

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Triin Peitel

ÕPETAJATE VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE
TAJUTUD STRESSI JA SELLEGA TOIMETULEKU NING
KOVISIOONIS OSALEMISE KAUDU

Magistritöö

Juhendajad: Liina Adov, MA

Kaia Kastepõld-Tõrs, MSc

Tartu 2017

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

Õpetajate vaimse tervise ennustamine tajutud stressi ja sellega toimetuleku ning kovisioonis osalemise kaudu

Kokkuvõte

Käesoleva magistritöö põhieesmärgiks oli uurida, kas õpetaja vaimset tervist saab ennustada läbi tajutud stressi, sellega toimetuleku ja kovisioonis osalemise, lähtudes seejuures transaktsionaalse stressi teooriast. Õpetaja vaimse tervise indikaatoritena kasutati emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK-2) meeleolu ja ärevuse alaskaalasisid; tajutud stressi ja sellega toimetulekut hinnati tajutud stressi skaalaga (*Perceived Stress Scale*, PSS). Magistritöö vahe-eesmärgina uuriti tajutud stressi skaala faktorstruktuuri kinnitava faktoranalüüsi abil. Valimi moodustanud 329 õpetaja hulgas olid esindatud kõik maakonnad ning erinevad kooliastmed ja -tüübid.

Tulemused näitasid, et tajutud stressi skaala kirjeldamiseks sobis kahefaktoriline struktuur. Need kaks faktorit peegeldavad tajutud stressi ja tajutud stressiga toimetulekut. Tulemuste kohaselt ennustas formaalses kovisioonis osalemine läbi tajutud stressiga toimetuleku ja tajutud stressi õpetaja vaimse tervise probleemide kogemise sagedust. Formaalses kovisioonis osalemine ennustas suuremat tajutud toimetulekut, mis omakorda ennustas negatiivselt tajutud stressi. Tajutud stress ennustas positiivselt tõenäosust vaimse tervise probleemidele viitavate sümptomite kogemiseks. Töös on välja toodud peamised järeldused, antud uuringu piirangud ning soovitused edasiseks uurimustööks.

Märksõnad: vaimne tervis, stress, kovisioon, õpetajad

Predicting teachers' mental health through perceived stress, coping and peer group mentoring

Abstract

The main aim of the research was to analyze whether teachers' mental health can be predicted through perceived stress, perceived coping with stress and participation in peer group mentoring. The theoretical background used for the aforementioned relations comes from transactional theory of stress and coping. Two subscales (depression and anxiety) of the Emotional State Questionnaire (EST-Q-2) were used as indicators of teachers' mental health and the Perceived Stress Scale (PSS) was used to assess perceived stress and coping. To achieve the main aim above, factor structure of the Perceived Stress Scale was also needed to establish on an Estonian sample. A sample of 329 teachers was used representing all Estonian counties as well as different school levels and types.

Confirmatory factor analysis for the Perceived Stress Scale yielded a two-factor structure as a good fit for the data with the two factors reflecting perceived stress and perceived coping. With regard to the main aim of the thesis, results confirmed the proposed relations between variables. Participation in formal peer group mentoring, through perceived coping and perceived stress, predicted teachers' mental health. More specifically, attending peer group mentoring predicted a greater sense of coping with stress, which, in turn, predicted a lower level of perceived stress. Perceived stress predicted positively the likelihood for experiencing symptoms that refer to problems with mental health. The main conclusions and limitations of the present study are provided as well as directions for future research.

Keywords: mental health, stress, peer group mentoring, teachers

Sissejuhatus

Hiljuti (2013) toonitas Käert Käesel, tollane Eesti Koolipsühholoogide Ühingu juhatuse liige, Õpetajate Lehes, et stress ja läbipõlemine on Eesti õpetajate hulgas väga levinud, aga need teemad leiavad vähe kajastamist. Õpetajate vaimse tervise probleemide levimusele võib viidata WHO-indeksi, mille kohaselt 19% meie õpetajatest on madala heaoluga (Lumiste, 2012). Näitlikustades õpetajate seisundile pööratud vähest tähelepanu, on kõnekas juba Lumiste (2012) poolt koostatud SEYLE küsimustiku ülesehitus. Nimelt on uuringu pealkirjaks „Õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused“, ent kogumahust umbes 15 lehekülge on pühendatud õpilastega seotud näitajatele. Viiel leheküljel edasi antud õpetajate bloki kuuest indikaatorist kaks (õpetaja heaolu, rahulolu koolikeskkonnaga) on suunatud õpetajatele endile, ülejäänud neli aga sellele, kuidas õpetajad näevad õpilastega seonduvaid teemasid. See näide viitab selgelt, et õpetajate vaimse tervise teema on õpilaste tervise ja toimetuleku taustal siiani tagaplaanile jäänud, ning seda ka teaduskirjanduses (Mundia, 2013).

Õpilaste vaimne tervis on kahtlemata oluline teema, millele tuleb tähelepanu pöörata mitmest aspektist. Märkamaks õpilase probleeme ja muresid, toetamaks õpilase heaolu, on hädavajalik terve ja iseendaga edukalt toime tulev õpetaja. Seda kinnitavad näiteks väikelaste valimil saadud uurimistulemused, mille kohaselt õpetaja depressioon oli lapse internaliseerivate probleemidega (nii õpetaja kui ka lapsevanema hinnang lapse seisundile) positiivses korrelatsioonis (Jeon, Buettner, & Snyder, 2014). Algklasside õpilaste valimil on leitud, et õpetaja depressiooni sümptomid talveperioodil ennustavad laste madalamaid matemaatika-alaseid (aga mitte lugemisega seotud) akadeemilisi tulemusi kevadel (McLean, & Connor, 2015). Seetõttu on õpetajate vaimse tervise uurimine oluline nii õpetajate endi kui ka õpilaste seisukohast.

Õpetajate vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2014) defineerib vaimse tervise kui heaolu seisundi, kus iga inimene saavutab oma potentsiaali, on võimeline toime tulema elu tavapärase stressoritega, suudab töötada produktiivselt ja tulemuslikult ning on võimeline panustama oma kogukonda. Seega on vaimne tervis midagi enam kui ainult vaimsete probleemide puudumine, kuigi on selge, et nende esinemine muudab enda potentsiaali ja muude kirjeldatud väljundite saavutamise märksa keerulisemaks. Vaimse tervise seisundit on teaduskirjanduses uuritud eelkõige just läbi erinevate probleemide. Näiteks prantsuse

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

teadlased toonitavad, et õpetajate vaimse tervise uurimisel on kasutatud suurt hulka erinevaid indikaatoreid, millest olulisimateks on osutunud kolm: psühholoogiline distress, läbipõlemine ning psühhiaatrilised häired nagu depressioon ja ärevus (Kovess-Masfety, Rios-Seidel, & Sevilla-Dedieu, 2007).

Suurbritannias läbi viidud uurimuses, milles hinnati vaimsete häirete levimust sõltuvalt ametist üle 5000st inimesest koosneval valimil, leiti õpetamisega seotud elukutsed kuuluvat kõrgemasse riskigrupi, mis tähendab, et õpetajatel on suurem tõenäosus kogeda vaimseid häireid (Stansfeld, Rasul, Head, & Singleton, 2011). Lisaks on leitud, et töö madal kontrollitavus, emotsionaalselt nõudlik töö ning töö inimestega mängivad rolli ärevuse ja depressiooni riskis elualast olenemata (Wieclaw jt, 2008). Viimased kaks loetletud faktorit – emotsionaalne nõudlikkus (Tuxford, & Bradley, 2015) ja töö inimestega – on iseloomulikud ka õpetaja ametile. Ka WISE (*Wellbeing in Secondary Education*) pilootuuringus leiti, et keskkooli õpetajate tulemus vaimse tervise (heaolu väljendaval) skaalal jääb umbes poole standardhälbe võrra madalamaks kui töötaval populatsioonil üldiselt (Kidger, Brockman jt, 2016). Lisaks koges 19,4 % õpetajatest mõõdukat või sügavat depressiooni, samas kui üldpopulatsioonis on depressiooni levimus 8-10 % (Kidger, Brockman jt, 2016). Selliste näitajate ning haridusprobleemide meediakajastuse taustal on üllatav, et teadusliku lähenemisega sekkumisi õpetajate vaimse tervise toetamiseks on läbi viidud äärmiselt vähe - Kidger, Evans jt (2016, tulemused avaldamata) viisid oma sõnul läbi esimese randomiseeritud kontroll-sekkumise.

Eelneva põhjal on alust arvata, et ka Eesti õpetajate seas on vajalik vaimse tervise uuringu läbiviimine. Seejuures on eriti oluline keskenduda vaimse tervise probleeme ennustavatele teguritele (tajutud stress ja sellega toimetulek) ning potentsiaalsetele õpetaja vaimse tervise toetamiseks kasutatavatele ressurssidele koolikeskkonnas (näiteks kovisioon).

Stress ja selle seos vaimse tervisega

Eesti vaimse tervise teemalises alustekstis on kirjas, et „Tööstressi vähendamine on määravaks teguriks tööealise elanikkonna vaimse tervise probleemide ennetamiseks.“ (Praxis, 2002). Samas ei õnnestunud magistritöö autoril leida ühtegi empiirilist uurimust Eesti valimil, mis uuriks stressi rolli vaimse tervise probleemidele viitavate sümptomite levimuse ennustamisel (kui välja arvata rottidel tehtud uuringud Tõnissaar’e (2006) poolt, mis kinnitasid stressi ennustavat rolli depressiooni ja ärevuse sarnaste sümptomite kujunemises). Arvestades, et tajutud stressi seosed vaimse tervisega sõltuvad kultuurikontekstist (Shavitt jt,

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

2016), on viidatud alustekstis leitava väite isegi osaliseks kinnitamiseks vajalik läbi viia empiiriline uuring stressi ja vaimse tervise seosest Eestis.

Stressi võib defineerida kui tajutavat tasakaalu puudumist riski- ja kaitsvate faktorite vahel, mis väljendub negatiivsetes tunnetes, käitumistes ja mõtetes (Prilleltensky, Neff, & Bessell, 2016). Käesolevas magistritöös on teoreetiliseks lähtekohaks transaktsionaalne teooria (Lazarus & Folkman, 1987). Lazaruse ja Folkmani 1987. aastal loodud stressimudel on van Dick'i ja Wagner'i (2001) hinnangul üks enim levinud, mille endiselt sagedasest kasutusest tänapäevases stressi ja sellega toimetuleku teemalises teaduskirjanduses annavad tunnistust ka tuhanded artikliviited *Web of Science*'s¹. Transaktsionaalse mudeli kohaselt sõltub kogemuste stressirohkus inimese ja keskkonna interaktsioonist, kus inimene hindab nii olukorda kui ka kättesaadavaid ressursse stressoriga toimetulekuks (Nordin, & Nordin, 2013). Kui nende kahe hinnangu vahel ei ole tasakaalu, vallanduvad bioloogilised reaktsioonid, mis kutsuvad esile stressi (Nordin, & Nordin, 2013).

Seega on stressi hindamisel oluline hinnata ka sellega toimetulekut (Lazarus & Folkman, 1987). Lazarus'e ja Folkman'i (1987) teooriale tuginevalt on palju uuritud stressiga toimetulekustiile, mis on defineeritud kui inimese tüüpiline vastus stressirohketele keskkondadele või negatiivsetele sündmustele (Folkman, & Lazarus, 1988). Levinumaks toimetulekustiilide jaotuseks on probleemilahendusele suunatud ja negatiivsete emotsioonide leevendamisele suunatud stiil (Kyriacou, 2001). Nende stiilide adaptiivsus sõltub aga inimesest ja olukorrast – see tähendab, et ühte stiili ei saa pidada teisest paremaks (Folkman, & Moskowitz, 2004) – mistõttu võib toimetulekustiili kõrval olulist rolli stressi ennustamise juures mängida usk enda toimetulekusse (Treharne, Lyons, Booth, & Kitas, 2007). Tajutud toimetulek või usk enda toimetulekusse seostub enesetõhususega (Bandura, Taylor, Williams, Mefford, & Barchas, 1985) ning väljendub selles, et inimesed, kes ei usu, et nad stressiga toime tulevad, kogevadki suuremat psühholoogilist distressi (Treharne, Lyons, Booth, & Kitas, 2007). Inimese usk enda toimetulekusse võib olla seotud tajutud kontrollitavusega – see, millisel määral ja kui adekvaatselt tajub inimene elusündmusi enda kontrolli all olevat, ennustab tugevasti ja negatiivselt tajutud stressi (Heth, & Somer, 2002). Seetõttu on

1

http://apps.webofknowledge.com.ezproxy.utlib.ut.ee/summary.do?product=UA&parentProduct=UA&search_mode=GeneralSearch&parentQid=&qid=4&SID=Y2gPwJGXTJMCwZTxoSz&&update_back2search_link_param=es&page=6 (külastatud 08.04.17 kl 11.04)

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

käesolevas töös valitud stressi ennustavaks toimetuleku aspektiks tajutud stressiga toimetulek.

Toimetuleku ja stressi seotud olemust kajastavale Lazarus'e ja Folkman'i mudelile omase süsteemse lähenemise peamisteks komponentideks on keskkondlikud lähtetegurid (nt nõudmised ja ressursid; käesolevas töös on ressursiks kovisioon), inimesest tulenevad lähtetegurid (käesolevas töös ei käsitleta); vahendavad protsessid (nt tajutud toimetulek ja hinnangute andmine); lühiajalised tulemused (nt vahetud emotsioonid sündmusele, stress); ja pikaajalised kohandumuslikud tulemused (nt heaolu, vaimne tervis). Tuleb märkida, et originaalkujul on mudel mõeldud ajahetkes tajutud lähtetegurite, vahendavate tegurite ning stressi kirjeldamiseks. Teoreetiliselt võib pikema aja jooksul püsiv (nii keskkonnast kui inimesest tulenev) ressursside ning nõudmiste ebakõla ennustada kroonilise stressi kujunemist (see erineb igapäevases elus paratamatult esinevast loomulikust stressireaktsioonist keskkonnateguritele) (Lazarus, & Folkman, 1987). Just kroonilist stressi on seostatud vaimse tervise probleemidega (Bowers, 2004). Kirjeldatud seosed on esitatud magistrیتöös kasutatavate muutujatega illustreerivalt joonisel 1.



Joonis 1. Vaimset tervist ennustav mudel Lazarus'e ja Folkman'i teooriale (1987) tuginedes

Ehkki stressitemaatikat on uuritud suhteliselt palju ja seda ka Eesti õpetajate puhul (nt Saveli, 2015; Käesel, 2010), leidub üllatavalt vähe uurimusi, milles vaadeldaks seoseid stressi ja psüühiliste häirete sümptomite vahel õpetajate valimil. Samas on mitmeid uurimusi, mis näitavad stressi märgatavat rolli vaimse tervise ennustamisel teiste elualade puhul (Anderson, 2008; Chopra, 2009). Ühe empiirilise näitena on stressi mõju vaimsele tervisele kui ühele pikaajalisele kohandumuslikule aspektile uuritud Hiinas ning leitud, et tööalane stress korreleerub vaimse tervise negatiivselt (Hu, Wang, Xu, & Xu, 2014). Samuti on leitud stressi oluline positiivne ennustav roll depressiooni kujunemisel (Hammen, Kim, Eberhart, & Brennan, 2009). Valdavalt põhinevad stressi ja vaimse tervise uurimused (ka ülaltoodud) läbilõikelistel andmetel, üheks erandiks on noorukitega läbi viidud uurimus, mille tulemused kinnitavad stressi depressiooni ennustavat rolli ka longituudsel (Yang jt, 2010). Seega nii teooria kui ka empiirilised tulemused viitavad, et stressi esinemine ennustab negatiivselt

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

vaimset tervist, ent Eesti õpetajate põhjal sellist uuringut autorile teadaolevalt läbi viidud ei ole.

Tajutud stressi hindamine

Tajutud stressi skaala (Perceived Stress Scale, PSS; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983) on enesekohane hindamisvahend, mis on koostatud Lazarus'e ja Folkman'i teooriale tuginedes, püüdes tabada nende stressi kontseptualiseeringut. Seega hindab see tajutud stressi koos rohkem või vähem efektiivse stressiga toimetulekuga (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014). Kui algselt oli küsimustik loojate poolt planeeritud ühefaktorilisena, siis edasised teadustööd on näidanud küsimustiku kahedimensioonilisust: ühe faktori moodustavad tajutud stressi hindavad väited ja teise tajutud stressiga toimetulekut hindavad väited (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014; Nielsen jt, 2016; Lesage, Berjot, & Deschamps, 2012). Küsimustiku eestikeelse versiooni kahefaktorilisuse kontrollimiseks viiakse käesolevas töös läbi kinnitav faktoranalüüs.

Kirjeldatud skaala näol on tegemist ühe laialdasemalt kasutatud enesekohase mõõtevahendiga stressi uurimisel (Lavoie, & Douglas, 2012; Harkness, & Monroe, 2016), millel on hea kriteeriumi-, ennustav- ja samaaegne valiidsus (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014). Skaala kvaliteedist annab tunnistust ka uurimus, mille kohaselt tajutud stressi hinnangud korreleeruvad juuste kortisooli tasemega – bioloogilise stressi markeriga, mis näitab retrospektiivselt ja süstemaatiliselt organismis vabanenud stressihormooni taset (Kalra, Einarson, Karaskov, Van Uum, & Koren, 2007).

Rootsi teadlased on näidanud ka küsimustiku kriteeriumivaliidsust – skaala eristas stressihäirega inimesi normgrupist (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014). Varasemalt on skaala seesmine reliaablus leitud olevat väga hea nii Eesti (Cronbach $\alpha = .88$; Heinrand, 2009) kui ka Rootsi kontekstis (Cronbach $\alpha = .90$; Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014).

Kovisioonis osalemise kui potentsiaalne stressi ja vaimse tervise probleeme ennetav tegur

Tänapäeva maailmas eeldatakse iga elukutse esindajalt elukestvat õpet – enese pidevat täiendamist ja oskuste ajakohasena hoidmist (Eesti elukestva õppe strateegia 2020²). Vajadus pidevalt kohaneda tekitab aga suurenenud vajaduse järjepideva emotsionaalse ja teadmiste-

² <https://www.hm.ee/sites/default/files/strateegia2020.pdf>

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

põhise toetuse järele (Parker, Hall, & Kram, 2008). Eestis läbi viidud magistritaseme uurimuses on autor hüpoteetiliselt pakkunud, et toetavaks teguriks stressi ennetamisel võiks muuhulgas olla õpetajat toetavad süsteemid (Käesel, 2010). Üks võimalus selleks võib olla kovisioon (Parker, Hall, & Kram, 2008), mis Lazarus'e ja Folkman'i (1987) teoorias liigitub keskkonnas leiduvate ressursside alla.

Kovisiooni all peetakse käesolevas töös silmas eelkõige Soome teadlaste (Geeraerts jt, 2015) poolt sõnastatud *peer group mentoring* süsteemi, mis põhineb sotsiaalkonstruktivistlikul lähenemisel. Sarnasele alusele tuginevalt on kasutusel ka termin *peer coaching*, millele viitan samuti kui kovisioonile ning mille definitsiooni võib sõnastada järgnevalt: Kovisioon on arenguline suhe, mille taotluseks on toetada oma liikmeid tööalaste eesmärkide saavutamisel (Parker, Hall, & Kram, 2008) ning millel on kolm kriitilist komponenti: vastastikune olemus (osalejate võrdne staatus); arenguline kasulikkus (isiklik ja professionaalne areng); regulaarne ning järjepidev interaktsioon mingi pikema ajaperioodi jooksul (Haggard, Dougherty, Turban, & Wilbanks, 2011). See erineb klassikalisest mentorlusest, kuna kovisioonis ei eeldata „vanema ja targema“ kolleegi poolt juhitud protsessi, vaid enam-vähem sarnase kogemuste hulgaga töötajate üksteise toetamist ja koos arenemist (Parker, Hall, & Kram, 2008), mis tagab seega turvalise keskkonna oma töö ja professionaalse arenguga seotud rõõmude ja murede jagamiseks (Pellegrino jt, 2014).

Kovisioon võib toimuda nii formaalselt kui ka mitteformaalselt, ehkki nende kahe vormi eristuse kohta on empiirilisi andmeid vähe (Parker, Kram, & Hall, 2013). Formaalse kovisiooni puhul määratakse liikmed asutuse poolt ning protsessi suunatakse mingil määral ka väljaspool kovisioonis osalejate ringi. Mitteformaalne kovisioon hõlmab aga töötajate omal käel juhitud kohtumisi, soovi korral ka eesmärkide seadmist (Parker, Kram, & Hall, 2013). Formaalse kovisiooni all mõistetakse käesolevas töös kooli/juhtkonna poolt korraldatud regulaarset ja eesmärgipärast õpetajate omavahelist arutelu, mitteformaalse all aga vähem organiseeritud koosviibimist, näiteks õpetajate kooliteemalisi arutelusid vabas õhkkonnas pärast tunde.

Kovisioonil on mitmeid soovitavaid väljundeid. Soome hiljutise kogemuse kohaselt näevad õpetajad kovisiooni kui olulist vahendit oma professionaalseks, sotsiaalseks ja isiklikuks arenguks kogu õpetamiskarjääri jooksul (Geeraerts jt, 2015). Põhjanaanabrite poolt juurutatud süsteemis saavad õpetajad harjutada uusi õpetamismetoodikaid, lihvida tehnikaid, kasutada probleemilahendusoskuseid ning anda ja saada tagasisidet (Trautwein, & Ammerman, 2010). Seni on kovisioonile ja mentorlusele keskendunud artiklites uuritud peamiselt karjääriga

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

seonduvaid väljundeid (Haggard, Dougherty, Turban, & Wilbanks, 2011). Uuringuid, mis käsitleksid kovisiooni ja stressi, sellega toimetuleku või vaimse tervise vahelisi seoseid ei õnnestunud autoril leida. Küll aga on tõendeid, et õpetajate koostöö sagedus ennustab stressi langust läbi tajutud toetuse (koostöö mõiste uurimuses on avatud sarnasena kovisiooni mõistele, Wolgast, & Fischer, 2017). Samuti ennustab õpetaja depressiooni sümptomeid võimaluse puudumine oma kolleegidega rääkimiseks, kui õpetaja tunneb end olevat stressis või kurb (Kidger jt, 2016). Ka eelmainitud stressialastes ülevaateartiklites on korduvalt rõhutatud sotsiaalsele toetusele kui olulisele stressi ennetavale ja vaimset tervist toetavatele teguritele (Anderson, 2008; Chopra, 2009). Sotsiaalse toetuse ja vaimse tervise olulist seost (keskmine efekt suurusega $r = 27$, $p < .001$) on näidatud ka esmareageerijate valimitega uurimuste meta-analüüsis (Prati, & Pietrantonio, 2010). Pemberton'i ja Tyszkiewicz'i (2016) süstemaatilise ülevaateartikli kohaselt on depressiooni kaitseteguriks positiivsed sotsiaalsed suhted. Kuna kovisioon pakub võimaluse töökaaslaste vaheliseks suhtlemiseks ning üksteise toetamiseks keeruliste olukordade või tunnetega toimetulekul (Pellegrino jt, 2014), võib eeldada, et läbi selle mehhanismi on võimalik ennustada ka stressi, sellega toimetulekut või vaimse tervise seisundit (nt depressioonile viitavaid sümptomeid).

Originaalpanus

Töö originaalpanuseks on õpetaja vaimset tervist ennustava mudeli uurimine läbi stressi, sellega toimetuleku ja kovisioonis osalemise. Autorile teadaolevalt on tegemist esimese uurimusega, milles keskendutakse kovisiooni vaimset tervist ennustavale rollile, sealjuures arvestades tajutud toimetuleku ja stressi vahendava mõjuga.

Eesmärgid ja hüpoteesid

Tööl on kaks peamist eesmärki:

- 1) Tuginedes Lazarus'e ja Folkman'i (1987) teooriale uurida, kas ja kuidas peab paika õpetaja vaimset tervist ennustav mudel, mida on kujutatud Joonisel 1.
- 2) Uurida tajutud stressi skaala dimensionaalsust, tagamaks käesolevas magistrisüsteemis kasutatava mõõtevahendi suurem usaldusväarsus.

Eesmärkidest ja teoreetilisest taustast lähtuvalt on püstitatud järgmised hüpoteesid:

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

- 1) 14-väitelise tajutud stressi skaala eesti versiooni kirjeldamiseks (eesti keelde tõlkinud Kallasmaa, 1997) sobib kahefaktoriline struktuur (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014; Nielsen jt, 2016).
- 2) Õpetaja vaimset tervist saab ennustada mudeli abil, mida on kujutatud Joonisel 1, kus kovisioonis osalemine (kui keskkonnas leiduv ressurss) ennustab õpetaja vaimse tervise probleemide kogemise sagedust läbi tajutud toimetuleku ja stressi (Lazarus, & Folkman, 1987). Seejuures kovisioonis osalemine ennustab tajutud stressiga toimetulekut positiivselt; tajutud toimetulek ennustab tajutud stressi negatiivselt ning stress ennustab vaimse tervise probleemidele viitavate sümptomite kogemise sagedust positiivselt.

Meetod

Disain ja protseduur

Käesoleva magistritöö andmed on läbilõikeline osa longituuduuringu „Õpetajate vaimne tervis ja seda ennustavad tegurid“ esimesest lainest, mis koguti 2017. aasta märtsis ja aprillis. Uuringus on planeeritud andmete kogumine veel kahes laines 2017. aasta septembris ning 2018. aasta jaanuaris. Uuringu läbiviimiseks on saadud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee luba (protokolli number: 264/T-17).

Põhiuuringu eel viidi läbi pilootuuring poolstruktureeritud intervjuu vormis (n = 4), mille eesmärgiks oli käesolevas magistritöös kasutatava taustküsimustiku asjakohasuse ja mõistetavuse kontrollimine. Taustküsimustikus sisaldasid ka sissejuhatuses kajastatud temaatilisele kirjandusele tuginedes koostatud küsimused õpetajate kovisiooni kogemuse kohta, näiteks kas osaletud on formaalses või mitteformaalses kovisioonis ja kas nende kahe erinevus on õpetajale selgesti mõistetav. Intervjueeritud õpetajatest kolm olid osalenud kovisioonis. Pilootuuringu tulemustele toetudes täpsustati sõnastust, lühendati küsimustikku ja vähendati küsimuste ning vastusevariantide kattuvust.

Põhiuuringus kasutati andmete kogumiseks veebipõhist anonüümset küsitlust keskkonnas Kaemus. Info uuringu ja küsimustiku veebiaadressi kohta saadeti 405 Eesti kooli üld-e-posti aadressile ning küsimustiku kodulehekülge³ jagati sotsiaalmeedias ja lisaks ka uuringu juhtiva läbiviija poolt kirjutatud õpetajate vaimse tervise teemat puudutavas artiklis Õpetajate

³ https://sisu.ut.ee/opetaja_emotsionaalnetervis

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

Lehes⁴. Küsimustikud on eestikeelsed ning kõigi uuringus kasutatud küsimustike täitmine võttis enamusel õpetajatest aega alla tunni. Osalejaid informeeriti enne küsimustele vastamist uuringu põhisisust ja eesmärgist ning neile kinnitati, et nende vastuseid kasutatakse konfidentsiaalselt. Samuti oli õpetajatel võimalik igal hetkel uuringus osalemisest loobuda.

Valim

Valim moodustus 329 Eesti õpetajast erinevatest maakondadest ja erinevatest kooliastmetest ning –tüüpidest. Esindatud olid kõik maakonnad, enim vastajaid oli Harju (n = 107), Tartu (n = 60) ja Ida-Virumaalt (n = 29). Aineõpetajaid oli 244, klassiõpetajaid 92 (üks ei välistanud teist) ning vastusevariant „muu“ oli valitud 55 korral. Kõige enam osalejaid töötas põhikoolis (n= 152), põhikool-gümnaasiumis (n =106) ja ainult gümnaasiumiastmega koolis (n = 44), erikoolides töötas 30, erakoolides 15 õpetajat ning kutsekoolidest osales 4 õpetajat (töökohaks võis valida mitu kooli tüüpi). Ootuspäraselt oli suurem osa valimist naissoost (n = 310), meesõpetajaid oli vaid 18 (üks osaleja ei märkinud sugu). Osalenud õpetajate keskmine vanus oli 46 aastat (*SD* = 12), ulatudes 21st 75 eluaastani (üks osaleja ei märkinud vanust).

Kasutatud küsimusikud

- Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK-2) (EEK; Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk, & Leinsalu, 1999) depressiooni, ärevuse, agorafobia- sotsiaalärevuse, asteenia ja uneprobleemide sümptomite kindlaks tegemiseks viimase kuu jooksul. Küsimustikus palutakse vastajal anda hinnang emotsionaalset enesetunnet kirjeldavatele 28 väitele, 5-pallilisel skaalal (0-üldse mitte ... 4-pidevalt). EEK-2 võimaldab hinnata depressiooni ja ärevushäirete sümptomeid ning kaasnevaid mittespetsiifilisi probleeme, nagu väsimus ja insomnia. Viiefaktoriline struktuur on leidnud empiirilist kinnitust ning sisemine reliaablus on nii tervikuna (Cronbach α = .88) kui ka viie alaosana ($\alpha \geq .69$) väga hea (Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk, & Leinsalu, 1999). Samuti on skaalal hea kriteeriumivaliidsus, kuna see eristas depressiooni ja ärevusega patsiente tavapopulatsioonist (Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk, & Leinsalu, 1999). Käesolevas töös kasutati vaimse tervise negatiivse indikaatorina depressiooni ja ärevust.
- Tajatud stressi skaala (Perceived Stress Scale, PSS; Cohen, Kamarck, Mermelstein,

⁴ <http://opleht.ee/2017/03/kes-markab-ja-toetab-opetajat/> (külastatud 23.04.2017 kl 15.21).

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

1983) on enesekohane hindamisvahend, mille on eesti keelde tõlkinud Kallasmaa (1997). See koosneb 14 tajutud stressi ja sellega toimetulekut kirjeldavast väitest, millele palutakse vastata viiepallisel skaalal, pidades silmas viimast 4 nädalat.

Väidete alusel moodustub kaks alaskaalat (Eklund, Bäckström, & Tuvešson, 2014; Nielsen jt, 2016; Lesage, Berjot, & Deschamps, 2012): tajutud stress (nt „Kui tihti oled Sa viimasel ajal tundnud, et Sa ei saa enam hakkama kõigi nende asjadega, mida Sa oled ette võtnud?“) ja toimetulek (nt „Kui tihti oled Sa viimasel ajal tundnud, et Sa saad oma asjadega hästi hakkama?“)

Tajutud stressi küsimustiku seesmine reliaablus käesoleva uuringu valimil oli väga hea (Cronbach $\alpha = .92$). Eestikeelse hindamisvahendi kahese faktorstruktuuri kontrollimiseks viidi käesolevas töös läbi kinnitav faktoranalüüs (vt tulemused).

- Taustküsimustik, mis sisaldab küsimusi taustaandmete (nt sugu, vanus, kooli asukoht) ning kovisiooni kogemuse kohta.

Andmetöötlus

Andmetöötlusel kasutasin kinnitavat faktoranalüüsi ja struktureeritud modelleerimist.

Neist esimest kasutatakse selleks, et kontrollida kohandatud skaala asjakohasust ja sobivust teistsugusel valimil (nt teises kultuuriruumis, spetsiifilisel erialal jne) (Bowen, & Guo, 2012). Kinnitava faktoranalüüsi eelduseks on piisav valimi suurus (soovitavalt üle 200) ja tunnuste normaaljaotus (konservatiivsema määra alusel asümmeetriakordaja (*skewness*) vahemikus $-1 \dots 1$ ja järsakuskordaja (*kurtosis*) vahemikus $-1 \dots 1$ (2...4)) (Bowen, & Guo, 2012).

Struktureeritud modelleerimist kasutatakse keeruliste suhete testimiseks latentsete tunnuste vahel (Bowen, & Guo, 2012). Meetodi eelduseks on teoreetilise ja/või empiirilise tausta olemasolu, kusjuures oluline on meeles pidada, et struktureeritud modelleerimise tulemused ei näita iseenesest põhjuslikkust (Bowen, & Guo, 2012). Mudeli headust hinnatakse hii-ruutstatistiku (χ^2), lähenduse ruutkeskmise vea (RMSEA), ja võrdleva sobitusastme indeksi (CFI) abil (Tooding, 2015). Heale sobivusele teoreetilise mudeli ja andmete vahel viitab see, kui RMSEA on väiksem kui .06 ja CFI suurem kui .95 (Hu & Bentler, 1998). Hii-ruudu puhul viitab mudeli kehtivusele see, kui olulisustõenäosus on suurem kui .05 (Bowen, & Guo, 2012).

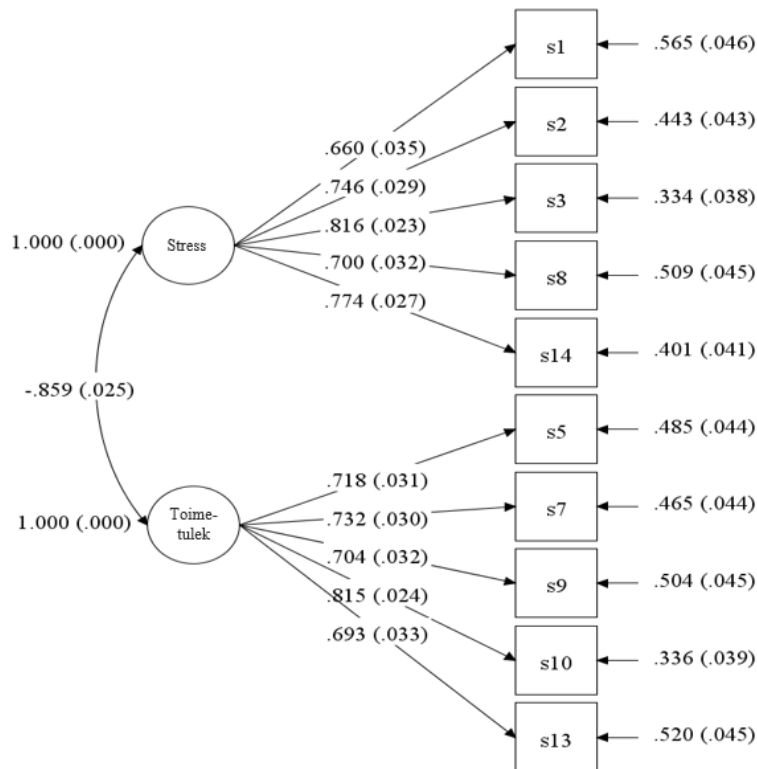
Tulemused

Tajutud stressi skaala ja kinnitav faktoranalüüs

Kinnitava faktoranalüüsi kasutamiseks on vajalik valimi suurus hinnanguliselt vähemalt 200 inimest. Käesolevas uurimuses vastas stressi küsimustiku kõigile väidetele 315 õpetajat, mis vastab analüüsi eeldusele. Samuti on vajalik tunnuste normaaljaotus: tajutud stressi skaala kõigi väidete puhul sarnanes jaotus normaaljaotusega: asümmeetriakordajad jäid vahemikku -.4640 ja järsakuskordajad vahemikku -.48... .40.

Pärast eelduste paikapidavuse kontrollimist viisin läbi kinnitava faktoranalüüsi. Eelnevates uurimustes on leitud, et kõige paremini kirjeldab tajutud stressi skaalat kahefaktoriline struktuur (tajutud stress ja stressiga toimetulek) nii, et kummalegi faktorile laadub seitse väidet. Faktoranalüüs näitas, et kõigi 14 väite kasutamisel ei vastanud mudeli headusnäitajad kriteeriumitele (RMSEA = .085; CFI = .918). Eemaldades väited (4, 11 ja 12), mis ei kirjelda kuigi suurt osa faktori varieeruvusest ja on suure jäägiga ($> .6$), muutusid mudeli headusnäitajad paremaks, ent ei saavutanud jätkuvalt kriteeriumitele vastavust. Uurides edasi väidete omavahelisi korrelatsioone ja modifitseerimisindekseid, selgus et ka kuues väide on problemaatiline, seostudes tugevasti viienda väite ning esimese faktoriga (lisaks seostumisele ootuspärase teise faktoriga). Pärast kuuenda väite eemaldamist näitasid headusindeksid mudeli suhteliselt head sobivust andmetega (RMSEA = .06 (90 % CI = [.0408]); CFI = .98), ehkki hii-ruut test viitas kehvale täielikule sobivusele ($\chi^2(34, N = 315) = 74.77, p < .001$). Viimane võib tuleneda valimi suurusest ning faktorite kõrgest omavahelisest korrelatsioonist. Kuna teised headusnäitajad vastavad seatud kriteeriumitele, võib siiski järeldada, et mudel sobitub andmetega (Bowen, & Guo, 2012). Mudeli kahefaktoriline lahend on esitatud Joonisel 2.

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE



Joonis 2. Tajutud stressi skaala kinnitava faktoranalüüsi tulemus pärast nelja väite eemaldamist (selgitus tekstis). Esitatud on standardiseeritud lahend. Esitatud seosed on statistiliselt olulised ($p < .001$).

Õpetajate vaimse tervise ennustamine läbi tajutud stressi, sellega toimetuleku ja kovisioonis osalemise

Muutujate kirjeldus

Õpetajate vaimse tervise keskmised skoorid jäid normi piiresse (vt ka tabel 1). Siiski viitasid EEK-2 skoorid sellele, et umbes kolmandik õpetajatest koges normikohasest rohkem depressiooni ja ärevuse sümptomeid.

Tabel 1. Valimi kirjeldus endogeensete muutujate skooride alusel

EEK-2 alaskaalad	Valimi suurus	Keskmine	Standard-hälve	Norm-vahemik	Normist kõrgem (%)
Depressioon	324	9.1	6.4	0-11	32
Ärevus	320	9.1	5.1	0-11	31
Tajutud toimetulek	323	12.6	3.2	-	-
Tajutud stress	326	8.4	3.8	-	-
PSS koguskaala	320	15.8	6.5	-	-

PSS – *Perceived Stress Scale* (tajutud stressi skaala)

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

Tajutud stressi skaala 10-väitelise versiooni keskmiseks skooriks (kui teise faktori väited ümber pöörata) oli 15.8 ($SD = 6.5$, $N = 320$) (vt ka tabel 1). Eesti normskooride puudumisel on stressi küsimustikku käesolevas töös kasutatud eelkõige võrdlemaks, kas stressitase on seotud toimetulekustiilide, vaimse tervise probleemidele viitavate sümptomite või kovisioonis osalemisega.

Kovisioonis on elu jooksul osalenud ligi pooled vastanutest (47%, so 156 õpetajat 328st; 1 inimene ei vastanud). Käesoleval õppeaastal on kovisioonis osalenud 139 õpetajat, neist 28 igakuiselt. Formaalses kovisioonis on osalenud 65 ning mitteformaalses 88 õpetajat.

Muutujate vahelised seosed

Enne mudeli sobivuse testimist, kontrollisin esmalt andmete vastavust struktuuraalse modelleerimise eeldustele, alustades tunnuste jaotuse vastavusest normaaljaotusele. Selgus, et nii meeleolu ja ärevuse sümptomid kui ka stressiga toimetuleku ja tajutud stressi jaotused on sarnased normaaljaotusele, kuna kõigi puhul jäid asümmeetriakordajad vahemikku $-.17 \dots .66$ ja järsakuskordajad vahemikku $-.38 \dots .17$.

Edasi uurisin eksogeensete (muutujad, mis üheski seoses ei ole sõltuvaks tunnuseks) ja endogeensete (tunnus on sõltuvaks muutujaks vähemalt ühes seoses) tunnuste vahelisi seoseid. Kuna uurimistöös kasutatud ainus eksogeenne muutuja on kategoriaalne (kovisioonis osalenud vs ei ole osalenud), siis hindasin selle seost endogeense muutujaga t-testi abil.

Sõltumatute muutujate t-test näitas, et ei esine olulist keskmiste erinevust kovisioonis osalenud ja mitte osalenud õpetajate tajutud stressiga toimetuleku tasemes ($t(313) = -0.9$, $p = .392$). Erinevuse puudumine võib tuleneda sellest, et kovisioonis osalenute grupis olid nii need õpetajad, kes osalenud eesmärgipäraselt ja organiseeritult formaalses kovisioonis, kui ka need, kes lihtsalt kolleegidega kooliteemadel regulaarselt arutlenud. Kuna vastajad võisid osaleda nii formaalses kui ka mitteformaalses kovisioonis, ei saa neid kahte kovisiooni vormi antud küsimustiku põhjal omavahel usaldusväärset võrrelda. Hindamiseks kovisiooni formaalse korralduse potentsiaalselt olulist rolli, võrdlesin järgmiseks formaalses kovisioonis osalenud õpetajate stressiga toimetulekut nendega, kes üldse kovisioonis osalenud ei olnud. Formaalses kovisioonis olid osalenud 65 õpetajat, kusjuures see kovisiooni tüüp oli statistiliselt oluliselt seotud tajutud stressiga toimetuleku tasemega. Nimelt formaalses kovisioonis osalenud õpetajatel ($M = 13.5$, $SD = 2.5$) oli võrreldes mitte kunagi kovisioonis osalenutega ($M = 12.3$, $SD = 3.5$) statistiliselt oluliselt parem tajutud stressiga toimetuleku

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

tase ($t(164) = -2.8, p < .01$). Seega esineb seos eksogeense muutuja (osalemine formaalses kovisioonis) ja esimese endogeense muutuja (tajatud stressiga toimetulek) vahel.

Endogeensete muutujate vahelised seosed on esitatud Tabelis 2.

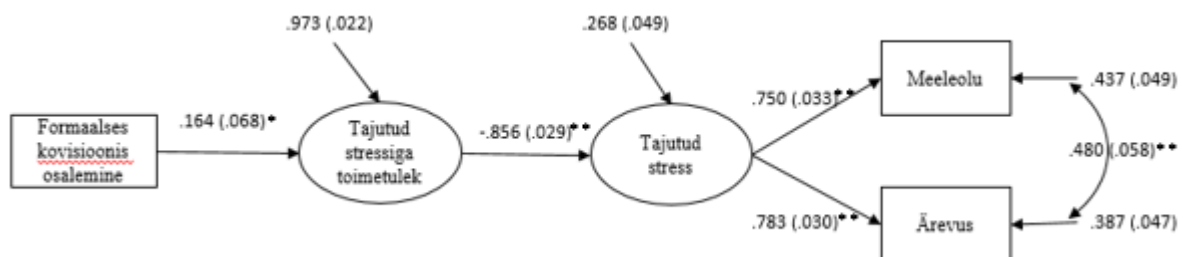
Tabel 2. Endogeensete tunnuste vahelised seosed

	Tajatud stress	Stressiga toimetulek	Meeleolu	Ärevus
Tajatud stress	1	-.75**	.73**	.72**
Stressiga toimetulek		1	-.61**	-.61**
Meeleolu			1	.76**
Ärevus				1

** $p < .001$

Õpetaja vaimset tervist ennustav mudel

Kontrollimaks Lazarus'e ja Folkman'i teooriale tuginedes koostatud õpetaja vaimse tervise ennustamise mudelit, kasutasin struktuurilist modelleerimist. Täpsemalt uurisin, kas formaalses kovisioonis osalemine (võrrelduna mitte osalemisega) ennustab õpetaja depressioonile ja ärevusele viitavate sümptomite kogemise sagedust läbi tajatud stressiga toimetuleku ning tajatud stressi. Andmelükkasid oli kokku 14 ja need eemaldati rea kaupa, mille tulemusel jäi alles 218 andmerida, mis on piisav struktuurilise modelleerimise läbiviimiseks (Bowen, & Guo, 2012). Tulemused on esitatud Joonisel 3.



Joonis 3. Õpetaja vaimse tervise probleemidele viitavate sümptomite ennustamine läbi tajatud stressi, sellega toimetuleku ja formaalses kovisioonis osalemise. Esitatud on standardiseeritud koefitsiendid.

** $p < .001$; * $p < .05$

Ehkki hii-ruut test ei kinnita käesolevas töös mudeli paikapidavust ($\chi^2(63, N = 218) = 108.3, p < .001$), on selle põhjuseks sageli valimi suurus või muutujate vahelised korrelatsioonid ja mudel võib sellest hoolimata sobida andmete kirjeldamiseks, kui sellele viitavad teised headusnäitajad, nagu seletavad Bowen ja Guo (2012). Käesoleva mudeli puhul see nii ka on:

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

ülejäanud headusnäitajad vastavad seatud kriteeriumitele (RMSEA = .06 (90 % CI = [.0408]); CFI = .97), mille alusel võib järeldada mudeli sobivust andmete kirjeldamiseks. Mudelit lähemalt uurides selgub, et formaalses kovisioonis osalemise positiivne ennustav jõud tajutud stressiga toimetuleku variatsioonis on väike (suur osa toimetulekust on Lazarus'e ja Folkman'i teooria (1987) kohaselt seletatud ära muude, siin mitte kajastatud tunnuste poolt) ja ka selle olulisustõenäosus on väiksem ($p = .007$), kuid nõrgema kriteeriumi alusel siiski statistiliselt oluline. Tajutud stressiga toimetulek aga ennustab tugevasti ja negatiivselt tajutud stressi, mis omakorda ennustab õpetajate depressiooni ja ärevuse sümptomite kogemise sagedust positiivselt. Kokkuvõttes näitasid tulemused, et Lazarus'e ja Folkman'i teooriale tuginedes koostatud õpetaja vaimse tervise ennustamise mudel sobis andmete kirjeldamiseks.

Arutelu

Tajutud stressi skaala faktorstruktuur

Magistritöö põhieesmärgiks on uurida Lazarus'e ja Folkman'i transaktsionaalse stressi teooriale tuginevalt, kas õpetaja vaimset tervist saab ennustada kovisioonis osalemise kaudu läbi tajutud stressiga toimetuleku ja tajutud stressi. Hindamisvahendi usaldusväärsuse uurimiseks oli magistritööl vahe-eesmärgiks tajutud stressi skaala faktorstruktuuri kahedimensioonilisuse kontrollimine. Kuna ei õnnestunud leida avaldatud tulemusi 18-väitelise küsimustiku faktoranalüüsi kohta, võtsin oma töös aluseks 14-väitelise originaalversiooni küsimused ja nende eestikeelse tõlke Kallasmaa (1997) poolt. Hindamisvahendi usaldusväärsuse kontrollimiseks oli püstitatud hüpotees:

14-väitelise tajutud stressi skaala eesti versiooni kirjeldamiseks (eesti keelde tõlkinud Kallasmaa, 1997) sobib kahefaktoriline struktuur (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014; Nielsen jt, 2016).

Kinnitav faktoranalüüs näitas, et kõigi 14 originaalväite kasutamisel ei sobinud kahedimensiooniline mudel andmete kirjeldamiseks. Seega eemaldasin küsimustiku parandamise eesmärgil esmalt kolm väidet, mille puhul esines suur jääk ($>.6$) ja mis seega ei panustanud vastava faktori kirjeldamisse piisavalt. Need väited olid: 4) „*Kui tihti oled Sa viimasel ajal suutnud üle olla igapäevastest pisitülidest ja –nääklustest?*“; 11) „*Kui tihti oled Sa viimasel ajal läinud endast välja asjade pärast, mis Sinust ei sõltunud?*“; 12) „*Kui tihti oled Sa viimasel ajal leidnud end mõtlemast asjadele, mida Sa pead tegema?*“.

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

Kaheteistkümnes väide on ka varasemates uurimustes kehva sobitumist näidanud ning seetõttu faktorstruktuurist välja jäetud (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014). Lisaks on neljas ja kaheteistkümnes väide jäetud välja skaala uuemast 10-väitelisest versioonist (Perera jt, 2017), mis on kooskõlas käesoleva magistritöö tulemustega. Üheteistkümnes väide on aga varasemates uurimustes näidanud head kirjeldusvõimet (Perera jt, 2017; Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014). See erinevus võib tuleneda eestikeelsest tõlkest (otsetõlge originaalist „*Kui tihti oled Sa viimasel ajal vihastanud asjade peale, mis ei ole Sinu kontrolli all?*“ vs eestikeelses küsimustikus kasutatud „*Kui tihti oled Sa viimasel ajal läinud endast välja asjade pärast, mis Sinust ei sõltunud?*“) või kultuurilistest erinevustest ning vajab edasist uurimist. Lisaks kolmele mainitud väitele, jätsin faktoranalüüsis leitud korrelatsioonide ja modifitseerimisindeksi alusel välja ka kuuenda väite („*Kui tihti oled Sa viimasel ajal olnud kindel, et suudad oma isiklike probleemidega toime tulla?*“), mis oli tugevalt seotud viiendaga („*Kui tihti oled Sa viimasel ajal tundnud, et tuled edukalt toime igasuguste ebameeldivustega, mis võivad Sinu elus tekkida?*“). Skaala 10-väitelises versioonis on neist kahest kõrgesti korreleeritud väitest jäetud välja viies (Taylor, 2015). Käesolevas uurimuses rääkis aga kuuenda, mitte viienda, väite eemaldamise kasuks selle seos tajutud stressi faktoriga, mitte väitele sisuliselt vastava tajutud toimetuleku faktoriga.

Pärast neid muudatusi leidis kinnitust töö esimene hüpotees: faktoranalüüsi tulemus kinnitas tajutud stressi skaala kahefaktorilist struktuuri nagu seda on teinud ka mitmed teised uurimused (Lesage, Berjot, & Deschamps, 2012; Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014; Taylor, 2015; Nielsen jt, 2016).

Kinnituse leidnud kahte faktorit on erinevad autorid nimetanud erinevalt, näiteks Taylor (2015) eristas tajutud abitust tajutud enesetõhususest, samas kui Rootsi versiooni puhul eristati toimetuleku võimekust stressist (Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014). Väidete sisust lähtudes võib konstruktiks olla ka tajutud kontrollitavus (seesmine kontrollkese) või kontrolliteadlikkus ehk kuivõrd enda kontrolli all nähakse olevat elusündmused (Heth, & Somer, 2002). Nimetuste ja olemuse täpsustamiseks oleks vaja läbi viia uurimusi konstruktivaliidsuse kinnitamiseks mõlema faktori puhul. Käesolevas on lähtuvalt teoreetilisest taustast nimetatud faktorid tajutud stressiks ja tajutud stressiga toimetulekuks. Sarnaselt varasemate uurimustega avaldus ka eestikeelse küsimustiku kahe latentse faktori vahel tugev negatiivne korrelatsioon (nt Eklund, Bäckström, & Tuveesson, 2014; Taylor, 2015), mis seab kahtluse alla nende eristamise põhjendatuse. Samas teoreetilise tausta, küsimuste sisu ja faktoranalüüsi tulemuste kohaselt on kahe dimensiooni – stressi ja sellega

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

toimetuleku – eristamine siiski põhjendatud. Näiteks on Bandura juba mitu aastakümnet tagasi näidanud, et tajutud stressiga toimetuleku enesetõhusus, st usk oma võimekusse stressiga toime tulla, ennustab oluliselt stressireaktsiooni esinemist (Bandura, Taylor, Williams, Mefford, & Barchas, 1985). Usaldusväärset kahe faktori eristamiseks lisab Taylor'i (2015) poolt viidatud Hewitt jt (1992) artikkel, mille autorid leidsid kahel faktoril sõltuvalt uuritava soost olevat erineva ennustusjõu. Peale mainitute, kahe faktori erinevaid seoseid kriteeriumite või väljunditega uurivaid artikleid leida ei õnnestunud, mis viitab täitmist ootavatele lünkadele teadustöös.

Kokkuvõttes on käesolevas töös leitud tulemus tajutud stressi skaala kahefaktorilisuse kohta kooskõlas varasemate tulemustega, mis annab aluse tajutud stressi ja sellega toimetuleku eraldi muutujatena käsitlemiseks.

Õpetaja vaimset tervist ennustav mudel

Kinnitanud tajutud stressi skaala kahefaktorilisust ja head seismist reliaablust, liikusin edasi töö peamise eesmärgi juurde – õpetajate vaimset tervist ennustava mudeli uurimine. Selleks oli püstitatud hüpotees:

Õpetaja vaimset tervist saab ennustada mudeli abil, mida on kujutatud Joonisel 1, kus kovisioonis osalemine (kui keskkonnas leiduv ressurss) ennustab õpetaja vaimse tervise probleemide kogemise sagedust läbi tajutud toimetuleku ja stressi (Lazarus, & Folkman, 1987).

Hüpotees leidis kinnitust, kui uurida formaalset kovisiooni: *formaalses* kovisioonis osalemine ennustas läbi tajutud stressiga toimetuleku ja tajutud stressi õpetaja vaimse tervise probleemide kogemise sagedust. Tulemus kinnitab Lazarus'e ja Folkman'i (1987) aastakümneid tagasi loodud teooria ajakohasust õpetajate valimil ja esitab ühtse tervikuna teaduskirjanduses peamiselt mudeli kahe elemendi kaupa uuritud seosed (st toimetulek ja stress, stress ja vaimne tervis) (Treharne, Lyons, Booth, & Kitas, 2007; Anderson, 2008; Chopra, 2009), täiendades mudelit uude keskkonnas leiduva ressursi – kovisiooni – näitega.

Lisaks kovisiooni uudsele aspektile keskendub töö tajutud stressiga toimetulekule, mitte strateegiatele, nagu suurem osa transaktsioonilise lähenemisega uurimusi kajastavatest artiklitest (Laugaa, Rasclé, & Bruchon-Schweitzer, 2008). Kuna on näidatud strateegiate adaptiivsuse sõltumist indiviidist ja olukorrast, võib keskmiste tasandil stressi ennustamisel strateegiatest olulisemat rolli mängida inimese usk enda suutlikkusse stressiga toime tulla

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

(Treharne, Lyons, Booth, & Kitas, 2007). Magistritöös uurisin inimese tajutud stressiga toimetuleku vahendavat mõju vaimse tervise ennustamisel läbi stressi. Kooskõlas varasemate empiiriliste uurimustega (Treharne, Lyons, Booth, & Kitas, 2007) leidsin, et õpetajad, kes ei usu enda toimetulekusse, kogevad suuremat stressi. Tulevastes uurimustes peaks võrdlema toimetulekustrateegiatega ja tajutud stressiga toimetuleku erinevat rolli ja omavahelisi seoseid stressi (ja läbi selle vaimse tervise) ennustamisel.

Käesolevas töös leidis autorile teadaolevalt esmakordselt Eesti õpetajate valimil empiirilist kinnitust ka tajutud stressi oluline vahendav roll vaimse tervise probleemide sümptomite ennustamises. Mida kõrgem oli õpetaja tajutud stressi tase, seda suurema tõenäosusega koges ta sagedamini meeleolu ja ärevusega seotud sümptomeid. Tulemus on ootuspärane ja kooskõlas varasemate uuringutega mujal maades (Anderson, 2008; Chopra, 2009), kinnitades ennustava seose esinemist ka meie kultuuriruumis. Arvestades õpetajate tervise äärmiselt olulist rolli meie ühiskonna kujundamisel läbi oma õpilaste heaolu (Jeon, Buettner, & Snyder, 2014) ja teadmiste-oskuste taseme (McLean, & Connor, 2015), on oluline leida viise õpetajate tajutud stressi vähendamiseks. Üks võimalus selleks võib (läbi tajutud toimetuleku) olla kovisioonis osalemine.

Tulemustest selgus, et mitte igasuguses kovisioonis osalemine ei seostu positiivselt tajutud toimetulekuga, vaid oluline on kovisiooni tüüp. Mitteformaalses kovisioonis ehk vabas õhkkonnas kolleegidega tööteemadel suhtlemine ei seostunud tajutud stressiga toimetulekuga. Formaalses kovisioonis osalenud õpetajate keskmine tajutud stressiga toimetuleku tase oli aga statistiliselt oluliselt parem nendest, kes pole kunagi kovisioonis osalenud. Siiski peab tulemusse suhtuma ettevaatlikkusega, kuna kovisioonis osalenud õpetajaid oli märgatavalt vähem kui mitte osalenuid ja muutuja olulisustõenäosus mudelis vastas leebemale kriteeriumile ($p < .05$), samuti ei omanud kovisioonis osalemine suurt seletusjõudu tajutud stressiga toimetulekus. Samas on selge, et õpetaja tajutud stressiga toimetulekut ennustab suur hulk erinevaid keskkonnast tulenevaid tegureid (ülekoormus, vähemotiveeritud õpilased, distsipliini tagamine, ajaline surve ja töökoormus, toimetulek muutustega, tajutud hinnangud, tegemised kolleegidega, enesehinnangu ja staatuse teemad, administratiivsed probleemid, rollikonflikt ja ebaselgus, kehvad töötingimused (Kyriacou, 2001)) ning lisaks ka individuaalsed tegurid (Lazarus, & Folkman, 1987). Seetõttu ei peakski eeldama kovisiooni suurt seletusjõudu tajutud toimetulekus, aga selle statistiline olulisus võib viidata kovisiooni võimalikule tähtsusele õpetaja vaimse tervise ennustamisel. Eelnev vajab täiendavat uurimist, kuna kovisioonid võivad pakkuda käepärast võimalust õpetajate toimetuleku ja vaimse tervise toetamiseks.

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

Formaalse kovisiooni olulise vaimset tervist ennustava rolli kinnitamise näol on tegemist originaalse panusega, kuna autorile teadaolevalt ei ole varem uuritud kovisiooni tüüpi seoseid õpetaja vaimse tervisega. Empiiriliste uurimuste puudumisele sel teemal on viidanud ka Parker, Kram ja Hall (2013). Küll aga on pakutud mõningaid kovisiooni positiivseid tulemusi mõjutavaid faktoreid, nagu osalemise vabatahtlikkus, refleksiooni kasutamine ja mitte-hindav suhte olemust (Parker, Hall, & Kram, 2008). Samad autorid leidsid empiiriliselt, et kovisiooni jätkusuutlikkuse ja akadeemilisi tulemusi parandava efektiga seostub võimalus kovisiooni partner ise valida, tunnetatud emotsionaalne komponent ja vastastikune austus liikmete vahel. Käesoleva töö tulemus on Parker'i, Hall'i ja Kram'i (2008) oma taustal huvitav, kuna olulisena ilmnes siin just struktureeritud ja organiseeritud kovisioonis osalemine, mis võiks seostuda pigem vähem vabatahtliku ja vähem emotsionaalse olemusega, võrreldes mitteformaalse õpetajate vahelise tööteemalise suhtlusega. Selle potentsiaalse erinevuse kohta järelduste tegemiseks on vaja lisainformatsiooni ja edasisi uurimusi formaalse kovisiooni praktika kohta Eestis.

Piirangud ja edasine uurimustöö

Kuna uurimuses osalemine oli vabatahtlik, võib tegemist olla kallutatud valimiga – osaleda võisid suurema tõenäosusega need õpetajad, keda uuringu pealkiri kõnetas näiteks põhjusel, et nad tunnevad oma emotsionaalse tervise pärast muret. Tulemusi võis mõjutada ka valimi sooline kallutatus, ehkki see peegeldab soolise jaotuse ebavõrdsust Eesti õpetajate hulgas. Seoste suuna kindlaks tegemiseks oleks edaspidi vaja läbi viia longituuduuringuid ning eelnevate kitsaskohtade parandamiseks ja põhjuslikkuse uurimiseks ka tasakaalustatud võrdlusgruppide ning eel- ja järeltestimisega sekkumisi. Lisaks sellele on oluline märkida, et käesolevas töös kasutatud vaimse tervise probleemide hindamisvahend ei ole diagnostiline ja on enesekohane. Edaspidistes uurimustes võiks leida võimalusi ka objektiivset vaimset tervist ennustava mudeli uurimiseks.

Lisaks on oluline edaspidi uurida, mis eristab formaalset kovisiooni mitteformaalsest, täpsemalt, millised kovisioonile omased tunnused mängivad olulist rolli selle praktika efektiivsuses õpetaja vaimse tervise ennustamisel läbi tajutud toimetuleku ja stressi. Seejuures tuleks koguda informatsiooni ka selle kohta, kas leidub õpetajate tüüpe või alagruppe (algajad/kogenud, mehed/naised, spetsiifilisi toimetulekustrateegiaid kasutavad jne), kelle puhul formaalses kovisioonis osalemine seostub eriti tugevalt või siis vastupidi – ei seostu üldse – positiivsete vaimse tervise näitajatega.

Kokkuvõte

Käesolevas töös leidis autorile teadaolevalt esmakordselt kinnitust Lazarus'e ja Folkman'i (1987) transaktsionaalne stressi mudel kovisiooni (kui keskkonnas leiduva ressursi) ja tajutud toimetuleku näitel. Tulemuste kohaselt saab õpetaja vaimset tervist ennustada tajutud stressi, sellega toimetuleku ning formaalses kovisioonis osalemise kaudu. Käesoleva töö tulemused tõstavad esile tajutud stressiga toimetuleku olulise rolli tajutud stressi ja vaimse tervise ennustamisel. Seega on magistritöö tulemuste kohaselt üks võimalus õpetajate stressi ennetamiseks ja vaimse tervise olukorra parandamiseks leida võimalusi nende tajutud stressiga toimetuleku suurendamiseks. Selleks on esmalt vaja lähemalt uurida, milles seisneb tajutud stressiga toimetulek ja mis tegurid seda ennustavad. Üks potentsiaalne vahend tajutud stressiga toimetuleku suurendamiseks võib olla regulaarse ja eesmärgipärase formaalse kovisiooni korraldamine koolides, ent kovisiooni praktika vajab enne järeltööst tegemist lisauuringuid.

Tänuõnad

Soovin tänada oma juhendajaid Liina Adovit ja Kaia Kastepõld-Tõrsi toetava, kannatliku ja asjatundliku juhendamise eest. Väga tänulik olen kõigile osalenud õpetajatele ja teistele, kes uurimistöösse on panustanud. Viimaks olen südamest tänulik oma lähedastele, kelle toetus on mänginud ülimalt olulist rolli käesoleva magistritöö valmimisel.

Viidatud allikad

- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 53(6), 443-449. doi:10.1080/080394899427692
- Anderson, J. M. (2008). Depression, Stress, and Work: How Occupation Can Affect Mental Health. *Journal Of Controversial Medical Claims*, 15(1), 6-15.
- Bandura, A., Taylor, C. B., Williams, S. L., Mefford, I. N., & Barchas, J. D. (1985). Catecholamine secretion as a function of perceived coping self-efficacy. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 53(3), 406-414. doi:10.1037/0022-006X.53.3.406
- Bowen, N. K., & Guo, S. (2012). Preparing for an SEM analysis. In *Structural Equation Modeling*, (52 – 72). New York: Oxford University Press.
- Bowers, T. (2004). Stress, Teaching and Teacher Health. *Education 3-13*, 32(3), 73-80.
- Chopra, P. (2009). Mental health and the workplace: Issues for developing countries. *International Journal Of Mental Health Systems*, 3. doi:10.1186/1752-4458-3-4
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal Of Health And Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi:10.2307/2136404
- Eklund, M., Bäckström, M., & Tuveesson, H. (2014). Psychometric properties and factor structure of the Swedish version of the Perceived Stress Scale. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 68(7), 494-499. doi:10.3109/08039488.2013.877072
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(3), 466-475. doi:10.1037/0022-3514.54.3.466
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Of Psychology*, 55, 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Geeraerts, K., Tynjälä, P., Heikkinen, H. L., Markkanen, I., Pennanen, M., & Gijbels, D. (2015). Peer-group mentoring as a tool for teacher development. *European Journal Of Teacher Education*, 38(3), 358-377. doi:10.1080/02619768.2014.983068

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

- Haggard, D. L., Dougherty, T. W., Turban, D. B., & Wilbanks, J. E. (2011). Who is a mentor? A review of evolving definitions and implications for research. *Journal Of Management*, 37(1), 280-304. doi:10.1177/0149206310386227
- Hammen, C., Kim, E. Y., Eberhart, N. K., & Brennan, P. A. (2009). Chronic and acute stress and the prediction of major depression in women. *Depression And Anxiety*, 26(8), 718-723. doi:10.1002/da.20571
- Harkness, K. L., & Monroe, S. M. (2016). The assessment and measurement of adult life stress: Basic premises, operational principles, and design requirements. *Journal Of Abnormal Psychology*, 125(5), 727-745. doi:10.1037/abn0000178
- Heinrand, M. (2009). Toimetulekustiilide ja psühholoogilise kapitali seosed stressi, läbipõlemise ja rahuloluga. Magistritöö. Tallinna Ülikool
- Heth, J. T., & Somer, E. (2002). Characterizing stress tolerance: 'Controllability awareness' and its relationship to perceived stress and reported health. *Personality And Individual Differences*, 33(6), 883-895. doi:10.1016/S0191-8869(01)00198-2
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. doi:10.1037/1082-989X.3.4.424
- Hu, Y., Wang, D., Xu, G., & Xu, P. (2014). The relationship between work stress and mental health in medical workers in East China. *Social Behavior And Personality*, 42(2), 237-244. doi:10.2224/sbp.2014.42.2.237
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Snyder, A. R. (2014). Pathways from teacher depression and child-care quality to child behavioral problems. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 82(2), 225-235. doi:10.1037/a0035720
- Kallasmaa, T. (1997). Toimetuleku struktuur ja seosed isiksusega. Magistritöö. Tartu Ülikool
- Kalra, S., Einarson, A., Karaskov, T., Van Uum, S., & Koren, G. (2007). The relationship between stress and hair cortisol in healthy pregnant women. *Clinical And Investigative Medicine. Medecine Clinique Et Experimentale*, 30(2), E103-E107.
- Kidger, J., Evans, R., Tilling, K., Hollingworth, W., Campbell, R., Ford, T., & ... Gunnell, D. (2016). Protocol for a cluster randomised controlled trial of an intervention to improve the mental health support and training available to secondary school

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

- teachers - the WISE (Wellbeing in Secondary Education) study. *BMC Public Health*, 16(1), 1-13. doi:10.1186/s12889-016-3756-8
- Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., & ... Gunnell, D. (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal Of Affective Disorders*, 192, 76-82. doi:10.1016/j.jad.2015.11.054
- Kovess-Masfety, V., Rios-Seidel, C., & Sevilla-Dedieu, C. (2007). Teachers' mental health and teaching levels. *Teaching and Teacher Education*, 23(7), 1177-1192.
- Käesel, K. (2013). Õpetaja stress – kuidas meil sellega ikka on? *Õpetajate Leht*, 11, 10 - 11.
- Käesel, K. (2010). Õpetaja stress ja läbipõlemine. Õpetaja sisemised toimetulekuressursid läbipõlemise ennetajatena. Tallinna Ülikool
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. doi:10.1080/00131910120033628
- Lavoie, J. A., & Douglas, K. S. (2012). The Perceived Stress Scale: Evaluating configural, metric and scalar invariance across mental health status and gender. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 34(1), 48-57. doi:10.1007/s10862-011-9266-1
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal Of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lesage, F., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Psychometric properties of the French versions of the Perceived Stress Scale. *International Journal Of Occupational Medicine And Environmental Health*, 25(2), 178-184. doi:10.2478/S13382-012-0024-8
- Lumiste, K. (2012). Õpetajate heaolu: WHO-5 heaolu indeks. (Toim.)A. Värnik, M. Sisask, & P. Värnik, *SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine* (lk 15). Tallinn: Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut
- McLean, L., & Connor, C. M. (2015). Depressive Symptoms in Third-Grade Teachers: Relations to Classroom Quality and Student Achievement. *Child Development*, 86(3), 945-954. doi:10.1111/cdev.12344

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

- Mundia, L. (2013). Relationship between mental health and teaching: Evidence from Brunei trainee teachers. *International Journal Of Mental Health, 42*(2-3), 73-98. doi:10.2753/IMH0020-7411420205
- Nielsen, M. B., & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal Of Psychology, 55*(2), 142-150. doi:10.1111/sjop.12103
- Nielsen, M. G., Ørnbøl, E., Vestergaard, M., Bech, P., Larsen, F. B., Lasgaard, M., & Christensen, K. S. (2016). The construct validity of the Perceived Stress Scale. *Journal Of Psychosomatic Research, 84*, 22-30. doi:10.1016/j.jpsychores.2016.03.009
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal Of Psychology, 54*(6), 502-507. doi:10.1111/sjop.12071
- Parker, P., Kram, K. E., & Hall, D. T. (2013). Exploring risk factors in peer coaching: A multilevel approach. *Journal Of Applied Behavioral Science, 49*(3), 361-387. doi:10.1177/0021886312468484
- Parker, P., Hall, D. T., & Kram, K. E. (2008). Peer coaching: A relational process for accelerating career learning. *Academy Of Management Learning & Education, 7*(4), 487-503. doi:10.5465/AMLE.2008.35882189
- Pellegrino, K., Sweet, B., Derges Kastner, J., Russell, H. A., & Reese, J. (2014). Becoming music teacher educators: Learning from and with each other in a professional development community. *International Journal Of Music Education, 32*(4), 462-477. doi:10.1177/0255761413515819
- Pemberton, R., & Tyszkiewicz, M. F. (2016). Factors contributing to depressive mood states in everyday life: A systematic review. *Journal Of Affective Disorders, 200*, 103-110. doi:10.1016/j.jad.2016.04.023
- Prati, G., & Pietrantoni, L. (2010). The relation of perceived and received social support to mental health among first responders: A meta-analytic review. *Journal Of Community Psychology, 38*(3), 403-417. doi:10.1002/jcop.20371
- Praxis (2002). Poliitikauuringute Keskus PRAXIS (2002). Eesti vaimse tervise poliitika alusdokument. Kättesaadav: <http://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2014/03/2002-Eesti-vaimse-tervise-poliitika.pdf>

ÕPETAJA VAIMSE TERVISE ENNUSTAMINE

- Prilleltensky, I., Neff, M., & Bessell, A. (2016). Teacher Stress: What It Is, Why It's Important, How It Can be Alleviated. *Theory Into Practice*, 55(2), 104-111. doi:10.1080/00405841.2016.1148986
- Saveli, S. (2015). Õpetajate stressi tase ja sellega seotud faktorid eri koolitüüpide võrdluses. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Shavitt, S., Cho, Y. I., Johnson, T. P., Jiang, D., Holbrook, A., & Stavrakantonaki, M. (2016). Culture moderates the relation between perceived stress, social support, and mental and physical health. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 47(7), 956-980. doi:10.1177/0022022116656132
- Stansfeld, S., Rasul, F., Head, J., & Singleton, N. (2011). Occupation and mental health in a national UK survey. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 46(2), 101-110. doi:10.1007/s00127-009-0173-7
- Tooding, L.-M. (2015). Dispersioonanalüüs. Regressioonimudel kategooriaalsete faktorite kaasamisel (272-292) *Andmete analüüs ja tõlgendamine sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Trehanne, G. J., Lyons, A. C., Booth, D. A., & Kitas, G. D. (2007). Psychological well-being across 1 year with rheumatoid arthritis: Coping resources as buffers of perceived stress. *British Journal Of Health Psychology*, 12(3), 323-345. doi:10.1348/135910706X109288
- Trautwein, B., & Ammerman, S. (2010). From Pedagogy to Practice: Mentoring and Reciprocal Peer Coaching for Preservice Teachers. *Volta Review*, 110(2), 191-206.
- Tuxford, L. M., & Bradley, G. L. (2015). Emotional job demands and emotional exhaustion in teachers. *Educational Psychology*, 35(8), 1006-1024. doi:10.1080/01443410.2014.912260
- Tõnissaar, M. (2006). Stress and sociability: individual differences and their neurochemical substrate. *Doctoral dissertation*. Tartu: Tartu University Press
- van Dick, R., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal Of Educational Psychology*, 71(2), 243-259. doi:10.1348/000709901158505
- WHO (2014). Mental health: a state of well-being. Vaadatud 04.01.2017: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

- Wieclaw, J., Agerbo, E., Mortensen, P. B., Burr, H., Tuchsén, F., & Bonde, J. P. (2008). Psychosocial working conditions and the risk of depression and anxiety disorders in the Danish workforce. *BMC Public Health*, 8, 280-288.
- Wolgast, A., & Fischer, N. (2017). You are not alone: Colleague support and goal-oriented cooperation as resources to reduce teachers' stress. *Social Psychology Of Education*, 20, 97 – 114. doi:10.1007/s11218-017-9366-1
- Yang, J., Yao, S., Zhu, X., Zhang, C., Ling, Y., Abela, J. Z., & ... McWhinnie, C. (2010). The impact of stress on depressive symptoms is moderated by social support in Chinese adolescents with subthreshold depression: A multi-wave longitudinal study. *Journal Of Affective Disorders*, 127(1-3), 113-121. doi:10.1016/j.jad.2010.04.023

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Triin Peitel,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Õpetajate vaimse tervise ennustamine tajutud stressi ja sellega toimetuleku ning kovisioonis osalemise kaudu“, mille juhendajad on Liina Adov ja Kaia Kastepõld-Tõrs,
 - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus **29.05.2017**