

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Klassiõpetaja õppekava

Helena Eero ja Kristel Sild

VAIMSE TERVISE TEEMALISE TASKUHÄÄLINGU KUULAMISE MÕJU ÕPETAJATE  
VAIMSELE TERVISELE JA NENDE TAGASISIDE LOODUD TASKUHÄÄLINGULE  
Magistritöö

Juhendajad: haridusuuringute lektor Gerli Silm,  
koolipsühholoog Kaisa Hunt

Tartu 2024

## **Kokkuvõte**

Vaimse tervise teemalise taskuhäälingu kuulamise mõju õpetajate vaimsele tervisele ja nende tagasiside loodud taskuhäälingule

Magistritöö eesmärgiks oli luua vaimse tervise teemaline taskuhääling, hinnata muutusi taskuhäälingut kuulanud õpetajate vaimse tervise seisundis ja selgitada välja õpetajate arvamused loodud taskuhäälingust. Andmete kogumiseks kasutati kvantitatiivse uurimisviisina EEK-2 küsimustikku ja kvalitatiivset uurimisviisi tagasisideküsimustikku. Saadud kvantitatiivsed andmed analüüsiti, kasutades Wilcoxon'i paarisvalimi testi, ning kvalitatiivsed andmed analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi põhimõtetel. Tulemustest selgus, et osade õpetajate vaimse tervise probleemide sümptomite näitajad paranesid pärast taskuhäälingu kuulamist. Olulisemad muutused toimusid depressiooni, ärevushäire, asteenia ja unehäirete alaskaalades. Tagasiside loodud taskuhäälingule oli valdavalt positiivne. Õpetajad hindasid kõige enam käsitletud teemade eripalgelisust, tuttavate teadmiste meenutamist ning uute võtete õppimist.

**Võtmesõnad:** vaimne tervis, taskuhääling, EEK-2, õpetajad

## **Abstract**

The effect of listening to a mental-health-themed podcast on the mental health of schoolteachers and their feedback on the created podcast

The aim of the master's thesis was to create a podcast on mental health, to evaluate changes in the mental health status of teachers who listened to the podcast, and to find out teachers' opinions about the created podcast. A quantitative research method in the form of the EEK-2 questionnaire and a qualitative research method in the form of a feedback questionnaire were used to collect data. The obtained quantitative data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test, and the qualitative data were analyzed according to the principles of qualitative inductive content analysis. The results showed that some teachers' symptoms of mental health problems improved after listening to the podcast. More significant changes occurred in the subscales of depression, anxiety disorder, asthenia and sleep disorders. Feedback on the podcast was mostly positive. The teachers most appreciated the diversity of the topics discussed, the recall of familiar knowledge and the learning of new techniques.

**Keywords:** mental health, podcast, EEK-2, teachers

**Sisukord**

Sissejuhatus.....	4
1. Vaimse tervise probleemid õpetajatöös .....	5
2. Õpetaja vaimse tervise probleemide tekkepõhjused .....	6
3. Vaimse tervise probleemide tagajärjed õpetajale endale ja mõju õpetajatööle .....	7
4. Võimalused õpetaja vaimse tervise seisundi parendamiseks .....	9
5. Taskuhääling kui üks võimalik vahend vaimse tervise teadlikkuse tõstmiseks .....	11
6. Magistritöö eesmärk ja uurimisküsimused .....	12
7. Taskuhäälingu salvestamine ja külalised .....	12
8. Metoodika .....	13
8.1 Valim.....	14
8.2 Andmekogumine.....	14
8.3 Andmeanalüüs.....	15
9. Tulemused.....	15
9.1 EEK-2 tulemused .....	15
9.2 Õpetajate tagasiside loodud taskuhäälingule .....	16
10. Arutelu .....	17
Tänu sõnad .....	20
Kasutatud kirjandus .....	21
LISAD.....	29
Lisa 1. Taskuhäälingu külalistega läbiviidud intervjuude küsimused .....	29
Lisa 2. Tagasiside küsimustik.....	35
Lisa 3. Valimit iseloomustavad tabelid.....	36

## Sissejuhatus

Vaimne tervis on sama oluline kui meie füüsiline tervis. Hea vaimse tervisega inimene suudab toime tulla pingetega, realiseerida oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning panustada aktiivselt oma kogukonda (WHO, 2022a). Vaimse tervise probleemid on ülemaailmselt kümne tähtsaima haiguskoormuse põhjustest, mis pole 1990. aastast vähenenud (GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022).

Ülemaailmselt on suuri raskusi õpetajate vaimse tervise ja motivatsiooni säilitamisega (Gray *et al.*, 2017). Titheradge jt (2019) rõhutavad, et õpetajatöö on äärmiselt stressirohke, mistõttu ka järjest rohkem õpetajaid otsustab ametit vahetada. Stansfeld jt (2011) ja Kidger jt (2016) on kindlad, et õpetajaametit pidavatel inimestel on suurenenud risk kannatada kehva vaimse tervise ja psühholoogiliste probleemide käes.

Õpetajad, kes puutuvad pidevalt kokku stressirohkete olukordadega, võivad läbi põleda, kui neid olukordi ei käsitleta õigesti. Kõrge stressitase on murettekitav, sest uuringud näitavad, et õpetaja stress võib negatiivselt mõjutada õpilaste õppimist (Herman *et al.*, 2018; Jõgi *et al.*, 2023; Madigan & Kim, 2021; McLean & Connor, 2015), organisatsioonilist pühendumist ja tööga rahulolu (Duxbury & Higgins, 2013), õpetajate tööle jäämist (Corrente *et al.*, 2022) ning jätkusuutlikku haridussüsteemi (Falk *et al.*, 2021). Loogmaa jt (2020) väidavad, et Eestis lahkub esimese tööaasta jooksul ametist umbes 30% õpetajatest. Eestis töötab 2022. aasta augusti seisuga 22750 õpetajat (Rootalu, 2022). Statistikaameti läbiviidud uuringust (2022) selgub, et viimaste aastate jooksul on õpetajate ametist lahkumine langustrendis. Sellegipoolest on murettekitav, et lahkuvate õpetajate osakaal on suurem alustavate õpetajate seas (Rootalu, 2022).

Vaimse tervise teenustele juurdepääsu puudumine on muutunud üha levinumaks probleemiks. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel ei ole 80% vaimse tervise raskustega inimestest juurdepääsu taskukohastele ja kvaliteetsetele vaimse tervise teenustele (WHO, 2022a). Internet pakub ligipääsu mitmetele meediavormidele, kuid taskuhäälina pakub kuulajale kõige rohkem paindlikkust. Seda saab kuulata mitmes seadmes, samaaegselt muud tegevust tehes ning mitu korda edasi-tagasi kerida. Lisaks saab iga taskuhäälina osa kuulata eraldiseisvalt (Wills, 2020). Taskuhäälina on mõjukas vahend vaimse tervise teadlikkuse edendamiseks. Vaimse tervise teemalised taskuhäälina on üha populaarsemad, tutvustades oma kuulajaskonnale mitmesuguseid teemasid, arvamusi ja vaatenurki (Caoilte *et al.*, 2023). Tihtipeale saab vaimse tervise probleemide vastu abi otsimisel takistuseks ühiskonnas juurdunud stigma vaimse tervise

teemadel arutlemise vastu (Nathan, 2018). Taskuhääling pakub abivajajale nii diskreetsemat lähenemist kui ka rohkem paindlikkust kui tavapärase psühholoogiline nõustamine (Carrotte *et al.*, 2023).

TALISE 2018. aastal läbiviidud uuringus selgus, et palju tööstressi kogevad õpetajad ei soovi oma ametis töötada rohkem kui veel viis aastat. Ametist lahkumise vähendamiseks on Eesti koolides vaja tõsta töörahulolu taset, rakendada mentorlust (Taimalu *et al.*, 2018) ja pöörata rohkem tähelepanu õpetaja vaimsele tervisele (Jõgi *et al.*, 2023). Eelnevale tuginedes saab väita, et õpetaja ametisse jäämiseks on tarvis toetada õpetaja vaimset tervist. Käesolevas töös loovad autorid vaimse tervise teemalise taskuhäälingu toetamiseks õpetajate vaimset tervist.

## **1. Vaimse tervise probleemid õpetajatöös**

Õpetajate töölt lahkumise tempo on tõusuteel ja see on omakorda viimas kogu haridussüsteemi kriisini. Eestis lahkuib esimese tööaasta jooksul ametist umbes 30% õpetajatest (Loogmaa *et al.*, 2020). Õpetajate kurnatusele ning stressi ja ärevuse laialdasele levikule hakati suuremat tähelepanu pöörama distantsoõppe ajal (Pipere *et al.*, 2022). Ehkki probleemi hakati distantsoõppe ajal rohkem rääkima, ei saa väita, et õpetajakutses oleks tegu väga uudse murekohaga. Kooliõpetajatel on suurenenud risk kannatada kehva vaimse tervise all (Stansfeld *et al.*, 2011; Kidger *et al.*, 2016). Kooliõpetaja tööga käib tahes-tahmata kaasas ka tööalane kehva vaimse tervise risk, kuna tööalane stress võib suure tõenäosusega kaasa tuua ärevuse ja depressiooni (Bernotaite & Malinauskiene, 2017). Näiteks soovitatakse läbi viia stressitaseme tuvastusteste, mille tulemused aitaksid ennustada ja loodetavasti ka ennetada läbipõlemist ja vaimset kurnatust õpetajate seas (Borelli *et al.*, 2014).

Esimese kooliastme õpetajad kogevad mitmeid psühholoogilisi tervisehädaid (Titheradge *et al.*, 2019) ning Inglismaa näitel on leitud, et suurel hulgal teise kooliastme õpetajatel on keskmised kuni tugevad depressioonisümptomid (Kidger *et al.*, 2016). Lisaks kogeb iga viies õpetaja kliinilist sekkumist vajavaid vaimse tervise probleeme (Titheradge *et al.*, 2019). Eriti suurt tähelepanu vajab alustavate õpetajate vaimne tervis, sest just neil on suurim risk kogeda paanikahooge, tujukõikumisi ja lootusetusetunnet (Education support, 2021).

## 2. Õpetaja vaimse tervise probleemide tekkepõhjused

Vaimse tervise probleemide tekkepõhjuseid on väga palju ning neid saab jagada kahte suuremasse kategooriasse: tööalased stressiallikad ja eraelulised stressiallikad (Glazzard & Rose, 2020). Tööalasteks stressiallikateks on hinnete väljapaneku periood, õppekavavälised tegevused, ootamatused, aina kasvavad ja muutuvad töökohustused, suur töökoormus ja kiire töötempo ning kooli juhtkonnas tehtavad muudatused. Eraelulisteks stressitekitajateks saab lugeda probleeme suhetega, lähedaste terviseprobleeme ja lapsi ning nende eest hoolitsemist (Glazzard & Rose, 2020; Robinson *et al.*, 2023).

Vaimse tervise probleemid tekivad ka siis, kui töökoormus ja nõuded õpetajatööle ületavad õpetajate võimeid ja ressursse (Kyriacou, 2001; ILO, 2016; WHO, 2022b). Õpetajate töökoormus on võrreldes varasemate aastatega palju kasvanud, rohkem kui enamikus muudes valdkondades. Tõusnud on ka keskmine töötundide arv. Võrreldes teiste valdkondade töötajatega töötasid õpetajad 19% kauem. See tuleneb asjaolust, et õpetajad töötavad ka õhtuti ja nädalavahetustel (Sellen, 2016). Samuti pikendab tööaega õppevahendite ja tunnimaterjalide ettevalmistamine (Toro, 2015). Sellest võib järeldada, et töö ja eraelu suhe on õpetajatel paigast ära, mistõttu ei jää neile piisavalt aega puhkamiseks, ja see on soodustavaks teguriks vaimsete probleemide tekkimisel (Sellen, 2016).

Näite võib tuua Leedu haridussüsteemist, mille puhul on välja toodud, et haridussüsteemi pidevate muutuste tõttu on õpetaja igapäevatoos toimumas palju ümberkorraldusi. See suurendab töökoormust ja -stressi, millega õpetajad peavad üksi hakkama saama (Bernotaite & Malinauskiene, 2017). Ehkki õpetajatel on suurem risk vaimse tervise probleemideks, on siiani keskendunud õpilastele vaimse toe pakkumisele ning õpetajatest on mööda vaadatud (Kidger *et al.*, 2019).

Õpetaja vaimse tervise probleeme põhjustavad ka rahulolematuse oma tööalastes otsustes, suutmatus rääkida kolleegidega oma muredest, pidevad muutused juhatuses ja kehv õpilaste kohalkäivus. Vaimsele tervisele mõjub rusuvalt ka see, kui õpetaja tunneb, et tema töötulemused, õpilaste paremad õpitulemused ja õpilaste suurem motiveeritus ning positiivne tagasiside juhtkonnalt võiksid olla paremad (Kidger *et al.*, 2016). Negatiivsust loovad juurde ka tööl olev psühholoogiline sisekliima, juhivoolne usaldamatus ning üleliigne kontrollimine (Toro, 2015; Gray *et al.*, 2017). Kehv koostöö ja probleemid suhtlemisel on õpetaja jaoks demotiveerivad ning pärsivad seetõttu eesmärkideni jõudmist (Slabina & Aava, 2019).

Õpetajate ülekoormus, puudulik abi ja vähene kontroll tööl viivad läbipõlemiseni ja sealt edasi pidevate terviseprobleemideni (Baka, 2015; Choi *et al.*, 2011). Koolijuhtide sõnul tekitab keerulisi momente majanduslike ja pereprobleemide kokkulangevus. Kui need tekivad samal ajal pingelistes tööhetkedes, siis nende koosmõjus võib õpetajatel jällegi ilmnedu läbipõlemist (Toro, 2015). Lisaks sellele on tugevalt seotud vaimse tervisega minapilt ja enesehinnang. Need iseloomustavad inimese arusaama ja seisukohta endast. Sellest tulenevalt võib madal enesehinnang tekitada vaimse tervise probleeme (Kyriacou, 2001).

Õpetajate seas võivad tekkida kommunikatsiooni- ja enesekehtestamisprobleemid ning seetõttu on neil keeruline oma tööd korraldada ja aega sisukalt ära kasutada. Kutsealasel tasemel ei osata lahendada probleeme õpilaste ja lastevanemate seas. Õpetajad on liigselt keskendunud nende kriitikale ja nad ei suuda end koheselt kehtestada (Toro, 2015). Tugevate sotsiaalsete oskuste puudumisel on inimesel pingelistes olukordades keerulisem hakkama saada. Kehvad suhted tekitavad stressi ja mõjutavad negatiivselt vaimset tervist (Jõgi *et al.*, 2023; Tervise Arengu Instituut, 2022).

Õpetajatöös on olulised ka seatud nõudmised nii kooli kui ka ühiskonna poolt, mis võivad olla mitteteostatavad (Laur, 2018; Toro, 2015; WHO, 2022b). Uuenduslikud nõudmised, näiteks kaasav haridus, mitmenäoline õpikeskkond ja tehnoloogia areng, suurendavad õpetaja töökoormust (Taimalu, 2020). Läbipõlemise üks põhjustest on ka ühiskonnast tingitud muutused (Kyriacou, 2001; Toro, 2015). Üheks suurimaks muudatuseks oli COVID-19 pandeemiast tulenenud kriis. Sellest tingituna on Eesti elanike seas esinenud füüsilist isolatsiooni, inimestest kaugenemist, füüsilise aktiivsuse ahenemist, eraklikkust ning majanduslikku ebakindlust. Kõik need faktorid süvendasid vaimse tervise alaseid riske (Sisask *et al.*, 2014).

### **3. Vaimse tervise probleemide tagajärjed õpetajale endale ja mõju õpetajatöele**

Õpetaja vaimse tervise probleemid võivad kaasa tuua tõsised kroonilised tervisemured, sealhulgas kroonilise stressi ja läbipõlemise, mis omakorda mõjutavad töötulemusi (Candeias *et al.*, 2021; Pithers, 1995). Vaimse tervise probleemide all kannatavad õpetajad kogevad sagedamini tööstressi, vaimset kurnatust, läbipõlemist, tööst eemaldumist ja on vähem rahul oma töötulemustega (Bernotaite & Malinauskiene, 2017). Lisaks sellele on õpetaja kehval vaimse tervise seisundil otsene mõju ka õpilaste akadeemilistele tulemustele (Madigan & Kim, 2021).

Uuringutulemustest selgub, et positiivne koolikliima tõstab ka õpilaste akadeemilisi tulemusi (MacNeil *et al.*, 2009). Negatiivne koolikliima võib viia õpetaja töölt puudumise ja töölt lahkumiseni (Grayson & Alvarez, 2008). Töölt puudumise korral on vaja leida õpetajale asendaja. Asendusõpetajad ei avalda õpilaste arengule head mõju, sest pidev muutus õpetamismeetodites viib puudulike teadmiste ja oskusteni. Õpetaja-õpilase suhted on ennekõike esimeses kooliastmes eriti olulised, seda laste arengu ja õppimisvõime seisukohalt. Kui suhete loomine on häiritud, on raskendatud ka teadmiste omandamine ja täieliku potentsiaali saavutamine (Glazzard & Rose, 2020).

Kirjanduses on konsensus, et koolikliima mõjutab nii õpilaste kui ka õpetajate vaimset heaolu. Õpetaja hea vaimne tervis suurendab õpetaja töökvaliteeti, mõjub positiivselt õpetaja-õpilase suhetele ja õpilase vaimsele heaolule (Glazzard & Rose, 2020). Õpetajad, kes on läbipõlenud, kalduvad õpilastest ja töökaaslastest eemale. Suhtlemisprobleemid ning pingeline õhkkond kerkivad esile, mislähbi on läbipõlenud töötajale raske pakkuda õigel määral sotsiaalset ja emotsionaalset tuge. Selliste tunnustega õpetajad võivad muutuda õpilaste suhtes külmaks ja ükskõikseks. See mõjutab laste kindlustunnet ja õppeedukust, mis omakorda tekitab ebameeldiva õhkkonna klassiruumis (Eldermann, 2018).

Vaimse tervise probleemidega õpetajate töökvaliteet on vähenenud ja see mõjutab nende võimet luua tähenduslikke suhteid oma õpilastega (Jennings & Greenberg, 2009), õpilaste heaolu (Harding *et al.*, 2019) ja üleüldist tulemuslikkust õpetajatöös (Clark & Beck 2011; Jain *et al.*, 2013). Kuna positiivsete suhete ja toetava keskkonna loomine on vaimse tervise probleemidega õpetajal raskendatud, siis on raskendatud ka efektiivne klassi haldamine (Titheradge *et al.*, 2019). Ka Harding jt (2019) usuvad, et õpetaja vaimse tervise ja õpilaste psühholoogiliste probleemide vahel on ilmselge side. Kehva vaimse tervisega õpetajad ei ole kindlad oma võimetes ja valmisolekus toetada õpilast, kes vajab samuti vaimse heaolu alast tuge (Sisask *et al.*, 2014).

Stress, läbipõlemine ja suurenenud töökoormus võib viia õpetajate töölt lahkumiseni, mis on majanduslikult koormav nii koolidele kui ka haridussüsteemile (Carver-Thomas & Darling-Hammond, 2017; European Trade Union..., 2019). Tugevad läbipõlemise sümptomid, sealhulgas vaimne kurnatus, küünilisus ja ebatäpsus oma töös on õpetaja töölt lahkumise suurteks põhjusteks (Räsänen *et al.*, 2020; Räsänen *et al.*, 2022; Toropova *et al.*, 2021). Kuna



õpetajate lahkumine mõjutab tugevalt tervet haridussüsteemi, siis on äärmiselt oluline õpetaja vaimse tervise seisundit jälgida ja toetada (Tang *et al.*, 2013).

Stressi suurenemise korral võib probleeme tekkida uinumise või liigvarajase ärkamisega. Kui tööpäevadel on une pikkus pidevalt alla seitsme tunni, siis hakkab õpetaja töö kvaliteet langema (Akkermann *et al.*, 2023). Õpetajatöö ei võimalda paindlikku töögraafikut. Kuigi õpetajatele on antud 56-kalendripäevane puhkus, on see määratud kindlale ajale. Eesti kliima tõttu vajavad õpetajad puhkust ka teistel aegadel. Need võimalused on koolivaheaegadel, mis on enamjaolt sisustatud koolitusega ja reisimise kulud on kõrgemad (Salu, 2018).

Tööstress ja läbipõlemine on seotud negatiivsete psühholoogiliste tagajärgedega, näiteks töölt puudumine, madal rahulolu tööga, kavatsus lõpetada töötamine ja kehv kohanemisevõime (Jõgi *et al.*, 2023). Õpetajate seas on rohkem inimesi kogunud stressi, läbipõlemist, emotsionaalset kurnatust, depressiooni ja tööga rahulolematust kui arstide või kõrgema taseme juhtide seas (Ogus, 2008, viidatud Corrente *et al.*, 2022). Hinnangute põhjal saab öelda, et igal neljandal täisealisel eestlasel on depressioonirisk ja igal viiendal on ärevushäire (Akkermann *et al.*, 2023). See ei mõjuta ainult konkreetset kannatajat, vaid ka temaga kokku puutuvaid inimesi. Hooliv õpetaja saab õpilastel parandada heaolu tunnet (Tamm, 2021).

#### **4. Võimalused õpetaja vaimse tervise seisundi parendamiseks**

Organiseerimine ja prioriteetide seadmine on tähtsad oskused hea vaimse tervise säilitamiseks. Efektiveks toimetulekuks on oluline lähedastele oma probleemidest rääkida ning piirata kodus tehtavate tööülesannete arvu (Glazzard & Rose, 2020). Glazzard ja Rose (2020) pakuvad välja erinevaid individuaalseid ja koolisisesid vaimse tervise toetamise viise.

Individuaalsed toimetulemise strateegiad õpetajatele, kes vajavad abi vaimse tervisega on näiteks järgmised: nõustamisel käimine, sotsiaalmeedia vältimine (eriti töövälisel ajal), muusika kuulamine, prioriteetide seadmine, mediteerimine, oma töö ja vaba aja organiseerimine, töövälisel ajal töötamise vähendamine, hobide jaoks aja leidmine, lähedastega suhtlemine (Glazzard & Rose, 2020).

Lisaks sellele saab positiivsust juurde eluterve minapildi ja hooliva suhtumise abil, mil säilivad enesekindlus, valmidus oma vigadest õppida ning oma hirmudega silmitsi seista ja neid ületada (Enesetunne, s.a.; Tervise Arengu Instituut, 2022). Samuti tugevdavad ja kaitsevad vaimset tervist perekondlik kuuluvus ja majanduslik kindlustatus (Enesetunne, s.a.).

Koolisiseselt saab õpetaja vaimse tervise toetamiseks luua mentorlussüsteemi või määrata õpetajale tugikaaslase teisest vanusegrupist. Oluline on ka avatud töökeskkond ning arutleda juhtkonnaga, kuidas nende tehtud otsused mõjutavad ülejäänud kooliperet. Lisaks soovitakse läbi viia vaimse tervise koolitusi ning kaasata vaimse tervise seisundi hindamine töötulemuste hindamise juurde (Glazzard & Rose, 2020).

Alustava õpetaja seisukohalt on mentorlus eriti tähtis. Pidevalt muutuv haridussüsteemis on mentorlus olulisel kohal ning õpetaja head toimetulekut aitab kogunud õpetaja suuresti toetada (Hairon *et al.*, 2020). Soomes rakendati uuringu (Pennanen *et al.*, 2020) käigus koolides grupimentorlust, kus erinevalt tavapärasest üks ühele mentorlusest on nii menteed kui mentorid võrdväärsele positsioonil jagades oma mõtteid ja muresid. Tulemustest selgus, et selline mentorlusviis toetab kolleegidevahelist arutelu ning paneb õpetajad end rohkem avama.

Vaimse heaolu parendamisel peetakse üha enam oluliseks ka vaimse tervise alast teadlikkust. Vaimse tervise alane teadlikkus kujutab endast vaimse tervise probleemide tunnuste ja sümptomite äratundmiseks vajalikke teadmisi ja oskusi ning aitab vaimse tervise probleemidesse varem sekkuda (Thomson *et al.*, 2022). Inimesed, kes on vaimse tervise probleemidest ja sümptomitest teadlikumad, otsivad tõenäolisemalt endale ja teistele vajalikku abi (Clement *et al.*, 2015). Varajane sekkumine võib aidata vältida vaimse tervise probleemide süvenemist ning kiirendada taastumisprotsessi (Wei *et al.*, 2020).

Lisaks vähendab vaimse tervise alane teadlikkus stigmat vaimse tervise teema ümber ning suurendab empaatiavõimet nende suhtes, kes kogevad vaimse tervise probleeme (Lien *et al.*, 2023). Sellest tulenevalt kasutavad kõrgemate vaimse tervise alaste teadmistega inimesed positiivseid toimetulekustrateegiaid, oskavad enda vaimset tervist paremini hoida ning märkavad vaimse tervise probleemidega inimesi hõlpsamini (Wei *et al.*, 2020).

Peale selle muudab vaimse tervise alane teadlikkus kättesaadavamaks ka hädavajalikud tugisüsteemid, mis omakorda vähendavad vaimse tervise probleeme (Morgan *et al.*, 2021). Seega suurendab vaimse tervise alane teadlikkus heaolu nii üksikisiku kui ka ühiskonna tasandil.

## **5. Taskuhääling kui üks võimalik vahend vaimse tervise teadlikkuse tõstmiseks**

Taskuhääling on audiomaterjalina loodud infoedastusvorm, mida saab jagada kuulajaskonnaga läbi interneti ning kuulata kas arvutis või väiksemates nutiseadmetes. See on mõeldud kuulajale,

kes soovib seda kuulata kus, kuidas ja millal talle sobib (Jham *et al.*, 2008; Rime *et al.*, 2022). Taskuhäälingud on kättesaadavad erinevate veebiplatvormide kaudu, sealhulgas Spotify, iTunes ja YouTube, ning episoodid kestavad tavaliselt pool kuni kaks tundi (Wills, 2020). Ühes USAs läbiviidud uuringust (Wills, 2020) selgus, et 30-minutilised episoodid olid pikkuselt sobivad ja neid oli meeldiv kuulata lõõgastudes, treenides ning tööle minnes ja sealt tulles.

Taskuhääling pakub kuulajale kõige rohkem paindlikkust, sest seda saab kuulata mitmes seadmes, samaaegselt muud tegevust tehes, kuulata mitu korda ja tagasi kerida. Lisaks saab iga taskuhäälingu osa kuulata eraldiseisvalt (Wills, 2020).

Taskuhääling on mõjukas vahend hariduse edendamiseks ja vaimse tervise alase teabe levitamiseks nende ligipääsetava olemuse tõttu (Koepp, 2021; Wills, 2020). Iirimaal läbiviidud küsitluses uuriti vaimse tervise teemaliste taskuhäälingute kuulamise põhjuseid ning sealt selgus, et kõige rohkem said vaimse tervise teemaliste taskuhäälingute kuulamisest kasu madalama haridustasemega inimesed ja need, kelle vaimse tervise alased teadmised olid vähesed (Caoilte *et al.*, 2023).

Viimastel aastatel on taskuhäälingu saadete populaarsus järsult kasvanud (Caoilte *et al.*, 2023). Ka vaimse tervise kontekstis kasutatakse taskuhäälinguid üha rohkem. Nende kaudu edastatakse soovitusi vaimse tervise seisundi parendamiseks, tutvustatakse erinevaid arvamusi ja vaatenurki (Caoilte *et al.*, 2023; Carrotte *et al.*, 2023). On leitud, et vaimse tervise teemalisi taskuhäälinguid kuulavad pigem vanemad inimesed ja need, kes on ise kogunud vaimse tervise probleeme. Lisaks oli vaimse tervise teemaliste taskuhäälingute kuulajatel vähem eelarvamusi vaimse tervise probleemidega inimeste suhtes (Carrotte *et al.*, 2023).

On tõestanud, et psühhohariduslikku ja biblioterapeutilist sekkumist saab kasutada vaimse tervise alaste teadmiste suurendamiseks, vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja paljude psühholoogiliste häirete raviks. Taskuhäälingud võivad olla biblioteraapia vormide edasiarendus ning neid võib kasutada positiivsete muutuste mõjutusvahendina (Caoilte *et al.*, 2023).

## **6. Magistritöö eesmärk ja uurimisküsimused**

Käsitletava magistritöö eesmärk on luua vaimse tervise teemaline taskuhääling, hinnata muutusi taskuhäälingut kuulanud õpetajate vaimse tervise seisundis ja selgitada välja õpetajate tagasiside loodud taskuhäälingule.

Sellest lähtuvalt sõnastati magistritöö uurimisküsimused järgnevalt:

1. Kuidas muutus taskuhäälingut kuulanud õpetajate vaimse tervise seisund?
2. Milline on õpetajate tagasiside loodud taskuhäälingule?

Selleks, et saada taskuhäälingu tagasisidest saada ammendav ülevaade, moodustati teisest uurimisküsimusest veel kolm alaküsimust:

1. Mis õpetajatele taskuhäälingu juures meeldis?
2. Mis õpetajatele taskuhäälingu juures ei meeldinud?
3. Milliseid ettepanekuid tegid õpetajad taskuhäälingu parendamiseks?

## **7. Taskuhäälingu salvestamine ja külalised**

Taskuhäälingus “Mõttehäääl” salvestati 6 eraldiseisvat episoodi. Keskmiselt kestab üks episood 30 minutit. Igal episoodil on eraldi läbiv teema ning erinevad saatekülalised (Tabel 1).

Saatekülalised valiti vastavalt episoodi teemale ning intervjuueeritava kogemustele, taustale ja tegevusvaldkonnale. Episoodid valmisid intervjuu formaadis (Lisa 1) ning need salvestati Zoom-keskkonna audiosalvestuse kaudu helifailina. Zoom-keskkonnas salvestatud audiofailid laaditi üles Podcastle-keskkonda, kus neid vajalikul määral monteeriti.

Viimasena valmis taskuhäälingu episoodide sissejuhatav ja väljajuhatav osa, mis hiljem Podcastle-keskkonnas (Yeritsyan, 2020) eelnevalt monteeritud heliklippidele lisati.

Seejärel laaditi episoodide lõppversioonid plaanitud järjekorras üles Spotify-keskkonda (Ek & Lorentzon, 2006) ning kuulati autorite poolt tervikuna läbi.

Peale kontrollkuulamist saadeti taskuhääling laiali ühte Tartu maakonna ja ühte Ida-Viru maakonna kooli õpetajatele kuulamiseks.

**Tabel 1.** Saatekülaliste tausta loetelu ja taskuhäälingu osade teemad

Episoodi nr	Intervjueeritava taust	Episoodi teema
Episood 1	õpetaja, õppejõud	Kogenud õpetaja kogemused
Episood 2	õpetajad, üliõpilased	Alustavate õpetajate kogemused
Episood 3	magistritöö autorid	Olemasolevad abivahendid
Episood 4	psühholoog, kirjanik, õpetaja	Läbipõlemine läbi psühholoogi silmade
Episood 5	psühholoog, kirjanik, õpetaja	Läbipõlemine läbi psühholoogi silmade
Episood 6	haridusmentor, õpetaja	Ennetus- ja toetusmeetmed

## 8. Metoodika

Käesolevas magistritöös kasutati kvantitatiivset ja kvalitatiivset uurimisviisi. Kvantitatiivse uurimisviisi eesmärgiks oli võrrelda õpetajate vaimse tervise seisundit enne ja pärast magistritöö autorite poolt loodud taskuhäälingu kuulamist. Kvalitatiivse uurimisviisi eesmärgiks oli saada tagasisidet loodud taskuhäälingule.

Töö kvantitatiivses osas kasutati uurimisinstrumentina emotsionaalse enesetunde küsimustikku (EEK-2) (Aluoja *et al.*, 1999), millega fikseeriti õpetajate emotsionaalne seisund enne ja pärast taskuhäälingu kuulamist ning võrreldi muutuseid õpetajate emotsionaalses seisundis. Enne EEK-2 laiali jagamist asendati küsimustikus esitletud sümptomite tajumise periood ühelt kuult ühele nädalale, sest õpetajatele anti taskuhäälingu kuulamiseks aega seitse kalendripäeva. EEK-2 eel- ja järeltesti tulemusi võrreldi, kasutades Wilcoxon'i paarisvalimi testi.

Kvalitatiivne uurimisviis kujutas endast õpetajatele struktureeritud tagasisideküsimustiku laiali saatmist Google Forms'i keskkonnas. Tagasisideküsimustik (Lisa 2) oli jagatud 4 sisuplokiks: üldine/esmane hinnang kuulatud taskuhäälingule, taskuhäälingu eesmärkide täitmine, taskuhäälingu teemade olulisus ja puudujäägid, kättesaadavus ja kolleegidele soovitamise. Kokku oli tagasisideküsimustikus 16 põhiküsimust ja 4 täpsustavat küsimust. Avatud küsimuste vastuseid analüüsiti, kasutades induktiivset sisuanalüüsi.

## 8.1 Valim

Valimisse kuuluvad ühe Tartumaa kooli ja ühe Ida-Virumaa kooli õpetajad. Kummastki koolist osales 20 õpetajat ning enne tehti kindlaks osalevate õpetajate vanus ja tööstaaž (Lisa 3). Valitud õpetajad töötavad põhikooli I-III kooliastmes klassiõpetajate või aineõpetajatena. I kooliastme õpetajaid oli 13, II kooliastme õpetajaid oli 15 ja III kooliastme õpetajaid oli 12. Tegemist on mugavusvalimiga (Rämmer, 2014), sest uuritavad valiti autorite töökoha koolidest. Valimi määramisel lähtuti tingimusest, et osalev õpetaja on praeguses koolis töötanud vähemalt ühe täismahus õppeaasta.

Valimis osalejatega võeti ühendust elektroonilise kirjavahetuse ja näost näkku suhtluse kaudu.

## 8.2 Andmekogumine

Andmete kogumise meetoditena kasutati emotsionaalse enesetunde küsimustikku EEK-2 (Aluoja *et al.*, 1999) ja autorite koostatud tagasiside küsimustikku. EEK-2 abil hinnati ja võrreldi õpetajate vaimse tervise seisundit enne ja pärast taskuhäälingu kuulamist. EEK-2 kujutab endast hinnanguskaalal põhinevaid küsimusi sisaldavat mõõtevahendit, mis annab ülevaate, milliseid vaimse tervise probleeme või vaevuseid on õpetajad viimase kuu vältel kogunud. Enne EEK-2 laiiali jagamist asendati küsimustikus esitletud sümptomite tajumise periood ühelt kuult ühele nädalale. Kogutud andmete põhjal saavad autorid ülevaate uuritavate vaimse tervise seisundist. Küsimustiku tulemusi tõlgendatakse EEK-2 alaskaalade ja normide alusel.

Alustuseks küsiti valitud õpetajatelt valmisolekut uurimuses osalema elektroonilise kirjavahetuse ja näost näkku suhtluse kaudu. Seejärel selgitati välja iga õpetaja vanus ja tööstaaž täisaastates. Õpetajaid teavitati sellest, kus ja mis eesmärgil nende andmeid esitatakse, ning kinnitati, et kõik vastused on konfidentsiaalsed.

Seejärel jagati õpetajatele kätte esimesed EEK-2 küsimustikud ning vastamiseks anti aega üks päev. EEK-2 eel- ja järeltestidele märkisid õpetajad oma eesnimed, selleks et eel- ja järeltesti tulemusi saaks seostada õige õpetajaga. Õpetajatele kinnitati, et nende isikuandmeid töös ei avaldata. Pärast andmeanalüüsi hävitati täidetud küsimustikud andmekaitse põhimõtteid järgides. Kui kõik õpetajad olid täitnud esimese EEK-2 küsimustiku, saadeti neile laiali [link](#) taskuhäälingu (Mõttehäääl, 2024) kuulamiseks Spotify-keskkonnas. Taskuhääling paluti õpetajatel ära kuulata seitsme kalendripäeva jooksul.

Pärast taskuhäälingu osade kuulamist jagati uuesti õpetajatele kätte EEK-2 küsimustik, millele vastamiseks anti aega üks päev. Viimase tegevusena saadeti õpetajatele link Google Forms-keskkonnas struktureeritud tagasisideküsimustikule, mille eesmärk on anda autoritele tagasisidet loodud taskuhäälingu kohta. Tagasisideküsimustik paluti täita kolme päeva jooksul.

### **8.3 Andmeanalüüs**

Kvantitatiivsete andmete analüüsiks kasutatakse kirjeldavat statistikat ning gruppide keskmiste võrdlemiseks Wilcoxon'i paarisvalimi testi, et võrrelda EEK-2 alaskaalade tulemusi enne ja pärast taskuhäälingu kuulamist (Gehan, 1965). Wilcoxon'i paarisvalimi test valiti, kuna alaskaalade jaotused ei vastanud normaaljaotusele.

Google Forms-keskkonna kaudu saadud tagasiside komplekteeritakse ja analüüsitakse kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi põhimõtteid silmas pidades. Kvalitatiivne induktiivne sisuanalüüs võimaldab võtta arvesse teksti osade konteksti ning keskenduda teksti sisule (Elo & Kyngäs, 2008; Laherand, 2008).

## **9. Tulemused**

### 9.1 EEK-2 tulemused

Vastuseks esimesele uurimisküsimusele leiti õpetajate vaimse tervise probleemide sümptomite keskmised ning nende standardhälve. Eel- ja järeltesti tulemuste võrdlemiseks kasutati Wilcoxon'i paarisvalimi testi.

**Tabel 4.** EEK-2 küsimustiku eel- ja järeltesti tulemused

	N	Keskmine	SH	W	p
Depressioon enne	40	5,8	4,0	594,0	< ,001
Depressioon pärast	40	3,9	2,9		
Ärevus enne	40	7,4	3,6	565,5	< ,001
Ärevus pärast	40	5,0	2,8		
Paanika enne	40	0,5	0,8	39,0	0,619
Paanika pärast	40	0,5	1,1		
Sotsiaalfoobia enne	40	1,4	1,4	97,0	0,322
Sotsiaalfoobia pärast	40	1,2	1,5		
Asteenial enne	40	6,9	4,0	519,0	< ,001
Asteenial pärast	40	5,5	3,4		
Unehäired enne	40	3,0	2,4	329,0	0,014
Unehäired pärast	40	2,4	2,4		

Tabelist 4 on näha, et pea kõikide alaskaalade keskmised olid järelküsimustiku puhul madalamad. Ainukesed, mille puhul statistiliselt olulist erinevust ei ilmnenud, olid soodumused paanikahäirele ja agorafobiale ning soodumused sotsiaalfoobiale.

Suurim erinevus oli depressiooni alaskaalas ( $W = 594,0$ ), kus keskmine enne taskuhäälingu kuulamist oli 5,8 ja pärast taskuhäälingu kuulamist 3,9. Üldise ärevushäire alaskaala ( $W = 565,5$ ) keskmine enne kuulamist oli 7,4 ja pärast 5,0. Asteenial ehk vaimse kurnatuse alaskaala ( $W = 519,0$ ) keskmine oli enne kuulamist 6,9 ja pärast kuulamist 5,5. Unehäirete alaskaala ( $W = 329,0$ ) keskmine oli enne kuulamist 3,0 ja pärast 2,4. Paanikahäire alaskaala ( $W = 39,0$ ) keskmistes enne (0,5) ja pärast (0,5) kuulamist muutust ei toimunud. Sotsiaalfoobia alaskaalas ( $W = 97,0$ ), kus keskmine enne taskuhäälingu kuulamist oli 1,4 ja pärast taskuhäälingu kuulamist 1,2, muutust ei täheldatud.



## 9.2 Õpetajate tagasiside loodud taskuhäälingule

### **Mis õpetajatele taskuhäälingu juures meeldis?**

Enamus kuulajatest said positiivse kogemuse ning said kinnituse varasematele teadmistele. Samuti saadi uusi teadmisi.

*“Pigem oli hea meenutus ja kinnitus sellele, mida juba ka proovin rakendada, aga sain ka uusi nippe, kuidas vaimset tervist hoida.”*

Kuulajate jaoks oli taskuhäälingu kuulamine vaimse tervise seisukohalt tähtis.

*“Ma arvan, et see taskuhääling on väga vajalik ja asjalik. Eriti just need osad, kus õpetajad saavad nippe ja soovitusi, kuidas oma vaimset tervist hoida.”*

Kuulajatele meeldisid käsitletud teemade eripalgelisus ning osade selge ja loogiline järjestus.

*“Väga oluline teema, mida õpetajad peaksid kuulama. Huvitavad esinejad, eri valdkondade esindajad.”*

Enamusele meeldis, et taskuhääling vastas nende ootustele. Rääkima oli valitud erinevate erialade inimesed, neid oli põnev kuulata. Vastajad hindasid endi sõnul läbipõlemise teemat ning ennetus- ja toetusmeetmeid. Kasulikuks peeti ka erinevaid nippe ja intervjueeritavate kogemuste kuulamist. Vastustest ilmnnes, et kõige rohkem meeldisid vastanutele 4., 5. ja 6. taskuhäälingu osa, kus oli juttu läbipõlemisest ja soovitustest, kuidas õpetaja enda vaimset tervist hoidma peaks.

### **Mis õpetajatele taskuhäälingu juures ei meeldinud?**

Negatiivse aspektina toodi välja, et taskuhäälingu osad oleks võinud olla ajaliselt lühemad ning helikvaliteet võinuks olla parem. Puudust tunti ka intervjuust õpetajaga, kes on suutnud raskustest välja tulla.

*“Oleks võinud olla vestlusi inimestega, kellel on õpetajana muresid ja raskusi olnud ning kes on nendest jagu saanud.”*

### **Milliseid ettepanekuid õpetajad tegid taskuhäälingu parendamiseks?**

Eelnevalt mainitud negatiivsetest aspektidest saab järeldada, et kuulajad soovivad lühemaid ning kvaliteetsema heliga taskuhäälingu osasid. Lisaks sellele võiks tulevikus tehtavas taskuhäälingus olla intervjueeritavaks ka raskustest ülesaanud õpetaja, kes kuulajatele soovitusi jagaks.

Samuti toodi välja teemad, mille käsitlemist oleksid kuulajad soovinud:

- kuidas õpetaja saaks õpilasi toetada, abivajavat õpilast märgata;
- liikumise osa - kuidas see vaimset tervist toetab;
- läbi teha mõni vaikuseminut või *mindfulness* harjutus, mida saatejuht või spetsialist juhendab;
- miks inimesed, kes valivad õpetajakutse, seda ei väärtusta ja põlevad kiiresti läbi.

Peale selle nõustusid vastajad, et taolised taskuhäälingud peaksid olema kättesaadavad ja reklaamitud ka teistele õpetajatele ning soovitaksid taskuhäälingut oma tuttavatele.

*“Kindlasti on neid, kes saaksid sellest palju kasu - uut infot ja mõtteteri. Kindlasti peaks vaimse tervise toetamiseks olema veel palju erinevaid toetusviise.”*

## 10. Arutelu

Magistritöö eesmärk oli hinnata muutusi loodud taskuhäälingut kuulanud õpetajate vaimse tervise seisundis ja selgitada välja õpetajate arvamused loodud taskuhäälingust.

Esimese uurimisküsimusega sooviti teada saada, kas ja kuidas muutus taskuhäälingut kuulanud õpetajate vaimse tervise seisund. Selleks kasutati EEK-2 küsimustikku enne ja pärast taskuhäälingu kuulamist.

Tulemustest ilmnevad olulised muutused vaimse tervise probleemide sümptomite märkimises enne ja pärast taskuhäälingu kuulamist. Depressiooni ja ärevushäire sümptomite märkimisväärne vähenemine pärast taskuhäälingu kuulamist viitab selle võimalikule tõhususele meeleoluhäiretega tegelemisel (Clark & Beck, 2011). Need tulemused on kooskõlas varasemate uuringutega, mis on näidanud selliste sekkumiste nagu teadlikkusel põhinevate abivahendite positiivset mõju depressioonile ja ärevusele (Hofmann *et al.*, 2017; Li *et al.*, 2022).

Lisaks sellele on tulemustest näha, et ka astenia ja unehäirete näitajad vähenesid oluliselt, millest ilmneb taskuhäälingu kuulamise võimalik kasutegur astenia ja unehäiretega tegelemisel. Need tulemused on kooskõlas uuringutega, mis näitavad seost vaimse tervise ja une kvaliteedi vahel (Roth *et al.*, 2018). Seega saab väita, et taskuhäälingu kuulamisest tulenev positiivne mõju unekvaliteedi paranemisele mõjutab otseselt ka kuulaja vaimse tervise seisundit. Tulemustest ilmneb, et taskuhäälingu kuulamine võis mõjuda depressiooni, ärevushäire, astenia ja unehäirete seisukohalt kuulajate vaimsele tervisele positiivselt.

EEK-2 küsimustike analüüsisist ilmselt, et paanika ja sotsiaalfoobia sümptomites ei ole näha märkimisväärset muutust. Ilmselt tuleneb muutuste mitteilmnemine ka osaliselt sellest, et paanika ja sotsiaalfoobia sümptomite näitajad olid juba enne taskuhäälingu kuulamist õpetajate seas madalad. Seega muutus puudus. Samas võivad tulemused viidata sellele, et paanika- ja sotsiaalfoobia sümptomite tõhusamaks mõjutamiseks ei piisa ainult loodud taskuhäälingu kuulamisest ning rakendada on vaja lisameetmeid. Lisaks on võimalus, et taskuhäälingu kestus ei olnud nende näitajate parendamiseks piisavalt pikk.

Tehtud uurimistöös on ka piirangud. Käesoleva uuringu valimi suurus oli suhteliselt väike, mis võib piirata üldistatavust. Lisaks tekitas piiranguid ka EEK-2 küsimustiku kasutamise viis. Kuna EEK-2 küsimustikega uuriti õpetajate vaimse tervise seisundi muutust enne ja pärast taskuhäälingu kuulamist ning ei uuritud muutuste põhjuseid, siis ei saa väita, et just taskuhäälingu kuulamine mõjus kuulajate vaimse tervise seisundile positiivselt. Piiranguks oli ka lühike aeg taskuhäälingu kuulamise ja EEK-2 järeltesti vahel. Seega võis ilmnedu taskuhäälingu positiivne lühiajaline mõju ning järeltesti ei saa teha taskuhäälingu kuulamise pikaajalise mõju kohta. Tulevikus võiksid suurema, juhusliku kontrollgrupiga uuringud pikema jälgimisperiodiga pakkuda tugevamat tõendusmaterjali sekkumise mõju efektiivsuse ja jätkusuutlikkuse kohta erinevate vaimse tervise probleemide sümptomite korral. Kuna paanika- ja sotsiaalfoobia sümptomite näitajate juures ei saa täheldada olulist muutust, siis võiks tulevikus uurida, kas sekkumise täiendamine nende sümptomitega seotud spetsiifiliste tehnikatega võib viia positiivsemate tulemusteni. Sellisel juhul tuleks aga töö tegemisse kaasata ka mõni vaimse tervise spetsialist ning muuta fookust.

Kokkuvõtteks saab öelda, et selle uuringu tulemused aitavad mõista, kuidas vaimse tervise teemalise taskuhäälingu kuulamine võib mõjutada erinevaid vaimse tervise probleemide sümptomeid. Lisaks näitavad tulemused, et ehkki EEK-2 küsimustiku järeltesti tulemused olid parendanud mitme vaimse tervise probleemi sümptomite näitajaid, ei mõjunud see positiivselt kõikide sümptomite näitajatele. Kokkuvõtvat saab öelda, et õpetajate vaimse tervise seisund muutus EEK-2 küsimustike analüüsiandmetest lähtuvalt tervikuna paremuse poole ning tõusis üleüldine vaimne heaolu. Lisaks võib uuenduslike vahendite (nt taskuhäälingute või nutitelefonirakenduste) integreerimine sekkumistesse parandada juurdepääsetavust erinevate vajadustega elanikkonna hulgas (Luxton *et al.*, 2011).

Teise uurimisküsimusega soovisid autorid teada saada, millist tagasisidet annavad õpetajad taskuhäälingule - mis meeldis ja ei meeldinud ning milliseid ettepanekuid õpetajad teevad taskuhäälingu parendamiseks.

Õpetajad väärtustasid taskuhäälingut kuulates teiste kogemuste kuulamist, meeldisid saatekülalised, intervjueeritavate mõtted olid huvitavad, osad teemad olid põnevad ja erinevad. Intervjuusid peeti sisukateks, oli äratundmisrõõmu ning kuulajad said kasulikke nippe, mida ka ise kasutada.

Õpetajad soovisid, et taskuhäälingu osad oleksid olnud ajaliselt lühemad ning helikvaliteet oleks olnud parem. Lisaks toodi välja, et mõned intervjueeritavad kaldusid aeg-ajalt teemast kõrvale ning mõnede teemade küsimused kippusid veidi korduma.

Ettepanekutena mainiti taskuhäälingu rohkemat reklaamimist ning õpetajate pakutud teemade taskuhäälingusse viimist. Peale selle saab eelnevast kriitikast järeldada, et taskuhäälingu osade salvestus peaks toimuma kvaliteetsema tehnikaga. Samuti saab ettepanekuna arvesse võtta taskuhäälingu osade pikkuse aspekti. Kuigi kirjandus toetab 30-minutiliste osade loomist (Wills, 2020), siis meie uuringus osalejad leidsid, et taskuhäälingu osade pikkus võiks olla ajaliselt lühem.

### **Tänuõnad**

Täname oma juhendajaid, kes pakkusid pidevat tuge ja toetust kogu tööprotsessi vältel. Suur tänu kõikidele intervjueeritavatele, kes olid nõus meie taskuhäälingus teiste õpetajatega oma mõtteid ja teadmisi jagama.

Täname õpetajaid ja kolleege, kes olid nõus oma vabast ajast meie taskuhäälingut kuulama ning kõik vajalikud küsimustikud täitma.

Teie kõigi toetusel jõudsime oma magistritööga lõpule.

**Autorsuse kinnitus**

Kinnitan, et oleme koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Helena Eero

/digitaalselt allkirjastatud/

Kristel Sild

/digitaalselt allkirjastatud/

15.05.2024

**Kasutatud kirjandus**

- Akkermann, K., Reile, R., Lehto, K., Sultson, H., Leinsalu, M., Haring, L., Kõiv, K., Panov, L., & Konstabel, K. (2023). Vaimse tervise probleemide esinemine Eesti täiskasvanud elanikkonnas. *Eesti inimarengu aruanne 2023*. <https://inimareng.ee/vaimse-tervise-probleemide-esinemine-estti-taiskasvanud-elanikkonnas/>
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Emotsionaalse enesetunde küsimustik. *Tartu Ülikooli Kliinikum*.
- Baka, Ł. (2015). Does job burnout mediate negative effects of job demands on mental and physical health in a group of teachers? Testing the energetic process of Job Demands-Resources model. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 28(2), 335-346. <http://dx.doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00246>
- Bernotaite, L., & Malinauskiene, V. (2017). Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 30(4), 629. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00943>
- Borrelli, I., Benevene, P., Fiorilli, C., D'amelio, F., & Pozzi, G. (2014). Working conditions and mental health in teachers: a preliminary study. *Occupational medicine*, 64(7), 530–532. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu108>
- Candeias, A., Galindo, E., Calisto, I., Borralho, L., & Reschke, K. (2021). Stress and burnout in teaching. Study in an inclusive school workplace. *Health Psychology Report*, 9(1), 63-75. <https://doi.org/10.5114/>
- Caoilte, N. Ó., Lambert, S., Murphy, R., & Murphy, G. (2023). Podcasts as a tool for enhancing mental health literacy: An investigation of mental health-related podcasts. *Mental Health & Prevention*, 30, 200285. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200285>
- Carrotte, E. R., Blanchard, M., Groot, C., Hopgood, F., & Phillips, L. (2023). Podcasts, mental health, and stigma: exploring motivations, behaviors, and attitudes among listeners. *Communication Studies*, 74(3), 200-216. <https://doi.org/10.1080/10510974.2023.2196433>
- Carrotte, E., Hopgood, F., Blanchard, M., Groot, C., & Phillips, L. (2023). A New Podcast for Reducing Stigma Against People Living With Complex Mental Health Issues: Co-design Study. *JMIR Formative Research*, 7(1), e44412. <https://doi.org/10.2196/44412>

- Carver-Thomas, D., & Darling-Hammond, L. (2017). Teacher turnover: Why it matters and what we can do about it. *Learning Policy Institute*.
- Choi, B., Östergren, P. O., Canivet, C., Moghadassi, M., Lindeberg, S., Karasek, R., & Isacson, S. O. (2011). Synergistic interaction effect between job control and social support at work on general psychological distress. *International archives of occupational and environmental health*, 84, 77-89. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0554-y>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., ... Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27. doi:10.1017/S0033291714000129
- Corrente, M., Ferguson, K., & Bourgeault, I. L. (2022). Mental health experiences of teachers: a scoping review. *Journal of Teaching and Learning*, 16(1), 23-43. <https://doi.org/10.22329/jtl.v16i1.6856>
- Duxbury, L. E., & Higgins, C. A. (2012). The 2011/2012 national study on balancing work, life and caregiving in Canada. <https://policycommons.net/artifacts/1226659/the-20112012-national-study-on-balancing-work-life-and-caregiving-in-canada/1779733/>
- Education support (2021). *Teacher Wellbeing Index 2021*. <https://www.educationsupport.org.uk/media/qzna4gxb/twix-2021.pdf>
- Möttelhääl. (2024). [Audio podcast]. Spotify. <https://podcasters.spotify.com/pod/show/kristel210>
- Ek, D., & Loretzon, M. (2006). *Spotify* (Version 8.9.32.586) [Mobile App]. Spotify. <https://www.spotify.com>
- Eldermann, M. (2018). *Õpetajate läbipõlemine, emotsionaalne heaolu ning toimetulekustiilid erikoolide ja üldhariduskoolide võrdluses*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Enesetunne (s.a.). *Mis on vaimne tervis?* <https://enesetunne.ee/vaimne-tervis-ja-heaolu/mis-on-vaimne-tervis/>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*, 53(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>

- European Trade Union Committee for Education (2019). *World Mental Health Day: Teachers' wellbeing matters*. <https://www.csee-etu.org/en/news/education-policy/3259-world-mental-health-day-teachers-wellbeing-matters>
- Falk, D., Frisoli, P., & Varni, E. (2021). The importance of teacher well-being for student mental health and resilient education systems. *Forced Migration Review*, (66).
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Gehan, E. A. (1965). A generalized Wilcoxon test for comparing arbitrarily singly-censored samples. *Biometrika*, 52(1-2), 203-224. <https://doi.org/10.1093/biomet/52.1-2.203>
- Glazzard, J., & Rose, A. (2020). The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *Journal of Public Mental Health*, 19(4), 349-357. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2019-0023>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(3), 203. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000117>
- Grayson, J. L., & Alvarez, H. K. (2008). School climate factors relating to teacher burnout: A mediator model. *Teaching and teacher education*, 24(5), 1349-1363. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.06.005>
- Hairon, S., Loh, S. H., Lim, S. P., Govindani, S. N., Tan, J. K. T., & Tay, E. C. J. (2020). Structured mentoring: Principles for effective mentoring. *Educational Research for Policy and Practice*, 19(2), 105-123. <https://doi.org/10.1007/s10671-019-09251-8>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., ... & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of affective disorders*, 242, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100.



- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). *Mindfulness-based interventions for anxiety and depression*. *Psychiatric clinics*, 40(4), 739-749.
- ILO (2016). *WORKPLACE STRESS: A collective challenge*.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466547.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf)
- Jain, G., Roy, A., Harikrishnan, V., Yu, S., Dabbous, O., & Lawrence, C. (2013). Patient-reported depression severity measured by the PHQ-9 and impact on work productivity. *Journal of occupational and environmental medicine*, 55(3), 252-258.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491-525.
- Jham, B. C., Duraes, G. V., Strassler, H. E., & Sensi, L. G. (2008). Joining the podcast revolution. *Journal of Dental Education*, 72(3), 278-281. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2008.72.3.tb04493.x>
- Jõgi, A. L., Malmberg, L. E., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M. K. (2023). Teachers' situational physiological stress and affect. *Psychoneuroendocrinology*, 149. 106028.  
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106028>
- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.054>
- Kidger, J., Turner, N., Fisher, H., Evans, R., & Bell, S. (2019). An intervention to improve mental health support and training available to secondary school teachers (the WISE study): a cluster-randomised controlled trial. *The Lancet*, 394, S63.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32860-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32860-0)
- Koepp, R. (2021). Psychology of Aging Podcast: Public Education Tool for Sharing Evidence-Based Mental Health and Aging Information. *Innovation in Aging*, 5(Suppl 1), 503.
- Laherand, M. L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. *Tallinn: OÜ Infotrükk*, 384.
- Laur, K. (2018). *Õpetajate tööga seotud stress ja selle tekkepõhjused Viljandi ja Pärnu maakonna I-III kooliastme õpetajate hinnangul*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.

- Li, X., Laplante, D. P., Paquin, V., Lafortune, S., Elgbeili, G., & King, S. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy for perinatal maternal depression, anxiety and stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review, 92*, 102129., 45(3), 321-335.
- Lien, Y. J., Chen, L., Cai, J., Wang, Y. H., & Liu, Y. Y. (2023). The power of knowledge: How mental health literacy can overcome barriers to seeking help. *American Journal of Orthopsychiatry*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ort0000708>
- Loogma, K., Erss, M., Ümarik, M., & Aasa, M. (2020). Õpetaja professionaalsuse mõju õppeprotsessile aastaks 2035. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*. Estonian Journal of Education, 8(1), 180-212. <https://doi.org/10.12697/eha.2020.8.1.08>
- Luxton, D. D., McCann, R. A., Bush, N. E., Mishkind, M. C., & Reger, G. M. (2011). *Health for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare*. *Professional Psychology: Research and Practice, 42*(6), 505.
- MacNeil, A. J., Prater, D. L., & Busch, S. (2009). The effects of school culture and climate on student achievement. *International Journal of Leadership in Education, 12*(1), 73-84. <https://doi.org/10.1080/13603120701576241>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International journal of educational research, 105*, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- 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. <https://doi.org/10.1111/cdev.12344>
- Morgan, A. J., Jorm, A. F., & Reavley, N. J. (2013). Beliefs of Australian health professionals about the helpfulness of interventions for mental disorders: Differences between professions and change over time. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 47*(9), 840-848. <https://doi.org/10.1177/0004867413490035>
- Nathan, S. B. (2018). *Can Podcast Listening Influence Attitudes About Mental Illness?: An Exploratory Study*. Doctoral dissertation, Antioch University.

- Pennanen, M., Heikkinen, H. L., & Tynjälä, P. (2020). Virtues of mentors and mentees in the Finnish model of teachers' peer-group mentoring. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(3), 355-371. <https://doi.org/10.1080/00313831.2018.1554601>
- Pipere, A., Kravale-Pauliņa, M., & Oļehnoviča, E. (2022). Present and Future of Teacher Education Admission: Perspectives From Europe. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 24(1), 145-168. <https://doi.org/10.2478/jtes-2022-0011>
- Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65(4), 387-392. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1995.tb01160.x>
- Rime, J., Pike, C., & Collins, T. (2022). What is a podcast? Considering innovations in podcasting through the six-tensions framework. *Convergence*, 28(5), 1260-1282.
- Robinson, L. E., Valido, A., Drescher, A., Woolweaver, A. B., Espelage, D. L., LoMurray, S., ... & Dailey, M. M. (2023). Teachers, stress, and the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis. *School mental health*, 15(1), 78-89. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09533-2>
- Rootalu, K. (2022). Suur ülevaade: õpetajad meie koolides ja lasteaedades. *Eesti Statistikaamet*. <https://www.stat.ee/et/uudised/suur-ulevaade-opetajad-meie-koolides-ja-lasteaedades>
- Roth, T., Roehrs, T., & Pies, R. (2018). Insomnia: Pathophysiology and implications for treatment. *Sleep Medicine Reviews*, 14(4), 379-388.
- Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Räsänen, K., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Soini, T., & Väisänen, P. (2020). Why leave the teaching profession? A longitudinal approach to the prevalence and persistence of teacher turnover intentions. *Social Psychology of Education*, 23, 837-859. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09567-x>
- Räsänen, K., Pietarinen, J., Soini, T., Väisänen, P., & Pyhältö, K. (2022). Experienced risk of burnout among teachers with persistent turnover intentions. *Teacher Development*, 26(3), 317-337. <https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2055629>
- Salu, E. (2018). *Õpetajate arvamused õpetajate töölt lahkumiste põhjuste kohta*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Sellen, P. (2016). Teacher workload and professional development in England's secondary schools: insights from TALIS. *Education policy institute*.

- Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., ... & Wasserman, D. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health education journal*, 73(4), 382-393.
- Slabina, P., & Aava, K. (2019). Õpetajate koostöise õpikultuuri kogemused Eesti üldhariduskoolide näitel. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 7(1), 76-100. <https://doi.org/10.12697/eha.2019.7.1.04>
- Stansfeld, S. A., Rasul, F. R., Head, J., & Singleton, N. (2011). Occupation and mental health in a national UK survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 46, 101-110. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0173-7>
- Taimalu, M., Uibu, K., Luik, P., Leijen, Ä., & Pedaste, M. (2018). Õpetajad ja koolijuhid väärtustatud professionaalidena. OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS 2018 uuringu tulemused, 2. osa. *Teachers and School Leaders as Valued Professionals. The OECD International Study on Teaching and Learning TALIS*.
- Tamm, A. (2021). Eesti hilisteismeliste väärtused: seosed tajutud hoolivuse, kooli asukoha ja pere sotsiaalmajandusliku staatusega. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 9(1), 117-137. <https://doi.org/10.12697/eha.2021.9.1.05>
- Tang, J., Leka, S., & MacLennan, S. (2013). The psychosocial work environment and mental health of teachers: a comparative study between the United Kingdom and Hong Kong. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 86, 657–666. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0799-8>
- Tervise Arengu Instituut (2022). *Vaimse tervise edendamine*. Terviseinfo. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-edendamine>
- Thomson, S., Galletly, C., Prener, C., Garverich, S., Liu, D., & Lincoln, A. (2022). *Associations between health literacy, cognitive function and general literacy in people with schizophrenia attending community mental health clinics in Australia*. *BMC psychiatry*, 22(1), 245. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03901-7>
- Titheradge, D., Hayes, R., Longdonga, B., Allen, K., Price, A., Hansford, L., Nye, E., Ukoumunne, O., Byford, S., Norwich, B., Fletcher, M., Logan, S., & Ford, T. (2019). Psychological distress among primary school teachers: a comparison with clinical and population samples. *Public Health*, 166(1), 53-56. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.022>

- Toro, L. (2015). *Koolijuhtide arusaamad õpetajate läbipõlemisest, selle põhjustest ja ennetamisest*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Toropova, A., Myrberg, E., & Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational review*, 73(1), 71-97. <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). *Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: a scoping review*. *BMC psychiatry*, 15, 1-20. doi:10.1186/s12888-015-0681-9
- Wills, C. D. (2020). Using mental health podcasts for public education. *Academic Psychiatry*, 44, 621-623. <https://doi.org/10.1007/s40596-020-01268-z>
- World Health Organization (2022a). World mental health report: transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization (2022b). Mental health at work. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Yeritsyan, A. (2020). *Podcastle* (Version 3.1.4) [Computer software]. Podcastle. <https://podcastle.ai/>

## LISAD

### Lisa 1. Taskuhäälingu külalistega läbiviidud intervjuude küsimused

#### I Episood – kogenud õpetaja kogemused

1. Enda tutvustamine. (Mis tööd teed?)
2. Mitu aastat oled töötanud õpetajana?
3. Kuivõrd pöörad tähelepanu enda vaimsele heaolule?
4. Kas oled märganud õpetajate juures raskemaid aegu? Millal need raskemad perioodid on?
5. Millised on teie enesehoolduse strateegiad, eriti raskematel aegadel?
6. Kuidas hoolitsed enda vaimse tervise eest ja leiad tasakaalu töö- ja eraelu vahel?
7. Kuidas mõjutab õpetajatele pandud töökoormus teie vaimset tervist?
8. Millised meetmed on võetud kasutusele sinu töökoha koolis leevendamaks õpetajate töökoormust? Milliseid meetmeid või ressursse on juurde vaja?
9. Millised on peamised stressiallikad õpetajatöö juures ja kuidas nendega toime tulete?
10. Kas ja kuidas mõjuvad õpilaste probleemid õpetajate vaimset tervist?
11. Kuidas mõjutavad ühiskonna ootused ja eeldused õpetajatööle õpetaja vaimset tervist?
12. Kuidas on koolis loodud toetav keskkond õpetajate vaimse tervise jaoks?
13. Kas kool pakub ressursse stressijuhtimiseks või nõustamiseks? Milliseid?
14. Kas õpetajal on võimalus peale koolipsühholoogi veel kellegi poole pöörduda?
15. Algajale õpetajale on oluline mentor, see tuleb alati kasuks. Kas koolis on toimiv mentorlussüsteem? Milline see välja näeb? Kas oled ka ise kellegi mentor? Oled tagasisidet saanud selle kohta?
16. Kuidas õpetajad toetavad üksteist vaimse tervise küsimustes?
17. Kas on olemas platvorme või ruume, kus õpetajad saavad omavahel kogemusi jagada ja toetust leida? Millised?
18. Kas koostöö toimub ainult oma kooli õpetajate vahel või on loodud suurem võrgustik mitme kooli vahel?
19. Kuidas kaasatakse kogukonda õpetajate ja õpilaste vaimse tervise toetamisse?
20. Kas on olemas algatusi, mis toovad kokku õpetajad, õpilased ja lapsevanemad vaimse tervise teemadel?

21. Millised on kogukonna arvamused/eelarvamused vaimse tervise ja selle toetamise küsimuses?
22. Kuidas kool suurendab õpetajate teadlikkust vaimse tervise olulisusest?
23. Kuidas on muutunud vaimse tervise probleemidele tähelepanu pööramine viimasel kümnendil?

## II Episood – alustavate õpetajate kogemused

1. Mitu aastat olete koolis töötanud? Mis ametipostil töötate?
2. Kuidas tunnete end algaja õpetajana koolikeskkonnas? Millised väljakutsed on olnud? Jagage muresid ja rõõme.
3. Kuidas kool pakub tuge ja mentorlust algajatele õpetajatele seoses vaimse tervise küsimustega?
4. Kas on olemas süsteem, mis toetab teid kogenud kolleegide või mentoritega? Kuidas see on aidanud?
5. Kui tihti pöördute oma murega mentori poole?
6. Milline on läbisaamine mentoriga?
7. Kuidas tulete toime stressi ja survega, mis kaasneb õpetajatööga?
8. Millised on teie isiklikud stressijuhtimise strateegiad?
9. Kas olete siiani ülemäärast stressi kogenud? Kuidas olete sellega toime tulnud?
10. Kuidas olete enda hinnangul hakkama saanud töö ja kodu lahus hoidmisega? Mida kavatsete tulevikus muuta/teisiti teha?
11. Kuidas tunnete ära endas vaimse tervise probleeme?
12. Kas olete endale seadnud eesmärged oma isikliku ja ametialase arengu jaoks seoses vaimse tervisega? Mis see on? Millised on need valdkonnad, aspektid, kus vajate arenemist?
13. Kuidas kavatsete end täiendada selles valdkonnas?
14. Millised on enesearengu osas ootused koolile ja juhtkonnale?
15. Kuidas näete koostööd teiste õpetajatega vaimse tervise küsimustes?
16. Kas koolis on kolleege, kelle poole murede ja rõõmudega pöörduda saab?
17. Milline on kollektiivi üldpilt? Kas on kokkuhoidev või toimetavad kõik pigem eraldi?

18. Kas kool pakub platvorme või võimalusi õpetajate omavaheliseks toetuseks? Millised?
19. Kuidas kavatsete luua tervislikke tööharjumusi, et tagada vaimne heaolu?
20. Kas te plaanite puhkeperioode ja iseenda eest hoolitsemist? Mida teete sel ajal, mis on aidanud või mis võiks aidata?
21. Kuidas planeerite tööd nii, koju peaks võtma võimalikult vähe tööd?
22. Kas ja millisel määral teete tööd ka töövälisel ajal? Õhtud, nädalavahetused, suvevaheaeg.

### III – olemasolevad abivahendid

### IV ja V – läbipõlemine läbi psühholoogi silmade

1. Rääkige pisut endast. Mis tööd te teete, kui kaua te olete sellega tegelenud. Enda tutvustamine
2. Kui palju te olete tööalaselt kokku puutunud stressiga? Mida tähendab teie jaoks stress?
3. Kuidas eristada positiivset stressi negatiivsest stressist?
4. Mis võib õpetajatöö juures olla positiivne stress?
5. Negatiivset stressi on vast iga inimene tundnud. Kuidas sellega toime tulla või millised on teie soovitud stressiga toimetulekuks igapäevaelus? Nii tööalase kui ka isikliku stressiga. Kas tööalane ja isikliku elu stress mõjutavad üksteist, kuidas?
6. Millal saab stressist läbipõlemine?
7. Kui olulised on läbipõlemise seisukohalt sotsiaalsed suhted ja lähedaste toetus?
8. Kuidas tugevdada sotsiaalseid suhteid ja luua toetav tugisüsteem? (nii töökeskkonnas kui ka kodus)
9. Miks on oluline jagada muret ja rõõmu lähedastega?
10. Ideaalis on tõesti nii, et igapähele on üks lähedane, kes saab sind toetada aga mida teha siis, kui lähedastelt ei saa soovitud toetust?
11. Kui oluline on piisav uni vaimse tervise seisukohalt?
12. Millised on soovitud une kvaliteedi parandamiseks?
13. Kuidas lahendada olukorda, kui inimene saab kohustuste tõttu vähem und, kui vaja?



14. Paljud mitteõpetajad räägivad ikka, et õpetajatel on hea elu, saavad suvel kolm kuud lihtsalt puhata; tegelikkuses seda pole; Õpetajad töötavad siiski ka suvel. Kuidas saab õpetaja end suvel järgmiseks kooliaastaks piisavalt välja puhata?
15. Kuidas füüsiline aktiivsus mõjutab vaimset tervist?
16. Kui palju peaks päevas liikuma, et see toetaks vaimse tervise seisundit? Kas sellega võib ka üle piiri minna?
17. Millised on lihtsad võimalused aktiivsuse integreerimiseks igapäevaellu?
18. Kas koolikeskkonnas pidevas liikumises olemine katab ära õpetaja päevase liikumisvajaduse? Miks?
19. Üks võimalus vaimse tervise toetamiseks on meditatsioon. Kuidas suhtute meditatsiooni üleüldiselt?
20. Kuidas tähelepanelikkus ja meditatsioon võivad aidata vaimset tervist hoida?
21. Millised on lihtsad viisid, kuidas neid praktikaid alustada?
22. Kas meditatsioonile on alternatiive, kui see inimesele üldse ei sobi?
23. Tihtipeale on nii, et negatiivsus trumpab üle positiivsuse - selle all ma mõtlen siis seda, et kui on üks negatiivne olukord nt mingi probleemi lahendamine töö juures ja seda ei saa nipsust lahendatud, seetõttu mõtled sellele peale nii tööl kui ka kodus AGA Kuidas arendada positiivset ellusuhtumist?
24. Millised on nipid, et leida rõõmu igapäevastest olukordadest?
25. Milliseid väikseid igapäevaseid harjumusi soovitate, et toetada pikaajalist vaimset heaolu?
26. Kuidas saab neid harjumusi kergesti integreerida päevaplaani?
27. Samas üks variant on ka otsida professionaalset abi (nt terapeut, nõustaja) - Millal on aeg otsida professionaalset abi oma vaimse tervise toetamiseks?
28. Kuidas leida sobivat terapeuti või nõustajat?
29. Milliseid soovitusi annaksite inimesele, kes on abi otsimise osas kahtlev?

VI – ennetus- ja toetusmeetmed

1. Enda tutvustamine
2. Mida tähendab teie jaoks stress?
3. Kuidas eristada positiivset stressi negatiivsest stressist?
4. Mis võib õpetajatöö juures olla positiivne stress?
5. Millised on teie soovitud stressiga toimetulekuks igapäevaelus?
6. Kuidas saada edukalt hakkama tööalase ja isikliku stressiga?
7. Millised on teie soovitud stressiga toimetulekuks igapäevaelus?
8. Millal saab stressist läbipõlemine?
9. Kui olulised on läbipõlemise seisukohalt sotsiaalsed suhted ja lähedaste toetus?
10. Kuidas tugevdada sotsiaalseid suhteid ja luua toetav tugisüsteem? (nii töökeskkonnas kui ka kodus)
11. Miks on oluline jagada muret ja rõõmu lähedastega?
12. Mida teha siis, kui lähedastelt ei saa soovitud toetust?
13. Kui oluline on piisav uni vaimse tervise seisukohalt?
14. Millised on soovitud une kvaliteedi parandamiseks?
15. Kuidas lahendada olukorda, kui inimene saab kohustuste tõttu vähem und, kui vaja?
16. Kuidas saab õpetaja end suvel järgmiseks kooliaastaks piisavalt välja puhata?
17. Kuidas füüsiline aktiivsus mõjutab vaimset tervist?
18. Kui palju peaks päevas liikuma, et see toetaks vaimse tervise seisundit?
19. Millised on lihtsad võimalused aktiivsuse integreerimiseks igapäevaellu?
20. Kas koolikeskkonnas pidevas liikumises olemine katab ära õpetaja päevase liikumisvajaduse? Miks?
21. Kuidas suhtute meditatsiooni üleüldiselt?
22. Kuidas tähelepanelikkus ja meditatsioon võivad aidata vaimset tervist hoida?
23. Millised on lihtsad viisid, kuidas neid praktikaid alustada?
24. Kas meditatsioonile on alternatiive, kui see inimesele üldse ei sobi?
25. Kuidas arendada positiivset ellusuhtumist?
26. Millised on nipid, et leida rõõmu igapäevastest olukordadest?

27. Milliseid väikseid igapäevaseid harjumusi soovitate, et toetada pikaajalist vaimset heaolu?
28. Kuidas saab neid harjumusi kergesti integreerida päevaplaani?
29. Millal on aeg otsida professionaalset abi oma vaimse tervise toetamiseks?
30. Kuidas leida sobivat terapeuti või nõustajat?
31. Milliseid soovitusi annaksite inimesele, kes on abi otsimise osas kahtlev?

Lisa 2. Tagasiside küsimustik

Kooli nimi, kus töötate.

1. Kas olete kunagi kuulanud taskuhäälinguid, mis käsitlevad õpetaja vaimset tervist või vaimset tervist üldiselt?
2. Kui vastasite eelmisele küsimusele jaatavalt, siis tooge näiteid, millised taskuhäälinguid kuulanud olete.
3. Kuidas mõjutas taskuhääling teie arvamust või arusaama vaimsest tervisest?
4. Kuidas hindate selliste taskuhäälingute olulisust õpetaja vaimse tervise mõistmisel?
5. Mil määral mõjutas taskuhäälingu kuulamine teie vaimset tervist?
6. Milline oli teie esmamulje selle taskuhäälingu kuulamisel?
7. Hinnake 5-palli süsteemis taskuhäälingu osade eesmärgi selgust?
8. Palun põhjendage eelmise küsimuse vastust.
9. Kas taskuhääling vastas teie ootustele?
10. Palun täpsustage eelmist vastust.
11. Kas midagi erilist või ootamatut püüdis teie tähelepanu?
12. Palun tooge näiteid eelmise küsimuse põhjal.
13. Millised teemad olid eriti olulised.
14. Millised olid teie lemmikhetked või osad selles taskuhäälingus?
15. Millised lood, teadmised või mõtted teid eriti puudutasid või inspireerisid?
16. Mis teile taskuhäälingu juures ei meeldinud?
17. Millised teemad oleks võinud veel taskuhäälingus esindatud olla?
18. Kuivõrd peaksid sellised taskuhäälingud olema kättesaadavad ja reklaamitud ka teistele õpetajatele?
19. Kas soovitaksite seda ka oma kolleegidele või teiste koolitöötajatele?

## Lisa 3. Valimit iseloomustavad tabelid

**Tabel 2.** Õpetajate vanuse vahemik uuringus osalenud koolides

Õpetaja vanus (a)	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74
Osalenud õpetajate arv	15	9	6	7	3

**Tabel 3.** Õpetajate tööstaaži vahemik uuringus osalenud koolides

Tööstaaž (a)	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-...
Osalenud õpetajate arv	8	12	6	4	2	2	6

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

Meie, Kristel Sild ja Helena Eero,

1. anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) meie loodud teose “Vaimse tervise teemalise taskuhäälingu kuulamise mõju õpetajate vaimsele tervisele ja nende tagasiside loodud taskuhäälingule”, mille juhendajad on Gerli Silm ja Kaisa Hunt, 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.

Kristel Sild ja Helena Eero

16.04.2024