalministeeriumi%20anal%C3%BC%C3%BCs%29.pdf) (viimati vaadatud

21.04.2024)

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

<https://core.ac.uk/download/pdf/18414279.pdf> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Tallinna Haridusamet, (s.a). *Lasteaiad*. <https://info.haridus.ee/asutused/lasteaed> (viimati

vaadatud 21.04.2024)

Tallinna haridusasutuste teatmik, (2024). *Lasteaiad*. <https://info.haridus.ee/> (viimati

vaadatud 16.05.2024)

Terviseinfo.ee. (2018). *Inimest ümbritsev füüsiline keskkond mõjutab terviseseisundit*

*sageli enam kui seda tajutakse*. [https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-](https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisehoiurid/elamis-ja-tookeskkond)

[edendamine/uldpohimotted/tervisehoiurid/elamis-ja-tookeskkond](https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisehoiurid/elamis-ja-tookeskkond) (viimati vaadatud

21.04.2024)

Terviseinfo.ee. (2022). *Vaimne tervis*, [https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-](https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis)

[tervis](https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis) (viimati vaadatud 21.04.2024)

Timothy W. Curby , Laura L. Brock & Bridget K. Hamre (2013). Consistently Emotionally

Supportive Preschool Teachers and Children's Social-emotional Learning in the Classroom:

Implications for Center Directors and Teachers. *NHSA Dialog A Research-to-Practice*

*Journal for the Early Intervention*, 24:3, 292-309

<https://doi.org/10.55370/hsdialog.v16i2.104>

Tints, T. (29.04.2022). „Kes vastutab õpetaja vaimse tervise eest?“. Õpetajate leht.

<https://opleht.ee/2022/04/kes-vastutab-opetaja-vaimse-tervise-eest/> (viimati vaadatud

14.11.2023)

Tööelu, (2021). *Ohutegurid töökeskkonnas*. [https://www.tooelu.ee/et/91/ohutegurid-](https://www.tooelu.ee/et/91/ohutegurid-tookeskkonnas)

[tookeskkonnas](https://www.tooelu.ee/et/91/ohutegurid-tookeskkonnas) (viimati vaadatud 21.04.2024)

Tööelu, (2021). *Ergonoomika*. <https://www.tooelu.ee/et/100/ergonoomika#tookoha-ergonoomiline-kujundus> (viimati vaadatud 21.04.2024)

World Health Organization (WHO) 2013-2020 strateegia. (2013).  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf?sequence=1)  
(viimati vaadatud 21.04.2024)

World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*.  
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3538e168-6012-4e90-8484-4bb59be8b14a/content> (viimati vaadatud 21.04.2024)

Zhou, Y. & Tahir, S. (2023). A study on the causes and effects of preschool teachers' psychological problems. *Journal of Education and Educational Research* 2(3):32-37  
DOI:10.54097/jeer.v2i3.7142

Wong, Y. P. (2015). Development of a work environment rating scale for kindergarten teachers, *Occupational Medicine*, 65 (6), 489–495 <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv070>

## LISAD

### LASTEAIAÕPETAJATE FÜÜSILISE TÖÖKESKKONNA KÜSIMUSTIK

Lugupeetud Tallinna lasteaegade õpetajad ja head kolleegid!

Olen Tallinna lasteaia rühmaõpetaja ja Tartu Ülikooli Sotsiaalteaduste valdkonna Narva Kolledži õppekava "Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas"

kolmanda kursuse üliõpilane. Minu bakalaureusetöö teemaks on **LASTEAIA FÜÜSILISE TÖÖKESKKONNA ROLL ÕPETAJATE VAIMSE TERVISE TOETAMISEL** Minu lõputöö eesmärgiks on välja selgitada Tallinna lasteaegade õpetajate rahuolu oma füüsilise töökeskkonna teguritega. Palun Teie abi, head kolleegid, ankeetküsitluse täitmiseks.

Küsimustik on anonüümne. Küsimustikus on **21** küsimust ning ankeedi täitmiseks kulub umbes 7-10 minutit.

Teile head koostööd soovides

Riina Ottisaar

e-post: ottisaar@ut.ee

#### I Üldandmed

1. Palun märkige enda vanus. \*

- 18–25
- 26–30
- 31–35
- 36–40
- 41–45
- 46–50
- 51–55
- 56–60
- 61–65
- 66 ja vanem

## Lisa järg

2. Palun märkige, millises Tallinna linnaosas asub lasteaed, milles Te töötate. \*

- Kesklinn
- Põhja- Tallinn
- Piritä
- Lasnamäe
- Mustamäe
- Haabersti
- Nõmme
- Kristiine

3. Palun märkige oma tööstaaž õpetajana. \*

- 0–5 aastat
- 6–10 aastat
- 11–15 aastat
- 16 ja rohkem aastat

II Töökeskkonna füüsilised tegurid lasteaedades

4. Mul on reguleeritava kõrgusega töölaud. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

5. Pean oluliseks, et mul oleks reguleeritava kõrgusega töölaud. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

## **Lisa järg**

6. Mul on reguleeritava kõrgusega töötool. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

7. Pean oluliseks, et mul oleks reguleeritava kõrgusega töötool. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

8. Mul on vajadusel võimalik kasutada laualampi lisavalgusena. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

9. Pean oluliseks, et mul oleks laualamp. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

## Lisa järg

10. Mul võiks olla reguleeritava valgusega laualamp. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

11. Rühmas on olemas täiskasvanutele mõeldud tualettruum. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

12. Lasteaias on olemas täiskasvanutele mõeldud tualettruum. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

13. Pean oluliseks, et rühmas oleks olemas täiskasvanutele mõeldud tualettruum. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

### **Lisa järg**

14. Puhkepausiks saan kasutada eraldi puhkeruumi. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

15. Töötan rühmas, kus mängu- ja magamisruum on eraldi. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

16. Pean oluliseks, et rühma- ja magamisruum oleks eraldi. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

17. Rühmas on olemas internetiühendusega arvuti töö tegemiseks. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

**Lisa järg**

18. Rühmas saan kasutada Wi- Fi ühendust, erinevate info- ja kommunikatsioonitehnoloogiliste õppevahendite kasutamiseks (nt tahvelarvuti). \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

19. Tunnen, et minu töökoha füüsiline keskkond toetab vaimset tervist. \*

- Ei nõustu üldse
- Pigem ei nõustu
- Pigem nõustun
- Täiesti nõus
- Ei oska vastata
- Muu ...

20. Palun kirjuta, millistest töökeskkonna füüsilistest teguritest tunned oma töökeskkonnas puudust enda vaimset tervist silmas pidades. \*

.....

.....

21. Palun kirjelda, enda jaoks ideaalset füüsilist töökeskkonda. \*

.....

.....

*Aitäh. Teie vastus on salvestatud.*