



Harjumaa Omavalitsuste Liit Koolinoorte seisundi hindamine – uuringu lühikokkuvõte

Kersti Peenema & Marko Rillo
06.09.2024

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 meetodikad, mis toetavad koolides õpilaste heaolu tõstmist.

Tellijaja esindaja:

Mari-Liis Valter

Mari-Liis@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, tel. 5235488

Marko Rillo

Marko@Helge.app, tel. 5040260

Helge tunnid: õpilase personaalne vaade

26 küsimust, ca 5 minutit

Õpilane vastab anonüümselt
ainult soovitud küsimustele

Õpilane saab anonüümselt ja
individuaalselt igas valdkonnas
põhjaliku **tagasiside** oma
seisundi kohta ja **soovitused**
edasiseks.



Helge KÜsimus: 1/26

Ma tunnen end koolis hästi ja vabalt

-

Ei nõustu Täiesti nõustun

0 1 2 3 4 5 6 7

Edasi

Tagasi

Helge Test läbi!

Test läbi! Siin on sinu tulemused.

Enesehoid	73
Kurnatus	71
Toimetulek koolis	100
Keskendumine	43
Tunded	100
Füüsiline enesetunne	71
Suhted	85

Tähelepanu! Pärast akna sulgemist tulemused kustuvad. Soovi korral saad need endale salvestada või saata e-posti teel.

Salvesta PDF failina

Saada e-posti teel

Helge tunnid: klassi vaade



Klass saab kohe näha **üldistatult** kogu klassi seisundit. Seejärel toimub tulemuste arutelu õpilastega klassiruumis ja tugispetsialist saab teha noortega kokkuleppeid jätkutegevuste osas.

Reaalajas andmed tugispetsialisti töölaual, kes näeb detailset vastuste jaotust üksikküsimuste vaates.



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 valim

Uuring viidi läbi veebruar-
aprill 2024

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

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



Kokkuvõte ja tähelepanekud kirjeldavast statistikast

Uuringu kirjeldava statistika üldistused (1/5)

Kõige madalama tulemustega kategooria on nii 7. kui ka 9. klasside puhul **kurnatus**. Mõlemal juhul **väsib 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 (2/5)

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), kõrgem on üksildustunne, 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 (3/5)

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 (4/5)

7. ja 9. klasside võrdluses kasvavad:

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

„Mötlen 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 (5/5)

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.



Soovitud

Koolielu korraldamisel (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.

Koolielu korraldamisel (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.

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

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.

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.)

Helge läbi aastate ...

Kurnatus on läbivalt teema nr 1

Teema nr 2 rõhuasetus on ajas muutunud:

2021/22 – keskendumine

2022/23 – emotsioonidega toimetulek

2023/24 – füüsiline enesetunne

Mida näeme noortes...

- Noored tahavad oma koolielu korraldamises kaasa rääkida
- Neile meeldib oma tuleviku üle arutleda
- Noori huvitavad väga kaaslaste toimetuleku meetodid
- *"Digital native"*, kelle vanemaid tuleb toetada ja harida.



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