



Harjumaa Omavalitsuste Liit Koolinoorte seisundi hindamine – uuringu kokkuvõte 05.2024

Kersti Peenema

Uuringu taust ja eesmärk

Harjumaa Omavalitsuste Liit MTÜ (edaspidi HOL) eesmärk oli saada tõenduspõhiseid andmeid õpilaste tunnetatud heaolu kohta ning koostöös tugispetsialistidega arendada välja vajalikud metoodikad, mis toetavad koolides õpilaste heaolu tõstmist.

Tellijaja esindaja: Kerli Vilkk
(Kerli.Vilk@hol.ee)



Uuringu läbiviija:

Helge Kool MTÜ – 2019.a. loodud haridustehnoloogia ettevõtte, mis on pühendunud õpilaste heaolu tõstmisele ja koolipsühholoogidele ning noortele toe pakkumisele uuenduslike abivahendite toel.

Uuringu tiim: Kersti Peenema
(Kersti@Helge.app), Marko Rillo
(Marko@Helge.app)

Uuringu teaduslik raamistik

26 küsimusest koosnev 13–19.a. noorte hindamiseks mõeldud ankeet, mis tugineb Eesti oludesse kohandatud Schaufeli jt. (2001, 2002, 2006), Salmela-Aro jt. (2009), Konu & Rimpelä (2002) mudelil.

Küsimustik käsitleb 6 kategooriat ja lisaks üldist kategooriat „muu heaolu“. Iga küsimustik on sõnastatud väitena, millele saab nõustumist saab vastaja hinnata skaalal 0..7.

Tulemused on võrdluseks konverteeritud skaalale 1..100, kus 1 – madal heaolu, 100 – kõrge heaolu. Negatiivsete väidete polaarsus on tulemustes eelnevalt ringi pööratud.

Helge Kool MTÜ oli 2022.a. Eesti Tervise Arengu Instituudi Ennetuse Teadusnõukogu hindamises osalenud arendamisjärgus universaalne algatus <https://tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/ennetuse-teadusnoukogu>

Emotsioonidega toimetulek

Kurnatus

Suhted

Füüsiline enesetunne

Toimetulek koolis

Keskendumine

Uuringu 6 põhikategooriat ja küsimused

Emotsioonidega toimetulek:

Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone
Ärritun, kui asjad ei lähe nii nagu mina tahan
Olen sageli konkreetse põhjuseta kurb või ärritunud
Ma võin kogemata üle reageerida

Kurnatus

Ma väsin õppides kiiresti
Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda
Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna ning ei jaksa
midagi uut ette võtta

Suhted

Saan klassikaaslastega hästi läbi
Kui ma jään hätta, siis mind aidatakse
Mul on lähedased, kellelt saan rasketel hetkedel tuge

Füüsiline enesetunne

Mul on raske magama jääda või magada
Ma kipun liigselt muretsema
Ma tunnen sageli ärevust

Toimetulek koolis

Tunnen kooli suhtes vastumeelsust
Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea
Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada

Keskendumine

Mul on raske mõelda selgelt
Ma unustan kergesti
Mul on keeruline keskenduda õppimisele

Muu heaolu – üksikküsimused

Ma tunnen end koolis hästi ja vabalt
Minu jaoks jääb liiga palju õppida
Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal
Mu pea, köht või selg valutavad sageli
Tunnen end üksildaselt
Olen sellel semestril tundunud, et mind kiusatakse
Mul esineb konflikte mõne/ mitmete õpetaja(te)ga

Uuringu metoodika

7. ja 9. klassi õpilaste seas viisid uuringu läbi Helge Kool MTÜ juhendamisel 19 Harjumaa kooli tugispetsialistid peamiselt õppetundide ajal või nende vahel.

Uuringus osalemine oli õpilastele vabatahtlik ja anonüümne. Uuringu küsimustikus ei olnud kohustuslikke küsimusi

Uuringus osalemiseks näitas tugispetsialist õpilastele unikaalset QR koodi, mille abil võis õpilane ankeedi täita kasutades suvalist nutiseadet. Ankeedi lõpuks kuvas süsteem õpilasele 6 kategooria tulemused skaalal 1..100, kus 1 – madal heaolu, 100 – kõrge heaolu ja lisaks 6 kategooria kohta detailse tagasiside. Tugispetsialist näeb õpilaste anonüümseid tulemusi, mis on üldistatud klasside kaupa kategooriate lõikes ja üksikküsimuste kaupa.

Uuringu ajakava:

Koolide tugispetsialistide sissejuhatav koolitus: 15.02.2024. Koolitusel osales 19 koolist 23 tugispetsialisti

Hindamised koolides ajavahemikus: 15.02 – 10.04.2024

Koolide tugispetsialistide kogemuste vahetamise ja heaolu raamistiku loomise töötuba: 14.05.2024. Töötoas osales 15 tugispetsialisti.

Tulemuste tutvustamine koolijuhtidele: 13.08.2024

Uuringu kokkuvõttes sisaldub:

Koond osalenud koolide õpilaste heaolu andmestiku anketeerimise tulemustega kohta

Tugispetsialistidega ühises töötoas loodud raamistik heaolu hindamiseks ja soovitusi edasisteks tegevusteks.

Uuringu valim

19 Harjumaa kooli, 1762 noort
7. ja 9. klassidest, kokku 116
klassikomplekti

7. klassidest: 1056 vastanut
(65 klassikomplekti)

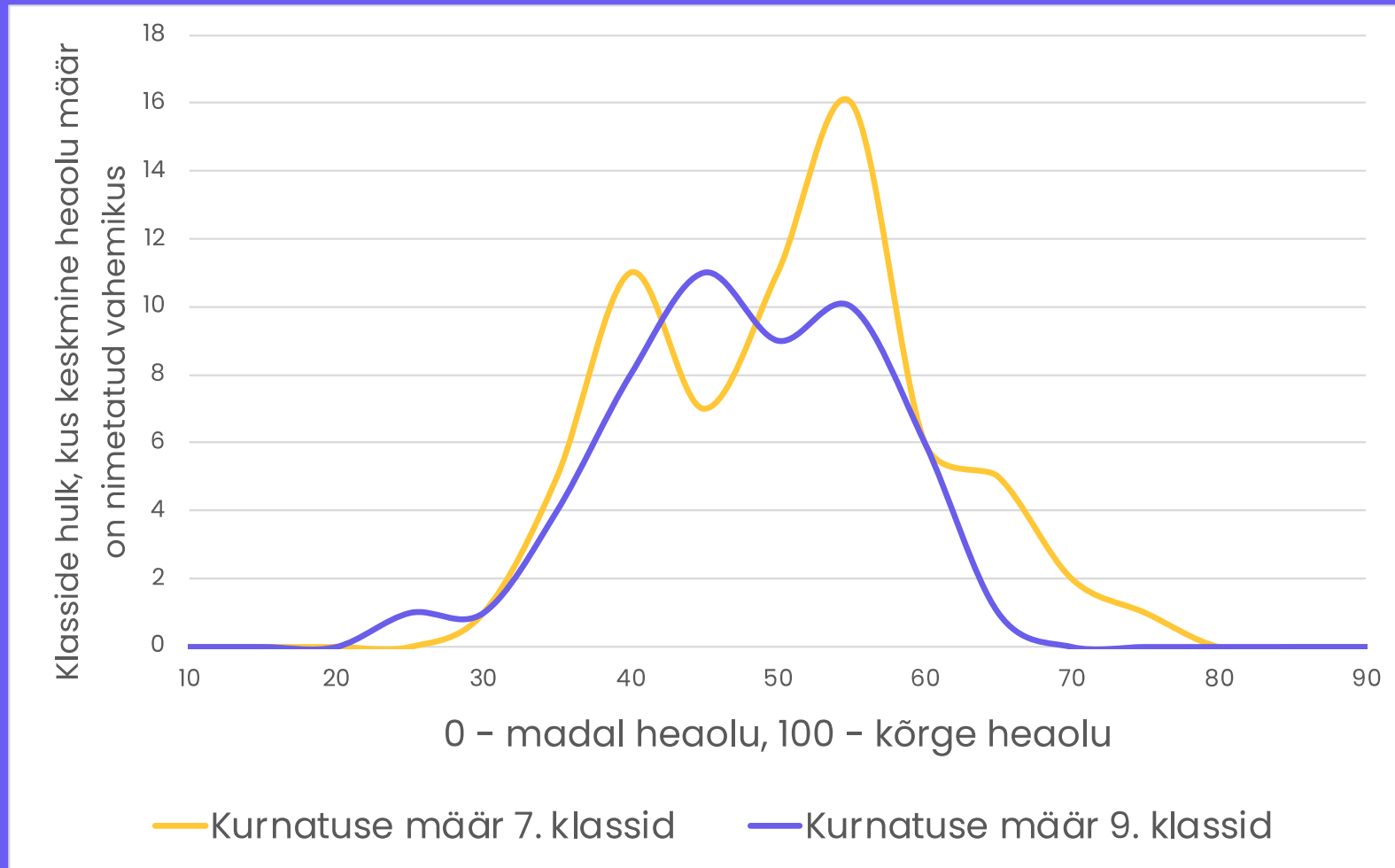
9. klassidest: 706 vastanut
(51 klassikomplekti)

Omavalitsus	Kool(id)	7. klasside õpilasi (klasse)	9. klasside õpilasi (klasse)
Anija vald	Aegviidu Kool	3 (1)	6 (1)
Harku vald	Tabasalu Kool	175 (10)	139 (9)
Jõelähtme vald	Loo Keskkool	56 (3)	54 (3)
Keila linn	Keila Kool	136 (8)	135 (9)
Kiili vald	-	-	-
Kose vald	Kose Gümnaasium	68 (3)	14 (2)
Kuusalu vald	Kuusalu Keskkool	56 (4)	61 (4)
Lääne-Harju vald	Laulasmaa Kool, Paldiski Ühisgümnaasium	35 (3)	38 (3)
Loksa linn	Loksa Gümnaasium	20 (2)	27 (2)
Maardu linn	Kallavere Keskkool, Maardu Gümnaasium	93 (6)	48 (4)
Raasiku vald	Aruküla Põhikool	34 (3)	13 (2)
Rae vald	Jüri Gümnaasium, Lagedi Kool	117 (7)	103 (9)
Saku vald	Kurtna Kool	13 (2)	18 (1)
Saue vald	Ääsmäe Põhikool	31 (2)	29 (2)
Viimsi vald	Haabneeme, Randvere, Viimsi Kool	219 (11)	-
	Õpilaste (klasside) koguarv klasside kaupa:	1056 (65)	706 (51)
	Kogu õpilaste(klasside) valim:		1762 (116)

Kirjeldav statistika – keskmine seisund kategooriate lõikes (skaala: 1..100, kus 1 – madal, 100 – kõrge heaolu)









Õpilased	Valim	Kurnatus	Toimetulek koolis	Keskendumine	Emotsioonidega toimetulek	Füüsiline enesetunne	Suhted
7. klasside õpilased	1056	45	52	53	58	54	68
9. klasside õpilased	706	42	51	51	56	49	66
Kogu valimi keskmine	1762	44	51	52	57	52	67

Keskmine kurnatuse määr

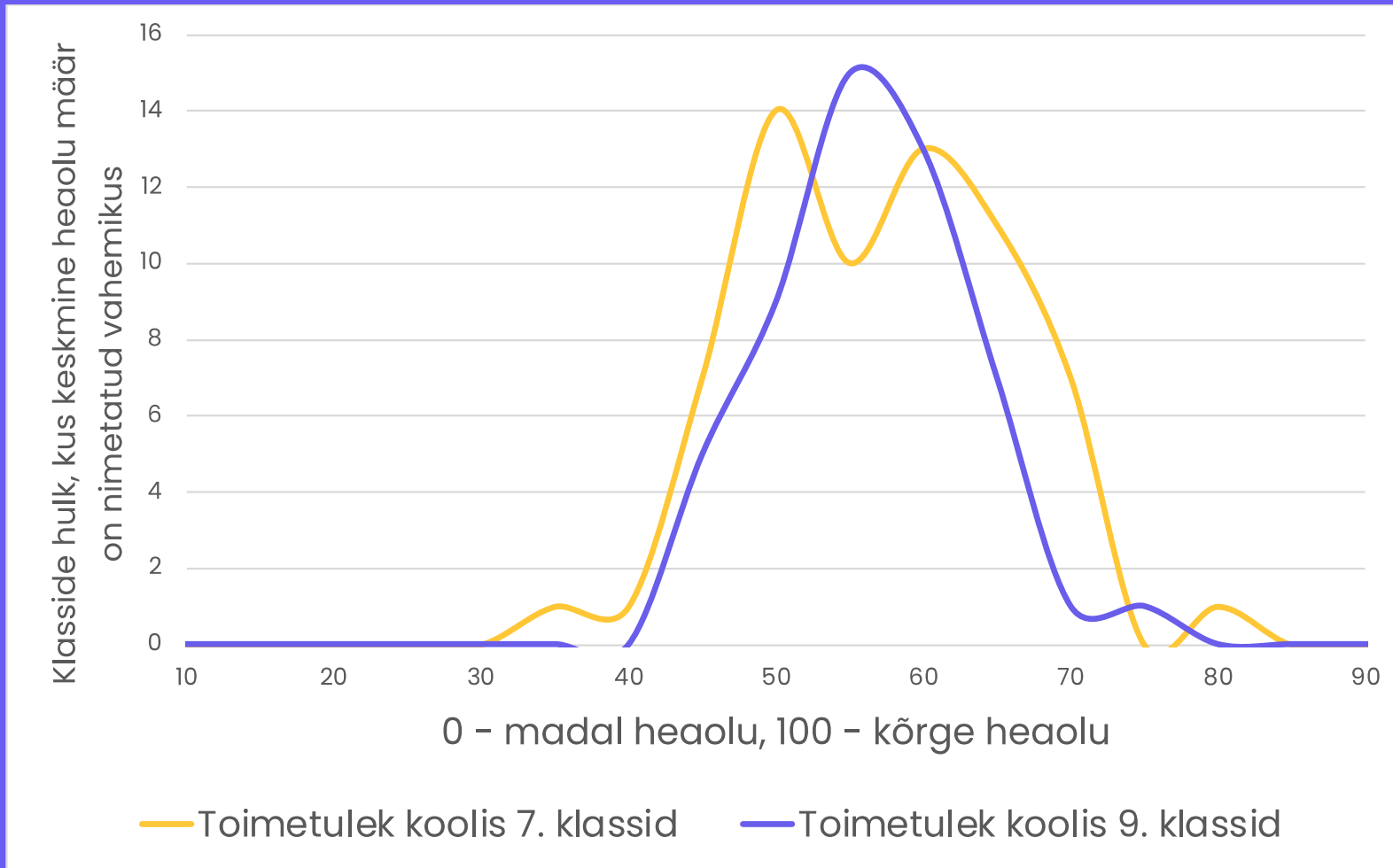


Seisund klassides:	7.	9.	Üld
Kõrgeim	69	58	69
Madalaim	26	20	20
Keskmine	46	43	44
Mediaan	47	43	45
St.hälve	9,8	8,5	9,3

Kurnatuse kategooria – detailed andmed

Kurnatus										
Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Ma väsin õppides kiiresti	7.	1046	20,65%	14,82%	16,83%	15,77%	14,72%	9,85%	3,92%	3,44%
	9.	694	20,75%	15,71%	17,44%	16,28%	12,97%	9,65%	4,76%	2,45%
Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda	7.	1044	8,72%	5,56%	11,11%	11,69%	12,74%	15,42%	13,89%	20,88%
	9.	699	12,02%	9,30%	9,01%	12,02%	13,02%	16,02%	11,30%	17,31%
Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna ning ei jaksu midagi uut ette võtta	7.	1042	21,11%	13,05%	14,30%	12,28%	12,19%	11,04%	7,58%	8,45%
	9.	691	24,75%	10,85%	14,76%	16,64%	10,71%	9,84%	5,79%	6,66%

Keskmine koolis toimetuleku määr

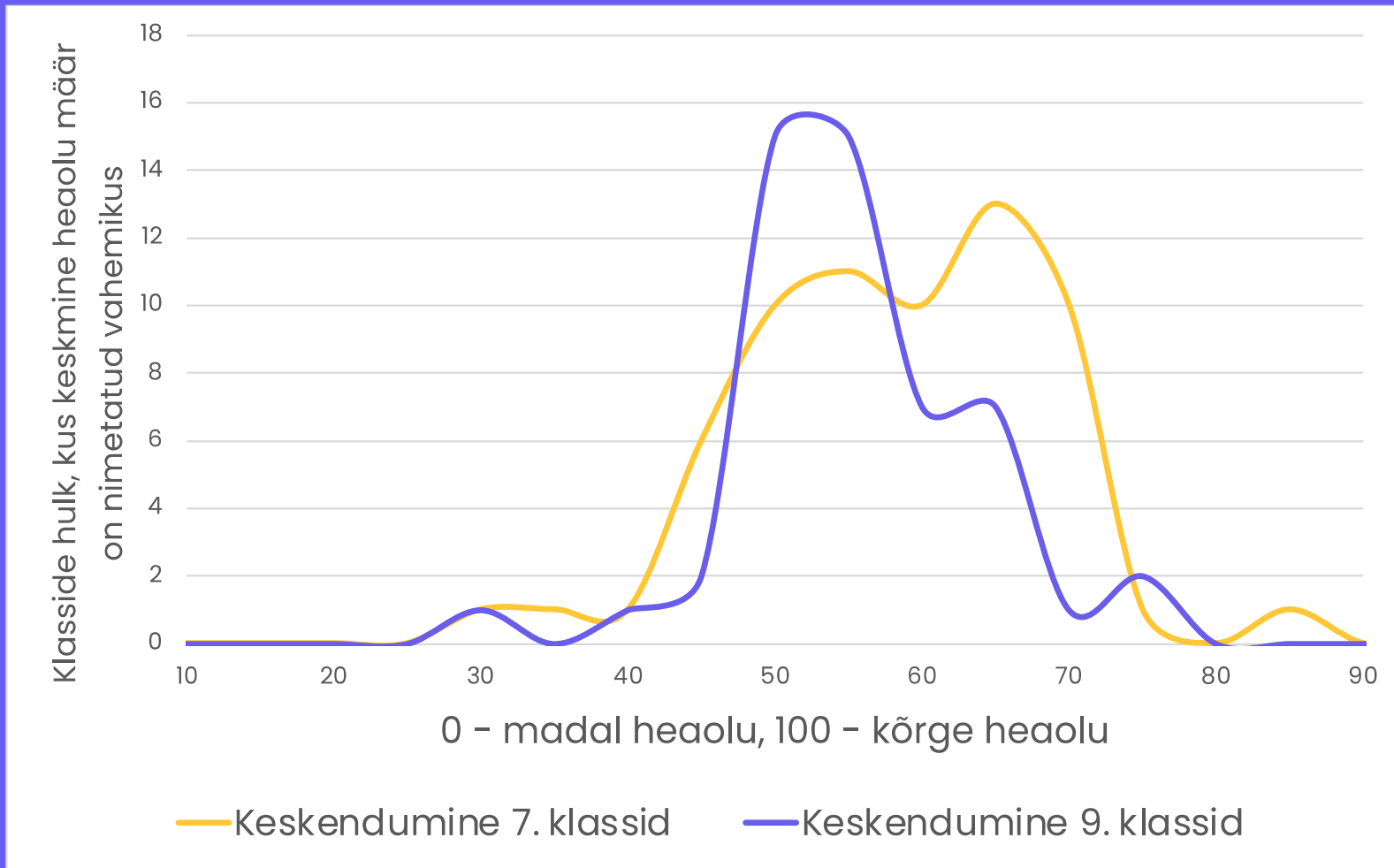


Seisund klassides:	7.	9.	Üld
Kõrgeim	74	70	74
Madalaim	32	40	32
Keskmine	52	51	52
Mediaan	52	50	51
St.hälve	8,4	6,4	7,5

Koolis toimetuleku kategooria – detailed andmed

Koolis toimetulek										
Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Tunnen kooli suhtes vastumeelsust	7.	1020	16,57%	7,25%	13,33%	19,31%	19,02%	12,45%	6,18%	5,88%
	9.	695	13,53%	7,05%	13,38%	17,12%	22,01%	13,09%	7,77%	6,04%
Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea	7.	1045	12,15%	10,91%	14,55%	15,50%	16,08%	14,83%	8,71%	7,27%
	9.	699	18,60%	11,30%	15,45%	14,74%	13,30%	13,16%	8,58%	4,86%
Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada	7.	1035	7,34%	3,38%	7,54%	10,43%	10,92%	17,97%	18,45%	23,96%
	9.	694	6,34%	5,62%	7,06%	10,66%	13,98%	12,97%	17,00%	26,37%

Keskmine keskendumise määr

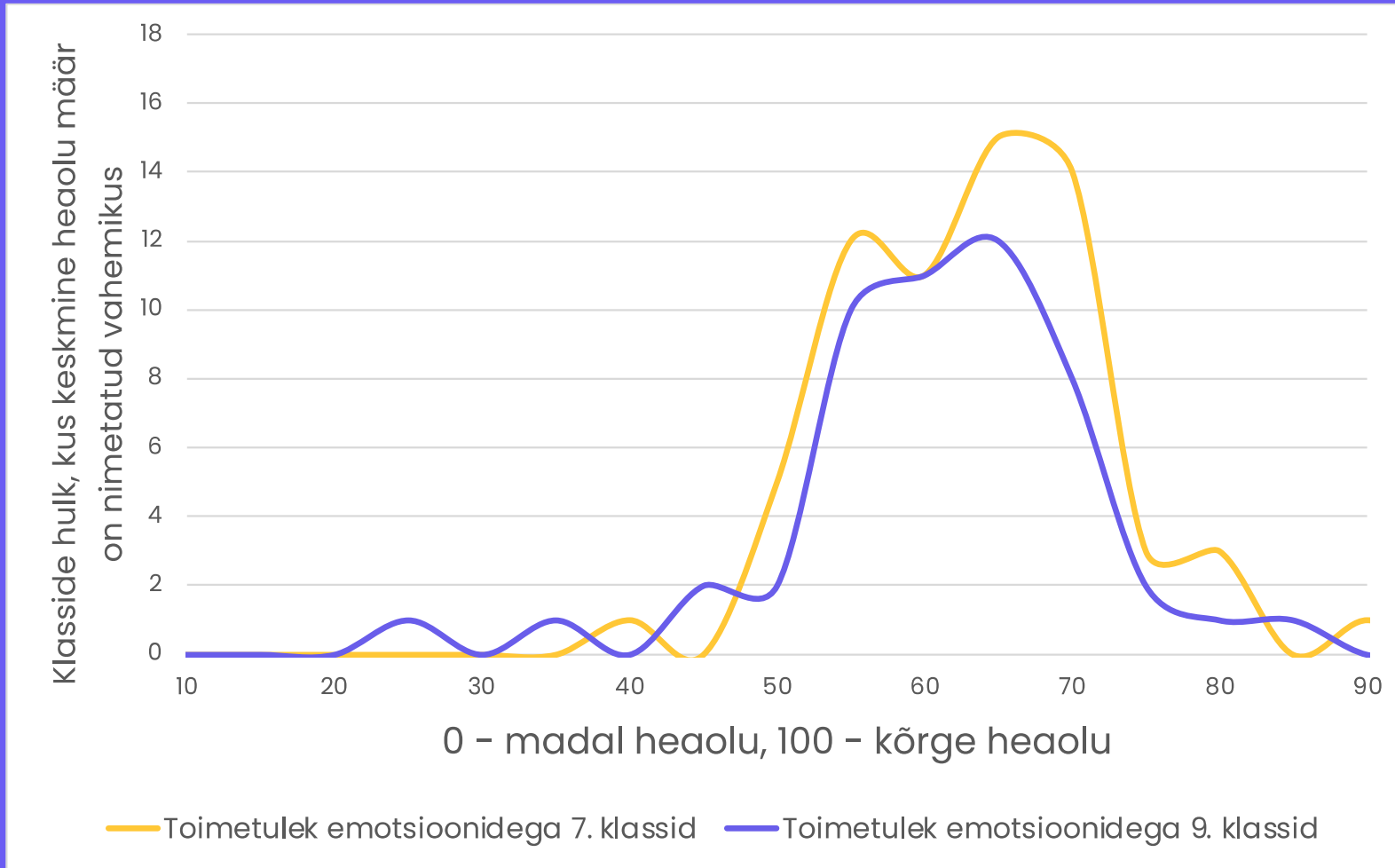


Seisund klassides:	7.	9.	Üld
Kõrgeim	80	71	80
Madalaim	25	26	25
Keskmine	53	51	52
Mediaan	53	50	52
St.hälve	10,0	8,0	9,2

Keskendumise kategooria – detailed andmed

Keskendumine										
Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Mul on raske mõelda selgelt	7.	1036	7,14%	4,44%	13,13%	15,25%	16,70%	17,08%	13,61%	12,64%
	9.	696	8,19%	7,04%	11,21%	14,22%	16,52%	16,09%	14,08%	12,64%
Ma unustan kergesti	7.	1041	12,68%	8,26%	12,58%	14,41%	17,39%	15,08%	9,51%	10,09%
	9.	698	15,19%	7,16%	13,04%	14,04%	15,90%	14,90%	12,03%	7,74%
Mul on keeruline keskenduda õppimisele	7.	1041	9,03%	6,53%	12,68%	15,37%	19,40%	14,79%	12,87%	9,32%
	9.	699	11,30%	8,30%	14,02%	17,17%	16,02%	14,31%	10,44%	8,44%

Keskmine emotsioonidega toimetuleku määr

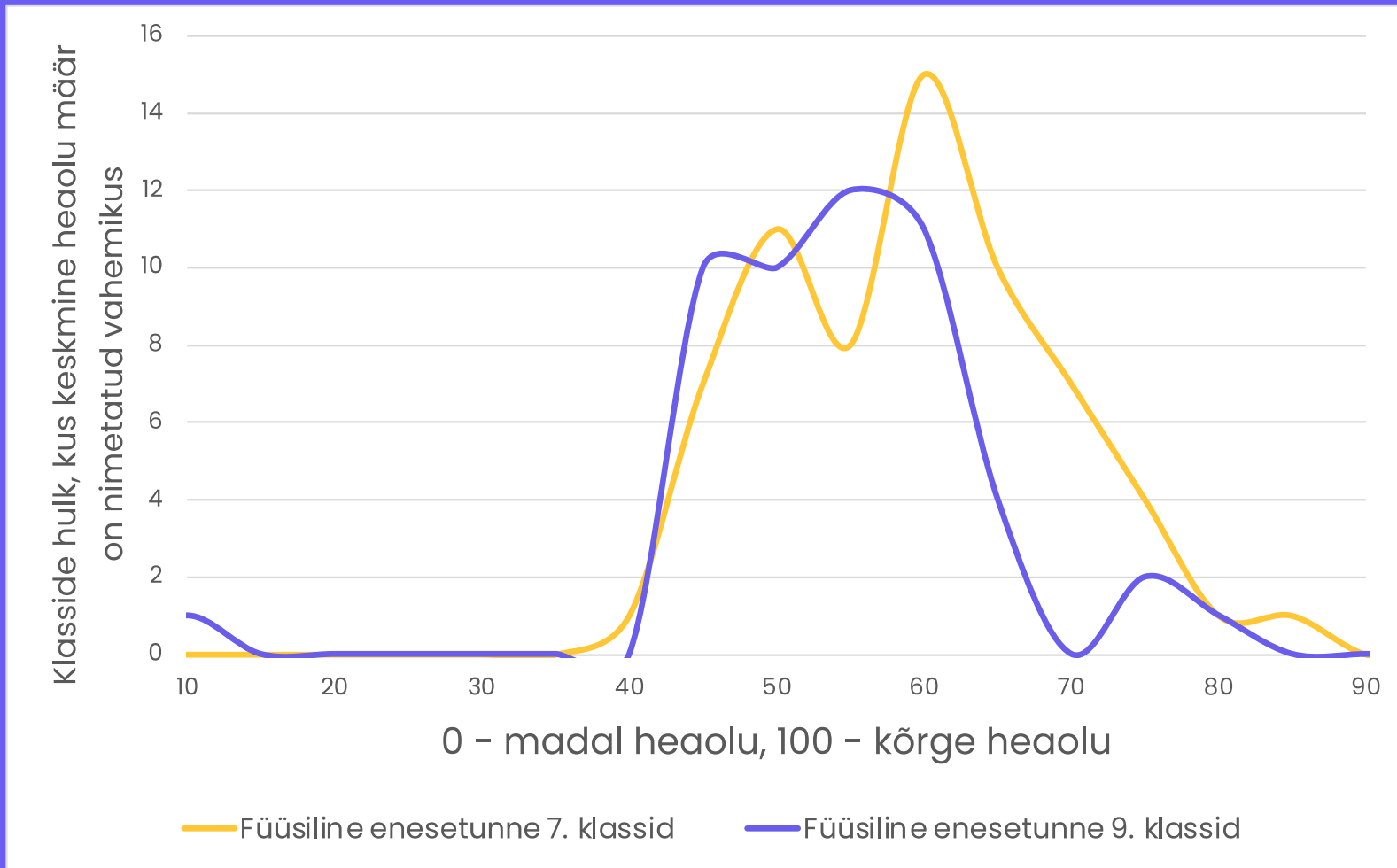


Seisund klassides:	7.	9.	Üld
Kõrgeim	86	81	86
Madalaim	34	18	18
Keskmine	58	56	57
Mediaan	59	57	58
St.hälve	8,9	10,4	9,6

Emotsioonidega toimetuleku kategooria – detailsed andmed









Emotsioonidega toimetulek										
Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone	7.	1038	7,03%	4,72%	7,42%	7,71%	13,39%	18,02%	18,11%	23,60%
	9.	690	8,41%	5,22%	7,25%	6,23%	11,01%	17,54%	18,12%	26,23%
Ärritun, kui asjad ei lähe nii nagu mina tahan	7.	1039	11,36%	5,68%	10,49%	11,93%	14,15%	19,06%	14,34%	12,99%
	9.	696	13,22%	7,33%	13,07%	13,94%	15,80%	14,22%	11,93%	10,49%
Olen sageli ilma konkreetse põhjuseta kurb või ärritunud	7.	1037	11,48%	7,62%	8,49%	9,64%	12,34%	13,02%	13,50%	23,92%
	9.	697	11,19%	7,75%	11,05%	9,90%	10,62%	14,20%	14,78%	20,52%
Ma võin kogemata üle reageerida	7.	1039	11,16%	7,31%	11,55%	14,15%	17,04%	15,88%	11,55%	11,36%
	9.	693	12,12%	8,08%	11,69%	14,86%	14,29%	15,15%	10,39%	13,42%

Keskmine füüsilise enesetunde määr

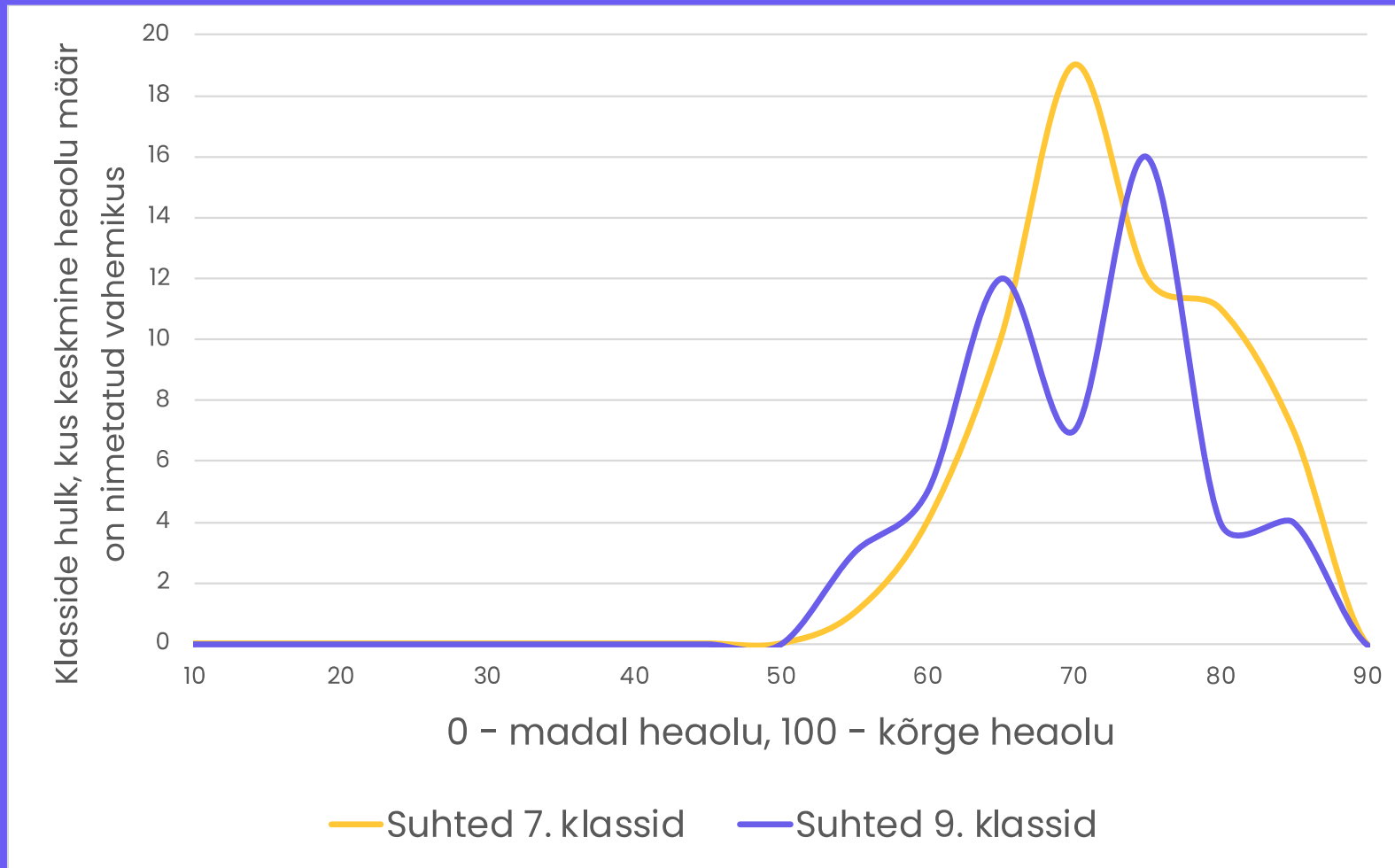


Seisund klassides:	7.	9.	Üld
Kõrgeim	78	76	78
Madalaim	37	5	5
Keskmine	54	49	52
Mediaan	54	50	52
St.hälve	9,5	10,1	10,0

Füüsilise enesetunde kategooria – detailed andmed









Füüsiline enesetunne										
Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Mul on raske magama jääda või magada	7.	1035	14,30%	6,67%	8,99%	9,66%	12,46%	11,11%	12,95%	23,86%
	9.	698	14,18%	8,60%	11,89%	9,03%	12,03%	10,03%	12,61%	21,63%
Ma kipun liigselt muretsema	7.	1032	14,53%	8,62%	12,50%	11,24%	13,86%	13,57%	11,14%	14,53%
	9.	689	19,88%	9,72%	15,24%	11,61%	13,06%	11,03%	9,29%	10,16%
Ma tunnen sageli ärevust või mul on paanikahood	7.	1041	11,72%	6,44%	11,14%	13,06%	13,64%	16,91%	11,14%	15,95%
	9.	692	15,03%	9,54%	11,85%	11,71%	14,45%	13,44%	11,42%	12,57%

Suhete heaolu määr



Seisund klassides:	7.	9.	Üld
Kõrgeim	91	81	91
Madalaim	51	50	50
Keskmine	68	66	67
Mediaan	67	67	67
St.hälve	7,9	7,8	7,9


Suhete kategooria – detailed andmed

Suhted										
Küsimus	KL	Vastanud	<i>Ei nõustu</i> 0	1	2	3	4	5	6	<i>Nõustun</i> 7
Saan klassikaaslastega hästi läbi	7.	1042	1,73%	1,63%	3,84%	7,77%	12,00%	18,04%	23,22%	31,77%
	9.	692	3,76%	1,73%	5,35%	7,51%	14,16%	18,93%	22,83%	25,72%
Kui ma jään hätta, siis mind aidatakse	7.	1036	4,63%	3,96%	8,49%	15,54%	18,53%	18,73%	14,38%	15,73%
	9.	694	5,48%	3,03%	10,52%	14,99%	17,72%	21,76%	14,27%	12,25%
Mul on lähedased, kellelt saan rasketel hetkedel tuge	7.	1023	6,45%	3,52%	7,14%	9,68%	10,17%	14,08%	14,96%	34,02%
	9.	692	6,36%	2,75%	7,23%	10,26%	11,71%	15,61%	12,43%	33,67%

NB! Suhete kategooria vastuste polaarsus on pööratud võrreldes teiste kategooriate küsimustega

Muu heaolu kategooria – detailed andmed

Muu heaolu (1/2)



Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Minu jaoks jääb liiga palju õppida	7.	1040	19,90%	10,77%	14,52%	16,25%	16,73%	11,25%	5,00%	5,58%
	9.	699	19,03%	10,16%	15,16%	17,74%	15,02%	10,59%	6,72%	5,58%
Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal	7.	1038	11,56%	8,86%	13,29%	12,33%	12,52%	12,91%	11,85%	16,67%
	9.	696	17,67%	11,35%	13,22%	13,07%	12,36%	12,79%	7,47%	12,07%
Mu pea, kõht või selg valutavad sageli	7.	1039	15,59%	7,51%	10,78%	10,88%	11,84%	12,22%	13,86%	17,32%
	9.	688	21,66%	7,12%	9,59%	10,32%	11,34%	9,16%	11,77%	19,04%

Muu heaolu kategooria – detailed andmed

Muu heaolu (2/2)										
Küsimus	KL	Vastanud	Nõustun 0	1	2	3	4	5	6	Ei nõustu 7
Tunnen end üksildaselt	7.	1033	5,61%	4,45%	7,07%	6,78%	10,55%	14,23%	17,23%	34,08%
	9.	690	7,54%	4,78%	6,81%	9,42%	12,03%	13,91%	16,23%	29,28%
Olen sellel semestril tundunud, et mind kiusatakse	7.	1033	4,65%	0,68%	2,13%	3,97%	6,10%	9,49%	18,20%	54,79%
	9.	691	4,63%	1,01%	3,04%	4,34%	6,51%	11,72%	14,76%	53,98%
Mul esineb konflikte mõne õpetajaga	7.	1025	9,76%	3,32%	6,83%	6,54%	10,54%	12,49%	16,20%	34,34%
	9.	685	13,14%	2,48%	7,59%	10,95%	8,03%	13,14%	13,87%	30,80%

Uuringu tulemused – keskmine seisund kategooriate lõikes (skaala: 1..100, kus 1 – madal, 100 – kõrge heaolu)

Kool	Kurnatus	Toimetulek koolis	Keskendumine	Emotsioonidega toimetulek	Füüsiline enesetunne	Suhted
Kool 01	49	56	57	59	58	74
Kool 02	45	57	54	66	54	71
Kool 03	48	55	55	62	56	69
Kool 04	58	49	58	62	52	63
Kool 05	45	54	55	58	52	74
Kool 06	48	53	51	59	54	69
Kool 07	48	52	53	55	54	66
Kool 08	44	51	53	58	51	67
Kool 09	45	54	52	57	53	61
Kool 10	42	49	55	56	55	65
Kool 11	46	50	54	56	51	64
Kool 12	47	52	51	52	51	68
Kool 13	42	51	48	57	50	72
Kool 14	40	53	52	54	49	69
Kool 15	41	46	49	58	52	68
Kool 16	43	48	49	55	50	65
Kool 17	40	47	49	55	51	64
Kool 18	42	46	43	56	48	55
Kool 19	36	46	46	50	47	63
Keskmine	44	51	52	57	52	67

7. klassid – kõrgeim ja madalaim heaolu

Valim 65 klassi, sealhulgas:

	Kurnatus	Toimetulek koolis	Keskendumine	Emotsioonidega toimetulek	Füüsiline enesetunne	Suhted
7. klasside kõrgeim 1	● 64	● 65	● 64	● 74	● 74	● 71
7. klasside kõrgeim 2	● 61	● 65	● 67	● 62	● 65	● 77
7. klasside kõrgeim 3	● 59	● 58	● 63	● 69	● 70	● 76
7. klasside keskmine	45	52	53	58	54	68
7. klasside madalaim 3	● 35	● 32	● 32	● 58	● 39	● 58
7. klasside madalaim 2	● 30	● 35	● 25	● 48	● 46	● 66
7. klasside madalaim 1	● 30	● 39	● 33	● 34	● 40	● 53

9. klassid – kõrgeim ja madalaim heaolu

Valim 51 klassi, sealhulgas:

	Kurnatus	Toimetulek koolis	Keskendumine	Emotsioonidega toimetulek	Füüsiline enesetunne	Suhted
9. klasside kõrgeim 1	● 55	● 60	● 62	● 67	● 59	● 81
9. klasside kõrgeim 2	● 58	● 58	● 63	● 67	● 54	● 81
9. klasside kõrgeim 3	● 43	● 55	● 62	● 65	● 57	● 77
9. klasside keskmine	42	51	51	56	49	66
9. klasside madalaim 3	● 41	● 48	● 36	● 47	● 41	● 65
9. klasside madalaim 2	● 32	● 50	● 46	● 49	● 41	● 54
9. klasside madalaim 1	● 32	● 50	● 43	● 32	● 40	● 62

Erisused kõrgeima ja madalama heaoluga klasside vahel – 7. klassid

Küsimus	Kõrgeima heaoluga 7. klassid	Madalaima heaoluga 7. klassid	Vahe
Suurima erinevusega aspektid kõrge ja madala heaoluga 7. klasside vahel			
Minu jaoks jääb palju õppida	50.68	13.18	37.5
Mul on raske mõelda selgelt	69.22	33.85	35.37
Mul on keeruline keskenduda õppimisele	65.72	31.44	34.28
Mul on raske magama jääda või magada	75.8	42.09	33.71
Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna	61.48	28.7	32.78
Väikseima erinevusega aspektid kõrge ja madala heaoluga 7. klasside vahel			
Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal	54.24	55.88	-1.63
Mul esineb konflikte mõne õpetajaga	67.04	55.39	11.65
Mul on lähedased, kellelt saan raskel hetkel tuge	77.02	63.55	13.47
Ma võin kogemata üle reageerida	60.9	44.15	16.75
Saan klassikaaslastega hästi läbi	82.24	65.21	17.03

Erisused kõrgeima ja madalama heaoluga klasside vahel – 9. klassid

Küsimus	Kõrgeima heaoluga 9. klassid	Madalaima heaoluga 9. klassid	Vahe
Suurima erinevusega aspektid kõrge ja madala heaoluga 9. klasside vahel			
Tunnen end üksildaselt	82.21	54.32	27.9
Olen sageli ilma konkreetse põhjusega ärritunud või kurb	70.62	46.29	24.33
Võin kogemata üle reageerida	62.10	38	24.10
Ma tahan olla aktiivne, aga ei suuda	66.78	42.78	24.00
Mul on lähedased, kellelt saan rasketel hetkedel tuge	81.37	58.22	23.15
Väikseima erinevusega aspektid kõrge ja madala heaoluga 9. klasside vahel			
Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal	47.17	43.95	3.23
Tunnen tihti, et ma pole õppimises piisavalt hea	45.85	42.08	3.77
Väsin õppides kiiresti	38.6	32.46	6.14
Mul on raske magama jääda või magada	60.83	52.18	8.64
Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada	77.73	68.21	9.52

Kõrgeima heaoluga 7. ja 9. klassid

Küsimus	Kõrgeima heaoluga 7. klassid	Kõrgeima heaoluga 9. klassid	Vahe
Suurima erinevusega aspektid kõrge heaoluga 7. ja 9. klasside vahel			
Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea	61,48	45,85	15,63
Mul on raske magama jääda või magada	75,80	60,83	14,97
Ma tunnen sageli ärevust või mul on paanikahood	70,92	57,37	13,55
Ma kipun liigselt muretsema	64,28	51,94	12,34
Ma väsin õppides kiiresti	50,30	38,60	11,70
Mis on kõrge heaoluga 7. ja 9. klasside puhul sarnast?			
Ma unustan kergesti	59,24	58,83	0,41
Olen sellel semestril tundunud, et mind kiusatakse	88,72	87,98	0,74
Tunnen end üksildaselt	83,24	82,21	1,03
Olen sageli ilma konkreetse põhjusega kurb või ärritunud	69,50	70,62	-1,12
Mul on raske mõelda selgelt	69,22	68,04	1,18

Madalaima heaoluga 7. ja 9. klassid

Küsimus	Madalaima heaoluga 7. klassid	Madalaima heaoluga 9. klassid	Vahe
Suurima erinevusega aspektid madalaima heaoluga 7. ja 9. klasside vahel			
Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada	48,26	68,21	-19,95
Minu jaoks jääb liiga palju õppida	13,18	32,70	-19,53
Mul on keeruline keskenduda õppimisele	31,44	47,38	-15,94
Mul on raske mõelda selgelt	33,85	48,03	-14,18
Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal	55,88	43,95	11,93
Mis on madalaima heaoluga 7. ja 9. klasside puhul sarnast?			
Saan klassikaaslastega hästi läbi	65,21	66,26	-1,05
Olen sageli ilma konkreetse põhjusega kurb või ärritunud	44,12	46,29	-2,17
Tunnen end üksildaselt	57,13	54,32	2,81
Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda	45,88	42,78	3,10
Ma tunnen sageli ärevust või mul on paanikahood	43,29	40,11	3,19

Olulisemad teemad õpilase vaates

Küsimus	7. klassi õpilased	9. klassi õpilased	7. klassi õpilased	9. klassi õpilased
Kõige kriitilisemad küsimused – õpilased, kes vastasid küsimusele alla 30% (punane tsoon)				
Ma väsin õppides kiiresti	51.6%	53.31%	531	362
Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna	47.62%	49.78%	490	338
Tunnen tihti, et pole õppimises piisavalt hea	36.93%	44.77%	380	304
Minu jaoks jääb liiga palju õppida	44.22%	43.89%	455	298
Ma kipun liigselt muretsema	34.5%	43.89%	356	298
Kõige hõlpsamad küsimused – õpilased, kes vastasid küsimusele alla 30% (punane tsoon)				
Olen sel semestril tundnud, et mind kiusatakse	6.22%	7.22%	64	49
Saan klassikaaslastega hästi läbi	6.61%	9.43%	68	64
Mul on lähedased, kellelt saan rasketel hetkedel tuge	16.13%	15.17%	166	103
Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada	17.2%	17.82%	177	121
Kui ma hätta jään, siis mind aidatakse	16.03%	17.97%	165	122

Kokkuvõtteid kirjeldavast statistikast

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (1/6)

Kõige madalama tulemustega kategooria on nii 7. kui ka 9. klasside puhul **kurnatus**. Mõlemal juhul väsis üle 52% õpilastest õppides kiiresti.

Kategooriate lõikes halvenevad enim 9. klassiks **füüsilise enesetundega** seotud näitajad, sh üldine baasärevus.

Koolis toimetuleku kategoorias on nii 7. kui ka 9. klasside probleemiks sage tunne, et nad ei ole õppimises piisavalt head. Samas, 9. klassides vastumeelsus kooli suhtes väheneb.

Järeldused:

Otstarbekas on kaaluda paremaks puhkamiseks ja kurnatuse vähendamiseks suunatud algatusi. Lisaks oleks hea õpilastega harjutada erinevaid õpistrateegiaid, mis aitaks neil olla õppimises tõhusam ja oma energiat säästa või taastada.

9. klasside puhul on mõistlik kaaluda algatusi, mille abil vähendada õpilaste baasärevust.

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (2/6)

Suhete kategooria (sh vähene kiusamine) oli läbivalt kõikjal kõige paremas seisus. Oluline on märkida, et 7. klassid tunnevad vähem lähedaste tuge.

9. klassid ei saa samas hätta sattudes piisavalt abi (iga viies 9. klassi õpilane), suureneb üksindustunne ja mõnevõrra kiusamine ning kasvavad konfliktid õpetajatega.

Järeldused:

7. klasside lapsevanematele kaaluda koolitusi, mis selgitaks lapsevanematele vastava vanusegrupi õpilaste baasvajadusi ning suunaks vanemaid noori rohkem toetama.

9. klassiks on otstarbekas kaaluda grupisekkumisi, mille käigus luua võimalusi õpilastel üksteise toetamiseks.

9. klasside õpetajatele kaaluda võimalust selgitada, kuidas vähendada konflikte õpilastega ja suunata neid konstruktiivsele koostööle õpilastega – nt. läbi viia empaatiaharjutusi.

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (3/6)

Erisused lendude vahel (7. ja 9. klass) on väiksemad kui erisused konkreetsete lendude sees. Seejuures on oluline märkida, et 9. klasside heaolu seisund on kõikides kategooriates 7. klasside seisundist mõnevõrra madalam.

Lendude siseselt eksisteerivad olulised erinevused kõrgema ja madalama heaoluga klasside vahel.

Suuri erisusi heaolus võib olla ka ühe kooli siseselt. On koole, kus on samas lennus nii Harjumaa kõrgeima kui ka madalaima heaoluga klassid:

Näide 1: ühe kooli 9. klassi üks paralleelklass oli kogu Harjumaa valimis 9. klasside kõrgeima heaoluga 3 klassi seas, teine sama kooli 9. klassi paralleelklass oli Harjumaa valimis madalaima heaoluga 3 klassi seas.

Näide 2: ühe kooli 7. klassi üks paralleelklass oli kogu Harjumaa valimis 7. klasside kõrgeima heaoluga 5 klassi seas, teine sama kooli 7. paralleelklass oli Harjumaa valimis madalaima heaoluga 5 klassi seas.

Järeldused:

7. klassides tuleks kavandada suunatud sekkumisi konkreetsete klasside toetamiseks.

9. klassides tuleks lisaks klassipõhiste sekkumistele kavandada üldiseid sekkumisi, mis vähendaks kõigi üldist stressiseisundit.

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (4/6)

7. klasside kõrgeima heaoluga ja madalaima heaoluga klasside erinevus on suurem kui 9. klasside kõrgeima ja madalaima heaoluga klasside erinevus

7. klasside kõrgeima ja madalaima heaoluga klasside suurim erinevus seisneb keskendumise kategoorias:

Kõrgeima heaoluga 7. klasside keskendumisvõime on „rohelises“ (keskmine: 65)

Madalaima heaoluga 7. klasside keskendumisvõime on „punases“ (keskmine: 30)

9. klassides on üldistatud kõikides klassikomplektides suurimateks probleemideks toimetulek koolis ja noorte füüsiline enesetunne.

9. klasside on kõrgeima ja madalaima heaoluga klasside suurim erinevus seisneb emotsioonidega toimetuleku kategoorias

Kõrgeima heaoluga 9. klasside emotsioonidega toimetunne on „rohelises“ (keskmine: 66)

Madalaima heaoluga 9. klasside emotsioonidega toimetunne on „kollases“ (keskmine: 43)

Järeldused:

7. klassides tuleks teha keskendumise parandamiseks suunatud sekkumisi konkreetses klassides

9. klassides tuleks üldistatult kõiki klasse toetada koolis parema toimetuleku ja noorte füüsilise enesetunde parandamise teemadel.

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (5/6)

7. ja 9. klasside võrdluses kasvavad:

„Kipun liigselt muretsema“ -> 9.19% rohkem noori üldvalimis

„Mõtlen koolitööde peale tihti oma vabal ajal“ -> 8.52% rohkem noori üldvalimis

„Tunnen tihti, et pole õppimises piisavalt hea“ -> 7.74% rohkem noori üldvalimis

Noorte ebapiisavustunne (üldvalimis kasv 7->9 klassi võrdluses 7.74%) on kontrastis koolitöödega hakkama saamisega (üldvalimis kasv 7->9 klassi võrdluses 0.76%), mis on märkimisväärne kõrgeima ja madalaima heaoluga klasside võrdluses:

Kõrgeima heaoluga 7 -> 9 klasside võrdluses on 9. klassides rohkem neid, keda iseloomustab ebapiisavustunne – “Tunnen tihti, et pole õppimises piisavalt hea” -> 15,63% rohkem

Madalaima heaoluga 7 -> 9 klasside võrdluses on 7. klassides rohkem neid, kelle jaoks on koolitööd raskemad: “Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada” -> 19.95% rohkem

Järeldused:

7. klasside õpilastest vajavad madalama toimetulekuga noored koolis aktiivsemat tuge kooliülesannete lahendamisel

9. klasside õpilased vajavad tuge ärevuse vähendamisel, enesekindluse kasvatamisel ja kooli ning vaba aja vahelisel lülitumisel

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (6/6)

Uuringust selgus, et **ilma lähedaste toeta noorte arv** varieerub klassides keskmiselt 16–17% vahel. Kõige äärmuslikumal juhul ulatub nende noorte arv kuni 46.7% konkreetse klassi õpilastest.

Koolide vahel on antud teemas olulised erinevused: lähedaste toeta õpilaste osakaal koolis tervikuna varieerub vahemikus alates 8.5% kuni 36.2%ni

Absoluutarvuna on nende õpilaste arv **288 õpilast** kogu valimi 1763 õpilasest, kes on sellele küsimusele andud skaalal 0..7 vastuseks: "0", "1" või "2" – ehk nad nõustuvad väitega.

Lähedaste toe puudus on teaduskirjanduse andmetel üks olulisemaid riskifaktoreid noorte madalama heaolu ja hilisema riskikäitumise tekkimisel.

Järeldus:

Lähedase toeta noorte teema vajab eraldi keskset arutelu, et välja töötada sobivad lahendused ja teenused noortele, kes on ilma lähedaste toeta.

Tugispetsialistide tähelepanekud

Tugispetsialistide vahetud hindamisjärgsed peegeldused

- Kokkuvõtlikus vestluses osalesid 19 hindamises osalenud koolist 18 tugispetsialisti. Järeldused:
 - Helge Kool tarkvara kasutamine ja küsimustiku ülesehitus oli lihtne ning selle rakendamisega raskusi ei esinenud
 - Noored võtsid küsimustiku ja enda tulemused huviga vastu ning olid valmis osalema arutelus klassi tulemuste teemal
 - Raske oli leida nii testimiseks kui ka aruteludeks mõeldud aega – et paljudes koolides puuduvad eraldi klassijuhataja tunnid, siis tugispetsialistid pidid kauplema aineõpetajatelt luba testimisi teha ainetundide arvelt
 - Mõnes koolis võeti kasutusele konkreetseid samme noorte heaolu viivitamatuks parandamiseks (nt vaadati üle kontrolltööde korraldus)
- Testimise tulemuste jagamine:
 - valdavalt oli kavas klassijuhatajatega jagada
 - aineõpetajate ja juhtkondadega kavandati jagamist vähem
 - lapsevanematega kavandati jagamist ühel juhul

Juhtumi kirjeldus – Loksa Kooli hindamisejärgne kvalitatiivne peegeldus

- Kõrgema heaoluga on seotud:
 - Hea koolitoit ja üheskoos söömine
 - Õpilaste arvamuse, küsimine aktiivne kuulamine ja peegeldamine
 - Õpilaste ettepanekute osas kohesed tegevused
 - Pigem väiksemad klassid
- Kaasa aitab toetav kogukond:
 - Koos olemine, ühisüritused
 - Lapsevanemate kaasamine mitte ainult probleemide korral, vaid ka proaktiivselt koolielule kaasa mõtlema ja kaasa panustama
- Konkreetne näide:
 - Juhul kui noored jagavad oma kogemusi: "Kui ma nikotiini ei tarvita, siis tulemused koolis paranevad."

14.05.2024 toimunud tugispetsialistide hindamisjärgne arutelu

1. Peegeldus:

Mis tuli üllatusena? Mis oli ootuspärane?

2. Järgmised sammud – mis on:

noorte, lapsevanemate, õpetajate ja juhtkonna huvi, vajadus ning ootus?

3. Heaolu meeskond

Kes võiks kuuluda heaolu meeskonda? Mis oleks selle roll, milliseid ressursse, vahendeid ja võimendamist on heaolu meeskonnal tarvis?

4. Missugused on meie **sõnumid**: koolijuhtidele ja omavalitsustele?

1. Tugispetsialistide peegeldus

- Olulisemad järeldused:
 - Noorte kõrge kurnatus ei tulnud üllatusena
 - Suhete kategooria suhteliselt hea seis tuli üllatusena
- Kurnatusega seoses tõusetus eraldi teemana:
 - Õpilaste nutihügieen
- Üllatusi pakkusid 5. ja 6. klasside eeldatust kehvem seisund (koolides, kus nende seisundit hinnati)
- Muud üldistused:
 - Koolides oleme liigselt keskendunud õppimise tulemustele (eksamid, kodutööd) ja pöörame vähe tähelepanu õpilaste sotsialiseerumisele

2. Järgmised sammud

Noored

- Dialoogis noortega tuleb ettepanekuid, et mida teha õppetöös või kooli tegevuste korralduses teisiti.
- Oluline on noortele selgitada, et mis nendega ja nende ümber erinevatel elu etappidel toimub.
- Kaasata õpilasesindused erinevate kooli tuleviku teemakoosolekute juurde.
- 7. klass kui üleminekuklass, kuhu liituvad tihti teiste koolide noored – otsida võimalusi, kuidas noori paremini õppeaasta alguses sotsialiseerida, et tekiks hea kuuluvustunne.
- 9. klass kui üleminekuklass järgmisesse etappi liikumisel – kuidas tutvustada aktiivselt valikuid edasise õppimise osas – gümnaasiumid, kutsekoolid. Kuidas normaliseerida gümnaasiumisse astumise protsess.

Lapsevanemad

- Luua aktiivne kontakt ja koostöine suhe, et ühiselt noori paremini toetada.
- Teadvustada vajadusel lastevanematele nende rolli õpilaste põhivajaduste tagamisel. Võimalusel pakkuda neile selle teemalist koolitust.
- Eraldi probleem, millel täna lahendus puudub: mõned lapsevanemad, keda oleks oluline kaasata on raske kooli kutsuda nende hõivatuse tõttu.

2. Järgmised sammud

Õpetajad

- Kaasata õpetajaid heaolu teemade aruteluringidesse. Nt. õpiringid kodutööde otstarbekuse ja mahukuse teemadel.
- Õpetajate kaasamine on keerulisem, sest nad on kõikidest osapooltest kõige hõivatunud muude ülesannetega.
- Klassijuhataja rolli tähtsuse teadvustamine ja klassijuhataja rollile aja leidmine – nt klassijuhataja tundide võimaldamine on oluline usalduse loomiseks noortega.
- Igal õpetajal võiks sündida lihtne plaan mõne kooli vaatest olulise teema osas – nt kuidas iga õpetaja saaks vähendada noorte väljalangemist ja toetada nende tulevikupüüdlusi.
- Võimalus toetada heaolu ka nt koolipäeviku abil, kus käsitletakse igakuiselt erinevaid vaimse heaolu teemasid.

Juhtkond

- On tarvis, et erinevad osapooled teeksid heaolu teemadel koolis omavahel koostööd, milleks on tarvis koolijuhi toetust ja ressursi

3. Heaolu meeskond

Eesmärk ja roll

- Aidata luua koolis õppimist toetav keskkond
- Arvestada õpilaste eripäradega
- Toetada õpetajaid, lapsevanemaid ja noori paremas toimetulekus

Liikmed

- Ideaalis võiks olla see laiapõhjaline ja sisaldada õpetajate, õpilaste ja lapsevanemate esindajaid.
- Meeskonna eestvedaja roll jäi arutelus lahtiseks, sest puuduvad ressursid arendustegevusteks.
- Põhjendus: vastutus ilma ressursita on katastroof.

Milliseid ressursse, vahendeid ja võimestamist heaolu meeskond vajab?

- Heaolu meeskonna loomiseks praegu vahendid puuduvad.
- Kõige olulisemaks piiranguks heaolu meeskonna käivitamiseks on osapoolte ajapuudus.

4. Sõnumid koolijuhtidele ja omavalitsustele

Aruteluks ja mõtestamiseks on vaja võtta eraldi aega – tulemusi võime oodata sealt, milleks me võtame aega.

Õppekavade kujundamisel tuleb leida tasakaal sisuliste teemade läbimisel ja inimeseks kujundamisel. Samuti edukultuse ja heaolu vahel. Sisuliste teemade ja tuleviku mõtestamise vahel.

Selged, konkreetsed ja kättesaadavad eesmärgid noorte heaolu toetamiseks.

Liikumine loogiliste ja väikeste sammude kaupa kooli ja noorte heaolu arendamisel.

Muud tähelepanekud tugispetsialistidelt

Mitmete koolide otsustasid omal algatusel hinnata 5. ja 6. klasside õpilaste seisundit, sest neisse klassidesse on jõudnud noored, kes COVID-19 perioodil ei saanud juurutada häid õpiharjumusi. Neil oli raskusi keskendumise ja koolis toimetulekuga. Niisiis – tugispetsialistid soovitasid, et lähiaastatel võib olla vajalik eraldi tegelemine nimetatud aastakäikude õpilaste parema toetamisega.

Nutikurnatus – mõtestada tehnoloogilisi võimalusi ja riske koostöös noortega – nt kasutades kas noorte digipädevuste testi (<https://yskills.eu/>), küberturbe testi või nutihügieeni analüüsi abil. Samuti regulaarne arutelu koolijuhtidega vms, kellega koos arutleda nt nutiseadmete kasutamise üle koolis?

Helge Kool MTÜ muud järeldused ja soovitused

Sõnumid koolijuhtidele koolielu korralduse teemal (1/2)

Kurnatuse vähendamiseks: kaaluda võimalusi koolipäevade hilisemaks alustamiseks ja lubada murdeaalistel noortel ennast hommikuti paremini välja magada.

Keskendumise parandamiseks: võimalusel kasutada tunniplaani ülesehituses pikemaid tunde (45min asemel 70min, 75min, 90min vm), et vähendada koolipäeva jooksul lülitusi erinevate teemade vahel ja võimaldada õpitu sügavamalt kinnistamist.

Noorte üldise seisundi parandamiseks: otsida võimalust leida koolis regulaarselt enda heaolu peegeldada ja tulevikku kavandada. Kui nooremas kooliastmes tehakse seda inimeseõpetuse või KiVa tundides, siis vanemas kooliastmes on see võimalik nt klassijuhataja tundide raames.

Sõnumid koolijuhtidele koolielu korralduse teemal (2/2)

7. klasside üleminekuklasside toetamiseks: juhul kui kaasatakse 7. klassidesse uusi õpilasi teistest koolidest, siis juurutada praktikaid sügissemestri alguses klassi suhete loomiseks ja grupi kujundamisel. Kui toimub üleminek klassiõpetaja süsteemist aineõpetajate süsteemile, siis teadvustada õpetajatele ülemineku perioodi raskusi ning teha nendega nt empaatiaharjutusi õpilaste paremaks mõistmiseks.

Õpilastele teadvustada, et uude kooli tulemisel uue keskkonnaga kohanemine võtabki kauem aega.

9. klasside õpilaste seisundi toetamiseks: põhikooli lõpuklassid on kurnatud ja suuremas ärevuses oma tulevikupärast.

Õpilastele on soovitatav juba õppeaasta alguses võimaldada kohtumisi, mille käigus tutvustada neile edasiõppimise võimalusi, tekitada arutelu erinevate tulevikustsenaariumide osas ja vähendada teadlikult õpistressi.

Sõnumid koolielu korralduse kohta – klassijuhataja roll

Klassijuhataja roll:

Selgitada, et mis on klassijuhataja roll ning missugune on ootus klassijuhatajale noorte heaolu tagamisel ning missugune on selleks eraldatav ressurss.

Millist ressursi klassijuhataja saab noorte heaolu tagamiseks (aeg, raha, tööviis, tööriistakast) – näiteks: <https://eetika.ee/sites/default/files/2023-05/Klassijuhataja%20k%C3%A4siraamat.pdf>

Soovitused seoses lapsevanematega (1/2)

Luua koostöine suhe kooli ja lapsevanemate vahel, et kooli ja kodu koostöös noori paremini toetada.

Kaasata lapsevanemaid koolielu korraldamise küsimuste juurde proaktiivselt – mitte ainult juhul kui tegemist on probleemidega, vaid kaasata neid kui võrdväärseid partnereid ja jagada nendega ka koolielu toredaid aspekte. Luua võimalus kaasa rääkida nt kooli arengukava loomisel.

Juhul kui on tegemist lapsevanematega, kelle kooli toomine on vajalik, kuid keeruline, siis otsida võimalusi kuidas kaasata arutelu juurde KOV spetsialistid, kelle kaasamõtlemit ja tuge on selles küsimuses tarvis. Nimetatud teema lahendamisel võib-olla vajalik eraldi meetmete väljatöötamine.

Soovitused seoses lapsevanematega (2/2)

Lapsevanematele kesksete koolitusprogrammide koostamine (nt noorte põhivajaduste toetamise teemal. Erinevates vanuseastmetes lapse põhivajadused muutuvad ja on erineva kaaluga.)

Aidata lapsevanematel mõista noorte oma struktureerimata aja vajalikkust (nt teadvustada, et kui koolitööde osakaal väheneb, siis ei maksa seda täita koheselt täiendavate huviringidega.)

Ettepanekud HOLife

Keskselt planeerida Harjumaa õpetajatele koolitusi – nt noorte keskendumise toetamine igapäevaõppes; hädas oleva noore märkamine ja toetamine; õpilaste baasvajadustega arvestamine.

Keskselt planeerida lapsevanemate koolitusi ja nõustamisi – nt noorte baasvajadustega arvestamise koolitus.

Kaaluda maakonnaülese heaolu meeskonna (kompetentsikeskuse) loomist, mis on toetab koole õpilaste heaoluga arvestamises ja neile sobiliku õpikeskkonna loomises. Sellisest meeskonnast võivad võita eelkõige väiksemad koolid, kelle spetsialistide kaasamise võimalused on piiratud.

Kontaktandmed



Helge Kool MTÜ

Helge@Helge.app

<https://Helge.app>

FB: facebook.com/helgeapp

IG: instagram.com/helgeapp

TW: twitter.com/helgeapp

LI: linkedin.com/company/helge