

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava Klassiõpetaja mitmekeelses koolis

Darja Grigorjeva

**WALDORF- JA TAVAKOOLIDE PÕHIKOOI VANEMA
ASTME ÕPILASTE VAIMSE HEAOLU TAJUMUS, SELLE
SEOS KOOLIKESKKONNAGA**

Magistritöö

Juhendaja: Anne Reinsoo

Narva 2023

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

Darja Grigorjeva, 14.05.2023

/allkirjastatud digitaalselt/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Darja Grigorjeva (sünnikuupäev: 23.10.1999),

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

Waldorf- ja tavakoolide põhikooli vanema astme õpilaste vaimse heaolu tajumus, selle seos koolikeskkonnaga,

mille juhendaja on Anne Reinsoo,

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.

Darja Grigorjeva

14.05.2023

SUMMARY

Nowadays some of the main problems for schoolchildren are lack of learning motivation, lack of interest and low belief in their own success. This leads to mental problems that can cause irreversible consequences.

The aim of the master's thesis "Perception of the mental well-being of senior elementary school students in Waldorf and conventional schools, its relatedness with the school environment" was to find out how Estonian Waldorf and normal school students evaluate their own mental well-being.

To achieve the goal of the work, the following research questions were set:

- How do students in Waldorf and conventional schools perceive their own mental state, including the tendency to depression?
- How do normal and Waldorf school students evaluate different aspects of the school environment?

Based on the purpose of the research and the research questions, a quantitative research method, i.e. an online survey, was used to conduct the study. Students of the 8th and 9th grades (57 regular/conventional school and 55 Waldorf school students) participated in the study. Students of two regular schools were selected for the study: Narva Soldino Secondary School and Narva Vanalinna Secondary School. For comparison, assessments were collected from Waldorf school students: Rakvere Waldorf School and Vilajandi Vaba Waldorf School.

In the present study, it was found that the average student who participated in the sample of regular and Waldorf schools does not have a tendency to depression, but the indicator of mental well-being in Waldorf schools is higher.

As a result of the research, it was revealed that students from Waldorf schools more often than students from regular schools gave positive assessments of various aspects of the school climate: motivation and pleasantness of going to school, feeling at school, relationships with the teacher, relationships with classmates, teaching in the class, expectations for learning results.

The goals and tasks of the master's thesis were fulfilled: an overview of the importance of mental well-being from an educational and educational perspective was given; the most common children's mental health disorders were described, an overview was given of the circumstances and factors on which students' well-being at school depends; the Estonian

school environment and the factors affecting students' well-being were described; the principles of the Waldorf school were introduced; an overview was given of the similarities and special features of the teaching methodology in a Waldorf school compared to a regular school; an overview of studies on Waldorf schools in the world and in Estonia was given; it was discussed whether Waldorf pedagogy can be a way to improve mental health, answers to the raised questions were found; a survey was conducted; conclusions and summary were made.

The opinion of the author of the work is that it would be expedient and the students' satisfaction with the school environment would increase if regular schools also partly implemented the principles of the Waldorf school - greater creativity, opportunities for self-expression, attention to the development of independent thinking, the development of teamwork, problem solving and social skills.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	8
LÜHENDID JA MÕISTED	10
TEOREETILINE KÄSITLUS.....	11
1.1 Vaimne tervis Maailma Terviseorganisatsiooni käsitluse järgi	11
1.1.2. Laste vaimse tervise häired	12
1.1.3 Enesemäratlusteooria	14
1.1.4 Autonoomia	15
1.1.5 Enesetõhusus ehk pädevus	15
1.1.6 Seotus ehk kuuluvusvajadus	16
1.1.7 Koolikeskkonda ja õpilaste heaolu mõjutavad tegurid	16
1.2 Waldorfpedagoogika põhimõtted	18
1.2.1 Sarnasusjooned ja erinevused waldorf- ja tavakooli õppemetoodikas	18
1.2.2 Uuringud waldorfkoolide kohta maailmas ja Eestis	22
1.2.3 Waldorfpedagoogika kui võimalus vaimse tervise parandamiseks	23
2. METOODIKA	24
2.1 Valimi moodustamine	25
2.2 Andmete kogumise metoodika	26
2.3 Uurimuse protseduur.....	26
2.4 Vaimse heaolu hindamismeetodid	27
3. UURIMUSTULEMUSED	28
3.1 Waldorf- ja tavakoolide õpilaste hinnangud kooli õpikeskkonnale ja koolikultuurile.....	28
3.2 Waldorf- ja tavakoolide õpilaste hinnangud oma vaimsele heaolule	37
3.2.1 Õpilaste vaimne heaolu. Tulemuste tõlgendamise süsteem.....	38
4. ARUTELU JA JÄRELDUSED.....	39

KOKKUVÕTE	43
KASUTATUD KIRJANDUS	45
LISA 1. UURINGU INSRTUMENT	52

SISSEJUHATUS

Töö teema on waldorf- ja tavakoolide põhikooli vanema astme õpilaste vaimse heaolu tajumus, selle seos koolikeskkonnaga. Viimastel aastatel on hakatud üha rohkem tähelepanu pöörama laste vaimse tervise seisundile ja sellele, kuidas see on seotud koolikeskkonnaga (Allaste et al., 2020, Sisask, 2023). Magistritöös käsitletakse õpilaste vaimse tervise seisundit tava- ja waldorkoolide näitel.

2022. aasta seisuga oli maailmas ligikaudu 1270 waldorkooli 80 riigis ja iga aastaga waldorkoolide arv kasvab (Waldorf..., 2022). Selline tendents toimub mitte asjatult, kuna just waldorkoolides pööratakse suurt tähelepanu lapse ainulaadsele individuaalsuse vabale avaldumisele ja arengule (Lindenberg, 1993). See aspekt on väga tähtis, sest kuidas laps end emotsionaalselt tunneb, mõjutab, kuidas laps õpib ja uusi teadmisi omandab (Tiitus, 2017).

„Eesti kool on seni silma paistnud väga heade õpitulemustega, kuid mitte nii kõrge rahuloluga“ (Rahuolu..., 2023). Mitmed eesti autorid on jõudnud järeldusele, et kaasaegne kool on suunatud õpitulemustele, rahvusvaheliste testide sooritamisele ning eksamite sooritamisele ning ei pööra piisavalt tähelepanu õpilassõbraliku koolikeskkonna kujundamisele (Reiska et al., 2008; Kutsar, 2009). Rahvusvahelised uuringud näitasid, et Eesti laste õpitulemused loodusainetes, lugemises ja matemaatika aines on tähelepanuväärsed, kuid paradoksaalselt ei paku nende õppeainete uurimine rõõmu ja uudishimu (Reiska et al., 2008). Õpilased ei taha seostada oma tulevikku nende valdkondadega (Reiska et al., 2008).

Magistritöö uurimusprobleem seisneb selles, et waldorkooli õpilased olid palju rohkem rahul oma õpetajate, koolitöö ja koolikeskkonnaga, võrreldes tavakoolide õpilastega (Dahlin 2007, lk 28-29, lk 35, lk 38). Samuti näitas uuring, et waldorkooli õpilaste enesehinnangud on kõrgemad kui tavakoolide õpilastel (Dahlin, 2007, lk 27).

Töös esitatud hüpotees- õppimist toetava keskkonna tõttu esineb waldorkooli õpilastel vähem vaimseid probleeme ja motivatsioon õppida on suurem kui tavakooli õpilastel.

Lähtuvalt uurimusprobleemist on töö eesmärk välja selgitada, kuidas hindavad Eesti waldorf- ja tavakooli õpilased enda vaimset heaolu.

Käesolev magistritöö koosneb neljast osast, mis jagunevad alapeatükkideks.

Magistritöö esimene osa on teoreetiline, kus antakse ülevaade, mis on vaimne tervis ja kuidas see on seotud laste töövõimega. Teises peatükis antakse ülevaade nendest vaimse tervise

häiretest, mida käsitlevad ka haridus-kasvatusteadlased. Lähtudes enesemääratlustooriast, anatakse ülevaade asjaoludest ja mõjuritest, millest sõltub õpilaste enesetunne koolis. Järgmises peatükis kirjeldatakse Eesti kooli keskkonda ja õpilaste heaolu mõjutavaid tegureid. Järgmises osas tutvustatakse waldorfkooli põhimõtteid, antakse ülevaade nende kujunemisest ja eripärast ning lapse/inimese arengu käsitlesest waldorfpedagoogikas. Seejärel antakse ülevaade õpetamise metoodika sarnasustest ja erijoontest waldorfkoolis võrreldes tavakooliga. Järgmises peatükis antakse ülevaade uuringutest waldorfkoolide kohta maailmas ja Eestis. Teoreetilise osa viimases peatükis arutletakse, kas võib waldorfpedagoogika ja -kool olla üks pedagoogiline võimalus ennetada laste vaimseid probleeme.

Magistritöö empiirilises osas keskendutakse valimi moodustamisele, andmete kogumise metoodikale, vaimse heaolu hindamismeetoditele, uurimuse protseduurile ja uurimusküsimustele.

Uurimusküsimused on:

- Millisena tajuvad waldorf- ja tavakoolide õpilased enda vaimset seisundit, kaasa arvatud kalduvust depressioonile?
- Kuidas hindavad tava- ja waldorfkooli õpilased koolikeskkonna erinevaid aspekte?

Kolmandas osas antakse ülevaade saadud tulemustest. Uurimustulemuste analüüsi peatükk põhineb veebipõhise küsimustiku analüüsimisel. Töö neljas osa on arutelu tulemuste üle uurimusküsimuste kontekstis, kus võrreldakse saadud tulemusi teiste uuringute tulemustega ning tuuakse erinevuste võimalikke põhjusi, mis põhinevad koolitüüpide erinevustel.

Kokkuvõtte tehakse lähtuvalt teoreetilisest alusest ja uurimustulemustest.

LÜHENDID JA MÕISTED

Töös kasutatud lühendid:

ELVL- Eesti Lastevanemate Liit

ERSI- Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut

ESÜS- Eesti Sotsiaaltöö Üliõpilaste Seltsi

HBSC- Health Behaviour in School- Aged Children

ISCWeB- International Survey of Children's Well-Being; eesti keeles: Rahvusvaheline laste heaolu uuring

LP – modell - Læringsmiljø og pedagogisk analyse; eesti keeles: LP- mudel. Õppekeskkond ja pedagoogiline analüüs)

OECD- The Organisation for Economic Co-operation and Development; eesti keeles Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon

SEYLE- Saving and Empowering Young Lives in Europe; eesti keeles: Säästame noori elusid Euroopas

WHO- World Health Organisation

Töös kasutatud mõisted:

Antroposoofia- Rudolf Steineri (1861–1925) rajatud „tunnetustee, mis tahab vaimse inimolevuses viia seosesse vaimsega kõiksuses”.

Eurütmia- liikumisõpetus

Steineri kool- Waldorfi kool ehk waldorfkool

TEOREETILINE KÄSITLUS

Magistritöö esimeses osas antakse ülevaade vaimse heaolu olulisusest haridus- ja kasvatuslikust vaatenurgast, kuidas vaimsest heaolust sõltub koolinoore eneseteadvus ja enesehinnang, suutlikkus keeruliste olukordadega toime tulla, kui tugevalt vaimne tervis on seotud õpilaste õppeedukusega. Samuti kirjeldatakse kõige levinumaid laste vaimse tervise häireid. Lähtudes enesemääratlustooriast, antakse ülevaade asjaoludest ja mõjuritest, millest sõltub õpilaste enesetunne koolis. Järgmises peatükis kirjeldatakse Eesti kooli keskkonda ja õpilaste heaolu mõjutavaid tegureid. Järgmises osas tutvustatakse waldorfkooli põhimõtteid, antakse ülevaade nende kujunemisest ja eripärast ning lapse/inimese arengu käsitlusest waldorfpedagoogikas. Seejärel antakse ülevaade õpetamise metoodika sarnasustest ja erijoontest waldorfkoolis võrreldes tavakooliga. Järgmises peatükis antakse ülevaade uuringutest waldorfkoolide kohta maailmas ja Eestis. Teoreetilise osa viimases peatükis arutletakse, kas võib waldorfpedagoogika ja -kool olla üks pedagoogiline võimalus ennetada laste vaimseid probleeme.

1.1 Vaimne tervis Maailma Terviseorganisatsiooni käsitluse järgi

Vaimne tervis võimaldab nautida heaolu, elukvaliteeti ja tervist. Just vaimne tervis soodustab õppimist, töötamist ning osalemist ühiskonnas (Vaimne..., 2022; Vaimse..., 2008). Vaimne tervis võib olla nii positiivne kui ka negatiivne.

Positiivne vaimne tervis ehk vaimne heaolu on selline vahend, ilma milleta ei ole võimalik saavutada üldist heaolu. Kui inimene on vaimselt terve ja tasakaalustatud, siis tal on lihtsam adapteruda ümbritsevas keskkonnas ja läbi saada teiste inimestega, tal on lihtsam tajuda kriitikat, mõista teiste inimeste käitumist ning vajadusel muuta oma käitumisviisi. Inimene, kes on vaimselt terve, näeb oma elus mõtet, läheneb loovalt erinevate probleemide lahendamisel ja lihtsalt on aktiivne ühiskonnaliige (Vaimne..., 2022; Vaimse..., 2008).

Negatiivse vaimse tervise puhul võivad olla erinevad psüühikahäired, vaimse tervise probleemid ja nende sümptomid. Isegi kui tõsist vaimse tervise probleemi ei ole, võivad esineda ka psüühikahäired. Kui inimene kogeb pidevat stressi või rahulolematust, mis aja jooksul ainult süveneb, võib see kaasa tuua psüühikahäireid (Vaimne...2022; Vaimse..., 2008).

1.1.2. Laste vaimse tervise häired

Rahvusvaheliste uuringute põhjal on selgunud, et umbes 10-20% õppijatest on vaimse tervise probleemid ja vähene heaolu (Kieling et al., 2011; Vaimse..., 2008). Peaaegu iga teine täiskasvanu vaimse tervise probleem saab alguse vanusest 14 (Choi, 2018).

OECD noorte teadmiste ja oskuste uuringus PISA on selgunud, et viimaste aastakümnete jooksul on kasvanud 15-aastatel ärevus ja depressiivsus, aga vähenenud kiusamine koolis ja enesetapud (Burns & Gottschalk, 2019).

Tänapäeva õpilastel on väga palju probleeme, mis on kõik seotud vaimse tervisega. Üks neist on koolistress. Tänapäeva lastel on väga suur töökoormus, nendel on vaja palju õppida, kooli ja vanemate nõudmised on suured (Koolistress..., 2018).

Sellela koos esineb suur probleem - igapäevane üleväsimus. SEYLE uuringu põhjal, mis oli läbi viidud 2009.-2011. aastatel, võib märkida, et üle poole 14-15-aastastest on sageli väsinud juba hommikul kooli minnes. Üleväsimusega esineb juba hommikuti õpilastel depressiivsust ja soovimatus kooli minna. Lapsed ja noored tarvitavad sagedamini alkoholi, toituvad halvasti ja nendel puudub kehaline aktiivsus. (Streimann, 2014) On vaja pöörata tähelepanu sellele, et kooliga seotud ebameeldivuste tõttu tarbib 25% õpilastest alkoholi ning 22% suitsetab, aga üle 3% õpilastest tunnistab, et tarbib narkootikume (Reiska et al., 2008). Seega õpilaste hinnang üldisele tervises seisundile on madalam (Streimann, 2014).

HBSC (2014) uuringu järgi võib märgata, et üleväsimuse tõttu esinevad uinumisraskused üle ühe korra nädalas 20%-l tüdrukutest ja 16%-l poistest 11–15-aastaste vanuserühmas (Streimann, 2015). Sellises olukorras laps tunneb, et ta ei suuda õppida ja tegutseda ning kaob motivatsioon õppida (Koolistress..., 2018).

Pikaleveninud stressist saab depressioon ning muud tervisehäired. HBSC (2014) viis läbi uuringu 5., 7. ja 9. klasside õpilaste seas, kes on valdavalt 11-, 13- ja 15-aastased. Sellest uuringust selgub, et 11-15-aastaste vanuserühmas mitu korda nädalas on tundnud ängi ja igavust 7% poistest ja 15% tüdrukutest. Depressiivseid juhtumeid oli esinenud 30%-l õpilastest. (Streimann, 2015)

HBSC (2014) uuringu põhjal võib näha ka, et paljud laste vaimsed probleemid 11-15-aastaste vanuserühmas esinevad kiusamise pärast. Kaasõpilaste kiusamist on kogunud vähemalt korra 38% vastanutest. Ise on kaasõpilasi kiusanud 35% õpilastest (Streimann, 2015).

Veel üks põhjus on nutiseadmete aktiivne kasutamine. Telefonide ja arvutite pidev kasutamine mõjub kogu tervisele, nii vaimsele kui ka füüsilise. Eesti ELVL küsimustiku järgi võib märgata, et nutiseadmete ülemäärasest kasutamisest on laste ja noorte füüsiline aktiivsus tugevasti vähenenud. (Haller, 2021)

Nutisõltuvuse mõju on, et kaob keskendumisvõime. SEYLE uuringus, mis toimus 2011. aastal, väitsid paljud õpetajad, et nende õpilastest kahel kolmandikul on keskendumisraskused ning paljudel esineb pidev rahutus (Väljaste, 2019).

Mõnedel lastel ja noortel on pingelised suhted täiskasvanute ja eakaaslastega ning puuduvad usaldusväärsed suhted. Sellest lastel on sisemine ebakindlus, vähene eneseusaldus ja tihti nad arvavad, et ei ole kedagi, kellega võib jagada oma muresid (Haller, 2021).

Samuti ei oska või kardavad tänapäeva lapsed ennast väljendada. ELVL küsimustiku kokkuvõttes on öeldud, et tavakoolides on lastel väga vähe võimalusi väljendada ennast ning seega on paljudel loomingulised oskused minimaalsed või puuduvad üldse (Haller, 2021).

Kuressaare Põhikooli sotsiaalpedagoog Maret Martison väljendab seisukohta, et paljud lapsevanemad on veendunud, et nende laps peab õppima ainult heade hinnete nimel. Tuleb mõista, et kõik lapsed on ainulaadsed ja seepärast iga last on vaja toetada ning julgustada. Laps, kes usub endasse, võib teha imesid. (Laanet, 2008) Kaasaegne tavakool on suunatud õpitulemustele, rahvusvaheliste testide sooritamisele ning eksamite sooritamisele (Reiska et al., 2008).

Seoses sellega juhtub sageli nii, et lapse alateadvuses töötab printsiip „mina pean“, õpilane tunneb ennast masinimesena – täidab oma ülesandeid, kuid ei saa aru, mille nimel ta seda teeb (Haller, 2021).

Ülaltoodud vaimse tervise probleemide tõttu suureneb enesetappude ja enesevigastamise arv. SEYLE (2011) uuringu tulemustest selgus, et vähemalt korra on ennast tahtlikult vigastanud 33% Tallinna 14-15-aastastest uurimuses osalenud õpilastest (Streimann, 2015). Euroopas on see näitaja keskmiselt 28% (Kukemelk, 2011). Endalt elu võtmise peale on mõtelnud 12% õpilastest ja tõsine plaan enesetapuks on olnud 5% õpilastest (Streimann, 2015). Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituudi professor Airi Värnik väidab, et 9% õpilastest on veendunud, et nende tulevik on lootusetu ning 2% arvavad, et elu on mõttetu (Kukemelk, 2011).

Lapsed ei oska selles kujunenud olukorras leida õnne lihtsates igapäevastes asjades, nad ei oska tunda end olulisena, sest ei saa piisavalt tähelepanu (Haller, 2021).

Nimetatud uuringute põhjal võib öelda, et kaasaegsetel lastel on suured probleemid õpimotivatsiooni, enesehinnangu, oma eluga rahuolu ning täiskasvanute ja eakaslastega suhtlemisega. Võib märgata, et nimetatud vaimsed häired võivad põhjustada pöördumatuid tagajärgi.

1.1.3 Enesemääratlusteooria

Eestis küsitakse tihti, millest sõltub laste õpihuvi koolis ja mida võib teha kool, et aidata lastel õppida ja tunda ennast koolikeskkonnas hästi. Sellele küsimusele vastates võib toetuda selle valdkonna ühele kõige mõjukamale teooriale - E. L. Deci ja R. M. Ryani poolt välja töötatud enesemääratlusteooriale (Sisask, 2023; Lukk et al., 2016). Enesemääratlusteooria järgi toetab õpimotivatsiooni ja heolu kolm esmatähtsat põhivajadust:

1. autonoomia - võimalus iseseisvalt tegutseda ja teha valikuid;
2. enesetõhusus ehk pädevus - tegutsemise edukus;
3. seotussuhete olemasolu ja kvaliteet (Sisask, 2023; Lukk et al., 2016).

Enesemääratlusteooria on aluseks teistele teoreetilistele lähtekohtadele, mis toetuvad samadele põhivajadustele (Lukk et al., 2016). Näiteks arengukeskkonna teooria tugineb enamasti enesemääratlusteooriale. Samdal jt (1998) viisid läbi uuringu, milles tähelepanu fokuseeriti õpilaste kooliga seotud heaolu tajumusele, toetudes Karaseki ja Theorelli (1990) mudelile. Selle mudeli peamised komponendid on autonoomia, tajutud ootused ja nõudmised ning sotsiaalne tugi – teisisõnu samad kolm põhivajadust, mida enesemääratlusteooria kirjeldab (Lukk et al., 2016).

Järgmine teooria, mis ei ole vastuolus enesemääratlusteooriaga, on Barbara Fredricksoni positiivsete emotsioonide avardamise ja ehitamise teooria, mille põhjal on läbi viidud palju üksikuid uuringuid (Lukk et al., 2016; Fredrickson, 2001).

Teooria põhineb positiivsete emotsioonide kogemise olulisusel: õpilaste kooliga rahulolu on kõrgem, kui nad saavad koolis rohkem positiivseid emotsioone ja vastupidi (Bordwine & Huebner, 2010).

Näiteks Tian, L., Chen ja H., Huebner uurisid Hiinas õpilaste kooliga rahuolu taset enesemääratlusteooria põhimõtete järgi. Oli hinnatud ka, kui palju kogesid koolis õpilased positiivseid ja negatiivseid emotsioone (Tian et al., 2014).

Elmore ja Huebner (2010) uurisid rahuolu kooliga lähtudest kiindumusteooriast, kus oli uuritud õpilaste emotsionaalseid vajadusi ja kiindumussuhteid vanemate- ja eakaasslastega. Enesemääratlusteoorias vastab sellele seotus.

1.1.4 Autonomia

Autonomia põhineb soovil valida ja tegutseda iseseisvalt, valida enda jaoks olulist, iseseisvalt püstitada endale eesmärke ja määrata nende saavutamise viisid. Kellegi poolt ettekirjutatud teatud käitumismudel ja suutmatus mõjutada oma eesmärkide ja nende saavutamise viiside valikut vähendab autonoomia tunnet. (Lukk et al., 2016) Seetõttu on oluline pakkuda õpilastele valikut mitut tüüpi tegevuste vahel ja arvestada nende soove elluviimise protseduuride ja reeglite kehtestamisel (Lucariello et al., 2015). „Selline lähenemisviis aitab õpilastel ühtlasi õppida tema jaoks keskmise raskusega ülesannete valimise väärtustamist. Ülesanded on paraja raskusastmega juhul, kui need ei ole liiga lihtsad ega ka liiga keerulised“ (Lucariello et al., 2015, lk 18).

1.1.5 Enesetõhusus ehk pädevus

Kui arenenud on inimesel enesetõhususe tajus, näitab kuidas ta suudab erinevates olukordades toime tulla ja kas tunneb end produktiivsena mingi töö tegemisel (Täht, 2010).

Koolikeskkond, kus õpilased saavad ennast ja oma võimeid proovile panna ning samal ajal saada tagasisidet tehtud tööle nii õpetajatelt kui ka klassikaaslastelt, tõstab enesetõhususe taset (Sisask, 2023).

Inimese enesetõhusus suureneb, kui talle pakutakse võimalused, kus ta võib kasutada oma teadmisi ja oskusi, mis vastavad kõige paremini ja optimaalselt tema ees olevale ülesandele. Enesetõhusus väheneb, kui pakutud ülesanded on liiga kerged või väga rasked.

Inimesed, kellel on tugev enesetõhusus, tajuvad probleemi kui väljakutset, nad on oma huvidest ja tegevustest huvitatud ning tulevad tagasilöökidega toime kiiremini. Inimesed, kellel on madal enesetõhusus, arvavad tihti, et nende tegevustel pole tähendust. Nad arvavad,

et mida nad teevad, on igal juhul asjata ning mitte kunagi ei suuda oma eesmärged saavutada. (Täht, 2010)

1.1.6 Seotus ehk kuuluvusvajadus

„Kuuluvustunne on vaimse tervise üks alustalasid – igaüks soovib tunda, et ta kuulub kuskile ja on väärtustatud“ (Kuuluvustunne..., 2019). Positiivsed suhted klassikaaslaste- ja õpetajatega aitavad õpilasel luua ja säilitada seotustunnet (Sisask, 2023; Lukk et al., 2016).

See, kui võrd kool arvestab õpilaste arenguliste ja isiklike võimete ning vajadustega, sõltub otseselt õpilaste kooliga rahulolust. Rahulolu kooliga suureneb, kui koolis luuakse üldine positiivne koolikliima, kui õpilaste ja õpetajate vahel valitsevad positiivsed suhted (Lukk et al., 2016). „Mida paremad ja usalduslikumad on suhted kaasõppuritega ja mida turvalisemalt õpilane ennast koolis tunneb, seda suurema tõenäosusega meeldib õpilasele koolis käia, õppida kaaslastega sarnasel tasemel, gruppitöös osaleda ning ühisprojekte ellu viia“ (Peitel, 2016, lk 7).

1.1.7 Koolikeskkonda ja õpilaste heaolu mõjutavad tegurid

ISCWeB rahvusvahelise laste heaolu-uuringust (2018) on selgunud, et Eesti õpilaste heaolu langus põhikoolis on üks suurimaid Euroopas. Teiste riikidega võrreldes on Eestis heaoluhinnangute langus ligi 20%. Uuringust selgus, et liikumine ühelt kooliastmelt teisele, kui ühe õpetaja asemel on nüüd paljud teised aineõpetajad, mõjutab oluliselt õpilaste heaolu. Heaolu tase langeb, sest kaob tihe kontakt õpetajaga, milles õpilased on olnud mitu aastat. (Sisask, 2023) Nüüd peavad nad kohanema uute tingimuste ja inimestega.

Heaolu languse üheks põhjuseks ka see, et teisele kooliastmele üleminekul kaob algklassides olnud kujundav hindamine. Nüüd vaid oluliseks muutuvad hinded, mille punktisumma tekitab pingeid. Õpilased hindavad arengut toetava tagasiside saamist üsna kõrgelt, aga suhtuvad kriitilisemalt õpitava seostamise suhtesse päriseluga. (Sisask, 2023)

Riiklik rahuolu-uuring näitas, et õpilased on väga rahul koolikeskkonna füüsilise poolega (õppematerjalid, klassiruumide sisustus, tunniplaan jne), aga ei ole nii rahul liikumisvõimalustega, mis pakub kool (võimalus olla aktiivne tunnis ja vahetunnis) (Sisask, 2023).

Õpilased hindavad arengut toetava tagasiside saamist üsna kõrgelt, aga suhtuvad kriitilisemalt õpitava seostamise suhtesse päriseluga (Sisask, 2023).

Samuti uuringust on selgunud, millised õpikeskkonna faktorid mõjutavad õpilaste heaolu koolis kõige rohkem. Nende seas on õpihuvi toetava keskkonna loomine, autonoomia toetamine (sh otsustamise ja valikute pakkumine) ja suhted õpetajate- ja klassikaaslastega (sh kiusamise vähendamine) (Lukk et al., 2016). Õpihuvi on suurem, kui õpetaja oskab siduda õppematerjali päriseluga. Eriti see on nähtav põhikooli vanema astme õpilaste seas, kui nad hakkavad aru saama, mille jaoks nad õpivad. (Sisask, 2023)

Uuringust on selgunud, et 60% õpilastest, kes aktiivselt osaleb kooli pakutavas huvitegevustes, tunnetavad suuremat autonoomsust ja enesetõhusust ning positiivset seotust, kui need, kes ei võta osa huvitegevustest. Samuti nendel õpilastel, kes osalevad huvitegevustes, on kõrgem huvi õppimise vastu ja reeglina just need õpilased on rohkem rahul ka suhetega klassikaaslastega ning nad on vähem koolist väsinud. (Sisask, 2023)

Soov kooli minna kaob, kui õpilane ei tunne end koolis turvaliselt, kui tal on raskusi klassikaaslastega suhtlemisel ning õpetaja ei pööra piisavalt tähelepanu (Lukk et al., 2016; Sisask, 2023).

Riikliku rahuolu-uuringust on selgunud ka, et 8. klassi õpilased, kes õpivad väiksemates koolides on koolielu eri aspektide hindamisel positiivsemad, kui need, kes õpivad suuremates koolides. Koolides, kus õpilaste arv pole nii suur, on side õpilaste ja õpetajate vahel tõenäoliselt tihedam. Uuringust selgub ka, et need õpilased, kes on rahul koolieluga, arvavad, et kool on turvaline koht, aga õpetajad alati aitavad ja toetavad. Need õpilased, kes ei ole rahul koolieluga, tunnevad vähem lähedust ja positiivset seotust õpetajate ja klassikaaslastega ja nad ei hinda neid suhteid eriti heaks. (Sisask, 2023)

Vaimne tervis ja heaolu on ohus, kui koolis esineb kiusamine. Riiklik rahuolu-uuring näitas, et koolikiusamine on Eesti koolides endiselt laialt levinud ilme (Vaimne..., 2022; Värnik, 2015). Uuring näitas, mida vanemaks lapsed saavad, seda vähem on koolikiusamist (sh asjade äravõtmine, mõnitamine, kaasõpilastepoolne solvamine, ähvardamine internetis ja löömine). 8. klassides koolikiusamise näit langes umbes 13%-ni ja 11. klassiks 5%-ni. (Sisask, 2023) Need õpilased, kes on kogenud eakaaslaste kiusamist, hindavad õpikeskkonda ja oma heaolu madalamalt kui need õpilased, kes ei kogenud kiusamist mitte kunagi. Kui õpilane on kiusamise ohver, siis kaob tal huvi õppimise vastu. (Sisask, 2023; Värnik, 2015)

Kui probleemi ei lahenda koolis ega kodus, problem süveneb ja kasvab lapse haavatavus, sellest tal võivad tekkida psüühikahäired (Sisask, 2023).

1.2 Waldorfpedagoogika põhimõtted

Waldorfpedagoogika on Rudolf Steineri 20. sajandi alguses välja töötatud pedagoogika, mille alus on antroposofia ja vaimuteadus (Carlgren, 1992). Esimesed waldorfkoolid ilmusid 1919. aastal Saksamaal Stuttgartis, mille rajajad olid Rudolf Steiner ja Emil Molt (Wilkinson, 2006). Emil Molt asutas oma Waldorf-Astoria sigaretivabriku töötajate lastele kooli, aga Rudolf Steiner oli waldorfpedagoogika asutaja (Wilkinson, 2006). Seega esimene waldorfkool sai nime – Stuttgarti Vaba Waldorfkool, nagu oli vabriku nimi (Wilkinson, 2006).

„Oluline on märkida, et Steiner ei kavatsenud kunagi luua erakoole. Waldorfkool ei sündinud mitte ideaalsest väljamõeldud kooliprogrammist, vaid tollaste tingimustega seotud hädavajadustest“ (Wilkinson, 2006).

Waldorfpedagoogika eesmärk on anda võimalust lapsele individuaalsuse vaba avaldumise ja arengu jaoks (Lindenberg, 1993).

On väga oluline Waldorfi pedagoogika valdkonnas mõtlemise, tunde ja tahte omavaheline tasakaalustamine, sest arvatakse, et selge mõtlemine, tasakaalustatud tundeelu ja terve tahe on hinge kvaliteetid. Kui kõik need hingejõud töötavad dünaamiliselt koostöös, siis inimesel tekib vaimustus oma elust (Waldorfkoolide..., 2009, lk 10). Tahtekasvatus domineerib 1.-3. klassis. Laps arendab tahet mitte oma soove järgides, vaid õpib toetuma oma mõtlemisele. Tahet arendatakse käsitöö-, kunsti- ja liikumistundides ning kõikides õppetegevustes, mis nõuavad järjepidevat harjutamist ja mälu rakendamist (Waldorfkoolide..., 2009, lk 10). Tundekasvatus toimub kogu koolitee jooksul kunstiharjutuste kaudu: maalimine, musitseerimine, liikumiskunst. Mõtlemise kasvatus domineerib põhikoolis ja gümnaasiumis, kui lisanduvad ained, mis nõuvad mõtlemisoskusi: keemia, geograafia, ajalugu, füüsika (Waldorfkoolide..., 2009, lk 10).

1.2.1 Sarnasusjooned ja erinevused waldorf- ja tavakooli õppemetoodikas

21. sajandi waldorfkool, nagu tavakool, arendab intellektuaalseid, loomingulisi, kunstilisi, praktilisi ja sotsiaalseid oskusi ning järgmisi pädevusi:

1. Õpipädevus – armastus õppimise ja huvi maailma vastu. Õpipädevus = vaimne aktiivsus.
2. Tegevuspädevus - oskus mõtteid praktiliselt teostada ning hinnata oma tulemusi.
3. Väärtuspädevus - oskus hinnata oma seotust teiste inimeste ja loodusega.
4. Enesemääratluspädevus - oskus oma käitumist ja ennast tunda ning hinnata (Waldorfkoolide..., 2009, lk 14-15, Põhikooli..., 2014).

Nii waldorfkooli kui ka tavakooli hariduse põhiliseks ühiseks jooneks on see, et mõlemad koolid tajuvad last indiviidina ja pakuvad igale oma õpilasele individuaalset lähenemist. Nii waldorfkooli õpilased kui ka tavakooli õpilased õpivad mitte ainult lugema ja kirjutama, vaid ka õpivad suhtlema ning toetama teineteist (Steiner, 2000). Siiski Steineri väljatöötatud hariduses on erijooned, mis annavad waldorfkoolile oma iseloomu:

- **Õppekava.** Eestis on kõik waldorfkoolid riiklikult tunnustatud erakoolidena (Valgepea & Sügis, 2012, lk 46). Alates 2008. aastast on Eestis olemas waldorfkoolide avatud tuumõppekava kõikide waldorfkoolide jaoks (Waldorfkoolide..., 2009). Waldorfkooli tuumõppekava rakendub läbi kooli õppekava ning need on nagu abistavad ja toetavad skeemid õpetajate ja vanemate jaoks, sest reaalne õpiprotsess toimub laste individuaalsetest vajadustest lähtuvalt (Waldorfkoolide..., 2009: 2-3). „Peaõppeained on emakeel, matemaatika, geograafia, ajalugu ja loodusteadused“ (Wilkinson, 2006, lk 16). Lisaks tavakoolis õpetatavatele põhiainetele on waldorfkoolides ka: aiandus, religiooniõpe, esmaabi ja eurütmia õppeained (Wilkinson, 2006). „Kõike, mida klassipingis õpitakse, täiendatakse ekskursioonidega tehastesse, kaevandustesse jne“ (Wilkinson, 2006, lk 18).
- **Antroposoofia.** Steineri haridus põhineb filosoofial, mille on välja töötanud Rudolf Steiner, tuntud kui antroposoofia ja see filosoofia teavitab ja juhib haridust (Wilkinson, 2006). Antroposoofia põhimõtted põhinevad teatud arusaamal lapse arengust ja on aluseks teistele waldorfkoolide lahutamatuks kontseptsioonidele. Waldorfkooli õppekava ei ole mõeldud selleks, et suunata ja julgustada noori saama antroposoofia järgijateks. Pigem võimaldab Steineri kujundatud haridus õpilastel kasvada täiskasvanuks, kes on võimeline ise mõtlema ja otsuseid tegema.

- **Üks õpetaja.** Õpetaja roll on nagu püha ülesanne aidata igal lapsel hinges ja vaimus kasvada. Seepärast waldorfkoolides on igal klassil ainult üks klassiõpetaja, kes õpetab esimesest klassist põhikooli lõpuni. Ta õpetab põhiaineid ja vastavalt oma võimetele ka teisi õppeaineid (Ahmavaara, 1990; Wilkinson, 2006, lk 16).
- **Tunnistused.** „Aasta lõpus saavad õpilased tunnistused. Need pole aga tavapärased õpitulemusi ja pingutusi kajastavate hinnetega dokumendid, vaid sisaldavad tõelist hinnangut õpilase tugevatele ja nõrkadele külgedele, edule ja ebaedule sellisel kujul, et õpilane ei taju vaenulikku kriitikat“ (Wilkinson, 2006, lk 19).
- **Sõnaline hindamine.** Waldorfkoolis numbrilisi hindeid ei panda 8. klassini, selle asemel on põhjalik sõnaline hindamine (Käsiraamat..., 2011, lk 26). Õpetaja jälgib lapse arengut pidevalt vaatluse ja erinevate vormide kaudu, annab suulist või kirjalikku tagasisidet õpilase pädevuste ja teadmiste kohta (Waldorfkoolide..., 2009, lk 7). Kui rääkida koolitee lõpust, siis praeguses haridussituatsioonis lõpetavad ikkagi waldorfkoolide õpilased põhikooli riiklike eksamite ja tunnistusega (Käsiraamat..., 2011, lk 34).
- **Nutiseadmed.** Silmapaistvaks erinevuseks on see, et isegi kaasaegsetes waldorfkooli algklassides õpetatakse ilma elektrooniliste vahendite abita. Algklassides nutiseadmete kasutamine on rangelt keelatud koolis ja isegi kodus (Mosley, 2014). See idee põhineb waldorfpedagoogikal, mille põhjal lapsed ei kasuta kõiki neid seadmeid ja võivad mängida, nautida oma kujutlusvõimet, kunsti, muusikat ja isiklikku suhtlemist (Mosley, 2014). Põhikoolis antakse ülevaade, kuidas neid tehnilisi vahendeid õigesti rakendada. Gümnaasiumis nutiseadmete kasutamist hinnatakse kõrgelt (Mosley, 2014). Erandiks oli koroonaviiruse aeg, kui kõik waldorfkoolid olid suletud ning toimus distantsõpe. Vaatamata sellele, et waldorfkool rikkus oma põhimõtteid, õpetajad keskendusid kooli waldorpedagoogika kontseptsioonile ning pakusid õpilastele loovat õppimist (Amico, 2020).
- **Õppimine.** Tavakooliga võrreldes, waldorfkoolis teemade uurimine toimub tsüklitena ehk epohhidena, mis võib toimuda mitme nädala jooksul. See annab võimaluse süvenemiseks teemasse (Waldorfkoolide..., 2009, lk 26; Wilkinson, 2006, lk 22).
- **Võõrkeeled.** Veel üks erinevus seisneb selles, et waldorfkoolis pööratakse suuremat tähelepanu võõrkeelte õppimisele, kus õpilased juba esimesest klassist alustavad

kahe võõrkeele õppimist (Waldorfkoolide..., 2009, lk 27). See erinevus aitab rikastada ning avardada lapse maailmapilti ning juba varases koolieas muudab keeletunnetuse paindlikuks (Waldorfkoolide..., 2009).

- **Õppematerjalid.** Kui tavaliselt on koolides tavalised õpikuid, siis waldorfkoolis algklassides valmis õpikuid ei kasutata. (Ahmavaara, 1990; Waldorfkoolide..., 2009, lk 29). Harilikult esitab õpetaja tekstid ise või koostab koos kogu klassiga. Illustratsioonid teevad lapsed iseseisvalt, mõnedel juhtudel joonistab õpetaja motiivid tahvlile (Ahmavaara, 1990; Carlgren, 1992). Kõik raamatud ja töövihikud tuleb iseseisvalt kujundada, mis annab õpilastele toreda võimaluse väljendada ennast, kui nad oma vihikut või raamatut ise kujundavad (Carlgren, 1992). Sõnaraamatud ja grammatika käsiraamatud on alati kättesaadavad (Waldorfkoolide..., 2009). Põhikooli vanemas astmes ja gümnaasiumiklassides kasutatakse aeg-ajalt tavalisi õpikuid (Waldorfkoolide..., 2009, lk 29).
- **Traditsioonid ja üritused.** „Kool tähistab rahvakalendri ja aastaegade seotud tähtpäevi, aga korraldab ka oma pidusid“ (Wilkinson, 2006, lk 18). Waldorfkoolides võistlusi ei toimu, et keegi ei tunneks ennast kaotajana (Carlgren, 1992). Omakorda muusika-, laulu- ja näitlemisoskused on waldorfkoolis lahutamatu osa (Carlgren, 1992; Wilkinson, 2006). Steineri pedagoogika pöörab suurt tähelepanu kultuurile ja traditsioonidele (Carlgren, 1992; Wilkinson, 2006). Siin pööratakse suurt tähelepanu ka pühadele ja kontsertidele ning igaks ürituseks valmistavad lapsed koos õpetajatega ette etendusi (Carlgren, 1992; Wilkinson, 2006). Üheskoos nad õmblevad ise kostüüme ja kaunistavad kontserdisaali. See ühendab lapsi ning annab neile võimaluse ennast väljendada (Carlgren, 1992).
- **Kunstiained.** Tavakooliga võrreldes waldorfpõhikoolis pööratakse suurt tähelepanu kunstiainetele, kuna kunsti kaudu areneb tundeelu (Lindenberg, 1993).
- **Eurütmia.** Waldorfkoolis rakendatakse Steineri väljatöötatud haridusele ainulaadset õppeainet – eurütmia (liikumiskunst). Waldorfkoolis on oluline koht muusikal ja eurütmial, mille läbi õpilased arendavad oma väljendus- ja liikumisoskust (Carlgren, 1992; Lindenberg, 1993, Woods, 2005).
- **Õpilaste arv.** Kuna Eestis on kõik waldorkoolid riiklikult tunnustatud erakoolidena, siis siin on klassid väiksemad, keskmiselt kolme õpilase võrra (Kersna, 2018).

Õpilased saavutavad kõiki hariduslikke ja kasvatuslikke eesmärke mitte ainult õppesisu abiga, vaid oma võimete ja jõudude ülesäratamisega (Steiner, 2000). Seega üks tähenduslik

erinevus võrreldes tavakooliga seisneb selles, et waldorfkooli õpilased õpivad ja tunnetavad maailma oma tempos ja ei pea teema mõistmiseks kiirustama (Steiner, 2000).

1.2.2 Uuringud waldorfkoolide kohta maailmas ja Eestis

Eestis on waldorfkoolide kohta tehtud vaid kaks mahukat uuringut (Eesti vabade...).

Esimene uuring, mis valmis 2010. aastal, on „Waldorfkoolide hetkeseisust ja arenguvõimalustest“. Uuringus käsitleti järgmisi lähtekohti:

1. Eesti waldorfkoolide hetkeseis ja positsioon haridussüsteemis;
2. waldorfkoolide staatus ja positsioon erinevates riikides;
3. võimalikud arengusuunad waldorfkoolidele (Valgepea, 2010)

Teine Eestis läbi viidud mahukas uuring on „Eesti waldorfkoolide vilistlaste hinnang haridusele“. Selles uuringus osalesid waldorfkoolide vilistlased, uuriti nende üldiseid hoiakuid, nende elukäiku pärast kooli lõpetamist ja hinnanguid kooli mõjule ja koolikeskkonnale. Uuringust selgus, et 152 waldorfkoolide vilistlastest 80,3% on rahul suhete ja pedagoogiliste meetoditega, mida kasutatakse waldorfkoolides. Uuringust selgus, et keskmine rahuloluhinne 5-pallilisel skaalal on 4,22. Samuti waldorfkoolie vilistlased hindavad kõrgelt omandatud haridust (Valgepea, 2012).

Samuti on läbi viidud ka üsna palju uuringuid waldorfkoolide lõpetajate seas teistes riikides. Need uuringud waldorfkoolide vilistlaste seas, kus nad hindasid oma kooliga rahulolu, suhteid koolis ja väärtushinnanguid, võivad olla ka kasulikud, kuna uuringuid waldorfkoolide õpilaste heaolu ja koolikliima kohta ei ole nii palju. Näiteks Brasiilia waldorfkoolide vilistlaste uuring näitas, et 91% waldorfkoolide vilistlastest sooritas vastuvõttueksamid ülikoolidesse juba esimesel katsel ja 92% neist lõpetas edukalt ülikoolikursused (Ribeiro & Pereira, 2007). Põhja-Ameerika waldorfkoolide lõpetajate uuringu põhjal võib samuti märgata, et 93% lõpetajatest hindab kõrgelt verbaalset väljendusoskust ja 92% kriitilise mõtlemise oskust (Gerwin & Mitchell, 2007). Selle uuringu põhjal võib ka tõdeda, et 96% vastanutest hindab kõrgelt isikutevahelisi suhteid, 90% on tolerantsed erinevate vaatekohtade suhtes ning 82% hindab teiste aitamist. Peale selle 91% hindab elukestvat õpet ning 94% hindavad kõrgelt enesekindlust (Gerwin & Mitchell, 2007). On vaja tähelepanu pöörata sellele, et 89% waldorfkooli lõpetajatest on rahul elukutse

valikuga (Gerwin & Mitchell, 2007). Uuringust on selgunud, et 94% waldorfkooli keskkooli osa lõpetajatest jätkas õppimist kolledžis (Gerwin & Mitchell, 2007).

Waldorf- ja tavakoolide õpilaste kooliga seotud heaolutunnet võrdluses hindavaid uuringuid leiti väga vähe. Näiteks Rootsisis viidi läbi uuring, millest võtsid osa õpilased waldorf- ja tavakoolidest (Dahlin, 2007, lk 7). Uuring näitas, et waldorfkooli õpilased olid palju rohkem rahul oma õpetajate, koolitöö ja koolikeskkonnaga võrreldes tavakoolide õpilastega (Dahlin, 2007, lk 28-29, lk 35, lk 38). Samuti näitas uuring, et waldorfkooli õpilaste enesehinnangud on kõrgemad kui tavakoolide õpilastel (Dahlin, 2007, lk 27). Peale selle märkasid waldorfkooli õpilased sagedamini, et kooli nõuded on teostatavamad, kui tavakoolides (Dahlin, 2007, lk 25-26). Waldorfkooli õpilased said õpingutega paremini hakkama kui tavakooli õpilased (Dahlin, 2007, lk 26). Uuringu põhjal võib märgata ka, et waldorfkooli õpilased tajuvad paremini õpetajate tegevuste mõtestatust, kui tavakooli õpilased (Dahlin, 2007).

1.2.3 Waldorfpedagoogika kui võimalus vaimse tervise parandamiseks

„Hariduse tõeline eesmärk on aidata lapsel leida üles oma hingetee ning avastada oma maa peal viibimise eesmärk selle kõige avaramas tähenduses“ (Wilkinson, 2006).

Rahvusvaheliste uuringute tulemustel võib öelda, et üldhariduse tänapäevast edu võib ohustada õpilaste õpimotivatsiooni vähesus, huvipuudus ja sageli põhjusetult madal usk oma edusse (Reiska et al., 2008). Kõik ülaltoodud vaimsed probleemid, mis on levinud tänapäeva laste ja noorte seas, takistavad elust rõõmu tundmist ja elu nautimist. Rahvusvahelised uuringud näitavad, et Eestis on õpitulemused väga head, vaid õppimine ei paku rõõmu ega huvi (Reiska et al., 2008). Seega võib öelda, et kõrged õpitulemused ei garanteeri head tulevikku. Inimene võib olla tark, aga õnnetu. Seoses sellega tekib küsimus, kas waldorfpedagoogika saab tänapäeva lapsi aidata?

Juhul, kui laps on juba mitu aastat käinud tavakoolis, siis kooli vahetada ja valida waldorfkool on lapse ja tema vanemate jaoks raske, kuna waldorfkooli kultuur ehk koolikliima erineb tavakooli kultuurist. Kooli vahetamine võib tekitada lisastressi. Vaatamata sellele võib waldorfpedagoogika olla 21. sajandil üks võimalus ennetada laste vaimseid probleeme.

Esiteks, tänapäeva tavakoolid võiksid rakendada osaliselt waldorfkooli põhimõtteid – suurem loomingulisus, eneseväljendus, iseseisva mõtlemise õpetamine, meeskonna-, probleemilahenduse- ja sotsiaalsete oskuste arendamine. Ka tavakool peaks pakkuma mitte ainult teadmisi, vaid tugevat toetust, vaimset tasakaalu ja just neid oskusi, mis on väga vajalikud edasises täiskasvanuelus. Peale selle, tavakoolid võiksid ka õpetada algklassides ilma elektrooniliste vahendite abita, nagu teeb seda waldorfkool, et mitte provotseerida juba varases eas internetisõltuvust. Tartu Ülikooli neuroteadlane Jaan Aru ütles, et tal on hirmus mõelda, kuna selle asemel, et neid lapsi aidata, me tegelikult piirame neid ega aita nende ajal areneda ning jõuda selleni, mida see aju võiks teha (Aru, 2022). Samuti sõnas Jaan Aru, et kui me tahame olla edasi väga äge riik, siis peame aru saama sellest, et uued, maailma muutvad ideed tulevad ajust, mitte nutiseadmest ja lapsed peavad õppima seda, kuidas oma ajust leida uusi ideid (Aru, 2022).

Teiseks, waldorfpedagoogika võib olla võimalus vältida lastel tekkida võivaid vaimseid probleeme. Vaimsete probleemide tekkimist aitab eeldatavasti vältida, kui laps alustab oma kooliteed waldorfkoolis, mis arvestab lapse arengust tulenevaid eripärasid, vajadusi ning valmisolekut nii intellektuaalseks kui loovaks tööks ning sotsialiseerumiseks. Waldorfkool sobib hästi nendele lastele, kes vajavad rahulikku arengukeskkonda. Waldorfpedagoogika sobib lastele igati, kui lapsevanematel on usaldus rahuliku ja loomingulise õppeprotsessi vastu ja nad on valmis osalema nii kooli korralduslikes kui arendust ja õppetööd puudutavates tegevustes. Kui kodus on kahtlused ja usaldamatus kooli vastu, on koolielu lapsele keerulisem.

Waldorfkool 21. sajandil võib olla üks pedagoogiline lahendus/võimalus ennetada laste vaimseid probleeme, kuna kooli põhieesmärk on lapse vaimne ja hingeline areng ja toetada arenevat inimest eneseleidmise teel, eluülesande avastamisel ja selle teostama asumisel (Wilkinson, 2006).

2. METOODIKA

Käesolevas uuringus kasutati kvantitatiivset meetodit, mille eesmärk on uurida, kuidas waldorf- ja tavakooli õpilased tajuvad enda vaimset heaolu ning leida vastuseid küsimustele:

- Millisena tajuvad waldorf- ja tavakoolide õpilased enda vaimset seisundit, kaasa arvatud kalduvust depressioonile?
- Kuidas hindavad tava- ja waldorfkooli õpilased koolikeskkonna erinevaid aspekte?

Antud uurimusstrateegia valiti, sest kvantitatiivne uuring on eriti väärtuslik hüpoteeside testimisel ning aitab tuvastada universaalseid põhjuse-tagajärje seaduspärasusi (Õunapuu, 2014).

2.1 Valimi moodustamine

Uuriti 8. ja 9. klassi õpilaste hinnanguid. Valiti just need klassid, kuna lastel ja noortel vanuses 14-15 eluaastat on välja kujunenud arusaamad endast ja koolikeskkonnast. Need klassid valiti ka seetõttu, et waldorfkoolides toimuvad just 8. klassis muudatused, kui ühe õpetaja asemel hakkavad õpilasi õpetama teised aineõpetajad, mis mõjutab ka vaimset tervist (Sisask 2023). Kuna waldorfkoolides elektrooniliste vahendite kasutamine on lubatud alates 8. klassist, siis oli otstarbekas valida just põhikooli vanema astme klassid, et õpilased saaksid täita küsimustikku elektroonselt. Waldorfkoolide ja tavakoolide õpilastele pakutud küsimustikud olid analoogsed.

Uurimuse jaoks valiti mugavusvalimi järgi kahe tavakooli õpilased: Narva Soldino Gümnaasium ja Narva Vanalinna Gümnaasium. Võrdluseks koguti hinnanguid waldorfkooli õpilastelt: Rakvere Waldorfkool ja Viljandi Vaba Waldorfkool. Mugavusvalim kuulub mittetõenäosuslike valimite hulka, seega ei saa õpilastele esitatud küsimustikuga kogutud andmete põhjal üldistavaid järeldusi teha.

Valimis olevad tavakoolid on osaliselt vene õppekeelega koolid, küsitluses osalenud waldorfkoolid on eestikeelsed. Kuna nii koolide asukoht kui õppekeel on erinevad, ei pruugi küsitluse tulemuste põhjal tehtud järeldused kehtida erinevate võimalike valimite puhul. Võib esitada oletuse, et tulemused võivad erineda, kui valimis oleks nii tava- kui waldorfkoolid samast piirkonnast ja sama õppekeelega.

Tavakoolide õpilaste lõpliku valimi moodustasid 32 õpilast 8. klassidest ja 25 õpilast 9. klassidest, kokku 57 õpilast. Waldorfkoolide õpilaste lõpliku valimi moodustasid 29 õpilast 8.klassidest ja 26 õpilast 9.klassidest, kokku 55 õpilast. Kokku osales uuringus 112 õpilast.

Käesolev uuring võimaldab võrrelda waldorfkoolide ja tavakoolide õpilaste hinnanguid.

Tabel 1. Vastajate arv koolitüüpide ja klasside järgi.

Klass	Tavakool	Waldorfkool
8.klass	32	29
9.klass	25	26
Kokku	57	55

Aurori koostatud.

2.2 Andmete kogumise meetodika

Käesolevas uuringus on valitud küsimustiku meetod, mis võimaldab saada lühikese aja jooksul teavet suurelt vastajate hulgalt (Palts, 2013).

Küsimustikus on kaks sisulisi plokki:

I. Õpikeskkond ja koolikultuur

See plokk hõlmab teemasid: motivatsioon ja koolis käimise meeldivus, enesetunne koolis, suhted õpetajaga, suhted klassikaaslastega, õppetöö klassis, ootused õpitulemustele. Kokku on 72 väidet.

II. Vaimne heaolu

Vastajatel/õpilastel palutakse hinnata 6-pallilisel skaalal, kuidas nad ennast tunnevad, mis mõõdab nende vaimset heaolu ning depressiooni olemasolu. Kokku on 5 väidet.

2.3 Uurimuse protseduur

Waldorf- ja tavakoolide direktoritele ja õpetajatele esitati e-posti teel palve tutvustada õpilastele küsimustikku ning see õpilaste seas läbi viia.

Nende koolide esindajatele, kellelt saadi nõusolek osaleda, selgitati uuringu eesmärke, küsitluse läbiviimise protseduuri ja anti eelteade, et kõik õpilaste antud vastused on anonüümsed ja saadud andmed konfidentsiaalsed. Küsimustik on loodud „Google Form-i“ kaudu. Ankeedi alguses on selgitus uuringu eesmärgi, küsitluse täitmise vabatahtlikkuse, anonüümsuse ja konfidentsiaalsuse kohta.

Waldorfkoolide ja tavakoolide õpilastele pakutud küsimustikud olid analoogsed. Küsimustikud esitati koolidele ja vastused saadi 2023. aasta märtsis. Küsimustele vastamiseks oli arvestatud ligikaudu 15 minutit.

2.4 Vaimse heaolu hindamismeetodid

Waldorf- ja tavakooli õpilaste vaimse tervise seisundi hindamiseks on kasutatud rahvusvaheliselt tunnustatud mõõdikuid:

I. LP – modell. Læringsmiljø og pedagogisk analyse

Eestikeelne vaste: LP-mudel. Õppekeskkond ja pedagoogiline analüüs.

Kasutamise eesmärk: aidata arendada koolide ja õpetajate pädevust õppimis- ja käitumisprobleemide ennetamisel ja vähendamisel ning luua hea kooli õppekeskkond (ainete omandamiseks ja sotsiaalseks õppimiseks) (Nordahl et al., 2016). Andmete töötlemisel kasutati kirjeldavat statistikat.

Olemus: Lähtudes rahvusvaheliste ja Norra haridusuuringute tulemustest, on Norra teadlased välja töötanud LP-mudeli, milles rõhk on seatud just nendele teguritele koolis, mille kaudu saab avaldada õpitulemustele kõige rohkem positiivset mõju (Nordahl et al., 2016)

II. WHO-Five Well-being Index (WHO-5)

Eestikeelne vaste: WHO-5 heaolu indeks

Kasutamise eesmärk: WHO-5 mõõdab vaimset heaolu ning on seeläbi depressiooni uurimise vahendiks.

Olemus: WHO-5 koosneb viiest lihtsast positiivselt sõnastatud küsimusest, millele uuritav viimase kahe nädala enesehinnangust lähtudes vastab 6-pallisel Likerti skaalal (0–5) (Värnik et al., 2015).

3. UURIMUSTULEMUSED

3.1 Waldorf- ja tavakoolide õpilaste hinnangud kooli õpikeskkonnale ja koolikultuurile

Eesmärgil välja selgitada need tegurid koolis, mille kaudu saab avaldada õpitulemustele kõige rohkem positiivset mõju, pakuti LP-mudeli järgi koostatud küsimustikku, mis sisaldab kuut plokki ja koosneb 72 küsimusest.

Tabel 2. Motivatsioon ja koolis käimise meeldivus. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.

Väide	Tavakoolid (%)		Waldorfkoolid (%)	
	4	3	4	3
Tavaliselt mulle meeldib koolis	8,7	68,4	50,9	40
Ma arvan, et koolis on vaja käia selleks, et õppida	49,1	45,6	70,9	29,1
Mul on sageli tundides igav	12,3	47,4	3,6	18,2
Mulle on tähtis, et mul läheks koolis hästi	59,6	35,1	49,1	49,1
Mul on oma klassis hea olla	38,6	43,9	54,5	36,4
Mul on vahetundide ajal hea olla	63,2	26,3	54,5	38,2
Teised õpilased terroriseerivad ja kiusavad mind sageli	5,3	19,3	1,8	7,3

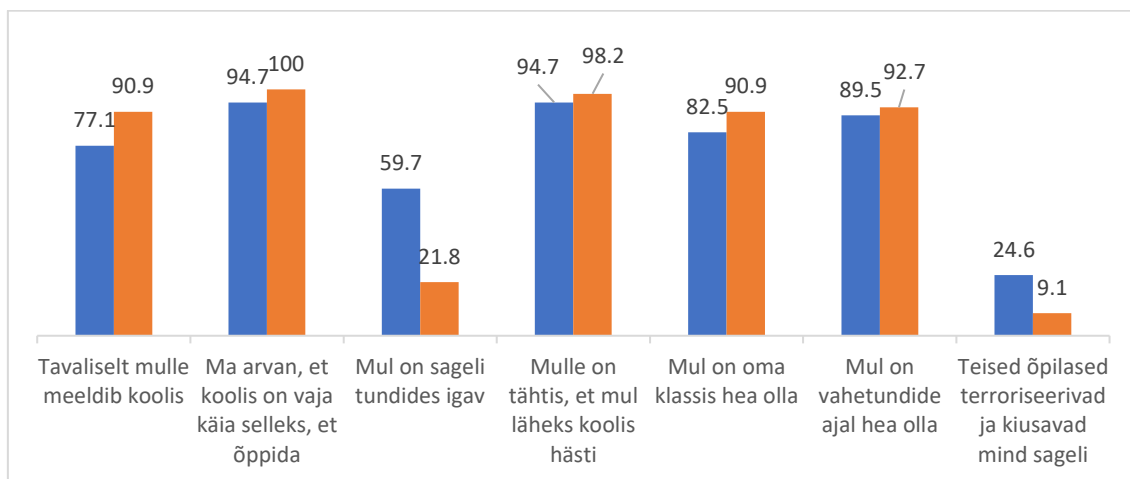
Esimese ploki nimetus on „*Motivatsioon ja koolis käimise meeldivus*“.

Selles osas püüdis autor välja selgitada, kuidas hindavad tava- ja waldorfkoolide õpilased oma motivatsiooni ja koolis käimise meeldivust. Vastajad andsid hinnangu väidetele, mis on ära toodud tabelis 2. Õpilastel oli vaja valida vastused skaalal 1-4, kus vastus „4“ = *Täiesti nõus*, „3“ = *Pigem nõus*, „2“ = *Pigem ei ole nõus*, „1“ = *Ei ole üldse nõus*.

Tulemustest selgub, et väitega „*Tavaliselt mulle meeldib koolis*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 77,1% tavakoolide õpilastest ja 90,9% waldorfkoolide õpilastest. Väitega „*Ma arvan, et koolis on vaja käia selleks, et õppida*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 94,7% tavakoolide õpilastest ja 100% waldorfkoolide õpilastest. Andmed näitavad, et väitega „*Mul on sageli tundides igav*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 59,7% tavakoolide õpilastest ja 21,8% waldorfkoolide õpilastest. Vahetundide ajal on hea olla

89,5% tavakoolide õpilastel ja 92,7% waldorfkooli õpilastel. Joonisel 1 on näha teised saadud tulemused.

Joonis 1. Motivatsioon ja koolis käimise meeldivus. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.



Tabel 3. Enesetunne koolis. Vastanud õpilaste osakaal „Väga sageli“ või „Sageli“ (%) koolitüüpide järgi.

	Tavakoolid (%)		Waldorfkoolid (%)	
	1	2	1	2
Õpetamist ja õppimist takistav käitumine				
Ma segan teisi õpilasi, kui nad töötavad	1,8	5,3	0	9,1
Ma olen püsimatut ja istun oma kohal rahutult	19,3	15,8	5,5	16,4
Ma ütlen kooli ja õpetamise kohta negatiivseid asju	7	8,8	1,8	7,3
Ma olen eriti lärmakas ja negatiivne nende õpetajate suhtes, kes mulle ei meeldi	7	3,5	0	1,8
Ma räägin valjult, teen häält ja mõtlen rumalusi välja, kui me peame vaikselt olema	3,5	3,5	5,5	9,1
Ma jälgin õpetajat, kui ta räägib	42,1	35,1	45,5	40
Ma olen tundides väsinud ja tüdinud	36,8	28,1	14,5	18,1
Ma käitun tunnis mõtlematult	8,8	8,8	3,6	5,5
Mul on kõik kodused ülesanded tehtud	54,4	28,1	54,5	21,8
Ma jään tundidesse hiljaks	1,8	7	1,8	3,6
Ma olen koolis kurb	10,5	14	3,6	9,1
Ma tunnen end koolis üksikuna	14	8,7	1,8	3,6

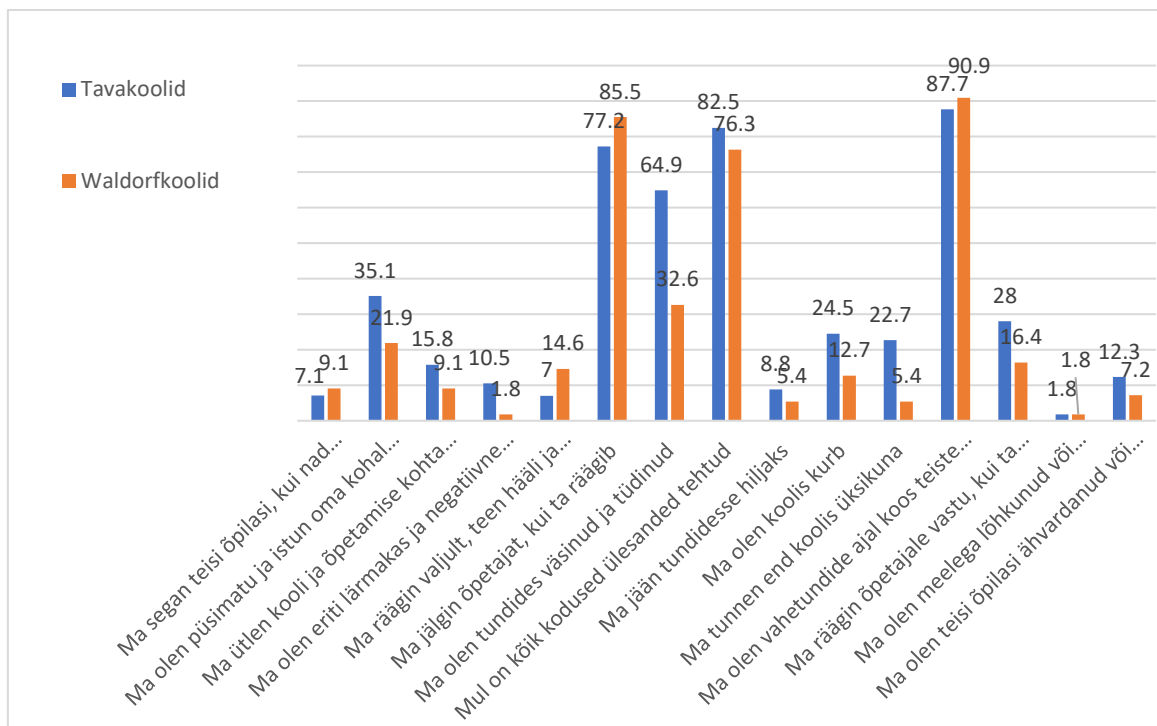
Ma olen vahetundide ajal koos teiste õpilastega	57,9	29,8	69,1	21,8
Ma tülitlen koolis teiste õpilastega	3,5	7	3,6	7,3
Ma räägin õpetajale vastu, kui ta mind ärritab või korrale kutsub	14	14	9,1	7,3
Ma vihastun koolis kergesti	28,1	38,6	9,1	7,3
Ma olen meelega lõhkunud või rikkunud koolile või teistele õpilastele kuuluvaid asju	0	1,8	0	1,8
Ma olen teisi õpilasi ähvardanud või kiusanud	5,3	7	3,6	3,6

Teise ploki nimetus on „Enesetunne koolis“.

Töö autori eesmärk oli välja selgitada, kuidas tunnevad ennast koolis õpilased tava- ja waldorfkoolidest. Vastajad valisid skaalal 1-5 vastused, kus vastus „1“ = *Väga sageli*, „2“ - *Sageli*, „3“ = *Mõnikord*, „4“ = *Harva*, „5“ = *Mitte kunagi*.

Väitele „*Ma ütlen kooli ja õpetamise kohta negatiivseid asju*“ vastasid „*Väga sageli*“ ja „*Sageli*“ 15,8% tavakoolide ja 9,1% waldorfkoolide õpilastest. Andmed näitavad, et väitele „*Ma olen tundides väsinud ja tüdinud*“ vastasid „*Väga sageli*“ ja „*Sageli*“ 64,9% tavakoolide ja 32,6% waldorfkoolide õpilastest. Väitele „*Ma olen koolis kurb*“ vastasid „*Väga sageli*“ ja „*Sageli*“ 24,5% tavakoolide ja 12,7% waldorfkoolide õpilastest. Andmed näitavad ka, et väitele „*Ma olen vahetundide ajal koos teiste õpilastega*“ vastasid „*Väga sageli*“ ja „*Sageli*“ 87,7% tavakoolide ja 90,9% waldorfkoolide õpilastest. Väitele „*Ma olen teisi õpilasi ähvardanud või kiusanud*“ vastasid „*Väga sageli*“ ja „*Sageli*“ 12,3% tavakoolide ja 7,2% waldorfkoolide õpilastest. Joonisel 2 on näha teise küsimusteploki tulemused.

Joonis 2. Enesetunne koolis. Vastanud õpilaste osakaal „Väga sageli“ või „Sageli“ (%) koolitüüpide järgi.



Tabel 4. Suhted õpetajaga. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.

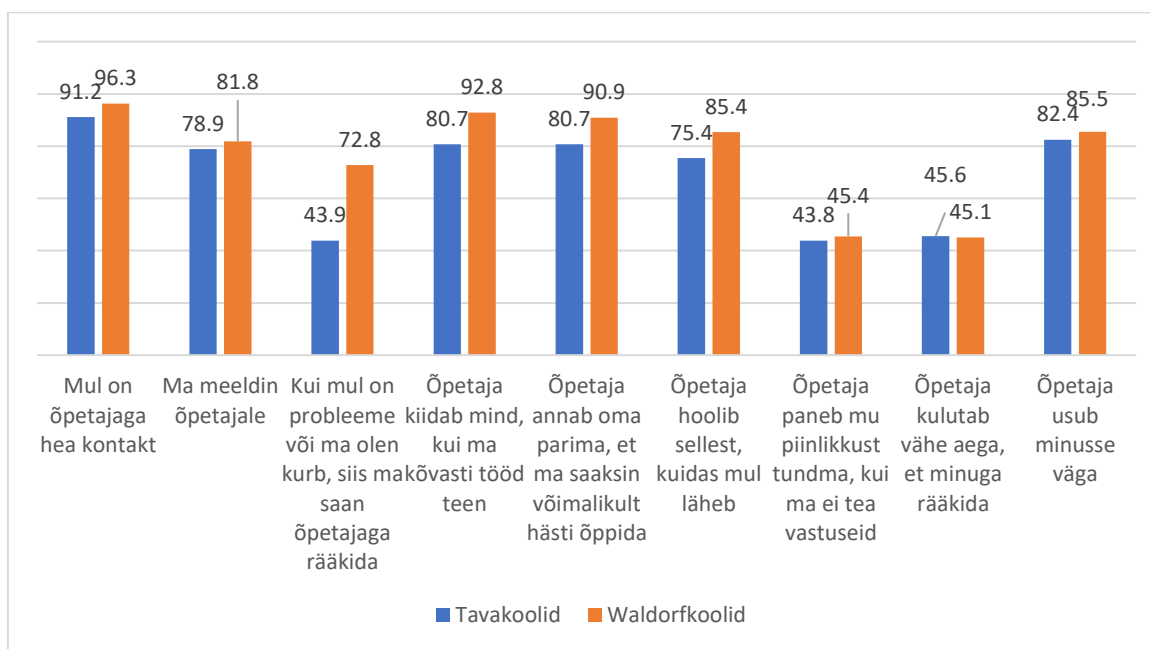
Õpetaja ja õpilase suhted	Tavakoolid (%)		Waldorfkoolid (%)	
	4	3	4	3
Mul on õpetajaga hea kontakt	33,3	57,9	54,5	41,8
Ma meeldin õpetajale	19,3	59,6	49,1	32,7
Kui mul on probleeme või ma olen kurb, siis ma saan õpetajaga rääkida	12,3	31,6	36,4	36,4
Õpetaja kiidab mind, kui ma kõvasti tööd teen	33,3	47,4	51	41,8
Õpetaja annab oma parima, et ma saaksin võimalikult hästi õppida	24,6	56,1	54,5	36,4
Õpetaja hoolib sellest, kuidas mul läheb	19,3	56,1	49	36,4
Õpetaja paneb mu piinlikkust tundma, kui ma ei tea vastuseid	10,5	33,3	12,7	32,7
Õpetaja kulutab vähe aega, et minuga rääkida	5,2	40,4	1,8	43,6
Õpetaja usub minusse väga	22,8	59,6	45,5	40

Kolmanada ploki nimetus on „Suhted õpetajaga“.

Töö autori eesmärk oli välja selgitada, kuidas hindavad tava- ja waldorfkoolide õpilased suhteid õpetajaga. Vastajad andsid hinnangu väidetele, mis on ära toodud tabelis 4. Õpilastel oli vaja valida skaalal vastused 1-4, kus vastus „4“ = *Täiesti nõus*, „3“ = *Pigem nõus*, „2“ = *Pigem ei ole nõus*, „1“ = *Ei ole üldse nõus*.

Andmed näitavad, et väitega „Mul on õpetajaga hea kontakt“ on „Täiesti nõus“ ja „Pigem nõus“ 91,2% tavakoolide õpilastest ja 96,3% waldorfkoolide õpilastest. Tulemustest selgub, et 43,9% tavakoolide õpilastest ja 72,8% waldorfkoolide õpilastest saavad õpetajaga rääkida, kui on probleeme. Väitega „Õpetaja kiidab mind, kui ma kõvasti tööd teen“ on „Täiesti nõus“ ja „Pigem nõus“ 80,7% tavakoolide õpilastest ja 92,8% waldorfkoolide õpilastest. Joonisel 3 on näha teised saadud tulemusi.

Joonis 3. Suhted õpetajaga. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.



Tabel 5. Suhted klassikaaslastega. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.

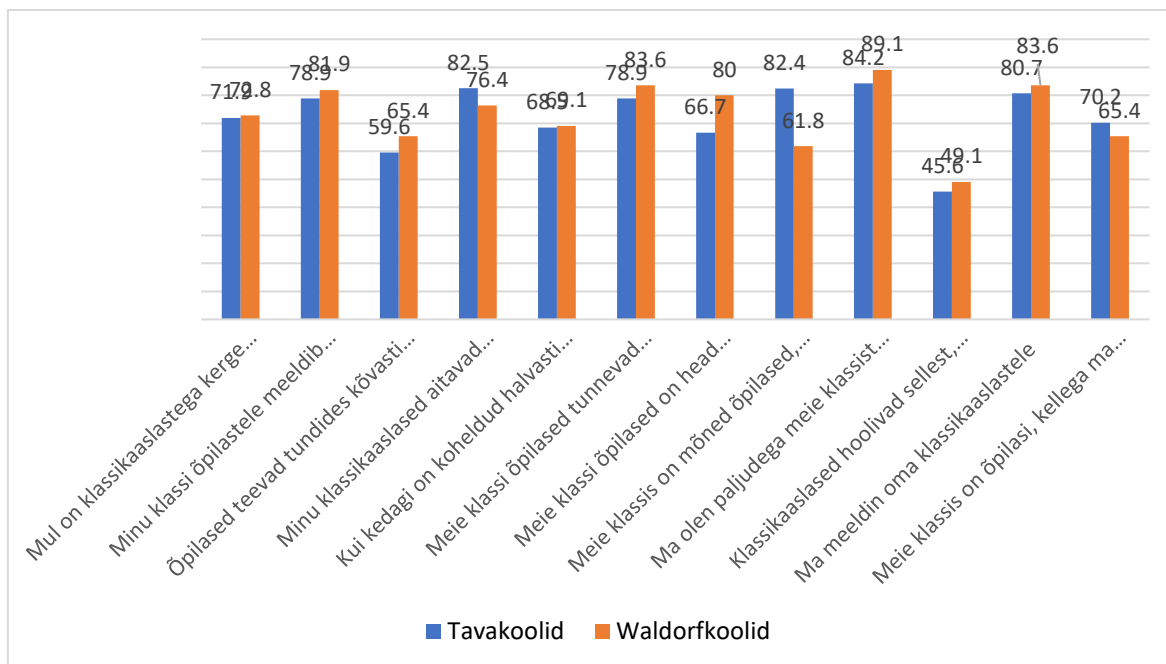
	Tavakoolid (%)		Waldorfkoolid (%)	
Suhted õpilaste vahel – õppimiskultuur	4	3	4	3

Mul on klassikaaslastega kerge moodustada rühmi, mis töötavad tundides koos	31,6	40,3	36,4	36,4
Minu klassi õpilastele meeldib üksteist koolitöös ja koduste ülesannete tegemises aidata	19,3	59,6	45,5	36,4
Õpilased teevad tundides kõvasti tööd	8,8	50,8	14,5	50,9
Minu klassikaaslased aitavad mind, kui ma millestki aru ei saa	35,1	47,4	38,2	38,2
Kui kedagi on koheldud halvasti või ebaõiglaselt, siis klassikaaslased aitavad teda	24,6	43,9	16,4	52,7
Meie klassi õpilased tunnevad üksteist hästi	19,3	59,6	23,6	60
Meie klassi õpilased on head sõbrad	19,3	47,4	36,4	43,6
Meie klassis on mõned õpilased, kes ei saa omavahel hästi läbi	38,6	43,8	32,7	29,1
Ma olen paljudega meie klassist sõbraks saanud	29,8	54,4	40	49,1
Klassikaaslased hoolivad sellest, kuidas mul läheb	8,8	36,8	12,7	36,4
Ma meeldin oma klassikaaslastele	17,5	63,2	20	63,6
Meie klassis on õpilasi, kellega ma ei saa eriti hästi läbi	29,8	40,4	27,3	38,1

Neljanda ploki nimetus on „Suhted klassikaaslastega“. Õpilased valisid vastused skaalal 1-4, kus vastus „4“ = *Täiesti nõus*, „3“ - *Pigem nõus*, „2“ = *Pigem ei ole nõus*, „1“ = *Ei ole üldes nõus*.

Väitega „*Kui kedagi on koheldud halvasti või ebaõiglaselt, siis klassikaaslased aitavad teda*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 68,5% tavakoolide õpilastest ja 69,1% waldorfkoolide õpilastest. Tulemustest selgub, et 78,9% tavakoolide õpilastest ja 83,6% waldorfkoolide õpilastest arvavad, et klassikaasased tunnevad teineteist hästi. Tulemustest selgub ka, et 66,7% tavakoolide õpilastest ja 80% waldorfkoolide õpilastest arvavad, et nende klassi õpilased on head sõbrad. Väitega „*Ma olen paljudega meie klassist sõbraks saanud*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 84,2% tavakoolide õpilastest ja 89,1% waldorfkoolide õpilastest. Tulemustest selgub, et 45,6% tavakoolide õpilastest ja 49,1% waldorfkoolide õpilastest väidavad, et klassikaaslased hoolivad sellest, kuidas nendel läheb. Väitega „*Ma meeldin oma klassikaaslastele*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 80,7% tavakoolide õpilastest ja 83,6% waldorfkoolide õpilastest. Joonisel 4 on näha teised saadud tulemusi.

Joonis 4. Suhted klassikaaslastega. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.



Tabel 6. Õpetöö klassis. Vastanud õpilaste osakaal „Alati“ või „Sageli“ (%) koolitüüpide järgi.

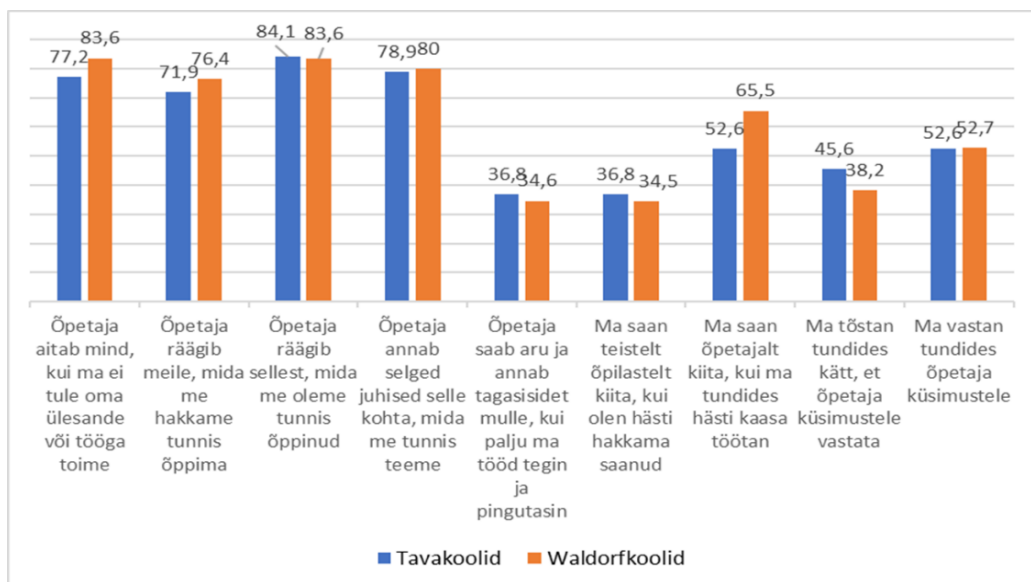
	Tavakoolid (%)		Waldorfkoolid (%)	
	1	2	1	2
Õpetaja aitab mind, kui ma ei tule oma ülesande või tööga toime	31,6	45,6	45,5	38,1
Õpetaja räägib meile, mida me hakkame tunnis õppima	71,9	19,3	76,4	18,1
Õpetaja räägib sellest, mida me oleme tunnis õppinud	36,8	47,3	41,8	41,8
Õpetaja annab selged juhised selle kohta, mida me tunnis teeme	36,8	42,1	40	40
Õpetaja saab aru ja annab tagasisidet mulle, kui palju ma tööd tegin ja pingutasin	8,7	28,1	7,3	27,3
Ma saan teistelt õpilastelt kiita, kui olen hästi hakkama saanud	15,7	21,1	14,5	20
Ma saan õpetajalt kiita, kui ma tundides hästi kaasa töötan	21	31,6	36,4	29,1

Ma tõstan tundides kätt, et õpetaja küsimustele vastata	19,3	26,3	16,4	21,8
Ma vastan tundides õpetaja küsimustele	19,3	33,3	20	32,7

Viienda ploki nimetus on "Õppetöö klassis". Õpilased valisid vastused skaalal 1-5, kus vastus „1“ = *Alati*, „2“ = *Sageli*, „3“ = *Mõnikord*, „4“ = *Harva*, „5“ = *Mitte kunagi*.

Andmed näitavad, et väitele „*Õpetaja aitab mind, kui ma ei tule oma ülesande või tööga toime*“ vastasid „*Alati*“ ja „*Sageli*“ 77,2% tavakoolide ja 83,6% waldorfkoolide õpilastest. Väitele „*Õpetaja räägib meile, mida me hakkame tunnis õppima*“ vastasid „*Alati*“ ja „*Sageli*“ 71,9% tavakoolide ja 76,4% waldorfkoolide õpilastest. Andmed näitavad, et 84,1% õpilastest tavakoolidest ja 83,6% waldorfkoolidest vastas „*Alati*“ ja „*Sageli*“ väidele „*Õpetaja räägib sellest, mida me oleme tunnis õppinud*“. Andmed näitavad, et 78,9% tavakoolide ja 80% waldorfkoolide õpilastest arvavad, et õpetaja alati ja sageli annab selged juhised selle kohta, mida tunnis on vaja teha. Väitele „*Õpetaja saab aru ja annab tagasisidet mulle, kui palju ma tööd tein ja pingutasin*“ vastasid „*Alati*“ ja „*Sageli*“ 36,8% tavakoolide ja 34,6% waldorfkoolide õpilastest. Joonisel 5 on näha teised saadud tulemused.

Joonis 5. Õppetöö klassis. Vastanud õpilaste osakaal „Alati“ või „Sageli“ (%) koolitüüpide järgi.



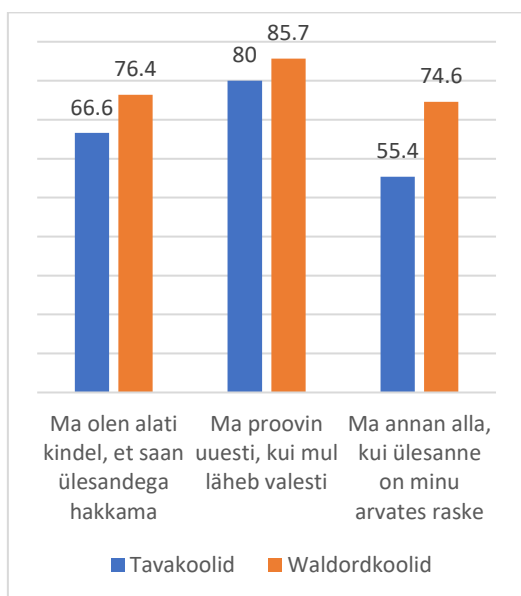
Tabel 7. Ootused õpitulemustele. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.

Ootused õpitulemustele	Tavakool (%)		Waldorfkool (%)	
	4	3	4	3
Ma olen alati kindel, et saan ülesandega hakkama	14	52,6	45,5	30,9
Ma proovin uuesti, kui mul läheb valesti	47,3	32,7	23,2	62,5
Ma annan alla, kui ülesanne on minu arvates raske	14,3	41,1	38,2	36,4

Kuuenda ploki nimetus on „Ootused õpitulemustele“. Õpilased valisid vastused skaalal 1-4, kus vastus „4“ = *Täiesti nõus*, „3“ = *Pigem nõus*, „2“ = *Pigem ei ole nõus*, „1“ = *Ei ole üldes nõus*.

Tulemustest selgub, et väitega „*Ma olen alati kindel, et saan ülesandega hakkama*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 66,6% tavakoolide õpilastest ja 76,4% waldorfkoolide õpilastest. Väitega „*Ma proovin uuesti, kui mul läheb valesti*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 80% tavakoolide õpilastest ja 85,7% waldorfkoolide õpilastest. Väitega „*Ma annan alla, kui ülesanne on minu arvates raske*“ on „*Täiesti nõus*“ ja „*Pigem nõus*“ 55,4% tavakoolide õpilastest ja 74,6% waldorfkoolide õpilastest. Joonisel 6 on näha saadud tulemused.

Joonis 6. Ootused õpitulemustele. Vastanud õpilaste osakaal „Täiesti nõus“ või „Pigem nõus“ (%) koolitüüpide järgi.



3.2 Waldorf- ja tavakoolide õpilaste hinnangud oma vaimsele heaolule

Tabel 8. Õpilaste vaimne heaolu. Saadud vastuste aritmeetiline keskmine.

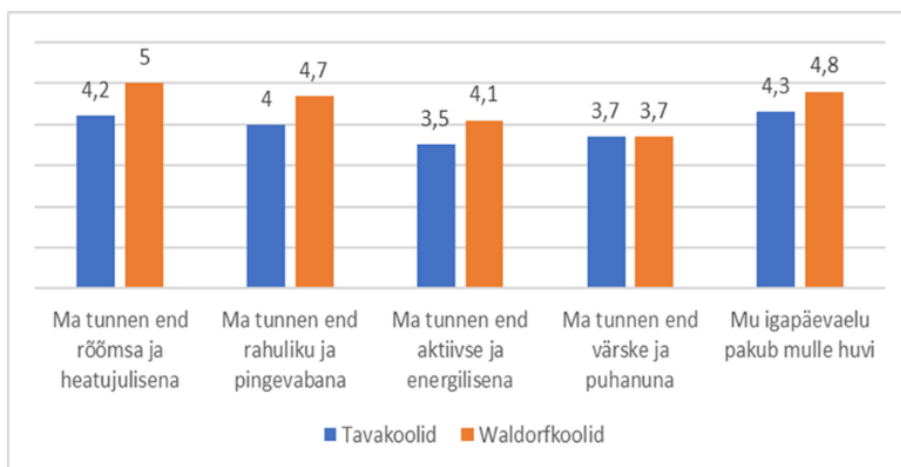
	Tavakoolid	Waldorfkoolid
Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena	4,2	5
Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana	4	4,7
Ma tunnen end aktiivse ja energilisena	3,5	4,1
Ma tunnen end värsket ja puhanuna	3,7	3,7
Mu igapäevaelu pakub mulle huvi	4,3	4,8
Punktide koguarv	19,7	22,3

Eesmärgil välja selgitada, millisena tajuvad waldorf- ja tavakoolide õpilased enda vaimset seisundit, kaasa arvatud kalduvust depressioonile, pakuti testi “WHO-5”, mis koosneb viiest küsimusest.

Õpilastel paluti valida vastused skaalal 0-5, kus vastus „5“ = *Kogu aeg*, „4“ = *Enamuse ajast*, „3“ = *Enam kui pool ajast*, „2“ = *Vähem kui pool ajast*, „1“ = *Vahete-vahel*, „0“ = *Mitte kunagi*.

Tulemustest selgub, et kõik küsitluses osalenud waldorfkooli õpilased tunnevad end rõõmsa ja heatujulisena, tavakoolide õpilaste seas oli aritmeetiline keskmine 0,8 võrra vähem. Tavakoolide õpilaste antud vastuste aritmeetiline keskmine väitele “*Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana*” on 4, mis on 0,7 võrra vähem, kui waldorfkoolide õpilaste vastuste aritmeetiline keskmine. Tavakoolide õpilaste vastuste aritmeetiline keskmine väitele „*Ma tunnen end aktiivse ja energilisena*“ on 3,5, waldorfkoolide õpilaste vastuste näit on 4,1. Väitele „*Ma tunnen end värsket ja puhanuna*“ antud vastuste aritmeetiline keskmine on 3,7. nii tava- kui waldorfkoolide õpilaste puhul. Tavakoolide õpilaste vastuste aritmeetiline keskmine väitele „*Mu igapäevaelu pakub mulle huvi*“ on 4,3, mis on 0,5 võrra vähem kui waldorfkoolide õpilaste vastuste aritmeetiline keskmine. Joonisel 7 on esitatud saadud tulemused.

Joonis 7. Õpilaste vaimne heaolu. Saadud vastuste aritmeetiline keskmine.



3.2.1 Õpilaste vaimne heaolu. Tulemuste tõlgendamise süsteem

Selleks, et arvutada waldorf- ja tavakoolide õpilaste üldist heaolu indeksit, kasutati järgmist süsteemi tulemuste arvutamiseks ja tõlgendamiseks:

Esmalt tuleb saadud punktide arv kokku liita. Minimaalne punktide arv on 0, maksimaalne 25. Protsendi leidmiseks tuleb punktide arv korrutada 4-ga. 0 punkti ehk 0% väljendab madalaimat heaolu seisundit ning 25 punkti ehk 100% kõrgeimat heaolu seisundit (Wellbeing, 1998, lk 25). „Kui punktide arv on alla 13 või kui mõnele küsimustele on vastatud 0 või 1, siis näitab see heaolu madalat taset ning depressiooni äratundmiseks on soovitatav täita mõni täpsem depressiooni test“ (Wellbeing, 1998, lk 25).

Uuringu tulemuste põhjal on tavakoolide õpilaste saadud punktide summa 19,7.

$(4,2 + 4 + 3,5 + 3,7 + 4,3 = 19,7)$. Protsendi leidmiseks $19,7 \times 4 = 78,8\%$.

Waldorfkoolide õpilaste saadud punktide summa on 22,3.

$(5 + 4,7 + 4,1 + 3,7 + 4,8 = 22,3)$. Protsendi leidmiseks $22,3 \times 4 = 89,2\%$.

Kogutud andmed võimaldavad teha järelduse, et tava- ja waldorfkooli keskmisel õpilasel ei ole kalduvust depressioonile, kuid waldorfkoolide vaimse heaolu näitaja on 10,4 protsenti kõrgem.

4. ARUTELU JA JÄRELDUSED

Esimesele küsimusele (*Millisena tajuvad waldorf- ja tavakoolide õpilased enda vaimset seisundit, kaasa arvatud kalduvust depressioonile?*) antud vastuste põhjal saadud tulemustest. Küsimustikus ei palutud vastuseid põhjendada, järeldused on tehtud kindlalt piiritletud vaatepunkti kajastades.

Tulemuste põhjal võib järeldada, et tava- ja waldorfkooli valimis osalenud keskmisel õpilasel ei ole kalduvust depressioonile, kuid waldorfkoolide vaimse heaolu näitaja on kõrgem. Vaimse heaolu hindamisel olid waldorfkoolide õpilaste hinnangud nelja väite puhul viiest kõrgemad kui tavakoolide õpilaste hinnangud (joonis 7).

Waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et tunnevad end rahuliku ja pingevabana (tabel 8). Waldorfkoolide õpilaste kõrgemaid hinnanguid võib põhjendada asjaoluga, et õppekava on üles ehitatud ephohhidenä, waldorfkooli õpilased õpivad ja tunnetavad maailma oma tempos ja ei pea teema mõistmiseks kiirustama (Steiner, 2000). Kõrgem hinnang võib olla tingitud ka sellest, et kasutatava pedagoogika aluseks olev antroposoofiline põhimõte on vaimne tasakaal. Waldorfi pedagoogika valdkonnas on oluline mõtlemise, tunde ja tahte omavaheline tasakaalustamine, sest arvatakse, et selge mõtlemine, tasakaalustatud tundeelu ja terve tahe on hinge kvaliteetid. Kui kõik need hingejõud töötavad dünaamiliselt koostöös, siis inimesel tekib vaimustus oma elust (Waldorfkoolide..., 2009, lk 10). Tahet arendatakse käsitöö-, kunsti- ja liikumistundides ning kõikides õppetegevustes, mis nõuavad järjepidevat harjutamist ja mälu rakendamist (Waldorfkoolide..., 2009, lk 10).. Tundekasvatus toimub kogu koolitee jooksul kunstiharjutuste kaudu: maalimine, musitseerimine, liikumiskunst ((Waldorfkoolide..., 2009, lk 10).

Kuna waldorfkoolis on tavakooliga võrreldes rohkem kunstilist ja praktilist tegevust (Põhikooli riiklik õppekava, 2010; Waldorfkoolide..., 2009), siis võib täheldada, et õpilased waldorfkoolis tajuvad oma igapäevast elu huvitavamalt kui tavakooliõpilased (tabel 8).

Vastustes küsimusele, kas ja kuivõrd tunnevad õpilased end värske ja puhanuna, ei olnud tava ja waldorfkoolide õpilaste antud vastused oluliselt erinevad (tabel 8).

Veebiküsimustiku vastustest selgus, et waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et tunnevad end aktiivse ja energilisena (tabel 8). Waldorfkoolide õpilaste kõrgemaid hinnanguid võib seletada õppekava eripäraga, nimelt on waldorfkoolis

tavakooliga võrreldes rohkem muusikat ja liikumistunde (eurütmia) (Põhikooli riiklik õppekava, 2010; Waldorfkoolide..., 2009).

Teisele uurimusküsimusele - *Kuidas hindavad tava- ja waldorfkooli õpilased koolikeskkonna erinevaid aspekte*- saadi uuringu tulemustest lähtuvad järgmised vastused. Kuna küsimustikus ei palutud vastuseid põhjendada, on järeldused tehtud kindlalt piiritletud vaatepunkti kajastades.

Waldorfkoolide õpilased hindavad õpetajaga suhtlemist kõrgemalt kui tavakoolide õpilased kaheksa väite puhul üheksast (joonis 3). Waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et õpetaja usub nendesse, kiidab neid ja hoolib sellest, kuidas neil läheb (tabel 4). Waldorfkoolide õpilaste kõrgemaid hinnanguid võib seletada asjaoluga, et Waldorfkoolides on igal klassil üldjuhul üks klassiõpetaja, kes õpetab esimesest klassist põhikooli lõpuni. Ta õpetab põhiaineid ja vastavalt oma võimetele ka teisi õppeaineid (Ahmavaara, 1990). Üks seletuseks saadud tulemusele võib olla asjaolu, et koolides, kus õpilaste arv ei ole suur, on side õpilaste ja õpetajate vahel tõenäoliselt tihedam (Sisask, 2023). Väide leiab kinnitust, kuna uuringus osalenud waldorfkoolide klassid olid tavaklassidest tunduvalt väiksemad.

Uurimuse tulemused näitavad, et waldorfkoolide õpilased hindavad klassikaaslastega suhtlemist kõrgemalt kui tavakoolide õpilased kõigi väidete puhul, välja arvatud üks väide (joonis 4). Waldorfkoolide õpilased märkisid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et tunnevad klassikaaslaste hästi ja saavad omavahel hästi läbi (tabel 5). Koolikiusamist on waldorfkoolides vähem (joonis 2), seletus võib olla tõsiasi, et waldorfpedagoogikas pööratakse suurt tähelepanu laste sotsiaalsete oskuste arendamisele (Wilkinson, 2006). Ometi selgus, et hinnangud abi saamisele klassikaaslastelt on tavakoolide õpilaste seas kõrgemad, kui on hinnangud waldorfkoolide õpilastelt (tabel 5). Üheks seletuseks nendele tulemusele võib olla, et waldorfkoolides pakutud ülesanded ei valmista õpilastele raskusi, sest waldorfkooli tuumõppekava rakendub läbi kooli õppekava ning need on nagu abistavad ja toetavad skeemid õpetajate ja vanemate jaoks, sest reaalne õpiprotsess toimub laste individuaalsetest vajadustest lähtuvalt (Waldorfkoolide..., 2009, lk 2-3). Saadud tulemused on kooskõlas Rootsi uuringuga, kus selgus, et õpilased said õpingutega paremini hakkama kui tavakooli õpilased (Dahlin, 2007, lk 26).

Waldorfkoolide õpilaste hinnangud eeldatavate õpitulemuste kohta on kõrgemad kui tavakoolide õpilaste hinnangud kahel väitel kolmest (joonis 6). Waldorfkoolide õpilased on

sagedamini kui tavakoolide õpilased kindlad, et ülesandega saab hakkama (tabel 7). Tulemust toetab ja kinnitab ka Rootsis tehtud uuring, millest selgus, et waldorfkooli õpilased märkasid sagedamini, et koolinõuded on teostatavamad, kui tavakoolides (Dahlin, 2007, lk 25-26). Seejuures magistritöö uurimuse tulemused näitavad, kui ülesanne on raske, waldorfkoolide õpilased annavad sagedamini alla, kui tavakoolide õpilased (tabel 7). Seletuseks võib olla seisukoht, et waldorfkoolides ei pakuta ülesandeid, millega õpilased hakkama ei saaks, seepärast õpilased on harjunud lahendama teostatavaid ülesandeid, mis on mõeldud olema nendele jõukohased.

Hinnangud klassis toimuvale õppetööle olid tava- ja waldorfkoolide õpilastel erinevad (joonis 5). Waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et õpetaja räägib, mida on vaja tunnis õppida (tabel 6). Samuti, waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et õpetaja annab selged juhised selle kohta, mida on vaja tunnis teha ja annab tagasisidet tehtud töö kohta (tabel 6). Samasugune tulemus ilmnes ka Rootsi uuringus, kus selgus, et waldorfkooli õpilased tajuvad paremini õpetajate tegevuste mõtestatust, kui tavakooli õpilased (Dahlin, 2007).

Leiti, et waldorfkoolide õpilastele üldine õpimotivatsioon ja enesetunne koolis on kõrgem, kui tavakooli õpilastel (joonis 1, joonis 2). Waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et nendele meeldib koolis (tabel 2). Waldorfkoolide õpilased nõustusid sagedamini kui tavakoolide õpilased, et koolis on vaja käia selleks, et õppida (tabel 2). Põhjendus võib olla see, et waldorfkooli õpilased olid rohkem rahul oma õpetajate, koolitöö ja koolikeskkonnaga. Suurem rahulolu leidis kinnitust ka Rootsi uuringus, kus ilmnes sama tendents (Dahlin, 2007, lk 28-29, lk 35, lk 38).

Magistritöö peamised järeldused on järgmised:

- Waldorfkoolide õpilaste hinnangud koolikeskkonna erinevatele aspektidele on kõrgemad kui tavakoolide õpilaste hinnangud.
- Tava- ja waldorfkooli valimis osalenud keskmisel õpilasel ei ole kalduvust depressioonile, kuid waldorfkoolide vaimse heaolu näitaja on 10,4 protsenti kõrgem.
- Erinevusei tava- ja waldorfkoolide õpilaste hinnangute vahel võib seletada erinevustega õpetamise metoodikas ja erineva pedagoogilise lähenemisega.
- Kuna koolikeskkonna erinevad aspektid on seotud õpilase motivatsiooni ja enesetundega koolis, mõjutavad need seeläbi ka vaimset seisundit.

- Tavakoolid võiksid rakendada osaliselt waldorfkooli põhimõtteid.
- Magistritöö piiranguks on asjaolu, et valimis olevad tava- ja waldorfkoolid asuvad Eesti erinevates piirkondades ning nende õppekeel on erinev, seega ei pruugi küsitluse tulemuste põhjal tehtud järeldused kehtida erinevate võimalike valimite puhul.

KOKKUVÕTE

Üldhariduskoolis käivate laste kooliga seotud peamised probleemid praegusel ajal on õpimotivatsiooni vähesus, huvipuudus ja madal usk oma edusse. Sellest tekivad vaimsed probleemid, mis võivad põhjustada pöördumatuid tagajärgi.

Magistritöö „Waldorf- ja tavakoolide põhikooli vanema astme õpilaste vaimse heaolu tajumus, selle seos koolikeskkonnaga“ eesmärk oli välja selgitada, kuidas hindavad Eesti waldorf- ja tavakooli õpilased enda vaimset heaolu.

Töö eesmärgi saavutamiseks püstitati järgmised uurimusküsimused:

- Millisena tajuvad waldorf- ja tavakoolide õpilased enda vaimset seisundit, kaasa arvatud kalduvust depressioonile?
- Kuidas hindavad tava- ja waldorfkooli õpilased koolikeskkonna erinevaid aspekte?

Lähtudes uurimustöö eesmärgist ja uurimisküsimustest kasutati uuringu läbiviimiseks kvantitatiivset uurimusmeetodit ehk veebiküsitlust. Uuringus osalesid 8. ja 9. klassi õpilased (57 tavakooli ja 55 waldorfkooli õpilast). Uurimuse jaoks valiti mugavusvalimi järgi kahe tavakooli õpilased: Narva Soldino Gümnaasium ja Narva Vanalinna Gümnaasium. Võrdluseks koguti hinnanguid waldorfkooli õpilastelt: Rakvere Waldorfkool ja Viljandi Vaba Waldorfkool.

Käesolevas uuringus selgus, et tava- ja waldorfkooli valimis osalenud keskmisel õpilasel ei ole kalduvust depressioonile, kuid waldorfkoolide vaimse heaolu näitaja on kõrgem.

Uurimistöö tulemusena selgus, et waldorfkoolide õpilased andsid sagedamini kui tavakoolide õpilased positiivseid hinnanguid kooli kliima erinevatele aspektidele: motivatsioon ja koolis käimise meeldivus, enesetunne koolis, suhted õpetajaga, suhted klassikaaslastega, õppetöö klassis, ootused õpitulemustele.

Magistritöö eesmärgid ja ülesanded said täidetud: anti ülevaade vaimse heaolu olulisusest haridus- ja kasvatuslikust vaatenurgast; kirjeldati kõige levinumaid laste vaimse tervise häireid, anti ülevaade asjaoludest ja mõjuritest, millest sõltub õpilaste enesetunne koolis; kirjeldati Eesti kooli keskkonda ja õpilaste heaolu mõjutavaid tegureid; tutvustati waldorfkooli põhimõtteid; anti ülevaade õpetamise metoodika sarnasustest ja erijoontest waldorfkoolis võrreldes tavakooliga; anti ülevaade uuringutest waldorfkoolide kohta maailmas ja Eestis; arutleti, kas waldorfpedagoogika võib olla võimalus vaimse tervise

parendamiseks, leiti vastuseid tõstatatud küsimustele; viidi läbi uuring; tehti järeldused ja kokkuvõte.

Töö autori seisukoht on, et oleks otstarbekas ning õpilaste rahulolu koolikeskkonnaga kasvaks, kui ka tavakoolid rakendaksid osaliselt waldorfkooli põhimõtteid – suurem loomingulisus, rohkemad võimalused eneseväljenduseks, tähelepanu iseseisva mõtlemise arendamisele, meeskonnatöö-, probleemilahenduse ja sotsiaalsete oskuste arendamine.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ahmavaara, U. (1990). *Steiner-kooli põhihood*. Tallinn: Eesti Antroposoofiline Selts.

Allaste, A., Kalmus V., Kutsar D., Markina A., Nugin R., Oras K., Pirk R., Plüschke-Altob B., Reiska E., Roosmaa E-L., Siibak A., Sisask M., Soo K., Sooväli-Sepping H., Streimann K., Vacht, P. (2020). *Noorte elu avamata küljed*. Noorteseire aastaraamat 2019-2020. Tallinn: Tallinna Ülikool. https://api.hp.edu.ee/sites/default/files/inline-files/noorteseire_aastaraamat_2020_HARNO%20logodega_0.pdf (viimati vaadatud 13.04.2023)

Amico, B. (2020). *Waldorf Distance Learning: Creativity, Curriculum and Connection*. Association of Waldorf schools of North America. <https://www.waldorfeducation.org/news-resources/essentials-in-education-blog/detail/~board/essentials-in-ed-board/post/waldorf-distance-learning-creativity-curriculum-and-connection> (viimati vaadatud 12.04.2023)

Aru J. (2022). *Loovusest ja logelemisest. Nutineedusest, mõtteväljatustest ja laste arengust*. Argo kirjastus.

Bordwine, V. C., Huebner, E. S. (2010). *The role of coping in mediating the relationship between positive affect and school satisfaction in adolescents*. Child Indicators Research, 3(3), 349–366.

Burns, T., & Gottschalk, F. (2019). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age, Educational Research and Innovation*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Carlgren, F. (1992). *Vabaduskasvatus*. Tallinn: Eesti Õppekirjanduse Keskus. Eesti õppekirjanduse keskus.

Choi A. (2018, February 6). *Emotional well-being of children and adolescents: recent trends and relevant factors*. OECD Education Working Paper No. 169. https://read.oecd-ilibrary.org/education/emotional-well-being-of-children-and-adolescents_41576fb2-en#page2 (viimati vaadatud 13.04.2023)

Dahlin, B. (2007). *The Waldorf School— Cultivating Humanity*. https://www.researchgate.net/publication/277756230_The_Waldorf_School_-_Cultivating_Humanity_A_report_from_an_evaluation_of_Waldorf_schools_in_Sweden (viimati vaadatud 13.04.2023)

Elmore, G. M., Huebner, E. S. (2010). *Adolescents' satisfaction with school experiences: Relationships with demographics, attachment relationships, and school engagement behavior*. *Psychology in the Schools*, 47(6), 525–537

Gerwin, D., & Mitchell D. (2007). *Survey of Waldorf Graduates Phase II*. Research Institute for Waldorf Education. <https://www.waldorfresearchinstitute.org/pdf/WEPHaseIIAbstract.pdf> (viimati vaadatud 15.04.2023)

Eesti vabade waldorfkoolide ja- lasteaegade ühendus. <http://www.xn--waldorf-hendus-nsb.ee/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

Haller, A. (2021). *Laste vaimse tervise teemalise küsimustiku kokkuvõte*. Eesti Lastevanemate Liit = ELVL. <https://www.laps.ee/mis-pohjustab-laste-ja-noorte-vaimse-tervise-probleeme/> (viimati vaadatud 09.04.2023)

Juurak, R. (2021). *Erakooli paindlikkust on põhjust kadestada*. Õpetajate leht. <https://opleht.ee/2013/04/erakooli-paindlikkust-on-pohjust-kadestada/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Karasek, R., Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York, NY: Basic Books.

Kersna, L. (2018). *Erakoolide õppemaksud- loodav lisaväärtus ja pakutavad soodustused koolijuhtide arvamuste põhjal*. Tartu Ülikool Sotsiaalteaduste valdkond. Haridusteaduste instituut. Magistritöö. <https://core.ac.uk/download/pdf/159135149.pdf> (viimati vaadatud 07.05.2023)

Kersna, L. (2018). *Kas huvitegevusega võiks päästa meie laste koolirõõmu?* <https://haridus.saaremaavald.ee/huvihariduskonverents2018/bin/kogupaevakool.pdf> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer M., Conti G., Ertem I., Omigbodun O., Augusto Rohde L., Srinath S., Ulkuer N., Rahman A. (2011, October 17). *Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action*.

<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2811%2960827-1> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Koolistress on tõesti suur probleem. (2018, 18. mai) Saarte Hääli arhiiv. <https://arhiiv.saartehaal.ee/2018/05/18/koolistress-toesti-suur-probleem/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Kutsar, D. (2009). *Lapse elukvaliteet. Eesti Inimarengu Aruanne 2008.* (69–74). Tallinn: Eesti Koostöö Koda.

Kukemelk, E-M. (2011, 11. detsember). *Laste vaimne tervis pole kiita: kolmandik Eesti õpilastest vigastab end tahtlikult.* <https://www.delfi.ee/news/paevauudised/eesti/laste-vaimne-tervis-pole-kiita-kolmandik-eesti-opilastest-vigastab-end-tahtlikult?id=63098578> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Kuuluvustunne toetab vaimset tervist. (2019, 10. oktoober) <https://www.hoolekandeteenused.ee/kuuluvustunne-toetab-vaimset-tervist/> (viimati vaadatud 15.04.2023)

Käsiraamat waldorfkooli lapsevanemale. (2011). Eesti Vabade Waldorfkoolide ja -lasteaegade Ühenduse projekt. <https://www.waldorfkool.info/Failid/kasiraamat.pdf> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Laanet, I. (2008, 27. september). *Maret Martinson: Õnn peitub lihtsates asjades.* Saarte Hääli arhiiv. <https://arhiiv.saartehaal.ee/2008/09/27/maret-martinson-onn-peitub-lihtsates-asjades/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Lindenberg, C. (1993). *Waldorfkoolid: hirmuta õppida, eneseteadlikult tegutseda.* Tallinn: Eesti õppekirjanduse keskus.

Lucariello J., Graham S., Nastasi B., Dwyer C., Skiba R., Plucker J., Pitoniak M., Brabeck M., DeMarie D., Pritzker S. (2015). *20 peamist psühholoogiapõhimõtet õpetamise ja õppimise kohta lasteaias ja üldhariduskoolis.* APA Kooli- ja Hariduspsühholoogia Liit. <https://www.apa.org/ed/schools/teaching-learning/top-twenty-principles-estonian.pdf> (viimati vaadatud 15.04.2023)

Lukk, M., Sammul, M., Tamm, A., Leijen, Ä., Adov, L., Aksen, M., Themis, A. (2016). *Kontseptsioon ja mõõtevahendid hindamaks rahulolu üld-, kutse- ja kõrgharidusega ning täiendusõppe võimalustega.* Tartu: Tartu Ülikool

https://vana.hm.ee/sites/default/files/uuringuaruanne_nr_1_hariduse_rahulolu_kontseptsioon_loplik.pdf (viimati vaadatud 10.04.2023)

Mosley, T. (2014, September 16). A "No Technology" School: The Waldorf Approach. Cult Education Institute. <https://www.culteducation.com/group/1222-waldorf-schools/27834-a-no-technology-school-the-waldorf-approach.html> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Nordahl, T., Jahnsen, T., Støen J., Tinnesand T. (2016, aprill). *LP-mudel. Õppekeskkond ja pedagoogiline analüüs.* Tartu Linnavalitsus. https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/LP-mudel_kasiraamat.pdf (viimati vaadatud 13.04.2023)

Palts, K. (2013). *Laste arengutaseme hindamise tüübid ja meetodid ning pedagoogide pädevus laste hindamisel.* Tartu Ülikooli eripedagoogika osakond. <https://sisu.ut.ee/evidmeetod/k%C3%BCsitlus> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Peitel A. (2016). Seotus, autonoomsus, enesetõhusus ja kaasatus akadeemilise edukuse ennustajana: pilootuuring Tartu põhikooliõpilaste näitel. Uurimistöö. Tartu Ülikool Psühholoogia Instituut. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52305/Peitel_Anneli_uurimistoo.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viimati vaadatud 15.04.2023)

Puhk, Õ. (2021, 2. jaanuar). *Neuroteadlane Jaan Aru: nutiseadmed piiravad lapse ajupotentsiaali.* <https://pealinn.ee/2021/01/02/neuroteadlane-jaan-arutiseadmed-piiravad-lapse-ajupotentsiaali/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Põhikooli riiklik õppekava. (2014). <https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014020> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Rahulolu haridusega. (2023, 6. jaanuar). Haridus ja Teadusministeerium. <https://hm.ee/rahulolu-haridusega> (viimati vaadatud 14.04.2023)

Reiska, P., Henno, I., Ruus V-R. (2008, 16. detsember). *Üldhariduse olukorrast hariduse tulevikukujundajatele.* RiTo18. <https://rito.riigikogu.ee/eelmised-numbrid/nr-18/uldhariduse-olukorrast-hariduse-tulevikukujundajatele/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Ribeiro, W. & Pereira, J.P. (2007). *Seven "myths" about the social participation of Waldorf graduates.* <http://www.waldorfresearchinstitute.org/pdf/WESevenMyths.pdf> (viimati vaadatud 14.04.2023)

Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B., Kannas, L. (1998). *Achieving health and educational goals through schools—a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school*. Health Education Research.

Sisask, M. (toim) 2023. *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu*. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Skinner, E.A., & Wellborn, J.G. (1997). *Children's Coping in the Academic Domain*. Available at https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4757-2677-0_14 , accessed April 2, 2023

Steiner, R. (2000). *Lapse kasvatamine vaimuteaduse vaatekohast*. Tallinn: Eesti Antroposofiilise Seltsi Kirjastus.

Streimann, K., Varava L. (2014, 23. aprill). *Kuidas saavutada ja hoida laste vaimset heaolu?* Tervise arengu instituut. <https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/3730-kuidas-saavutada-ja-hoida-laste-vaimset-heaolu> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Sreimann K. (2015, 20. november). *Milline on Eesti noorte tervis?* Tervise Arengu Instituut. <https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4444-milline-on-estti-noorte-tervis> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Tian, L., Chen, H., Huebner, E. S. (2014, November 7). *The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents*. Social Indicators Research. <https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2015/11/The-Longitudinal-Relationships-Between-Basic-Psychological-Needs-Satisfaction-at-School-and-School-Related-Subjective-Well-Being-in-Adolescents-1.pdf> (viimati vaadatud 13.04.2023)

Tiitus, L. (2017). *Sotsiaalne heaolu hariduses ja õpilaste koolirõõm*. Eesti Sotsiaaltöö Üliõpilaste Seltsi = ESÜS. <https://www.huvitavkool.ee/2017/12/sotsiaalne-heaolu-hariduses-ja-opilaste.html> (viimati vaadatud 14.04.2023)

Täht, K. (2010). *Õppimisega seotud hoiakud: enesetõhusus ja õpimotivatsioon*. <https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/14620/Enesetohusus.pdf> (Viimati vaadatud 15.04.2023)

Vaimne tervis. (2022, 30. märts). <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis> (viimati vaadatud 14.04.2023)

Vaimse tervise ja heaolu Euroopa pakt. (2008). World Health Organisation = WHO. https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/mhpact_et.pdf (viimati vaadatud 14.04.2023)

Valgepea, M, Sügis. M. (2010). *Uuring „Waldorfkoolide hetkeseisust ja arenguvõimalustest“*. Eesti Vabade Waldorfkoolide ja -lasteaedade Ühendus. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/40921/Uld_Waldorf.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viimati vaadatud 13.04.2023)

Valgepea, M, Sügis, M. (2012). *Uuring „Eesti waldorfkoolide vilistlaste hinnang haridusele“*. Eesti Vabade Waldorfkoolide ja -lasteaedade Ühendus. https://www.late.ee/sites/default/files/failid/eesti_waldorfkoolide_vilistlaste_hinnang_haridusele.pdf (viimati vaadatud 13.04.2023)

Väljaste, H. (2019, 27. oktoober). *Arvamusartikkel: noorte vaimne tervis*. Eesti päevaleht. <https://meelerahu.ee/arvamusartikkel-noorte-vaimne-tervis/> (viimati vaadatud 14.04.2023)

Värnik, A., Sisask, M., Värnik P., Mark L., Vaikma J., Rebane K., Mitendorf A. (2015). *Koolinoorte vaimne tervis. Kokkuvõtte- raport*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI). http://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/koolinoorte_tervis_15.06.2015_veebilehele.pdf (viimati vaadatud 13.04.2023)

Waldorfkoolide avatud raamõppekava. (2009). https://xn--waldorf-hendus-nsb.ee/sites/default/files/files/waldorfkoolide_raamoppekava.pdf (viimati vaadatud 14.04.2023)

Waldorf world list. Directory of Steiner-Waldorf Schools, Kindergartens and Teacher Education Centers worldwide. (2022, September). https://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/images/Waldorf_World_List/Waldorf_World_List.pdf (viimati vaadatud 13.04.2023)

Wellbeing measures in primary health care/the deprecare project. (1998, 12-13 February). Stockholm, Sweden. Report on a WHO Meeting. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349766/WHO-EURO-1998-4234-43993-62027-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (viimati vaadatud 15.04.2023)

Wilkinson, R. (2006). *Steinerpedagoogika vaimne aluspõhi*. Tallinn: Valgusesaar.

Woods, P., Ashley, M., & Woods, G. (2005). *Steiner Schools in England*. University of West of England, Bristol.
<https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20130123124929/http://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/RR645.pdf> (viimati vaadatud 15.04.2023)

Õunapuu L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf (viimati vaadatud 13.04.2023)

LISA 1. UURINGU INSRTUMENT

I. ÕPIKESKKOND JA KOOLIKULTUUR

1. Motivatsioon ja koolis käimise meeldivus

Väide	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Ei ole üldse nõus
Meeldivus	4	3	2	1
Tavaliselt mulle meeldib koolis				
Ma arvan, et koolis on vaja käia selleks, et õppida				
Mul on sageli tundides igav				
Mulle on tähtis, et mul läheks koolis hästi				
Mul on oma klassis hea olla				
Mul on vahetundide ajal hea olla				
Teised õpilased terroriseerivad ja kiusavad mind sageli				

2. Enesetunne koolis

Milline Sa koolis oled?	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Väga sageli
Õpetamist ja õppimist takistav käitumine					
Ma jään tunnis unistama ja mõtlen muudele asjadele					
Ma segan teisi õpilasi, kui nad töötavad					
Ma olen püsimatult ja istun oma kohal rahutult					
Ma ütlen kooli ja õpetamise kohta negatiivseid asju					
Ma olen eriti lärmakas ja negatiivne nende õpetajate suhtes, kes mulle ei meeldi					
Ma räägin valjult, teen hääli ja mõtlen rumalusi välja, kui me peame vaikselt olema					
Ma jälgin õpetajat, kui ta räägib					
Mul on tundideks vajalikud asjad kaasas					
Ma olen tundides väsinud ja tüdinud					

Ma käitun tunnis mõtlematult					
Mul on kõik kodused ülesanded tehtud					
Ma pööran tunni ajal tähelepanu asjadele, mida näen või kuulen väljaspool klassiruumi					
Ma jään tundidesse hiljaks					
Ma olen koolis kurb					
Ma tunnen end koolis üksikuna					
Ma olen vahetundide ajal koos teiste õpilastega					
Ma tülitsen koolis teiste õpilastega					
Ma kaklen koolis teiste õpilastega					
Ma räägin õpetajale vastu, kui ta mind ärritab või korrale kutsub					
Ma vihastun koolis kergesti					
Ma olen varastanud koolile või teistele õpilastele kuuluvaid asju					
Ma olen meelega lõhkunud või rikkunud koolile või teistele õpilastele kuuluvaid asju					
Ma olen võtnud kooli kaasa noa või muu külmrelva					
Ma olen teisi õpilasi ähvardanud või kiusanud					

3. Suhted õpetajaga

Väide	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus
Õpetaja ja õpilase suhted	4	3	2	1
Mul on õpetajaga hea kontakt				
Ma meeldin õpetajale				
Kui mul on probleeme või ma olen kurb, siis ma saan õpetajaga rääkida				
Õpetaja kiidab mind, kui ma kõvasti tööd teen				

Õpetaja annab oma parima, et ma saaksin võimalikult hästi õppida				
Õpetaja hoolib sellest, kuidas mul läheb				
Õpetaja paneb mu piinlikkust tundma, kui ma ei tea vastuseid				
Õpetaja kulutab vähe aega, et minuga rääkida				
Õpetaja usub minusse väga				

4. Suhted klassikaaslastega

Väide	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus
Suhted õpilaste vahel – õppimiskultuur	4	3	2	1
Mul on klassikaaslastega kerge moodustada rühmi, mis töötavad tundides koos				
Minu klassi õpilastele meeldib üksteist koolitöös ja koduste ülesannete tegemises aidata				
Õpilased teevad tundides kõvasti tööd				
Minu klassikaaslased aitavad mind, kui ma millestki aru ei saa				
Kui keegi klassis on kurb või tal on probleeme, siis klassikaaslased räägivad temaga				
Kui kedagi on koheldud halvasti või ebaõiglaselt, siis klassikaaslased aitavad teda				
Meie klassi õpilased tunnevad üksteist hästi				
Meie klassi õpilased on head sõbrad				
Meie klassis on mõned õpilased, kes ei saa omavahel hästi läbi				
Ma olen paljudega meie klassist sõbraks saanud				
Meie klassis võetakse sind omaks isegi siis, kui sa ei ole sama tark kui teised või oled veidi teistsugune				
Klassikaaslased hoolivad sellest, kuidas mul läheb				
Ma meeldin oma klassikaaslastele				

Meie klassis on õpilasi, kellega ma ei saa eriti hästi läbi				
---	--	--	--	--

5. Õppetöö klassis

Küsimus	Alati	Sageli	Mõnikord	Harva	Mitte kunagi
Õpetaja jõuab tundi õigel ajal					
Tundides valitseb tõine meeleolu					
Õpetaja aitab mind, kui ma ei tule oma ülesande või tööga toime					
Õpetaja räägib meile, mida me hakkame tunnis õppima					
Õpetaja räägib sellest, mida me oleme tunnis õppinud					
Õpetaja annab selged juhised selle kohta, mida me tunnis teeme					
Õpetaja hindab ülesandeid ja koduseid töid, kirjutades juurde selgitusi ja märkusi					
Õpetaja räägib mulle tunnis, kuidas ma ülesande lahendamisega hakkama saan					
Õpetaja saab aru ja räägib mulle, kui palju ma tööd tegin ja pingutasin					
Õpetaja selgitab mulle, kuidas ma peaksin töötama, et paremini õppida					
Ma saan teistelt õpilastelt kiita, kui olen hästi hakkama saanud					
Ma saan õpetajalt kiita, kui ma tundides hästi kaasa töötan					
Ma tõstan tundides kätt, et õpetaja küsimustele vastata					
Ma vastan tundides õpetaja küsimustele					

6. Ootused õpitulemustele

Väide	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus
Ootused õpitulemustele	4	3	2	1

Ma olen alati kindel, et saan ülesandega hakkama				
Ma proovin uuesti, kui mul läheb valesti				
Ma annan alla, kui ülesanne on minu arvates raske				

II. VAIMNE HEAOLU

5 = Kogu aeg; **4** = Enamuse ajast; **3** = Enam kui pool ajast; **2** = Vähem kui pool ajast; **1** = Vahete-vahel; **0** = Mitte kunagi

Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena	5	4	3	2	1	0
Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana	5	4	3	2	1	0
Ma tunnen end aktiivse ja energilisena	5	4	3	2	1	0
Ma tunnen end värsket ja puhanuna	5	4	3	2	1	0
Mu igapäevaelu on pakub mulle huvi	5	4	3	2	1	0