

Tartu Ülikool

Psühholoogia Instituut

Sigrid Saveli

**Õpetajate stressi tase ja sellega seotud faktorid  
eri koolitüüpide võrdluses**

Magistritöö

Juhendaja: Kaia Kastepõld-Tõrs

Läbiv pealkiri: õpetajate stress koolitüüpide võrdluses

Tartu 2015

## SISUKORD

Kokkuvõte .....	4
<i>Abstract</i> .....	5
1. Sissejuhatus .....	6
1.1. <i>Õpetajate stress</i> .....	6
1.2. <i>Õpetajate heaolu negatiivsed indikaatorid</i> .....	7
1.3. <i>Õpetajate heaolu positiivsed indikaatorid</i> .....	9
1.4. <i>Eesti õpetajate olukord</i> .....	9
2. Töö eesmärk .....	11
3. Uurimuse hüpoteesid .....	12
4. Meetod .....	13
4.1. <i>Uuritavad</i> .....	13
4.2. <i>Mõõtmisvahendid</i> .....	15
4.3. <i>Protseduur</i> .....	18
5. Tulemused .....	19
5.1. <i>Küsimustike tulemused tavakoolide ja erikoolide valimites</i> .....	19
5.2. <i>Tulemuste omavahelised seosed tavakoolide ja erikoolide valimites</i> .....	23
5.3. <i>Erinevused gruppide vahel muude taustategurite näitajate põhjal</i> .....	25
6. Arutelu ja järeldused .....	27
Kirjanduse loetelu .....	33
LISA 1. <i>Taustategurite ja BCOPE küsimustiku korrelatsioonid (Pearsoni r) tavakoolide ja erikoolide valimites.</i> .....	36

LISA 2. Taustategurite ja EEK-2 küsimustiku korrelatsioonid (Pearsoni $r$ ) <i>tavakoolide ja erikoolide valimites</i> .....	38
LISA 3. Taustategurite ja PSS küsimustiku korrelatsioonid (Pearsoni $r$ ) <i>tavakoolide ja erikoolide valimites</i> .....	40
LISA 4. Stressi taset mõjutavad keskkondlikud tegurid.....	41
LISA 5. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele <i>kättesaadavaks tegemiseks</i> .....	46

## Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada, millised on seosed koolikeskkonna stressoorsete tegurite ja õpetajate poolt tajutud stressi tasemete, kasutatavate toimetulekustrateegiate ja emotsionaalsete seisundite vahel eri koolitüüpide (tavakoolid ja erikoolid) võrdluses. Uurimuses kasutati standardiseeritud küsimustikke EEK-2, PSS ja BCOPE emotsionaalse seisundi mõõdikutena ning autori koostatud küsimustikku erinevate koolikeskkonna stressoorsete tegurite kohta andmete kogumiseks. Valimi moodustasid 141 õpetajat, kellest 80 töötas tavalises üldhariduskoolis ja 61 töötas erivajadustega lapsi õpetavas koolis. Osalejad täitsid online küsimustikud.

Tulemustest selgus, et statistiliselt olulised erinevused olid gruppide vahel hinnangutes taustateguritest oma võimalustele töölt lahkuda ja hinnangutes enda turvalisusele koolis töötades. Töölt lahkumisvõimalusi hindasid oluliselt kehvemateks tavakoolide õpetajad ja enda turvatunnet hindasid oluliselt halvemaks erikoolide õpetajad. Emotsionaalse seisundi küsimustike tulemuste põhjal selgusid samuti olulised erinevused. BCOPE küsimustiku tulemustest selgus, et toimetulekustrateegiana kasutasid positiivseid emotsioone oluliselt rohkem tavakoolide õpetajad ja alkoholi kasutamist rohkem erikoolide õpetajad. Ka PSS küsimustiku tulemustes oli statistiliselt oluline erinevus – erikoolide õpetajate poolt tajutud stressi määr oli oluliselt kõrgem tavakooli õpetajate poolt tajutud stressi määrast.

Selgusid ka mõned osalejate vanuse ja tööstaažiga seotud erinevused erinevate gruppide võrdluses. Erinevusi tavakoolide ja erikoolide õpetajate valimite võrdlemisel nagu ka võimalikke edasisi uurimissuundi on detailsemalt analüüsitud arutelu osas.

Märksõnad: õpetajad, stress, koolitüübid, stressorsed tegurid

## *Teacher Stress and its Sources in Different School Types*

### *Abstract*

*The aims of this study were to investigate whether and how teachers' perceptions of climate in their school influenced their stress level, emotional states and coping strategies with two samples of teachers – a mainstream schools sample and a special educational needs schools sample. Participants were 80 teachers from mainstream schools and 41 teachers from special educational needs schools. Teachers completed four online questionnaires including questionnaire for stressors in school climate and demographics, BCOPE, EEK-2 and PSS questionnaires.*

*Findings indicated statistical differences depending on school types in teachers opinions how safe they feel themselves in their school environments and whether or not they have possibilities to quit their jobs. Special needs school teacher's reported significantly lower outcomes in safety and mainstream school teachers reported significantly lower outcomes in possibilities to quit. The scores of the emotional states questionnaire's also revealed significant differences between groups. Mainstream schools teachers and special schools teachers tend to use different coping strategies in managing stress - mainstream schools teachers more positive reframing and special school's teachers more substance abuse. EEK-2 scores indicated significantly higher scores for depression subscale in special school teacher's. PSS questionnaire indicated that special school teacher's sense significantly higher stress levels.*

*Additionally teacher's age and years of experience were found to play an important part in different school types. Greater detail about these and other key findings, as well as implications for research and practice, are discussed.*

*Keywords: teachers, stress, school types, stressors*

## 1. Sissejuhatus

### 1.1. Õpetajate stress

Stressi on defineeritud kui seisundit, millel on kaks komponenti – füüsiline ja psüühiline. Füüsiliselt või psüühiliselt inimest mõjutavaid sündmusi või asjaolusid nimetatakse stressoriteks, millele vastusena tekib inimeses pingeseisund. Inimene saab mõjutada stressori toimet käitumuslike, kognitiivsete või emotsionaalsete strateegiatega. Inimese ja keskkonna vastastikustes protsessides kogeb inimene stressi kui erinevust nõudmistes, mida keskkond talle esitab ja võimalustes, mis tal on selle olukorraga toime tulemiseks (Sarafino, 2008). Stressi sageduse, intensiivsuse ja kestuse kasvuga tõuseb ka kogetud stressi määr. Krooniliseks võib stressi nimetada siis, kui seda kogetakse erakordselt tihti või pikka aega järjest (Sarafino, 2008). Erinevad ametikohad nõuavad töötamist erinevates keskkondades, igal töökeskkonnal on nii teiste töökeskkondadega ühiseid kui ka sellele töökeskkonnale spetsiifilisi nõudmisi, millega inimene selles keskkonnas töötades toime peab tulema. Õpetajate stressi on defineeritud kui õpetaja poolt kogetud ebameeldivaid, negatiivseid emotsioone nagu viha, ärevus, pinge, frustratsioon või masendus, mis on tingitud mõnest õpetaja tööga kaasnevast aspektist (Kyriacou, 2001). Kui tööga seotud stressor püsib pikka aega ega leia lahendust, võivad ilmned erinevad negatiivsed tagajärjed. Kõige sagedamini on õpetajate puhul leitud selleks tagajärjeks olevat läbipõlemine, mis on omakorda seotud mitmete teiste negatiivsete tagajärgedega nagu erinevad somaatilised kaebused, madal tööga rahulolu, vähenenud tööalane efektiivsus, halvad õpetaja-õpilase suhted jms (Renshaw *et al* 2015). Varasemates erinevate elukutsete (arstid, õed, haigla- ja sotsiaaltöötajad) stressitaseme uuringutes on eristunud õpetajate elukutse kui kõrgeima stressi tasemega elukutse (Mugu, 2011; Travers, Cooper, 1993; Van Veldhoven, Broersen, 1999 viidanud Evers *et al.*, 2002; Hansen, Sullivan, 2003; Stoeber, Rennert, 2008).

Rahvusvahelisest õpetajauuringust TALIS selgus, et Eesti õpetajad tajuvad õpetajakutse madalat staatust ühiskonnas, kusjuures nõudmised ja ootused õpetajatele on suurenenud (Laagma, Ruus, Talts, Poom-Valickis, 2009). Selline vastuolu õpetajatele esitatavate nõudmiste ja toimetuleku ressursside vahel loob soodsad tingimused erinevate psühholoogiliste probleemide tekkimiseks. Varasemates töödes on uuritud erinevaid õpetajate igapäevase tööga seotud aspekte, mis mõjutavad nende poolt kogetud stressi taset. Enim käsitletud teemad on olnud stress ja läbipõlemine. Ühtegi sellist uurimust, mis oleks käsitletud erinevate koolitüüpide võrdlust ei õnnestunud autoril leida.

## 1.2. Õpetajate heaolu negatiivsed indikaatorid

Õpetajatöö spetsiifika on selline, et ajaliselt toimub see tsüklite kaupa – õppenädal, õppesemester (või veerand) ja õppeaasta. Sellised tsüklid ja õppetöö korraldus tingivad stressorite suurema mõju tsüklite lõpus. Õpetajate tööst taastumise uuringutes on leitud, et õpetajatöö ei võimalda seada vaimses mõttes ajalisi piiranguid. Ka peale ametlikku tööaja lõppu on õpetajal raske vältida tööga seotud mõtteid (Aronsson, 1999). Ühe palju toetust leidnud hüpoteesi kohaselt leiab kooliaasta või õppeveerandi jooksul aset stressitsükkel (Aronsson, 1999; Fleishut, 1985; Hembling & Gililand, 1981; Travers & Cooper, 1994). Stress akumuleerub veerandi jooksul, mil puhkus ei võimalda kogunenud stressist taastuda ja kosuda. Soome uuringutes (Kinnunen, 1988; Rajala, 1988) on leitud õpetajate seas sel määral akumuleerunud stressi, et novembrikuuks igal õppeaastal ei piisa enam nädalavahetusest selleks, et taastuda (kooliaasta algab Soomes augustis).

Krooniline stress põhjustab erinevaid tervisehäireid. Tähelepanuväärne leid Rootsis tehtud uuringutes on, et naisõpetajatel on kõige kõrgem tööprobleemidest tingitud unehäirete tase kõigi elukutsete esindajate seas (Aronsson *et al*, 2003; *Swedish Work Environment Authority & Statistics Sweden*, 2001). Mitmetes uuringutes on osutunud võimatuks tuua välja soolisi erinevusi, kuna uuringutes osalenud meesõpetajate arv on olnud liialt väike võrreldes naisõpetajatega. On leitud, et ligikaudu 20% õpetajatest ei suuda välja puhata ega taastuda, mis toob endaga kaasa erinevaid füüsilisi sümptomeid ja rohkem haiguse tõttu töölt puudumisi (Aronsson, Svensson, Gustafsson, 2003). Kanada ülikoolides õpetajatelt kogutud andmete põhjal tehtud uurimuses leiti, et 13% vastanutest koges kõrget psühholoogilist distressi ja 22% kõrgeks füüsilise tervise sümptomite taset. Need näitajad on kõrgemad muude ametnike seas saadud tulemustest (Catano, Francis, Haines, Kirpalani, Shannon, Stringer, Lozanski, 2010).

Suurema osa oma tööajast veedavad õpetajad klassiruumis. Õpetajate suutmatust taastuda on leitud olevat seotud klassiruumis toimuvaga, mitte üldisemate organisatsiooniliste aspektidega. Üldisematel organisatsioonilistel faktoritel nagu juhtimise kompetentsus, koolituste asjakohasus, töötajate kaasatus jms arvati olevat küll pikaajaline mõju, kuid ei leitud otsest seost igapäevase kurnatuse ja sellest taastumisega (Aronsson, Svensson, Gustafsson, 2003).

Üks õpetaja töö olulisi aspekte on suhe õpilastega. On leitud, et õpetajate ettekujutus õpilaste motivatsioonist ja käitumisest mõjutab nende poolt tajutava stressi määra, õpetamise efektiivsust ja enda tööga rahulolu (Collie, Shapka, Perry, 2012). Õpilaste poolt tekitatava tajutud stressi tase leiti olevat negatiivses seoses tajutud õpetamise efektiivsuse tasemega. Täiendavalt leiti töökoormusega seotud stressi tase ja õpetamise efektiivsuse tajutud tase olevat otseses seoses tööga rahulolu tundega (Collie, Shapka, Perry, 2012).

Erinevate varasemate uurimuste keskmes on olnud näiteks töö-eraelu konflikt, tööga rahulolu, pühendumus ja rolli selgus. Ebakindlam tööalane staatus ja töö-eraelu tasakaalustamatus olid tugevad psühholoogilise distressi ennustajad. Samas olid enamik vastanutest rahul oma tööga ja emotsionaalselt pühendunud institutsioonile (Catano, Francis, Haines, Kirpalani, Shannon, Stringer, Lozanski, 2010). Suurem rolli selgus on leitud vähendavat kõrgete nõudmistega kaasnevat psühholoogilist ja füüsilist pinget, väiksem pinget omakorda aitab oma tööga paremini toime tulla (Lang, Thomas, Bliese, Adler 2007).

Paljudes eelnevates uuringutes on leitud, et stressi taset mõjutavad oluliselt usalduse puudumine juhtkonna vastu, ebatavalisus töökohal, suurenenud õpetamiskoormus, suurenenud õpilaste arv, ajapuudus, töö-eraelu konflikt, rahastamisprobleemid, juhtimisvead, tasustamisprobleemid jms. Kõrge stressi tase on enamikus uurimustes seotud suurema hulga kehaliste sümptomitega. Ülemäärase stressi tagajärgedeks on madalam produktiivsus, madalam pühendumus, suurem rahulolematuse oma tööga, palgaga ja muude hüvedega (Catano *et al*, 2010). Enda hinnangu kohaselt madalama sotsiaalmajandusliku staatusega koolides töötavad õpetajad kogevad suuremat stressi võrreldes kõrgema sotsiaalmajandusliku staatusega koolide õpetajatega (Harlow, 2008). On leitud, et suurema õpilaste arvuga koolides kogevad õpetajad madalamat tööga rahulolu ja kõrgemat stressi (Green-Reese *et al* 2001).

Stressiga toime tulekuks kasutavad inimesed erinevaid toimetulekuvõtteid. Toimetulekuvõtteid võrdlemisel on leitud, et madalama sotsiaalmajandusliku staatusega koolide õpetajad kasutasid rohkem otseseid probleemilahendamiseviise ja kõrgema sotsiaalmajandusliku staatusega koolide õpetajad kasutasid rohkem ajutiselt leevendavaid, emotsionaalseid viise stressiga toime tulemiseks (Harlow, 2008). Lämpõlemise sündroom toob õpetajate puhul endaga kaasa kalduvuse kasutada rohkem karistavaid strateegiaid käitumise juhtimisel (Renshaw *et al*, 2015).



### 1.3. Õpetajate heaolu positiivsed indikaatorid

Uurimustes kinnitust leidnud erinevused stressi tasemetes seoses erinevate keskkonnateguritega viitavad vajadusele ja võimalusele parandada õpetajate toimetulekut erinevates koolikeskkondades nende keskkondadele omaseid olulisemaid negatiivseid stressoreid vähendades, õppides paremaid toimetulekuviise ja pöörates teadlikku tähelepanu positiivsetele õpetajate heaolu indikaatoritele. Eelnevad kogemused on näidanud, et sellised programmid, mis on välja töötatud vähendamaks õpetajate stressi ja parandamaks nende toimetulekut klassi keskkonnas on olnud edukad ja õpetajate heaolu, efektiivsuse, läbipõlemise näitajad on selle tulemusel paranenud (Jennings, Frank *et al*, 2013). Uurimuses vägivalla, posttraumaatilise stressi ja läbipõlemise mõjust õpetajatele leiti, et väga oluline on edasistes töödes pöörata tähelepanu kaitsvatele faktoritele nagu toimetuleku stiilid, sotsiaalne toetus ja religioossus, mis võivad toimida kaitsena eelnimetatud häirete väljakujunemise vastu (Rojas-Flores *et al*, 2015). Kõige olulisemad õpetajate heaolu mõjutavad positiivsed indikaatorid on leitud olevat enesetõhusus, positiivsed tunded ja prosotsiaalsed suhted. Enesetõhusus väljendub käitumuslikult efektiivses toimetulekus keskkonna nõudmistega; positiivsed tunded tähendavad sotsiaalselt soovitatavate emotsioonide (tänuikkus, õnnetunne, lootusrikkus jms) kogemist. Prosotsiaalsed suhted on neist kolmest kõige laiem mõiste ja seda võib mitmeti defineerida – õpilase-õpetaja, õpetaja-õpetaja, õpetaja-juhtkonna vm kontekstis (Renshaw *et al* 2015). Viimasel ajal on ilmunud artikleid, mis käsitlevad õpetajate toimetulekut toetavaid tegureid nagu programmid stressi vähendamiseks ja õpetajate toimetuleku ja klassiruumi õppimiskeskkonna parandamiseks (Jennings *et al* 2013) ning õpetajate subjektiivse heaolu küsimustiku väljatöötamine (Renshaw *et al* 2015). Õpetajate subjektiivse heaolu küsimustiku väljatöötamisel ei leitud erinevust heaolu tasemetes, mis oleks olnud seotud erinevate kooliastmetega, küll aga leiti erinevus seotult konkreetse unikaalse kooli keskkonnaga ja õpetaja stressoritega. On leitud, et õpetajate heaolutunne ei ole seotud mitte kooliastmega, kus nad õpetavad (põhikool vs gümnaasium), vaid konkreetsele koolile iseloomuliku töökeskkonnaga ja õpetajaid klassiruumides mõjutavate stressoritega (Renshaw, Long, Cook 2015).

### 1.4. Eesti õpetajate olukord

Eesti hariduselus on toimunud ja toimumas palju muutusi, see muudab kõigi selle valdkonnaga seotud inimeste elu ebakindlaks. Õpetajatelt oodatakse kohanemist muutustega ja aina suuremat

pädevust. Haridus on valdkond, mis ühel või teisel moel puudutab meid kõiki ja seetõttu on õpetajate ja õpetamisega seondud teema, kus kõigil on sõna sekka öelda. Õpetajad on mitmepoolse surve all - haridusametnikud, lapsevanemad ja üldsus eeldavad neilt kõrget kvalifikatsiooni, täielikku pühendumist, loomingulist lähenemist, pidevat enesetäiendamist. Kooli keskkonnas toimetulek muutub erinevatel põhjustel aina keerulisemaks ja esitab aina kõrgemaid nõudmisi neile, kes selles keskkonnas toime peavad tulema. Õpetajatele tundub nende töö stressirohke ja väsitav, samas on avalikkuses esitatud ka arvamust, et õpetajatel on liigagi palju võimalusi puhata ja liiga vähe vastutust võrreldes paljude teiste elukutsete esindajatega. Õpetajad tajuvad oma ameti madalat ühiskondlikku staatust, mis ei võimalda neil tunda oma tööst täielikku rahulolu. Kui pidada stressi peamiseks põhjuseks keskkonna poolt esitatavaid nõudmisi, millega inimene tunneb end mitte toime tulevat, siis esitab praegune koolikeskkond Eestis palju niisuguseid nõudmisi, millega õpetajatel on raske toime tulla.

TALISE 2013. a. uuringust selgus, et Eesti õpetajad tajuvad õpetajakutse madalat staatust ühiskonnas ja see mõjub nende poolt tajutud tööga rahulolutundele pärssivalt. Samas leiti TALISE uuringus, et õpetajad on Eestis valdavalt rahul oma kooliga ja tööga selles koolis. Sellest tehti järeldus, et põhjused tööga rahulolematuseks on seotud pigem õpetajate poolt tajutud madala staatusega, mitte töö ja koolikeskkonnaga. Need tulemused on vastuolus eelnevalt mainitud välismaiste uuringutega, kus on leitud, et eelkõige on õpetajate tööga rahulolu ja tajutud stressi määr seotud just konkreetse kooli unikaalse keskkonna faktoritega.

Veel seostati TALISE uuringu andmete põhjal õpetajate tööga rahulolu klassikeskkonna teguritega, mille põhjal ennustati madalamat rahulolu enda tööga, kui klassis on suurem õpiraskustega ja käitumisraskustega õpilaste osakaal. TALISE uuringu põhjal on tööga rahulolu ja enesetõhusus kaks peamist õpetajatöö kvaliteedi ja tõhususe tegurit. Kui tööga rahulolu peamiseks indikaatoriks leiti olevat õpetajatöö madal staatus ühiskonnas, siis enesetõhususe näitajatest olid võrreldes teiste riikide näitajatega keskmisest madalamad Eesti õpetajate hinnangud enda tegevuse tõhususele klassi juhtimisel. Enesetõhusus klassijuhtimisel sisaldas selliseid väiteid nagu „Talitsen segavat käitumist klassis”, „Teen oma ootused õpilaste käitumise suhtes selgeks”, „Tagan tunnireeglite järgimise õpilaste poolt” ja „Rahustan maha õpilase, kes on segav või lärmakas”. See viitab õpetajate ja õpilaste vaheliste suhete probleemidele.

Juba 2008. a. TALISE uuringus leiti õpetaja tööga madalamal rahulolul seosed õpetajatöö madala staatusega ühiskonnas ja õpetaja suhetel õpilastega. TALISE uuringute tulemustes tõusevad esile õpetajate suhted õpilastega kui oluline tööga rahulolu mõjutaja.

2009. aastal Tallinna Ülikoolis kaitstud magistritöös leiti õpetajaid enim häirinud keskkonnateguriteks olevat ajapuudus, töötamine vabal ajal, müra ning suur tunnikoormus

(Jaakson 2009). 2010. aastal Tallinna Ülikoolis kaitstud magistritöös leiti, et õpetajate tervisekaebused on positiivses seoses riskiteguritega – mida rohkem riskitegureid õpetajat mõjutavad, seda halvem on ta tervis (Käesel, 2010). 2010. aastal ennustati uuringu „Töötajate heaolu edendamine koolis” (Käesel, 2010), mis viidi läbi 41 Eesti koolis, tulemuste põhjal, et töötajate vaimse tervise riskid kerkivad jõuliselt esile, sest füüsilise keskkonna tegurid on enamjaolt kõrvaldatud töötingimuste parandamise ja koolide renoveerimise käigus (Käesel 2010; Erala 2010). Ülle Mugu leidis oma Tartu Ülikoolis kaitstud magistritöös tugeva positiivse seose läbipõlemise, depressiooni, ärevuse ja stressi näitajate vahel Tartu linna õpetajate valimi põhjal (Mugu 2011).

Erinevad välismaised uurimused on toonud välja, et unikaalne kooli keskkond ja sellega seotud faktorid on kõige olulisemad õpetajate heaolu mõjutavad tegurid, samas kui Eestis on õpetajakutse madal staatus leitud olevat üks olulisi tegureid, mis mõjutab negatiivselt oma tööga rahulolu. Eestis tehtud uuringutes on leidnud tähelepanu õpilase – õpetaja suhted (TALIS 2008, TALIS 2013) ja on uuritud ka õpetajate emotsionaalse seisundi näitajaid (Mugu, 2011), kuid pole uuritud täpsemalt, millised on need aspektid, mis koolikeskkonnas õpetajate poolt tajutud stressi taset mõjutavad.

## 2. Töö eesmärk

Uurimusega loodetakse leida vastused küsimustele, kas eri koolitüüpide (tavakoolide ja erikoolide) õpetajate stressi tasemetes, avaldumisviisides ja stressiga toimetuleku viisides on olulist erinevust ja kuidas see on seotud keskkondlike teguritega. Töö eesmärk on kirjeldada tavakoolide ja erikoolide valimeid kummalegi koolitüübile iseloomulike õpetajate stressi erinevate aspektidega seotud tegurite põhjal.

Õpilaskonna valiku printsiipide järgi võib Eestis koolid jaotada kaheks grupiks – üldhariduskoolid ja erikoolid. Kuigi meil räägitakse kaasavast haridusest, mis peaks tähendama ka erivajadustega laste õppimist nn tavakoolides, siis on sellised juhtumid siiski pigem erandid kui reeglid. Enamasti suunatakse erivajadustega laps nõustamiskomisjoni otsusega tema vajadustele vastavasse kooli lähtuvalt psüühikahäirest või/ja füüsilisest puudest. Sageli jõuavad need lapsed õigesse kooli alles siis, kui nn tavakoolis on tekkinud ületamatud raskused. Seetõttu eksisteerivad Eestis väga erineva töökeskkonnaga koolid, kui vaadata seda olukorda õpetaja perspektiivist. Mis teeb ühe koolikeskkonna unikaalseks? Kuna õpetaja töö seisneb eelkõige suhtlemises õpilastega, siis unikaalseks teeb ühe kooli muu hulgas see, millised õpetajad seal

töötavad ja millised õpilased seal õpivad. Käesolevas uurimuses püstitatakse hüpotees, et erikoolidesse valiku printsiipidest tingituna on erikoolid töökeskkonnana oluliselt erinevad tavakoolidest. Koolitüüp on selles uurimuses sõltumatu muutuja, mille seoseid teiste muutujatega uuritakse.

Unikaalse koolikeskkonna tingimused nendes koolides on lähtuvalt erinevast õpilaskontingendist väga erinevad ja erinevad on ka nõudmised, mida need keskkonnad õpetajatele esitavad. Samas peaks neil koolitüüpidel olema omavahel nii eristavaid kui ühendavaid aspekte. Kuna eelnevad uuringud on juba osutanud vajadusele pöörata suuremat tähelepanu õpetajate tööstressile ja nende töökeskkonna parandamisele, oleks väga oluline täpsemalt välja selgitada konkreetsete töökeskkonnaga seotud faktorite ja õpetajate emotsionaalse toimetuleku näitajate omavahelised seosed.

Selliste erinevuste täpsustamine aitab planeerida tegevusi koolikeskkondade muutmiseks õpetajatele vähem stressi tekitavateks. Samuti on võimalik planeerida edasisi uuringuid, mis on juba täpsemini suunatud koolitüübist lähtuvatele õpetajate stressi taset mõjutavatele faktoritele.

### 3. Uurimuse hüpoteesid

Erikoolide õpetajate valimi hinnangud keskkondlike faktorite esinemisele on oluliselt negatiivsemad tavakoolide õpetajate valimis antud hinnangutest.

Erikoolide õpetajate valimi BCOPE küsimustiku tulemustest ilmneb oluline erinevus toimetulekustrateegiate valikul võrreldes tavakoolide õpetajate valimiga.

Erikoolide õpetajate valimi EEK-2 küsimustiku tulemus on oluliselt kõrgem tavakooli õpetajate valimi tulemusest.

Erikoolide õpetajate valimi PSS küsimustiku tulemus on oluliselt kõrgem tavakooli õpetajate valimi tulemusest.

Keskkondlike faktorite ja emotsionaalse enesetunde mõõdikute omavahelistes seostes ilmnevad kahe koolitüübi võrdluses olulised erinevused.

## 4. Meetod

### 4.1. Uuritavad

Valimi moodustas 141 õpetajat, kellest 127 naist ja 14 meest. Vastanutest 80 (56,7%) õpetas tavakoolis ja 61 (43,3%) erikoolis. Kooliastmete järgi jagunesid vastanud järgmiselt: algkoolis 25 (17,7%), põhikoolis 60 (42,6%), gümnaasiumis 7 (5,0%) ja mitmes kooliastmes korraga 49 (34,8%).

Vastanute vanus jaotus järgmiselt (vanuste vahemikud olid valikvastustena ette antud): 17 vastanut (12,1%) vanuses 20-29 aastat; 35 vastanut (24,8%) vanuses 30-39 aastat; 35 vastanut (24,8%) vanuses 40-49 aastat; 37 vastanut (26,2%) vanuses 50-59 aastat ja 17 vastanut (12,1%) vanuses üle 60 eluaasta. Keskmise tunnikoormus oli vastanutel 22 tundi nädalas. Ametikoha järgi jagunesid vastajad järgmiselt: 121 (85,8%) õpetajat, 14 (9,9%) tugipersonali ja 6 (4,3%) täpsustamata ametikohal.

Vastanutest 7 (5,0%) olid keskharidusega, 43 (30,5%) bakalaureusekraadiga, 90 (63,8%) magistrikraadiga (siia kuuluvad ka magistrikraadiga võrdsustatud) ja 1 vastanu oli doktorikraadiga.

57 (40,4%) vastanut märkisid keskmiseks õpilaste arvuks klassis alla 10, 37 (26,2%) vastanut märkisid õpilaste arvuks 10-20 ja 47 (33,3%) vastanutest märkisid õpilaste arvuks üle 20.

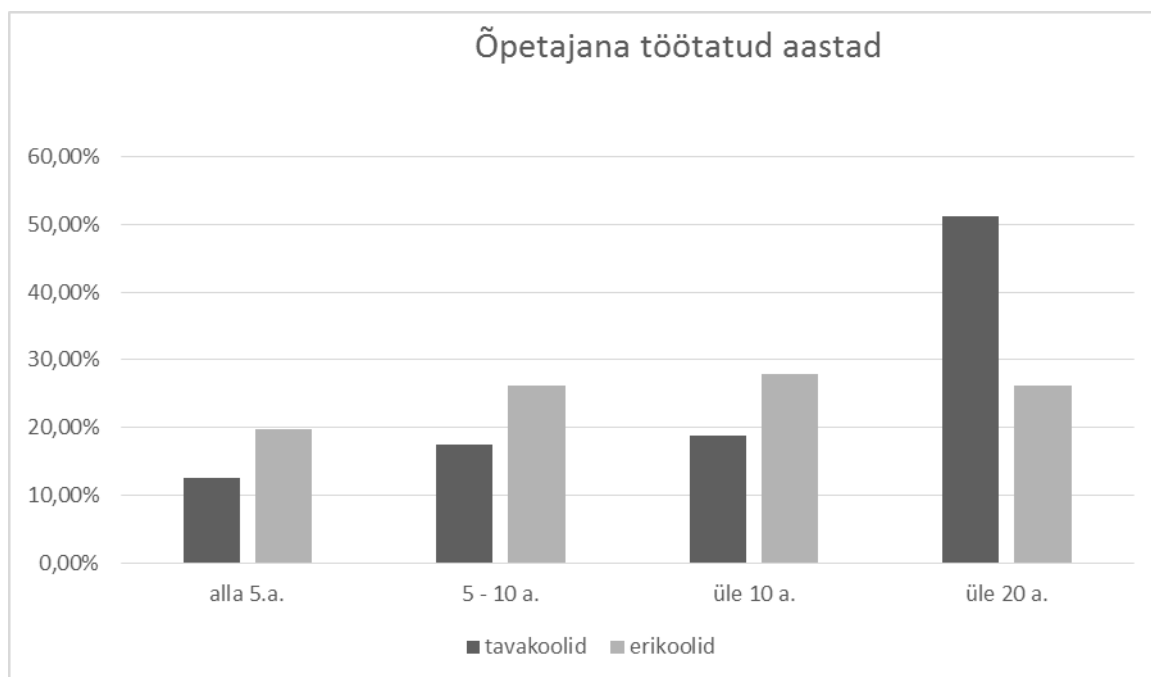
Valimite vahel ilmnisid õpilaste arvu osas erinevused – tavakoolidest märkisid 9 õpetajat (11,3%) klassi suuruseks alla 10; 25 õpetajat (31,3%) klassi suuruseks 10-20 ja 46 õpetajat (57,5%) märkisid klassi suuruseks üle 20 õpilase. Erikoolides märkisid 48 õpetajat (78,7%) klassi suuruseks alla 10; 12 õpetajat (19,7%) märkisid klassi suuruseks 10-20 õpilast ja ainult 1 õpetaja märkis klassi suuruseks üle 20 õpilase.

Tööstaaži järgi jagunesid vastanud järgmiselt (staaži vahemikud olid valikvastustena ette antud): 22 vastanut (15,6%) kuni 5 aastat staaži; 30 vastanut (21,3%) 5-10 aastat, 32 vastanut (22,7%) üle 10 aasta ja 57 vastanut (40,4%) üle 20 aasta tööstaaži.

Valimite vahel ilmnisid tööstaaži ja vanuse osas erinevused. Tavakoolides oli õpetajatest staažiga alla 5.a. 12,5%; 5-10 a. 17,5%; üle 10 a. 18,8%; üle 20 a. 51,3%; erikoolides staažiga

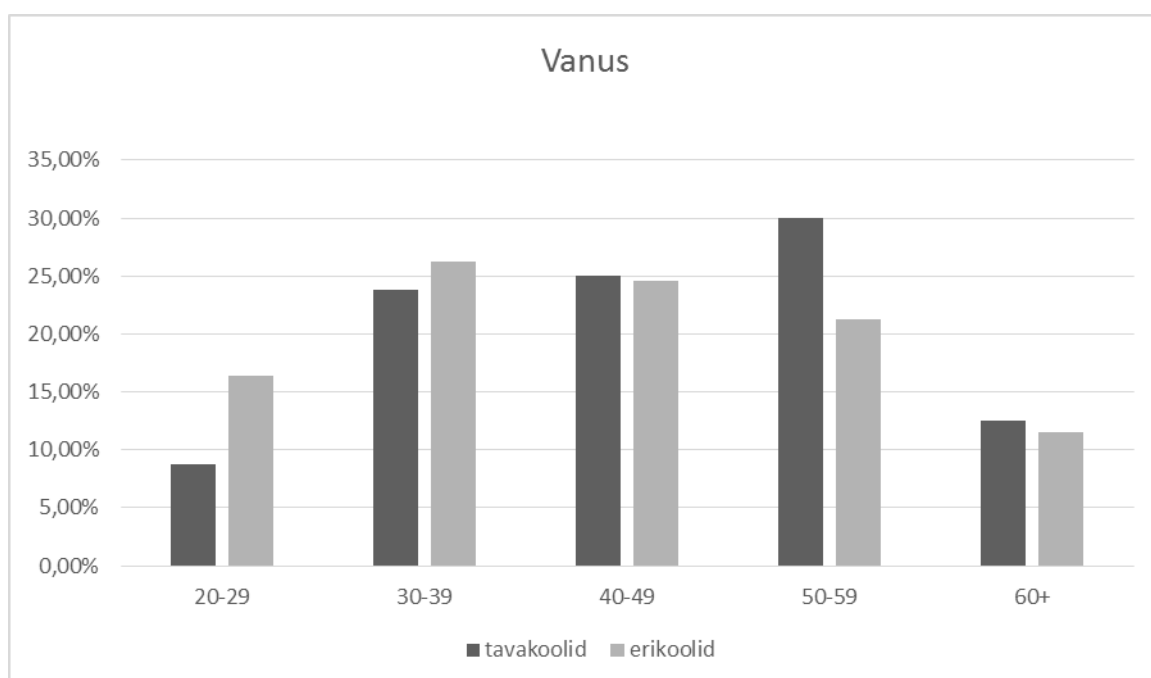
alla 5.a. 19,7%; 5-10 a. 26,2%; üle 10 a. 27,9%; üle 20 a. 26,2%.

Diagramm 1. Õpetajate jaotus vastavalt töötatud aastatele tavakoolide ja erikoolide valimis.



Õpetajad jaotusid vanuselisel tavakoolides järgmiselt: 20-29 a. 8,8%; 30-39 a. 23,8%; 40-49 a. 25,0%; 50-59 a. 30,0%; 60+ a. 12,5%; erikoolides 20-29 a. 16,4%; 30-39 a. 26,2%; 40-49 a. 24,6%; 50-59 a. 21,3%; 60+ a. 11,5%.

Diagramm 2. Õpetajate jaotus vastavalt vanusele tavakoolide ja erikoolide valimis.



## 4.2. Mõõtmisvahendid

Emotsionaalse seisundi mõõdikutena kasutati enesekohaseid küsimustikke - tajutud stressi skaalat PSS, emotsionaalse enesetunde küsimustikku EEK-2 depressiooni ja ärevushäirete mõõtmiseks ning stressiga toimetuleku viiside mõõtmiseks enesekohast küsimustikku BCOPE. PSS on tajutud stressi skaala (*Perceived Stress Scale*, Cohen, Kamarck, Mermelstein 1983; Tajutud Stressi Skaala – Pulver jt 1994), mis koosneb 14 stressiolukordi kirjeldavast väitest, mille abil mõõdetakse, kui võrd inimene tunneb, et tema elu on ette ennustamatu („Kui tihti oled sa viimasel ajal tundnud, et Sa ei ole enam ise oma saatuse peremees?“), kontrollimatu („Kui tihti oled sa viimasel ajal suutnud üle olla igapäevastest pisitülidest ja näaklustest?“), ning ülekoormatud („Kui tihti oled sa viimasel ajal tundnud, et Sa saad oma asjadega hästi hakkama?“) - s.t kui stressi tekitav inimese elu tema enda arvates on. Pooled väidetest on pööratud. Vastused antakse 5-pallisel skaalal (0 - väga harva.....4 - väga sageli) ning antud uurimuses paluti vastajatel anda hinnang viimase kuu kohta.

Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2 (Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk & Leinsalu 1999) on algselt koostatud Tartu Ülikooli psühhiaatriakliiniku õppejõudude poolt kasutamiseks Eesti Terviseuuringus 1996-1997 aastatel uuendatud versioon, koosneb 28 väitest ja on enesehinnangu skaala olulisemate depressiooni ja ärevushäirete ning nendega piirnevate sümptomite sedastamiseks viimase kuu jooksul. Küsimustik koosneb 3 põhialaskaalast ja 3 lisaskaalast. Põhialaskaalade hulka kuuluvad depressiooni alaskaala, üldärevuse alaskaala ja paanika- agorafobia alaskaala. Täiendavad alaskaalad on sotsiaalärevus, asteenia ja insomnia. Skaala koguskoori on võimalik kasutada emotsionaalsete sümptomite raskuse üldnäitajana. Vastused antakse 5-pallisel skaalal (0 - üldse mitte.....4 - pidevalt) ning antud uurimuses paluti vastajatel anda hinnang viimase kuu kohta.

BCOPE koosneb 28 väitest ja on enesehinnangu skaala stressiga toimetuleku viiside sedastamiseks (Carver 1997; eestikeelne versioon Kallasmaa 1997). Küsimustik mõõdab 8 toimetulekuviiši: mõtete kõrvalejuhtimine, abi otsimine, aktiivne tegutsemine, positiivne emotsioon, alla andmine, negatiivne emotsioon, alkoholi tarbimine ja usu poole pöördumine. Vastused antakse 4-pallisel skaalal (1 – ei kasuta üldse.....4 - kasutan väga palju) ning vastajatel paluti hinnata, mil määral nad tavaliselt kasutavad üht või teist toimetuleku viisi.

Õpetajate emotsionaalset seisundit mõjutavate erinevate keskkondlike aspektide kohta andmete

kogumiseks kasutati töö autori enda poolt koostatud küsimustikku. Tuginedes valdkonnas avaldatud uuringutele erinevate stressoorsete tegurite osast õpetajate stressi kujunemisel (Aronsson, Svensson, Gustafsson 2003; Ho and Au 2006; Schutz and Long 1988; Harlow 2008; Catano, Francis, Haines, Kirpalani, Shannon, Stringer, Lozanski 2010; Klassen, Chiu 2010; Lim and Lee 2011) koguti kokku potentsiaalsed stressi taset mõjutavad tegurid ning formuleeriti need väidetena. Küsimused puudutavad selliseid valdkondi nagu suhted juhtkonnaga, arusaamine enda rollist õpetajana, töö ja elukutsevalikuga rahulolu, väljapuhkamise võimalus, õpilaste käitumine, paberitöö, turvalisus, töölt lahkumise mõtted, puuduvate kolleegide asendamine, ebakindlus nõudmiste suhtes, töötingimused. Küsimustik koosnes 94 väitest, millele oli võimalik vastata skaalal 1 (pole üldse nõus) kuni 5 (olen täiesti nõus).

Suurest väidete hulgast alaskaalade konstrueerimiseks viidi läbi eksploratiivne faktoranalüüs. Faktoranalüüsi tulemusel lihtsama struktuuri saamiseks (peakomponentide analüüs, varimax meetod) sain esialgseks tulemuseks 23 faktorit. Faktoranalüüsi tulemusena jaotusid väited eeldatust mõnevõrra erinevalt alaskaalade vahel. Seda oli autor ka oletanud, kuna küsimustiku väited olid pärit erinevatest allikatest ja autori poolt tõlgitud. Pilootuurimust küsimustiku valideerimiseks eelnevalt läbi ei viidud. Faktoranalüüsi tulemusel jäid andmeanalüüsist välja need väited, mis olid seotud oluliselt rohkem kui ühe faktoriga või mis ei olnud oluliselt seotud ühegi faktoriga. Analüüsist arvati välja väited 3., 4., 59., 60., 45., 67., 27. - need väited omasid olulisi seoseid rohkem kui ühe faktoriga ja 84. - sellel väitel ei leitud olulist seost ühegi faktoriga. Lõplikuks tulemuseks peale peakomponentide analüüsi jäi 19 taustategurit (11 faktorit ja 8 üksikväidet).

Esimene stressorne tegur „juhtkonna toetus” (nt väited „Kui mul on väga vaja ülemusega rääkida, siis on ta valmis mind ära kuulama”, „Kui mul on tööga seotud probleem, siis saan ma loota abi ja toetust juhtkonnalt”, kokku 11 väidet) kirjeldab, kuivõrd vastaja tajub toetust, abi ja kaasatust juhtkonna poolt koolis. Teine stressorne tegur „Rolli selgus” (nt väited „Ma tean täpselt, mida minult tööl oodatakse”, „Mulle esitatakse vastuolulisi nõudmisi erinevatelt kooliga seotud inimestelt või gruppidele”, kokku 7 väidet) kirjeldab selgust ja kindlustunnet oma rolli suhtes koolis. „Kontrolli puudus” (nt väited „Mul pole päris selget ettekujutust sellest, mille eest ma vastutan ja kui suur on minu tegutsemisvabadus”, kokku 6 väidet) kirjeldab seda, kuivõrd vastaja tajub, et tal on piisavalt vajalikku infot, et igapäevases töös õigeid otsuseid teha. „Tööga rahulolu” (nt väited „Ma mõtlen töölt lahkumisele”, „Tunnen end tööl õnneliku ja entusiastlikuna”, kokku 18 väidet) koondab endasse üldise rahulolu oma eluga, elukutsevalikuga, praeguse tööga. „Kurnatus” (nt väited „Mul on piisavalt aega kõige lõpetamiseks”, „Olen tööst liiga väsinud, et teha kodus ära kõik, mis seal minu tähelepanu nõuab”, kokku 10 väidet)



kirjeldab tugevat väsimustunnet, mis tekkinud ajapuudusest ja psüühilisest pingest. „Õpilaste käitumine” (nt väited „Õpilaste poolt tekitatav lärm on minu jaoks suur stressi allikas”, „Õpilaste ebaviisakas või solvav käitumine on minu jaoks suur stressi allikas”, kokku 5 väidet) kirjeldab õpilaste käitumise ja suhtumisega seotud stressi. „Rolli stress” (nt väited „Mulle tundub, et mul on palju sellist lisatööd, mis ei peaks minu igapäevatöö hulka kuuluma”, „Mul on liiga palju vastutust ja liiga vähe võimu”, kokku 5 väidet) kirjeldab vastaja poolt tajutud sageli vastuolulisi nõudmisi, mis talle tööalaselt erinevatelt osapooltelt esitatakse. „Paberitöö” (nt väited „Aruannete ja paberitööga õigeaegselt valmis jõudmine põhjustab mulle palju stressi”, kokku 4 väidet) kirjeldab haridussüsteemi muudatustega ja aruandlusega toimetuleku stressi. „Pühendumus koolile” (nt väide „Ma tunnen, et kooli probleemid on nagu minu enda probleemid”, 4 väidet) kirjeldab vastaja ühtekuuluvustunnet oma kooliga. „Väljapuhkamine” (nt väide „Tunnen end peale pikemat puhkust tööle minnes täiesti väljapuhanuna”, 2 väidet) kirjeldab, kas vastajale piisab puhkepäevadest, et tunda end täiesti väljapuhanuna. „Turvalisus” (nt „Mul on vahel hirm oma turvalisuse pärast koolis, kuna õpilased käituvad ohtlikult”, 2 väidet) kirjeldab, kuiõrd vastaja end tööl turvaliselt tunneb. Järgnevad üksikväited: „Töötasu” - väide „Oma töö eest saan ma minu jõupingutusele, vastutusele, pingele ja stressile ning töökoormusele vastavat tasu”; „Kodu toetus” - väide „Ma saan kodus rääkida tööga seotud probleemidest”; „Asendamine” - „Puuduvate õpetajate asendamisega lisanduvad töökohustused on minu jaoks suur stressi allikas”; „Võimalus lahkuda” - „Mul on vähe võimalusi siit koolist lahkumiseks”; „Töötingimused” - „Mu töötingimused õpetajana on suurepärase”; „Küündimatus” - „Tunnen end küündimatuna, kuna pole suutnud anda õpilastele sellist abi nagu nad vajavad”; „Õpilaste arv” - „Minu jaoks on suur stressi allikas see, et õpilasi on klassis liiga palju” ja „Lahkumissoov” - „Ma sooviksin töötada mõnes teises koolis”. Skaalade sisemised reliaablused on ära toodud tabelis 1. Saadud skaalade sisemine reliaablus oli rahuldav, kõige madalam (Cronbachi  $\alpha$ ) .69. Vastuste väärtused on pööratud nii, et negatiivsem hinnang annab kõrgema skoori.

Taustaandmete osas küsiti vastaja soo, vanuse, staaži, ametikoha, haridstaseme, õpilaste arvu kohta klassis, kooliastme ja koolitüübi kohta.

### 4.3. Protseduur

Töö algas informeeritud nõusoleku saamisega osalevate koolide direktoritelt. Taotlus esitati kõigile Tartu üldhariduskoolidele ja erikoolidest lisaks Tartus asuvatele koolidele ka kahele väljaspool Tartut asuvale koolile, et valimid oleksid võrreldavad. Erikoolide valimisse kuulusid koolid, kuhu võetakse õppima lapsi läbi nõustamiskomisjoni, kes suunab erikoolidesse lapsi psühhiaatri tõendi alusel või mõne kroonilise somaatilise haiguse tõendamisel. Nõusolek saadi 6 erikooli direktorilt ja 8 üldhariduskooli direktorilt. Kui küsimustikud olid Tartu Ülikooli serveri abil kättesaadavaks tehtud, siis saadeti nõusoleku andnud koolide direktorite vahendusel kooli siselisi pöördumise uuringus osalejate poole. Küsimustikule eelnes uuritavate informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm. Eelneva arvestuse kohaselt võis valimi suurus ulatuda kokku 600 õpetajani ja väga optimistliku prognoosi kohaselt loodeti vastuseid ligikaudu pooltelt, kuid tegelikkus kujunes siiski märksa tagasihoidlikumaks, nii et testi lõpuni täitjaid oli kokku 141. Kokku oli vastamist alustanud 296 inimest. Kuna vastamine oli anonüümne, siis on nende hulgas kindlasti ka neid, kes lõpetasid alles teisel katsel, sest olid esimesel korral mingil põhjusel sunnitud testi täitmise pooleli jätma. Test oli seadistatud nii, et ühtki vastust vahele jätta ei saanud, lõpetamiseks pidi vastama kõigile küsimustele. Arvesse läksid ainult lõpuni vastatud testid. Kogutud andmeid töödeldi andmetöötluspaketiga SPSS. Uuringule on väljastatud TÜ Eetikakomitee luba.

## 5. Tulemused

### 5.1. Küsimustike tulemused tavakoolide ja erikoolide valimites

Tabel 1. Stressoorsete tegurite küsimustiku alaskaalade kirjeldavad statistikud.

Skaalad/väidet	M	Skaala vahemik	Min	Max	SD	$\alpha$
Juhtkonna toetus (11 väidet)	24.01	11-55	11.0	46.0	7.80	.92
Rolli selgus (7 väidet)	17.65	7-35	7.0	34.0	5.45	.87
Kontrolli puudumine (6 väidet)	14.48	6-30	6.0	27.0	4.51	.81
Tööga rahulolu (18 väidet)	42.55	18-90	20.0	85.0	11.71	.93
Kurnatus (10 väidet)	31.86	10-50	12.0	48.0	8.52	.90
Õpilaste käitumine (5 väidet)	16.34	5-25	5.0	25.0	4.47	.79
Rolli stress (5 väidet)	13.74	5-25	5.0	23.0	4.06	.79
Paberitöö (4 väidet)	13.07	4-20	5.0	20.0	3.17	.71
Pühendumus koolile (4 väidet)	10.04	4-20	4.0	19.0	2.97	.69
Väljapuhkamine (2 väidet)	4.91	2-10	2.0	10.0	2.01	.78
Turvalisus (2 väidet)	4.79	2-10	2.0	10.0	2.07	.77
Töötasu (1 väide)	3.78	1-5	1	5	1.20	-
Kodu toetus (1 väide)	2.16	1-5	1	5	1.10	-
Asendamine tööl (1 väide)	2.69	1-5	1	5	1.18	-
Võimalus lahkuda (1 väide)	2.73	1-5	1	5	1.12	-
Töötingimused (1 väide)	3.13	1-5	1	5	1.10	-
Küündimatus (1 väide)	2.61	1-5	1	5	1.08	-
Õpilaste arv (1 väide)	2.77	1-5	1	5	1.37	-
Soov lahkuda (1 väide)	1.98	1-5	1	5	1.00	-

Märkus: N=14, M-aritmeetiline keskmine, Min-miinumtulemus, Max-maksimumtulemus, SD-standardhälve, skaala vahemik – võimalik madalaim ja kõrgeim tulemus,  $\alpha$  – skaala sisemine reliaablus (Cronbachi alfa).

Stressoorsete tegurite küsimustiku tulemusi võrreldi tavakoolide ja erikoolide valimis, et leida olulisi erinevusi nende tegurite tasemes. Eeldati, et erinevate koolitüüpide vahel on olulised erinevused stressoorsete tegurite tajutud tasemetes. Stressoorsete tegurite testist leiti tavakoolide ja erikoolide valimeid võrreldes statistiliselt olulisi erinevusi testi väite „Mul on vähe võimalusi siit koolist lahkumiseks” tasemetes ( $p < .05$ ) ja turvalisuse hinnangutes („Tunnen ennast tööl olles turvaliselt”, „Mul on vahel hirm oma turvalisuse pärast koolis, kuna õpilased käituvad ohtlikult”;

$p < .001$ ). Oluliselt madalamaks hindasid oma võimalust töölt lahkumiseks tavakoolide õpetajad ja oluliselt halvemaks hindasid enda turvalisust koolis erikoolide õpetajad. Statistiliselt olulisi erinevusi rohkem ei leitud.

Tabel 2. Taustategurite testi tulemused tavakoolide ja erikoolide valimites.

	Tavakoolid				Erikoolid			
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
Juhtkonna toetus	11.0	44.0	23.71	7.63	11.0	46.0	24.41	8.07
Rolli selgus	8.0	31.0	17.56	5.05	7.0	34.0	17.77	5.96
Kontrolli puudus	6.0	26.0	14.38	4.44	6.0	27.0	14.62	4.63
Tööga rahulolu	23.0	81.0	41.50	11.43	20.0	85.0	43.93	12.02
Kurnatus	14.0	47.0	30.78	8.92	12.0	48.0	33.28	7.81
Õpilaste käitumine	6.0	24.0	16.41	4.37	5.0	25.0	16.25	4.63
Rolli stress	5.0	22.0	13.96	3.99	5.0	23.0	13.46	4.18
Paberitöö	5.0	19.0	13.35	3.11	7.0	20.0	12.70	3.22
Pühendumus koolile	4.0	19.0	9.89	3.10	4.0	18.0	10.23	2.80
Väljapuhkamine	2.0	10.0	4.63	1.93	2.0	10.0	5.28	2.07
Turvalisus	2.0	9.0	4.09	1.59	2.0	10.0	5.72	2.26
Töötasu	1	5	3.72	1.28	1	5	3.85	1.08
Kodu toetus	1	5	2.09	1.06	1	5	2.26	1.12
Asendamine	1	5	2.70	1.22	1	5	2.67	1.15
Võimalus lahkuda	1	5	2.94	1.13	1	5	2.46	1.06
Töötingimused	1	5	3.01	1.09	1	5	3.28	1.11
Küündimatus	1	5	2.55	1.09	1	5	2.69	1.07
Õpilaste arv	1	5	2.94	1.41	1	5	2.54	1.29
Lahkumissoov	1	4	1.86	.98	1	5	2.13	.99

Märkus: Tavakoolid N=80; erikoolid N=61; M - aritmeetiline keskmine; SD – standardhälve; Min – miinimumtulemus; Max – maksimumtulemus.

Toimetulekustiilide küsimustiku tulemusi võrreldi tavakoolide ja erikoolide valimis, et leida olulisi erinevusi toimetulekustrateegiade kasutamises eri koolitüüpides. Eeldati, et eri koolitüüpe eristab erinevate toimetulekustrateegiade kasutamine. Andmerühmade võrdlemiseks viidi läbi sõltumatute andmerühmadega t-test.

Statistiliselt olulisi erinevusi kahe andmerühma võrdlemisel (tavakoolid ja erikoolid) leiti BCOPE alaskaala alkoholi tarbimine näitajates ja positiivse emotsiooni alaskaalal ( $p < .005$ ). Alkoholi tarbimist kui toimetulekuviisi kasutavad oluliselt rohkem erikoolide õpetajad ja positiivseid emotsioone kui toimetulekuviisi kasutavad oluliselt rohkem tavakoolide õpetajad.

Tabel 3. BCOPE küsimustiku tulemused tavakoolide ja erikoolide valimites.

	Mõtete kõrvalejuhtimine	Abi otsimine	Aktiivne tegutsemine	Positiivne emotsioon	Alla andmine	Negatiivne emotsioon	Alkoholi tarbimine	Usu poole pöördumine
Tavakoolid								
M	10,19	10,08	12,20	12,27	5,29	8,06	2,54	3,10
SD	2,03	2,63	2,17	2,57	1,36	2,0	1,11	1,50
Min	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	2,0
Max	16,0	16,0	16,0	16,0	8,0	12,0	8,0	8,0
Erikoolid								
M	10,05	10,30	12,15	10,45	5,70	8,57	3,18	3,03
SD	2,13	2,63	1,83	2,36	1,78	2,26	1,36	1,48
Min	4,0	5,0	8,0	6,0	4,0	4,0	2,0	2,0
Max	15,0	16,0	16,0	15,0	10,0	15,0	7,0	8,0
Kokku								
M	10,13	10,17	12,18	10,35	5,47	8,28	2,82	3,06
SD	2,07	2,62	2,02	2,48	1,56	2,12	1,26	1,49
Min	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	2,0
Max	16,0	16,0	16,0	16,0	10,0	15,0	8,0	8,0

Märkus: Tavakoolid N=80; erikoolid N=61; M - aritmeetiline keskmine; SD – standardhälve; Min – miinimumtulemus; Max – maksimumtulemus.

EEK-2 küsimustiku tulemusi võrreldi tavakoolide ja erikoolide valimites, et leida olulisi erinevusi emotsionaalse enesetunde tasemetes eri koolitüüpide vahel. Eeldati, et erikoolide valimis on tulemused kõrgemad võrreldes tavakoolide valimiga. Andmerühmade võrdlemiseks viidi läbi sõltumatute andmerühmadega t-test.

Statistiliselt olulised erinevused olid andmerühmade vahel EEK-2 testist depressiooniskaalal ( $p < .05$ ). Erikoolide valimi tulemus oli depressiooniskaalal oluliselt kõrgem võrreldes tavakoolide valimiga. Rohkem statistiliselt olulisi erinevusi andmerühmade vahel ei leitud.

Tabel 4. EEK-2 küsimustiku tulemused tavakoolide ja erikoolide valimites.

	EEKDEP	EEKGAD	EEKPAF	EEKSOTS	EEKAST	EEKINS
tavakoolid						
M	7,16	8,39	1,03	1,22	7,04	4,56
SD	5,38	4,74	2,29	1,41	3,76	2,94
Min	0	1,0	0	0	0	0
Max	24,0	20,0	15,0	6,0	16,0	12,0
erikoolid						
M	9,33	9,38	1,21	1,46	7,44	4,52
SD	6,73	5,07	2,54	1,48	3,69	3,27
Min	0	0	0	0	0	0
Max	23,0	21,0	10,0	6,0	15,0	12,0
Kokku						
M	8,11	8,82	1,11	1,32	7,21	4,54
SD	6,08	4,89	2,40	1,44	3,72	3,08
Min	0	0	0	0	0	0
Max	24,0	21,0	15,0	6,0	16,0	12,0

Märkus: Tavakoolid N=80; erikoolid N=61; M - aritmeetiline keskmine; SD – standardhälve; Min – miinimumtulemus; Max – maksimumtulemus, EEKDEP-depressiooniskaala, EEKGAD-üldärevuse alaskaala, EEKPAF-paanika-agorafoobia alaskaala, EEKSOTS-sotsiaalärevuse alaskaala, EEKAST-asteenia alaskaala, EEKINS-insomnia alaskaala.

Tajutud stressi skaala PSS tulemusi võrreldi tavakoolide ja erikoolide valimis, kus eeldati oluliselt kõrgemat tulemust erikoolide valimis. Andmerühmade võrdlemiseks viidi läbi sõltumatute andmerühmadega t-test. Tulemus oli ootuspärane.

PSS küsimustiku koguskooris leiti tavakoolide ( $M=21.89$ ,  $SD=7.59$ ,  $Min=6.0$ ,  $Max=41.0$ ) ja erikoolide ( $M=24.53$ ,  $SD=7.54$ ,  $Min=5.0$ ,  $Max=39.0$ ) andmerühmade vahel oluline erinevus ( $p < .05$ ). Erikoolide valimis oli tajutud stressi tase oluliselt kõrgem võrreldes tavakoolide valimiga.

## 5.2. Küsimustike tulemuste omavahelised seosed tavakoolide ja erikoolide valimites

BCOPE küsimustiku ja stressoorsete tegurite korrelatsioonid on tabelina lisatud (LISA 1). BCOPE testi tulemuste põhjal olid statistiliselt olulised ( $p < .01$ ) korrelatsioonid tavakoolide valimis rolli selgusel negatiivsete emotsioonidega; paberitööl abi otsimisega; küündimatustundel negatiivsete emotsioonidega ja statistiliselt oluline negatiivne seos ( $p < .01$ ) oli tööga rahulolul positiivsete emotsioonidega. Olulised seosed olid ka juhtkonna toetusel aktiivse tegutsemisega (negatiivne seos) ja juhtkonna toetusel negatiivse emotsiooniga ( $p < .05$ ). Veel olid olulised seosed kurnatusel, õpilaste käitumisel, puuduvate töötajate asendamisel, töötingimustel ja küündimatustundel BCOPE alaskaalaga abi otsimine. Olulised negatiivsed seosed olid võimalusel lahkuda ja töötingimustel BCOPE alaskaalaga positiivne emotsioon ( $p < .05$ ). Kodu toetusel oli oluline seos BCOPE alaskaaladega mõtete kõrvalejuhtimine ja aktiivse tegutsemine (negatiivne seos) ( $p < .05$ ). Oluline negatiivne seos oli lahkumissoovil BCOPE alaskaalaga alla andmine. BCOPE alaskaalaga negatiivne emotsioon olid seotud veel sellised taustategurid nagu õpilaste käitumine, rolli stress ja negatiivses seoses võimalus lahkuda. BCOPE alaskaala usu poole pöördumine oli negatiivses seoses töötingimustega ( $p < .05$ ).

Erikoolide valimis oli statistiliselt olulisi seoseid ( $p < .01$ ) suurema hulga tunnuste vahel: rolli selgus, kontrolli puudus, tööga rahulolu, kurnatus, turvalisus olid seotud alkoholi tarbimisega.

Tööga rahulolu taustategurina oli seotud BCOPE testist negatiivselt aktiivse tegutsemisega, positiivselt aga alla andmisega, negatiivsete emotsioonidega ja alkoholi tarbimisega ( $p < .01$ ). Taustateguritest olid veel kurnatus, õpilaste käitumine, rolli stress ja turvalisus seotud negatiivsete emotsioonidega ( $p < .01$ ). Turvalisusel oli seos negatiivsete emotsioonidega ja alkoholi tarbimisega. Lahkumissoovil oli negatiivne seos positiivsete emotsioonidega, puuduvate kolleegide asendamisel positiivne seos negatiivsete emotsioonidega ( $p < .01$ ).

Olulised seosed olid veel BCOPE alaskaalal abi otsimine kurnatuse, õpilaste käitumise ja negatiivne seos pühendumusega koolile ( $p < .05$ ). BCOPE alaskaalal aktiivne tegutsemine leiti erikoolide valimis oluline negatiivne seos rolli selgusega ja lahkumissooviga. BCOPE alaskaalal positiivne emotsioon leiti olulised negatiivsed seosed juhtkonna toetusega, rolli selgusega, tööga rahuloluga ja turvalisusega ( $p < .05$ ). BCOPE alaskaalal alla andmine leiti veel oluline seos võimalusega lahkuda. Negatiivse emotsiooni alaskaalal leiti oluline seos juhtkonna toetusega, rolli selgusega, kontrolli puudusega, väljapuhkamisega ja küündimatustundega ( $p < .05$ ). Alkoholi tarbimisel leiti oluline seos rolli stressiga ja võimalusega lahkuda. Usu poole pöördumisel leiti oluline seos tööga rahuloluga, pühendumusega koolile ja väljapuhkamisega ( $p < .05$ ). Kodu toetusel leiti oluline negatiivne seos BCOPE alaskaaladega mõtete kõrvalejuhtimine ja abi otsimine.

EEK-2 küsimustiku ja stressoorsete tegurite korrelatsioonid on tabelina lisatud (LISA 2). EEK depressiooni alaskaalaga seostusid tavakoolide valimis oluliselt ( $p < .01$ ) järgmised taustategurid: juhtkonna toetus, rolli selgus, kontrolli puudus, tööga rahulolu, kurnatus, rolli stress, paberitöö, väljapuhkamine, turvalisus ja küündimatustunne. Oluline seos leiti ka õpilaste käitumisega ja võimalusega lahkuda ( $p < .05$ ). EEK üldärevuse skaalaga seostusid oluliselt samad taustategurid, mis depressiooni alaskaalaga, lisaks veel õpilaste käitumine ( $p < .01$ ), töötingimused ( $p < .05$ ) ja õpilaste arv ( $p < .05$ ). Paanika-agorafobia alaskaalaga seostusid oluliselt kurnatus ja väljapuhkamine ( $p < .01$ ), lisaks veel töötingimused ja õpilaste arv ( $p < .05$ ). Sotsiaalärevuse alaskaalaga seostusid oluliselt juhtkonna toetus, kontrolli puudus, kurnatus ja väljapuhkamine ( $p < .01$ ), lisaks ka tööga rahulolu ja töötingimused ( $p < .05$ ). Astenia alaskaalaga seostusid oluliselt juhtkonna toetus, rolli selgus, kontrolli puudus, tööga rahulolu, kurnatus, õpilaste käitumine, rolli stress, paberitöö, väljapuhkamine, turvalisus ja küündimatustunne ( $p < .01$ ), lisaks võimalus lahkuda ja töötingimused ( $p < .05$ ). Insomnia alaskaalaga seostusid kurnatus ja küündimatustunne ( $p < .01$ ), lisaks veel juhtkonna toetus, kontrolli puudus, väljapuhkamine ja õpilaste arv ( $p < .05$ ).

Erikoolide valimis seostusid EEK depressiooni alaskaalaga oluliselt ( $p < .01$ ) järgmised taustategurid: kontrolli puudus, tööga rahulolu, kurnatus, rolli stress, paberitöö, väljapuhkamine,



turvalisus ja lahkumissoov. Lisaks seostusid oluliselt depressiooni alaskaalaga juhtkonna toetus, rolli selgus, õpilaste käitumine ja õpilaste arv ( $p < .05$ ). EEK üldärevuse skaalaga seostusid rolli selgus, tööga rahulolu, kurnatus, rolli stress, paberitöö, väljapuhkamine, turvalisus ja töötingimused ( $p < .01$ ), lisaks ka kontrolli puudus, õpilaste käitumine ( $p < .05$ ). Paanika- agorafobia alaskaalaga leiti olulisi seoseid tööga rahulolul ( $p < .05$ ). EEK sotsiaalärevuse skaalaga seostusid tööga rahulolu ja võimalus lahkuda ( $p < .01$ ), lisaks ka kurnatus ja lahkumissoov ( $p < .05$ ). EEK asteenia alaskaalaga seostusid rolli selgus, tööga rahulolu, kurnatus, õpilaste käitumine, rolli stress, paberitöö, väljapuhkamine, turvalisus, töötingimused ( $p < .01$ ), lisaks kontrolli puudus ja õpilaste arv ( $p < .05$ ). EEK insomniat alaskaalaga seostusid tööga rahulolu, kurnatus, paberitöö, töötingimused, õpilaste arv ja kodu toetus ( $p < .01$ ), lisaks ka õpilaste käitumine, rolli stress, turvalisus, lahkumissoov ( $p < .05$ ).

Statistiliselt olulisi erinevusi tavakoolide ja erikoolid vahel leiti EEK-2 depressiooniskaalal.

PSS küsimustiku ja stressoorsete tegurite korrelatsioonid on tabelina lisatud (LISA 3). PSS küsimustiku tulemuste põhjal olid tavakoolide valimis olulised seosed ( $p < .01$ ) juhtkonna toetusega, rolli selgusega, kontrolli puudusega, tööga rahuloluga, kurnatusega, õpilaste käitumisega, rolli stressiga, väljapuhkamisega, turvalisusega ja küündimatusega. Lisaks veel paberitööga, puuduvate töötajate asendamisega ja õpilaste arvuga ( $p < .05$ ).

Erikoolide tulemuste põhjal olid olulised seosed ( $p < .01$ ) rolli selgusega, tööga rahuloluga, kurnatusega, õpilaste käitumisega, rolli stressiga, paberitööga, väljapuhkamisega, turvalisusega. Lisaks leiti olulisi seoseid juhtkonna toetusega, kontrolli puudusega, lahkumissooviga, puuduvate töötajate asendamisega, töötingimustega, küündimatusega, õpilaste arvuga ja töötasuga ( $p < .05$ ).

### 5.3. Erinevused gruppide vahel tööstaaži ja vanuse näitajate põhjal

Kirjeldavate andmete kontrollimisel selgus, et olulised erinevused olid tööstaaži ja vanuse alusel jaotunud gruppide vahel.

Tööstaaži alusel jaotusid kogu valimi vastajad gruppidesse „vähem kui 5 a.“; „5-10 a.“; „rohkem kui 10 a.“ ja „rohkem kui 20 a.“. Olulisi erinevusi ( $p < .05$ ) leiti EEK-2 testi asteenia alaskaala näitajates gruppide „vähem kui 5 a.“ ( $M=6,64$ ;  $SD=3,03$ ) ja „5-10 a.“ ( $M=9,47$ ;  $SD=3,79$ ) vahel ja EEK-2 testi insomniat alaskaala näitajates (vastavalt  $M=3,32$ ;  $SD=2,66$  ja  $M=5,43$ ;  $SD=3,79$ ).

Gruppide „vähem kui 5 a.” ja „rohkem kui 10 a.” olid olulised erinevused BCOPE testi negatiivsete emotsioonide alaskaala ( $M=9,36;SD=2,61$  ja  $M=7,69;SD=1,80$ ) ja EEK-2 testi üldärevuse alaskaala vahel ( $M=10,41;SD=5,40$  ja  $M=7,53;SD=4,27$ ). Gruppide „vähem kui 5 a.” ja „rohkem kui 20 a.” vahel oli kõige rohkem erinevusi – BCOPE testi abi otsimise alaskaala ( $M=11,14;SD=2,77$  ja  $M=9,53;SD=2,52$ ), negatiivsete emotsioonide alaskaala ( $M=9,36;SD=2,61$  ja  $M=7,71;M=1,84$ ) ja alkoholi tarbimise alaskaala vahel ( $M=3,32;SD=1,59$  ja  $M=2,56;SD=0,92$ ) ning EEK-2 üldärevuse ( $M=10,41;SD=5,40$  ja  $M=7,70;SD=4,58$ ) ja insomnia alaskaala ( $M=3,32;SD=2,66$  ja  $M=4,89;SD=2,82$ ) vahel ( $p < .05$ ).

Vanuse alusel jaotusid vastajad gruppidesse „20-29 a.”; „30-39 a.”; „40-49 a.”; „50-59 a.” ja „60+ a.”. Olulised erinevused ilmnisid „20-29 a.” ja „50-59 a.” vahel BCOPE testi „abi otsimise” ( $M=11,53;SD=2,37$  ja  $M=9,22;SD=2,73$ ) ja „negatiivsed emotsioonid” alaskaalade ( $M=9,18;SD=2,81$  ja  $M=7,72;SD=2,04$ ) vahel ning „20-29 a.” ja „60+ a.” vahel BCOPE testi „abi otsimine” ( $M=11,53;SD=2,37$  ja  $M=8,82;SD=2,53$ ) ja EEK-2 testi üldärevuse alaskaala ( $M=10,18;SD=5,62$  ja  $M=6,12;SD=3,41$ ) vahel ( $p < .05$ ).

Puudunud päevi õppeaasta jooksul oli tavakoolides keskmiselt 2,44 (Min 0; Max 30) ja erikoolides keskmiselt 2,64 (Min 0; Max 42). Päevi, mil vastanud läksid tööle, kuid tundsid end nii halvasti, et oleksid pidanud tervise pärast koju jääma oli tavakoolides keskmiselt 6,17 (Min 0; Max 60) ja erikoolides keskmiselt 5,36 (Min 0 ja Max 60). Need andmed ei ole väga täpsed, sest palju vastajad ütlesid end mitte täpselt mäletavat, mitu päeva nad on puudunud ja ei osanud ka täpselt öelda, mitmel päeval oleksid nad pidanud koju jääma.

Testi viimase küsimusena oli võimalus avatud vastusena lõpetada lause „Olulist stressi tekitab minu jaoks koolis veel...”. Kogu valimist ( $N=141$ ) vastas sellele küsimusele 109 ja vastamata jättis (või vastas „ei oska öelda”, „kõik on juba öeldud” vms) 32. Vastused hõlmasid erinevaid taustategureid, mida oli võimalik jaotada 9 kategooriasse: 1. Töövahendid (töötingimused) – 22 vastanut; 2. Õpilaste käitumine – 18 vastanut; 3. Lapsevanemate suhtumine ja käitumine – 11 vastanut; 4. Juhtkonna suhtumine – 4 vastanut; 5. Suhted kolleegidega – 25 vastanut; 6. Lisakohustused – 11 vastanut; 7. Muutused hariduselus, bürokraatia – 10 vastanut; 8. Töökoormus – 13 vastanut ja 9. Palk – 4 vastanut. Ühtegi sellist asjaolu, mida ei oleks eelnevas testis käsitletud, välja ei tulnud.

## 6. Arutelu ja järeldused

Olulisi erinevusi tavakoolide ja erikoolide valimite tulemuste tasemetes oli oodatust vähem, kuid töö alguses püstitatud hüpotees olulisest erinevusest tajutud stressi tasemetes leidis kinnitust. Üks põhjusi, miks erinevusi oli suhteliselt vähe võib olla töö sissejuhatuses esile toodud leid eelnevatest uuringutest, et õpetajate heaolu sõltub kõige rohkem konkreetse kooli unikaalsest keskkonnast ja vähem üldisematest organisatsioonilistest teguritest. Seega on just need unikaalsed koolile iseloomulikud tingimused need, mis üht kooli teisest eristavad ja õpetajate heaolu kõige rohkem mõjutavad. Kuna küsimustikele vastamine oli anonüümne ja õpetajad ei märkinud oma kooli nime, siis ei ole võimalik välja tuua üksikute koolide vahelisi erinevusi. Võibolla peaks ka küsimustik olema veelgi detailsem, et välja tuua iga kooli unikaalseks tegevaid erisusi. Koolitüüpide vahelised erinevused tulid siiski välja nii emotsionaalse seisundi mõõdikute tasemete erinevustest kui ka tulemuste vahelistest seostest.

Taustategurite testi tulemuste kahe andmerühma võrdluses leiti statistiliselt olulised erinevused koolist töölt lahkumisvõimaluste tulemustes. Üllatavalt olid pessimistlikumad lahkumisvõimaluste suhtes tavakoolide õpetajad. Lahkumissoovi erinevus ei olnud küll statistiliselt oluline, kuid siiski suurem erikooli õpetajate hulgas. Seega tavakoolide õpetajatel on suhteliselt väiksem soov lahkuda, kuid samas hindavad nad ka oma võimalusi lahkuda madalamalt erikooli õpetajatest.

Turvalisuse hinnangute erinevus ei olnud üllatav. Kuna erikoolides õpivad erinevate psüühikahäiretega lapsed, kelle käitumine on sageli ettearvamatu ja raskesti kontrollitav, siis on madalam tajutud turvalisus erikoolides igati põhjendatud. Turvalisusel oli erikoolide valimis tugev seos ka alkoholi tarvitamise ja negatiivsete emotsioonidega kui toimetulekuviisidega. Negatiivne seos oli turvalisusel erikoolide valimis positiivsete emotsioonidega. Seega tundub turvalisus olevat üks olulisi tegureid, mis mõjutab erikoolide õpetajate heaolutunnet negatiivselt positiivsete emotsioonide vähendamise ja negatiivsete emotsioonide suurenemise läbi ja tõstab seega oluliselt tajutava stressi taset. Ka varasemates uuringutes on leitud, et eaturvalisus töökohal mõjutab oluliselt stressi taset (Catano *et al* 2010).

Toimetulekuviiside võrdlemisel ilmnis koolitüüpide vahel mitmeid olulisi erinevusi. Kuna t-test tõi välja olulise erinevuse alkoholi tarbimise kui toimetulekuviisi valikul, siis on olulised ka seoste kaudu selgunud tegurid, mis erikoolide valimis sellega seotud on lisaks eelnevalt juba

mainitud turvalisusele – rolli selgus, kontrolli puudus, tööga rahulolu, kurnatus. See seos vajaks kindlasti edasist uurimist, miks valivad erikoolide õpetajad probleemidega toime tulekuks oluliselt sagedamini alkoholi tarvitamise. Võib-olla on siin seos vanuseliste erinevustega gruppide vahel, kuna erikoolides oli vanuselt nooremate ja väiksema töökogemusega õpetajate osakaal kõrgem.

Positiivseid emotsioone kui toimetulekuviisi kasutasid tavakoolide õpetajad oluliselt rohkem. Positiivsete emotsioonide kõik seosed stressoorsete teguritega olid negatiivsed. Tavakoole eristasid selle strateegia kasutamisel seosed teguritega nagu võimalus lahkuda ja töötingimused. Erikoolide valimis kasutasid õpetajad positiivseid emotsioone oluliselt vähem ja sellega seotud tegurid olid tööga rahulolu, juhtkonna toetus, rolli selgus, turvalisus ja lahkumissoov. Varem on leitud, et kõrgema sotsiaalmajandusliku staatusega koolide õpetajad kasutavad rohkem kaudseid viise stressiga toime tulekuks (Harlow 2008). Siit võib tuletada seose, et keerulisem koolikeskkond tingib rohkem otseste probleemilahendusviiside kasutamist.

Ka abi otsimist toimetulekuviisina kasutatakse tavakoolide valimis oluliselt rohkem, erikoolide valimis seostus abi otsimine vaid kurnatuse ja õpilaste halva käitumisega. Pühendumusega oli abi otsimise strateegial erikoolide valimis negatiivne seos – mida rohkem pühendunud on õpetaja, seda enam püüab ta probleemide puhul kõikvõimalikku abi leida. Erikoolide õpetajad otsivad abi vähem ehk seetõttu, et nad on rohkem harjunud keeruliste olukordade puhul iseendale lootma ja iseseisvalt lahendusi leidma. Negatiivsema tõlgenduse puhul võiks ka mõelda, et erikoolide õpetajad on harjunud rohkem vaid iseendale lootma, seda võib tõlgendada nii negatiivselt kui positiivselt. Samas peaks abi otsimine kui otsene probleemidega tegelemise strateegia kõrgema stressi tasemega erikoolides just rohkem kasutust leidma.

Huvitav erinevus kahe koolitüübi valimite vahel ilmnes mõtete kõrvalejuhtimise kui toimetulekuviisi kasutamisel - tavakoolide valimis ilmnes oluline positiivne seos, samas kui erikoolide valimis oli seos negatiivne. Kuna kõrgem tulemus näitas negatiivsemat hinnangut taustategurile, siis saab seda seost tõlgendada nii, et mida väiksemana tajutakse toetust kodu poolt, seda rohkem kasutatakse mõtete kõrvalejuhtimist strateegiana tavakoolide valimis ja erikoolide valimis on seos vastupidine – mida vähem võimalust kodunt mõistmist ja toetust leida, seda vähem kasutatakse ka mõtete kõrvalejuhtimist. See seos tundub esmapilgul vastuoluline ja raskesti selgitatav ja võib viidata märkimisväärsele erinevusele kodu toetuse osas kahe valimi vahel. Koos erinevustega gruppide vahel alkoholi tarvitamise kui toimetulekuviisi osas viitab see oluliselt erinevatele toimetulekustrateegiatele tavakoolide ja erikoolide valimis, mis võib seotud olla ka vanuse ja staaži erinevustega valimites.

Aktiivse tegutsemise negatiivsed seosed taustateguritele negatiivsemate hinnangutega näitasid, et

aktiivset tegutsemist esineb vähem, kui juhtkonna ja kodu poolt tajutud toetust napib.

Erikoolides ei kasuta seda toimetulekustrateegiat need, kel valitseb ebaselgus enda rolli suhtes, kes pole üldiselt rahul oma tööga ja kes soovivad vahetada töökohta. Kuigi sellised negatiivsed seosed on igati loogilised on need seosed samas ka väga olulised, sest õpetajatelt eeldatakse just aktiivset tegutsemist ja julgen oletada, et õpetaja elukutse valivadki sageli just loomu poolest aktiivsed tegutsejad.

Erikoolide valimis on negatiivsete emotsioonidega oluliselt seotud erinevalt tavakoolidest kontrolli puudus, tööga rahulolu, kurnatus, turvalisus, kolleegide asendamine, väljapuhkamine. Siit tulevad välja mõned kaht koolitüüpi eristavad tegurid. Väga olulised on kindlasti väljapuhkamine ja kurnatus, mis osutavad nii sellele, et erikoolide õpetajad on igapäevaselt kurnatud, pidevas ajapuuduses, läbipõlemise piiril kui ka et lisaks veel ei piisa neile puhkepäevadest, et end välja puhata ja jõudu taastada. Ka varasemad uuringud on osutanud sellele, et õpetajatel ei piisa nädalavahetusest, et jõudu taastada (Kinnunen 1988; Rajala 1988). Samuti tõuseb esile taustategurina turvalisus, mis oli erikoolide valimis seoses alkoholi tarvitamisega ja negatiivses seoses positiivsete emotsioonidega. Seega on turvalisus erikoolide valimis seotud oluliselt kolme toimetulekustrateegiaga. Kui lisada siia veel kontrolli puuduse tunne, madal tööga rahulolu ja puudevate kolleegide asendamine, mis samuti on erikoolide valimis seotud oluliselt negatiivsete emotsioonidega, siis selgub, et 19 taustategurist 11-l on oluline seos negatiivsete emotsioonidega erikoolide valimis.

Üllatav leid oli negatiivne seos tavakoolide valimis võimalusega töölt lahkuda. Seda negatiivset seost on keeruline selgitada (negatiivne seos oli võimalusel lahkuda ka positiivsete emotsioonidega) – mingil põhjusel on tavakoolide valimis väiksem võimalus töökohta vahetada seotud nii negatiivsete kui positiivsete emotsioonide väiksema kasutamisega. Ühegi teise uuritud toimetulekustrateegiaga lahkumisvõimalusel seost ei leitud.

Alla andmine toimetulekustrateegiana leiab õpetajate hulgas vähest kasutamist, see oli seotud tavakoolide valimis negatiivselt lahkumissooviga ja erikoolide valimis positiivselt tööga rahuloluga ja võimalusega lahkuda. Tavakoolide õpetajad kalduvad alla andma, kui neil pole soovi töökohta vahetada. Erikoolide õpetajatel tekivad alla andmise meeleolud siis, kui nad pole oma tööga rahul ja kui nad tunnevad, et neil pole võimalust lahkuda.

Usu poole pöördumine oli tavakoolides negatiivselt seotud töötingimustega rahulolematusega ja erikoolide valimis positiivselt seotud madala tööga rahuloluga, madala pühendumusega ja suutmatusega end välja puhata. Religioossetest praktikatest otsivad abi need tavakoolide õpetajad, kes on rohkem rahul oma töötingimustega või aitab religioosne mõtlemine sellisele rahulolule kaasa. Erikoolide õpetajate puhul on religiooniga teistlaadi seos – sellest otsivad abi

oma tööga rahulolematud, väsinud ja koolile vähe pühendunud õpetajad. Ka sellel strateegial on erikooli valimis rohkem olulisi seoseid. Eelnevates uuringutes on leitud, et kaitsvad faktorid nagu muu hulgas ka religioossus võivad toimida kaitsena erinevate stressiga seotud häirete väljakujunemise vastu (Rojas-Flores *et al* 2015).

Ootuspärased erinevused ilmnescid EEK-2 tulemustes - tavakoolide ja erikoolide valimite võrdlemisel ilmnescid depressiooniskaalal erikoolide õpetajate valimil oluliselt kõrgem tulemus. Ka teistel EEK-2 skaaladel olid tulemused erikoolidel mõnevõrra kõrgemad, välja arvatud insomniat alaskaala, kus tulemused on peaaegu võrdsed.

Vaadates gruppide keskmisi tulemusi selgub, et kuigi gruppide vahelised erinevused on asteenia ja insomniat skaalal väikesed, on nii tavakoolide kui erikoolide valimi keskmised asteenia puhul üle selle piiri ja insomniat puhul selle piiri lähedal, mis viitab kliiniliselt olulistele häiretele.

Maksimumtulemuste puhul on kõigi skaalade tulemuste puhul selliseid vastajaid, kes ületavad oluliselt selle skooritaseme, mille puhul viidatakse kliiniliselt olulistele häiretele.

Depressiooniskaala kui koolitüüpide vahel kõige suuremate erinevustega skaala seoseid vaadates selgub, et koolitüüpe eristavad seosed on tavakoolide puhul küündimatustunne ja erikoolide puhul lahkumissoov ja õpilaste arv. Üllatavad erinevused on nii küündimatustunde seos tavakoolides kui ka õpilaste arvu seos depressiooni alaskaalaga erikoolides. Küündimatustunne tekib tunde, et ei saa anda õpilastele seda, mida nad vajavad. Seda võiks pigem oodata erikoolide puhul, kus õpivad erivajadustega õpilased. Aga õpilaste arvuga seotu erikoolide puhul – erikoolides on niigi väikesed klassid, aga ilmselt on ka lapsed sedavõrd probleemsed, et neid tundub olevat siiski klassides liiga palju. Lahkumissoovi seos depressiooniskaalaga tundub üsna kergesti põhjendatav – kui on sedavõrd palju tegureid koolikeskkonnas, mis põhjustavad sedavõrd tugevaid depressiivseid tundeid ja mõtteid, siis on soov sellest keskkonnast lahkuda. EEK-2 küsimustiku tulemuste erinevusi kahe andmerühma vahel võrreldes torkab veel silma, et juhtkonna toetus on erikoolide andmerühmas seotud oluliselt vaid depressiooni alaskaalaga, samas kui tavakoolide valimis on see tunnus seotud oluliselt nii depressiooni, üldärevuse, sotsiaalärevuse kui ka asteenia alaskaaladega, lisaks ka ülejäänud kahe alaskaalaga – paanika- agorafobia ja insomniat alaskaalaga. Juhtkonna toetuse puudumine tundub olevat tavakoolides märksa suurem probleem kui erikoolides ja see tundub olevat oluline neid kahte koolitüüpi eristav faktor. Juhtkonna toetus on oluline faktor, mille seos õpetajate stressiga on ka varem kinnitust leidnud (Catano *et al* 2010; Renshaw *et al* 2015).

Peale juhtkonna toetuse kui olulise faktori eristavad tavakoole erikoolidest seosed selliste faktoritega nagu küündimatus, mis tõuseb esile mitme alaskaala seostes, väljapuhkamise

võimalus, kontrolli puudus ja töötingimused.

Erikoolide puhul tõuseb esile insomniat alaskaala, mis on erinevalt teistest alaskaaladest seotud oluliselt 10 stressoorse teguriga ja 8 seost nendest ei esine tavakoolide valimis - seosed madalate hinnangutega kodu toetusele, töötingimustele, lahkumissoovile, tööga rahulolule, õpilaste käitumisele, rolli stressile, paberitööle ja turvalisusele. Naisõpetajate tööprobleemidest tingitud kõrge unehäirete tase on ka varem kinnitust leidnud (Aronsson 2003; *Swedish Work Environment Authority & Statistics Sweden* 2001).

EEK-2 küsimustiku tulemuste põhjal ilmnevad need unikaalsed seosed, mis eristavad üht koolitüüpi teisest. Juhtkonna toetus on seotud oluliselt kõigi alaskaaladega ja küündimatus on oluliselt seotud nelja alaskaalaga tavakoolide valimis. Erikoolide valimis on ainult üks oluline seos juhtkonna toetusega ja see on depressiooniskaalal, mille tulemus oli oluliselt kõrgem võrreldes tavakoolide tulemusega. Tulemused viitavad tavakoolides meeleoluhäirete esinemise puhul suurele seotusele juhtkonna toetuse puudumise ja küündimatustundega oma igapäevatoos. Erikoolide valimi tulemuste põhjal eristus soov töölt lahkuda seostudes oluliselt kolme alaskaalaga, samas kui tavakoolidel polnud sellist seost üldse.

Tajutud stressi skaala PSS küsimustiku tulemuste põhjal leidis kinnitust oluline erinevus tajutud stressi tasemetes. Erikoolide õpetajate poolt tajutud stressi tase oli oluliselt kõrgem. Erikooli eristas oluline seos lahkumissooviga, töötingimustega ja töötasuga. Ka siin ilmnis erikoolide valimit eristavana lahkumissoov, mis on juba eelmistes tulemustes tähelepanu pälvinud, lisaks veel töötingimused ja töötasu, mis tekitavad erikoolides töötavatele õpetajatele olulist stressi. Üldistades tekib pilt erikooli õpetajast, kellele lisaks kõigis koolitüüpides stressi tekitavatele faktoritele tekitavad olulist stressi veel see, et töötingimused on viletsad, töötasu ei vasta jõupingutustele ja panusele ning kes mõlgutab töölt lahkumismõtteid. Tavakoole eristas erikoolidest seos juhtkonna toetusega, mis on juba eelnevates seostes esile tõusnud. Kindlasti väärib edasist tähelepanu, kas vähene tajutud toetus juhtkonna poolt on seotud sellega, et tavakoolid on oluliselt suuremad ja juhtkonna ja töötajate suhted on seetõttu formaalsemad või on siin veel mingeid olulisi tegureid.

Valimite vahel ilmnisid vanuselises ja töökogemuse jaotuses olulised erinevused, ka emotsionaalse enesetunde mõõdikute tulemused näitasid seoseid vanusest ja staažist sõltuvalt. Erikoolide valimis oli üle 20-aastase staažiga õpetajate osakaal tunduvalt väiksem. Tulemuste tõlgendamisel peab kindlasti arvesse võtma võimalikke erinevusi valimite vahel vanuse ja staažiga seotult, mis võisid emotsionaalsete seisundite küsimustike tulemusi mõjutada. Samas on eelnevates uurimustes leitud, et ei õpetajate vanusel ega töökogemusel ei ole olulist seost



õpetajate tööga rahulolu ega tööstressiga (Green-Reese *et al* 2001). Käesoleva uurimuse eesmärk oli võrrelda tavakoolide ja erikoolide õpetajate toimetulekut stressiga koolitüüpide võrdluses ja võimalik, et väiksema staažiga õpetajate suurem osakaal ongi omane erikoolidele.

Üks käesoleva töö piiranguid on, et see on tehtud läbilõikeuuringuna, mitte longitudinaalse uuringuna, mis oleks võimaldanud seoste suunda kindlaks teha. Seetõttu saabki selle töö tulemuste põhjal rääkida vaid seostest, aga mitte põhjus - tagajärg seostest. Kindlasti oleks otstarbekas planeerida edaspidi sellised uuringud longitudinaalsetena. Õpetajatöö spetsiifikat arvestades tuleks teha uurimused stressitsükli erinevatel etappidel – näiteks kooliaasta alguses ja lõpus.

Käesoleva töö piiranguks on ka küsimustiku väljatöötamise puudulik meetoodika. Uurimust oleks tulnud alustada pilootuurimusega, mis oleks võimaldanud väiteid täpsemalt sõnastada ja skaalasiid paremini konstrueerida.

Kuna käesolevast uuringust selgus loodetust vähem erinevusi koolitüüpide vahel ja ka eelnevates töödes on mainitud unikaalse koolikeskkonna tähtsust õpetajate heaolu mõjutajana, siis tuleks edaspidised uuringud planeerida nii, et oleks võimalik paremini eristada erinevaid koolikeskkondi ja detailsemalt selgitada, mis mõjutab enim õpetajate toimetulekut just selles konkreetses koolis. Käesoleva uurimuse tulemuste põhjal võib öelda, et lähemat uurimist väärrib tavakoolide õpetajate poolt tajutud vähene juhtkonna poolne toetus ja õpetajaid vaevav küündimatustunne ning erikoolides töötavate õpetajate suurem töölt lahkumise soov. Edaspidist uurimist vajab ka toimetulekustrateegiate seos erinevate stressoorsete teguritega. Praeguse uurimuse põhjal pole selge, kas toimetulekuviiis on stressoorse teguri mõju tulemus või hoopis selle põhjustaja.

Kokkuvõttes võib öelda, et töö alguses püstitatud hüpoteesid leidsid kinnitust, erikoolide õpetajate tajutud stressi tase on oluliselt kõrgem tavakoolide õpetajate omast ja erinevused emotsionaalse seisundi küsimustike tulemuste põhjal leidsid samuti kinnitust, kuigi neid erinevusi oli oletatust vähem. Ka erinevad toimetulekuviiisid, mis iseloomustasid erinevaid koolitüüpe leidsid kinnitust.

Kõige olulisem tulemus on see, et leiti olulisi seoseid stressoorsete tegurite ja emotsionaalse seisundi küsimustike vahel, mis viitavad koolitüüpide vahelisele erinevusele ja võimaldavad planeerida koolikeskkondades muutusi, et vähendada õpetajate poolt tajutud stressi taset. Esimene võimalus selleks on koolijuhtidele antud lubaduse täitmine tagasiside näol koolidele selle töö tulemustest.



## Kirjanduse loetelu

- 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. *Nord J Psychiatry*, 53, 443-449.
- Aronsson, G.; Svensson, L.; Gustafsson, K. (2003). Unwinding, Recuperation, and Health Among Compulsory School and High School Teachers in Sweden. *International Journal of Stress Management*. Vol 10, No 3, 217-234.
- Aronsson, G. (1999). Paid by time but judged by results: An empirical study of unpaid overtime. *International Journal of Employment Studies*, 17, 1-15.
- Boudrias, J-S.; Desrumaux, P.; Gaudreau, P.; Nelson, K.; Brunet, L.; Savoie, A. (2011). Modeling the Experience of Psychological Health at Work: The Role of Personal Resources, Social-Organizational Resources, and Job Demands. *International Journal of Stress Management*. Vol 18, No 4, 372-395.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 4: 92-100.
- Catano, V.; Francis, L.; Haines, A.; Kirpalani, H.; Shannon, H.; Stringer, B.; Lozanski, L.. (2010). Occupational Stress in Canadian Universities: A National Survey. *International Journal of Stress Management*. Vol 17, No 3, 232-258.
- Cohen, S.; Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24: 385-396.
- Collie, R.J.; Shapka, J.D.; Perry, N.E. (2012). School Climate and Social-Emotional Learning: Predicting Teacher Stress, Job Satisfaction, and Teaching Efficacy. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 104, No 4, 1189-1204.
- Cullen, C.J.; Hammer, L.B. (2007). Developing and Testing a Theoretical Model Linking Work-Family Conflict to Employee Safety. *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 12, No 3, 266-278.
- Green-Reese, S.; Johnson, D.; Campbell, W.A. (2001). Teacher job satisfaction and teacher job stress: school size, age and teaching experience. *Education*. Vol 112, No 2, pp 247-252.
- Hansen, J.I.; Sullivan, B.A. (2003). Assessment of workplace stress: occupational stress, its

- consequenses, and common causes of Teacher stress. U.S.Department of education (ERIC). Pp 611-622.
- Harlow, P. (2008). Stress, Coping, Job Satisfaction, and Experience in Teachers. Submitted to the Department of Education In partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master in Arts in School Psychology
- Ho, C.L. & Au, W.T. (2006). Teaching satisfaction scale: Measuring Job Satisfaction of Teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 172 – 185.
- Jaakson, K. (2009). Üldhariduskoolide õpetajate töökoormus ning tervisekäitumine. Magistritöö. Tallinna Ülikool.
- Jennings, P.A., Frank, J.L., Snowberg, K.E., Coccia, M.A., Greenberg, M.T. (2013). Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly*. Vol 28, No 4, 374-390.
- Kallasmaa, T. (1997). Toimetuleku struktuur ja seosed isiksusega. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Kallasmaa, T.; Pulver, A. (2000). The structure and properties of the estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29, 881-894.
- Kinnunen, U. (1988). Teacher stress during an autumn term: Four types of stress process. *Work and Stress*, 2, 333-340.
- Klassen, R.M.; Chiu, M.M. (2010). Effects on Teachers Self-Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress. *Journal of Educational Psychology*. Vol 102, No 3, 741-756.
- Käesel, K. (2010). Õpetaja stress ja läbipõlemine. Õpetaja sisemised toimetulekuressursid läbipõlemise ennetajatena. Magistritöö. Tallinna Ülikool.
- Kyriacou, C. (2001). Teachers stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, 53, 27 – 35.
- Laagma, K.; Ruus, V-R.; Talts, L.; Poom-Valickis, K. (2009). Õpetaja professionaalsus ning tõhusama õpetamis- ja õppimiskeskonna loomine. OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS tulemused. Tallinna Ülikooli haridusuuringute keskus.
- Lang, J.; Thomas, J.L.; Bliese, P.D.; Adler, A.B. (2007). Job Demands and Job Performance: The Mediating Effect of Psychological and Physical Strain and the Moderating Effect of Role Clarity. *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 12, No 2, 116-124.
- Lim, S.; Lee, A. (2011). Work and Nonwork Outcomes of Workplace Incivility: Does Family Support Help? *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol 16, No 1, 95-111.
- Mugu, Ü. (2011). Tartu linna õpetajate läbipõlemise, enesetõhususe ja taustategurite seosed.

Magistritöö. TÜ

Renshaw, T.L., Long, A.C.J., Cook, C.R. (2015). Assessing Teachers` Positive Psychological Functioning at Work: Development and Validation of the Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 15, 1-18. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000112>.

Külastatud 20.03.2015.

Rojas-Flores, L. & Herrera, S; Currier, J.M.; Foster, J.D.; Putman, K.M.; Roland, A.; Foy, D.W. (2015, January 26). Exposure to Violence; Posttraumatic Stress, and Burnout Among Teachers in El Salvador: Testing a Mediation Model. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/ipp0000029>.

Külastatud 20.03.2015

Sarafino, E.P. (2008). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (6th ed). *John Wiley & Sons, Inc.*

Travers, C.J. & Cooper, C.L. (1994). Psychophysiological responses to teacher stress: A move towards more objective methodologies. *European Review of Applied Psychology*, 44, 137-146.

## LISA 1.

Taustategurite ja BCOPE küsimustiku korrelatsioonid (Pearsoni r) tavakoolide ja erikoolide valimites.

	Mõtete kõrvale juhtimine	Abi otsimine	Aktiivne tegutsemine	Positiivne emotsioon	Alla andmine	Negatiivne emotsioon	Alkoholi tarbimine	Usu poole pöördumine
<b>Tavakoolid</b>								
Juhtkonna toetus	.120	-.023	-.225*	-.142	.090	.258*	.010	.013
Rolli selgus	.182	.055	-.149	-.089	-.038	.320**	.172	-.101
Kontrolli puudus	.140	.123	-.103	-.088	.043	.206	.136	.084
Tööga rahulolu	-.182	.169	-.178	-.448**	.042	.083	.033	.010
Kurnatus	.101	.251*	-.005	-.152	.014	.236*	.033	.159
Õpilaste käitumine	.072	.247*	.066	-.021	-.054	.248*	-.207	.238
Rolli stress	.206	.062	-.034	.037	.031	.206	.032	.046
Paberitöö	.115	.293**	.154	.041	.043	.199	-.164	.085
Pühendumus koolile	-.062	.003	-.054	-.201	-.144	-.048	.090	-.026
Väljapuhkamine	.025	-.110	-.186	-.122	.190	.144	.077	.064
Turvalisus	-.019	.211	-.124	-.153	.065	-.013	-.075	.195
Lahkumissoov	.115	.084	-.072	-.032	-.261*	-.015	.218	-.027
Asendamine	.158	.245*	-.101	.115	-.083	.140	.000	.113
Valikuvõimalus	.008	-.081	-.179	-.229*	.060	-.257*	-.002	.144
Töötingimused	-.142	.278*	-.029	-.301*	-.118	.111	-.118	-.223*
Küündimatus	.120	.271*	.021	-.056	.081	.316**	.029	.051
Õpilaste arv	-.156	.107	.019	.032	.020	.016	-.068	.139
Töötasu	.90	-.052	-.052	-.046	.086	.057	-.221	-.040
Kodu toetus	.253*	-.122	-.230*	.062	.177	.118	.154	.212
<b>Erikoolid</b>								

Juhtkonna toetus	-.170	-.088	-.212	-.480**	.209	.278*	.182	-.112
Rolli selgus	-.232	.013	-.266*	-.297*	.205	.330*	.492**	-.033
Kontrolli puudus	-.092	-.094	-.233	-.202	.200	.289*	.335**	.031
Tööga rahulolu	.049	.092	-.357**	-.310*	.343**	.377**	.330**	.313*
Kurnatus	-.003	.274*	-.068	-.114	.194	.522**	.346**	.033
Õpilaste käitumine	.047	.256*	.011	-.125	-.009	.332**	.063	-.016
Rolli stress	-.184	.004	-.171	-.137	.174	.332**	.304*	.019
Paberitöö	.056	.013	-.129	.025	.231	.195	.220	.199
Pühendumus koolile	-.021	-.260*	-.177	-.190	.246	-.041	.031	.284*
Väljapuhkamine	-.072	.078	-.109	.027	.049	.303*	.162	.293*
Turvalisus	.115	.228	-.018	-.281*	.015	.377**	.342**	-.012
Lahkumissoov	-.131	.116	-.262*	-.399**	.222	.242	.235	-.060
Asendamine	-.049	.119	-.022	-.199	-.116	.352**	-.011	-.095
Valikuvõimalus	.094	.042	-.192	-.102	.278*	.068	.305*	.087
Töötingimused	-.169	.109	.111	.015	-.033	.089	.143	-.108
Küündimatus	.205	.086	-.174	-.033	.226	.308*	.096	-.004
Õpilaste arv	-.163	.141	-.034	-.085	-.077	.214	.107	.079
Töötasu	.107	.054	-.065	-.030	.027	.151	.091	-.018
Kodu toetus	-.298	-.314	-.118	-.092	.139	-.020	.027	-.036

\*\* -  $p < 0.01$ ; \* -  $p < 0.05$

Märkus: Tavakoolid N=80; erikoolid N=61

## LISA 2.

Taustategurite ja EEK-2 küsimustiku korrelatsioonid (Pearsoni r) tavakoolide ja erikoolide valimites.

	EEKDEP	EEKGAD	EEKPAF	EEKSOTS	EEKAST	EEKINS
<b>Tavakoolid</b>						
Juhtkonna toetus	.417**	.502**	.245*	.367**	.467**	.245*
Rolli selgus	.342**	.483**	.098	.199	.397**	.131
Kontrolli puudus	.408**	.504**	.205	.363**	.440**	.225*
Tööga rahulolu	.525**	.409**	.143	.288*	.451**	.180
kurnatus	.610**	.670**	.339**	.368**	.776**	.354**
Õpilaste käitumine	.253*	.481**	.152	.182	.309**	.221
Rolli stress	.496**	.500**	.216	.208	.533**	.200
paberitöö	.325**	.291**	.165	.128	.359**	.067
Pühendumus koolile	.148	.043	-.089	.191	.006	-.173
väljapuhkamine	.393**	.447**	.363**	.350**	.543**	.278*
turvalisus	.384**	.330**	.228*	.146	.321**	.077
lahkumissoov	.060	.119	-.021	.104	.085	.011
asendamine	.049	.145	-.007	.013	.104	.192
valikuvõimalus	.275*	.109	.237*	.053	.262*	.109
töötingimused	.184	.270*	-.021	.231*	.276*	.188
küündimatus	.353**	.525**	.031	.199	.542**	.354**
Õpilaste arv	.203	.240*	.033	-.029	.184	.268*
töötasu	.089	.160	.203	.191	.135	.003
Kodu toetus	.190	.046	.115	.055	.121	.021
<b>Erikoolid</b>						
Juhtkonna toetus	.292*	.166	.079	.017	.223	.167
Rolli selgus	.304*	.358**	.043	.037	.381**	.102
Kontrolli puudus	.340**	.268*	.123	-.040	.308*	.087

Tööga rahulolu	.677**	.486**	.257*	.368**	.416**	.400**
kurnatus	.588**	.716**	.134	.311*	.701**	.423**
Õpilaste käitumine	.299*	.264*	.082	.198	.377**	.261*
Rolli stress	.397**	.442**	.058	.143	.478**	.284*
paberitöö	.392**	.458**	.071	.127	.342**	.372**
Pühendumus koolile	.248	.061	-.206	-.070	.074	-.081
väljapuhkamine	.482**	.329**	.214	.230	.498**	.121
turvalisus	.531**	.505**	.202	.144	.369**	.317*
lahkumissoov	.398**	.196	.234	.265*	.239	.317*
asendamine	.242	.242	.019	.080	.129	.148
valikuvõimalus	.074	.241	-.025	.353**	.139	.208
töötingimused	.232	.407**	-.057	-.089	.372**	.266**
küündimatus	.243	.190	.006	.081	.242	-.014
Õpilaste arv	.262*	.221	-.067	.016	.311*	.363**
töötasu	.239	.230	.012	.051	.210	.173
Kodu toetus	.195	.140	.079	-.054	.112	.338**

\*\* -  $p < 0.01$ ; \* -  $p < 0.05$

Märkus: Tavakoolid N=80; erikoolid N=61; EEKDEP-depressioonialaskaala, EEGAD-üldärevuse alaskaala, EEKPAF-paanika-agorafoobia alaskaala, EEKSOTS-sotsiaalärevuse alaskaala, EEKAST-asteenia alaskaala, EEKINS-insomnia alaskaala.

## LISA 3.

Taustategurite ja PSS küsimustiku korrelatsioonid (Pearsoni r) tavakoolide ja erikoolide valimites.

	Tavakoolid (PSS)	Erikoolid (PSS)
Juhtkonna toetus	.420**	.321*
Rolli selgus	.385**	.416**
Kontrolli puudus	.478**	.328*
Tööga rahulolu	.540**	.602**
Kurnatus	.702**	.723**
Õpilaste käitumine	.371**	.427**
Rolli stress	.504**	.500**
Paberitöö	.283*	.440**
Pühendumus koolile	.101	.222
Väljapuhkamine	.403**	.425**
Turvalisus	.325**	.453**
Lahkumissoov	.005	.323*
Asendamine	.234*	.266*
Valikuvõimalus	.160	.149
Töötingimused	.217	.299*
Küündimatus	.564**	.278*
Õpilaste arv	.238*	.321*
Töötasu	.040	.259*
Kodu toetus	.197	.241

\*\* -  $p < 0.01$ ; \* -  $p < 0.05$

Märkus: Tavakoolid N=80; erikoolid N=61



LISA 4. Stressi taset mõjutavad keskkondlikud tegurid.

Märkus: Väited on nummerdatud vastavalt testis esinemise järjekorrale.

1. Mul on õigus otsustada töö meetodite ja sisu üle õppetöö käigus.
2. Mul on piisavalt aega kõige vajaliku lõpetamiseks.
3. Mulle esitatakse vastuolulisi nõudmisi erinevatelt kooliga seotud inimestelt või gruppidele.
4. Minu ettekujutus oma rollist ei lähe kokku ootustega, mis mulle esitatakse.
5. Ma tean täpselt, mida minult tööl oodatakse.
6. Ma olen töölt koju jõudes emotsionaalselt nii tühjakas pigistatud, et väldin pereliikmetega suhtlemist.
7. Olen tööst liiga väsinud, et teha kodus ära kõik, mis minu tähelepanu nõuab.
8. Ma saan kodus rääkida tööga seotud probleemidest.
9. Kooli juhtkond julgustab ja toetab mind minu töös.
10. Kooli juhtkond tegeleb vajadusel tööalaste probleemide lahendamisega.
11. Kooli juhtkond on huvitatud töötajate poolt tehtud algatustest.
12. Kooli poolt pakutavad koolitused on sisukad, vajalikud ja hästi planeeritud.
13. Mind puudutavate otsuste tegemisel võtab juhtkond arvesse minu arvamust.
14. Meie koolis koheldakse kõiki töötajaid võrdselt.
15. Kui mul on tööga seotud probleem, siis saan ma loota abi ja toetust juhtkonnalt.
16. Juhtkond jagab selgelt ja arusaadavalt töötajatega olulist infot.
17. Oma töö eest saan ma minu jõupingutusele, vastutusele, pingele ja stressile ning töötulemusele vastavat tasu.
18. Minu arvates ei ole töötasu minu tööle vääriline.
19. Ma mõtlen töölt lahkumisele.
20. Ma tahaksin leida tööd mõnel muul erialal.
21. Ma sooviksin töötada mõnes teises koolis.
22. Minu jaoks on suur stressi allikas pidevad ümberkorraldused haridussüsteemis.
23. Olen rahul sellega, mida ma tööl saavutan.
24. Tunnen ennast tööl hästi.
25. Tunnen ennast tööl olles turvaliselt.
26. Tunnen, et mu töö pakub mulle piisavalt enesetäiendamise ja -arendamise võimalusi.

27. Tunnen, et mõjutan teiste inimeste elusid positiivselt tänu oma tööle.
28. Ma tunnen, et kooli probleemid on nagu mu enda probleemid.
29. Ma tunnen tugevat ühtekuuluvust oma kooliga.
30. Kool, kus ma töötan omab minu jaoks suurt isiklikku tähendust.
31. Minu jaoks oleks väga raske oma koolist lahkuda, isegi kui ma sooviksin.
32. Mul on vähe võimalusi siit koolist lahkumiseks.
33. Kui ma poleks endast juba nii palju andnud, võiksin kaaluda lahkumist.
34. Tunnen, et kõik meie kooli töötajad tegutsevad ühise eesmärgi nimel.
35. Tunnen end tööl õnneliku ja entusiastlikuna.
36. Mitu päeva oled sa viimase 12 kuu jooksul puudunud töölt haiguse tõttu?
37. Mitmel päeval oled sa tööle läinud, kuigi su enesetunne on olnud nii halb, et oleksid pidanud tervise tõttu koju jääma?
38. Tunnen, et mu töö on psüühiliselt kurnav.
39. Kardan, et mu töö muudab mind emotsionaalselt ükskõikseks.
40. Ma tunnen end läbipõlenuna.
41. Tööpäeva lõpuks olen kui tühjaks pigistatud.
42. Tunnen end küündimatuna, kuna pole suutnud anda õpilastele sellist abi nagu nad vajavad.
43. Tunnen, et mulle ei lähe eriti korda õpilaste heaolu.
44. Puuduvate õpetajate asendamisega lisanduvad töökohustused on minu jaoks suur stressi allikas.
45. Minu jaoks on suur stressi allikas see, et tunde on liiga palju.
46. Minu jaoks on suur stressi allikas see, et õpilasi on klassis liiga palju.
47. Vastutus õpilaste saavutuste/tulemuste eest on minu jaoks suur stressi allikas.
48. Õpilaste poolt tekitatav lärm on minu jaoks suur stressi allikas.
49. Distipliini säilitamine klassis on minu jaoks suur stressi allikas.
50. Õpilaste ebaviisakas või solvav käitumine on minu jaoks suur stressi allikas.
51. Mul on vahel hirm oma turvalisuse pärast koolis, kuna õpilased käituvad ohtlikult.
52. Õpilaste huvi ja motivatsiooni puudus on minu jaoks suur stressi allikas.
53. Tunnen end hommikul tööle minnes täiesti väljapuhanuna.
54. Tunnen end peale pikemat puhkust tööle minnes täiesti väljapuhanuna.
55. Tunnen end peale nädalavahetust tööle minnes täiesti väljapuhanuna.
56. Tunnen tööl olles tugevat väsimustunnet.
57. Tunnen peale tööpäeva lõppu tugevat väsimustunnet.
58. Mul on üpris hea ettekujutus sellest, mida minult tööl homme oodatakse.

59. Mul pole päris selget ettekujutust sellest, mille eest ma vastutan ja kui suur on mu tegutsemisvabadus.
60. Ma pole päris kindel, millised on kriteeriumid, mille põhjal mu töötulemusi hinnatakse.
61. Mulle on kättesaadav piisav hulk vajalikku informatsiooni, et oma tööd tulemuslikult teha.
62. Ma oskan vajaduse korral kirjeldada nõudmisi, mida mu töö mulle esitab.
63. Mulle tundub, et mul on palju sellist lisatööd, mis ei peaks mu igapäevatöö hulka kuuluma.
64. Minu tööle esitatavad nõudmised on liialt kõrged.
65. Mul on liiga palju vastutust ja liiga vähe võimu.
66. Mul on tõsiseid raskusi õpilaste, lapsevanemate, ülemuste ja teiste õpetajate vastuoluliste nõudmistega toime tulemisega.
67. Mul on kooliga seotud kohustusi, mille täitmiseks mul pole piisavalt ressursse ega võimalusi.
68. Ma tunnen, et saan mõjutada oma koolis toimuvat.
69. Ma olen kursis kõige olulisega, mis minu koolis toimub.
70. Üldiselt pean ma ütlema, et olen erakordselt rahul oma tööga.
71. Mu töö on minu jaoks erakordselt oluline võrreldes muude huvialadega mu elus.
72. Kui ma peaksin tagantjärele tarkusega otsustama, kas teha sama tööd, mida ma teen praegu, siis kahtlemata ei muudaks ma midagi.
73. Üldiselt vastab praegune töö erakordselt hästi minu ootustele enne tööle asumist.
74. Mu ülemus kaasab mind koos ülejäänud töötajatega otsuste tegemisse ja ühiste probleemide lahendamisse.
75. Ma saan ülemuselt täieliku informatsiooni kõiges, mis puudutab otseselt minu tööd.
76. Ma leian, et mu elu on praegu väga rahuldustpakkuv.
77. Mu elu on praegu üsna üksildane.
78. Ma leian, et mu elu on praegu üsna nauditav.
79. Ma leian, et mu elu on praegu üsna igav.
80. Mu elu on praegu väga lootusrikas.
81. Aruannete ja paberitööga õigeaegselt valmis jõudmine põhjustab mulle palju stressi.
82. Muutuvate ametialaste nõudmistega kursisolemine põhjustab mulle palju stressi.
83. Pingutused selle nimel, et mu töö ei muutuks rutiinseks ja igavaks põhjustab mulle palju stressi.
84. Kohustus osaleda töövälisel ajal toimuvatel kooli üritustel on minu jaoks väga stressi tekitav.
85. Koolisiseste probleemide ja vajaduste suhtes vastutulelik olemine põhjustab mulle palju stressi.
86. Kui mul on väga vaja ülemusega rääkida, siis ta on valmis mind ära kuulama.

87. Juhtkond peab oluliseks minu arvamust.
88. Meie kooli juhtkond seisab oma alluvate eest.
89. Kui mul on konflikte õpilaste või lapsevanematega, siis kooli juhtkond pakub mulle toetust.
90. Mulle tundub, et õpetaja töö vastab minu ettekujutusele sellest.
91. Mu töötingimused õpetajana on suurepärased.
92. Ma olen rahul sellega, et olen õpetaja.
93. Õpetajaks olemine on mulle seni andnud midagi olulist, mis on mulle vajalik.
94. Olulist stressi tekitab minu jaoks koolis veel .....

Olen

- Mees
- Naine

Minu vanus

- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60+

Minu ametikoht

- Õpetaja
- Tugipersonal
- Muu

Minu tunnikoormus nädalas .....

Minu staazh õpetajana

- vähem kui 5 a.
- 5 – 10 a.
- rohkem kui 10 a.
- rohkem kui 20 a.

Minu haridustase

- keskharidus
- bakalaureusekraad
- magistrikraad
- doktorikraad
- õpin tasemeõppes

Keskmine õpilaste arv klassis, kus õpetan

- Alla 10
- 10 – 20
- Üle 20

Kooliaste, kus õpetan

- Algkool
- Põhikool
- Gümnaasium
- Mitmes kooliastmes

Koolitüüp

- Tavakool
- Erikool

LISA 5.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina

**Sigrid Saveli**

(*autori nimi*)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose **Õpetajate stressi tase ja sellega seotud faktorid eri koolitüüpide võrdluses**. Magistritöö (*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on **Kaia Kastepõld-Tõrs** (*juhendaja nimi*)

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 25.05.2015