

Õpilaste eluga rahulolu ning sellega seotud tegurid PISA 2015 uuringu näitel

Karin Täht, PhD, Tartu Ülikool, psühholoogia instituut

Eluga rahulolu

Õpilaste kõrge elukvaliteet peaks olema üks eesmärkidest, mida peetakse haridust korraldades ja muutes silmas. Oluline mõiste, millest inimeste elukvaliteetiga seoses räägitakse, on eluga rahulolu. Kooli ning õppimise kontekstis tuleb silmas pidada, et just teisme-eas võib eluga rahulolu olla madalam, koolis käies võivad ilmned raskused koolikeskkonnaga kohanemisel ja vaimse tervise probleemid. On tuvastatud, et madalam rahulolu võib olla seotud ka koolist väljalangemisega, psühhoaktiivsete ainete kuritarvitamisega, agressiivse ja ebaviisaka käitumisega (Golbeck jt., 2007).

Psühholoogid peavad inimese eluga rahulolu all silmas subjektiivset hinnangut oma elukvaliteedile (nt. Oishi jt., 1999). **Eluga rahulolu on üks subjektiivse heaolu mõõdetest. Subjektiivne heaolu sisaldab veel inimese positiivsete emotsioonide (nt. rõõm) ja negatiivsete emotsioonide (nt. viha) tajumist ning elueesmärgi tunnetamist.**

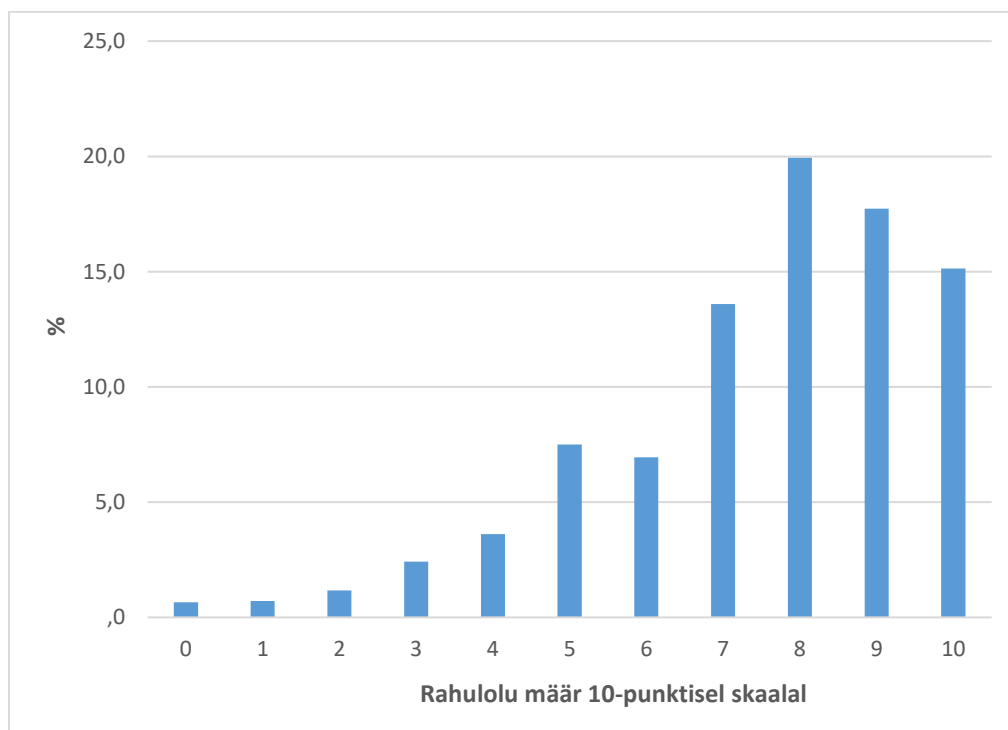
Õpilased veedavad suure osa oma päevast koolis, lisaks õppimisele suhtlevad kaaslaste ning õpetajatega. Kooli psühholoogiline õhkkond ning kliima kindlasti mõjutavad noori inimesi ning seega ka asjaolu, kuidas nad oma eluga rahul on. Seega võib arvata, et noorte inimeste elukvaliteedi tajumine on paljuski seotud koolis ja õppeprotsessis toimuvaga.

Käesolev raport keskendub õpilaste eluga rahulolule PISA 2015. aasta uuringu põhjal. Heidetakse pilk, kuhu paigutub Eesti õpilaste eluga rahulolu riikide edetabelis, kas Eesti siseselt on erinevusi õpilaste eluga rahulolus ning püütakse leida koolieluga seotud tegureid, mis võiksid olla õpilaste eluga rahulolu ja subjektiivse heaolu puhul olulised.

Õpilaste eluga rahulolu PISA uuringus

PISA uuringus osalenud õpilastelt küsiti üks rahulolu puudutav küsimus: *kui rahul sa oma eluga üldises plaanis praegu oled?* Õpilased said vastata 10 palli süsteemis, kus 0 tähendas väga madalat ja 10 väga kõrget rahulolu.

Eesti õpilaste keskmine rahulolu näitaja on 7,5. Kui vaatame õpilaste vastuste jagunemist 10 punkti skaalal, siis näeme, et üleüldse pole rahul 0,7 protsenti vastanud õpilastest. Kõige enam levinud vastus on 8. Tegemine on asümmeetrilise jaotusega, kus vastused on tugevalt kaldu suuremate väärtuste poole. Vastusevariandi 7 või rohkem on valinud pea kolmveerand (74,3 % vastanud õpilastest).



Joonis 1. Eesti õpilaste eluga rahulolu küsimuse vastused protsentides.

OECD on selle asemel, et vaadelda kõiki 10 vahemikku, defineerinud järgmised 4 taset: väga rahul (9–10), rahul (7–8), keskmiselt rahul (5–6) ja ei ole rahul (0–4). Kui vaadata sellisest jaotust, näeme

järgmist: **37,4 % Eesti õpilastest on väga rahul, 37,6 % on rahul, 16,7 % õpilastest on keskmiselt rahul ja üldse ei ole rahul 9,3 % õpilastest.**

Eluga rahulolu keskmise näitaja poolest on Eesti teiste riikidega võrreldes 18 kohal (72-st riigist), paigutudes 12 kohta kõrgemale kui OECD riigid koos. Erinevate riikide erinevaid rahulolu tasemeid kõrvutades jääb silma, et Eesti õpilaste hulgas on vähem neid õpilasi, kes väidavad end eluga väga rahul olevat (kui võrrelda õpilaste eluga rahulolu poolest eespool olevate riikidega). Näiteks on Dominikaani Vabariigi õpilastest 68 % vastanud et nad on eluga väga rahul. Järgmistel kohtadel on Mehhiko ja Costa Rica õpilased, kellest 59 % on väitnud, et nad on eluga väga rahul. Neljandal kohal on Horvaatia ja viiendal kohal Soome. Soome õpilastest 44 % on öelnud, et nad on oma eluga väga rahul. Meenutame, et Eesti puhul on see protsent 37. Seega näeme, et tabeli tipus on Ladina-Ameerika riigid ja kui vaadata tabeli lõpu osa näeme, et seal paiknevad Aasia riigid: Korea, Hongkong, Macau, Taibei (Hiina), Jaapan. Tõsi, kõige viimane riik õpilaste eluga rahulolu järjestuses on hoopiski Türgi.

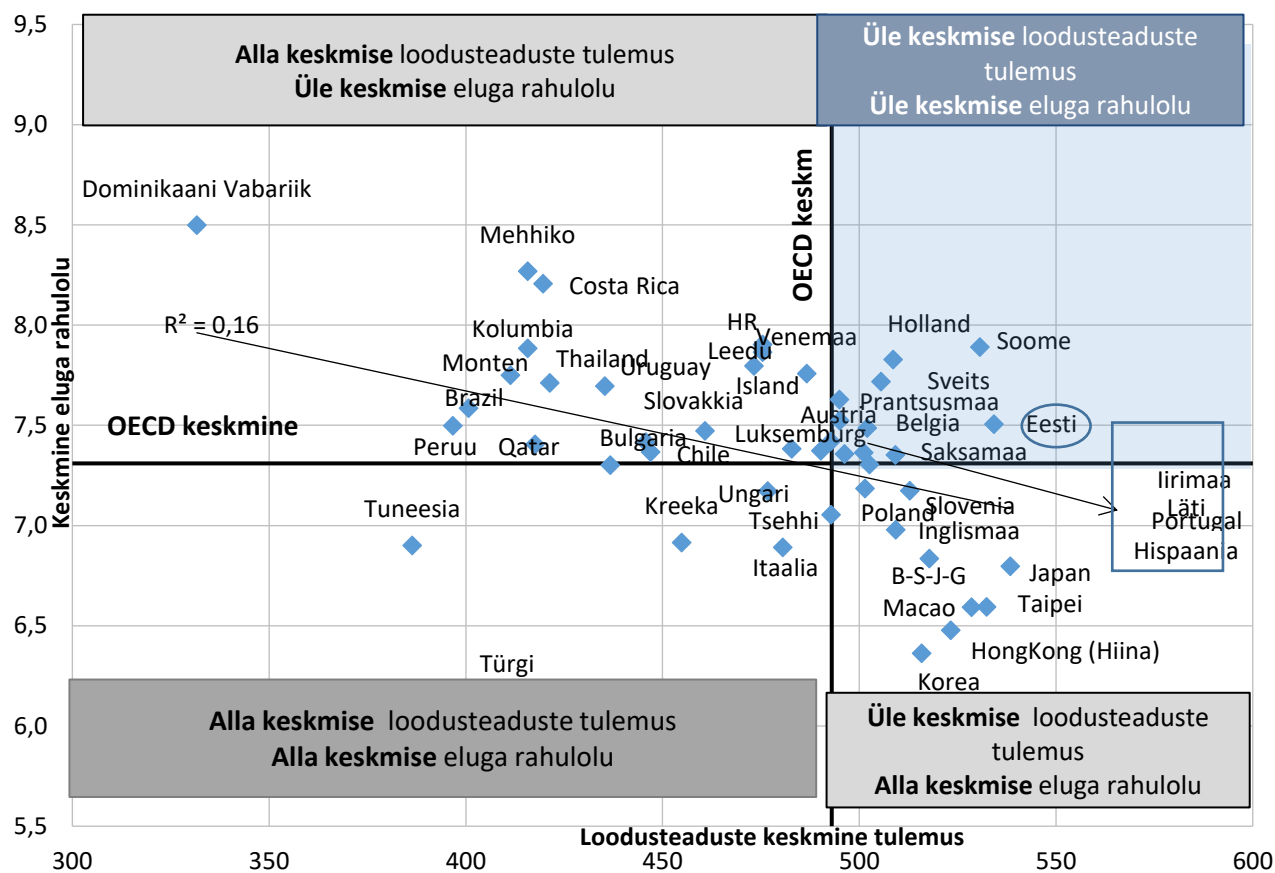
Võrreldes riikide keskmisi õpilaste eluga rahulolu näitajaid täheldame, et erinevused riikide vahel on väga väikesed: edukaima riigi, Dominikaani Vabariigi keskmine on 8,5, Eestil on see näitaja 7,5. OECD keskmine näitaja on 7,3 ja madalaim näitaja 6,5 on Türgil. **Sedalaadi küsimuste vastuseid tõlgendades tuleb ettevaatlik olla ka seetõttu, et kultuuriliste ning muude erinevuste tõttu võib esineda vastamiskaldeid (Ladina-Ameerika riigid tipus ning Aasia riigid kõige viimased) ehk eri kultuuride esindajad võivad küsimustest aru saada ja vastata süstemaatiliselt erinevalt.**

Kas Eesti 18. koht on hea või halb?

Sellele mõeldes on kindlasti kasulik vaadata järgnevat joonist (joonis 2). Sellel on kujutatud kõik 2015. aastal PISA uuringus osalenud riigid. Neid oli kokku 72, neist 35 olid OECD riigid. Joonisel on horisontaalteljel kujutatud riigi keskmine loodusteaduse tulemus ning vertikaalteljel riigi keskmine õpilaste eluga rahulolu näitaja. Joonist on täiendatud veel kahe teljega, mis markeerivad vastavate näitajate OECD keskmiste asukohta. Niimoodi jaotatakse riigid nelja rühma: 1. üle keskmise loodusteaduste ja üle keskmise rahulolu näitajaga, 2. alla keskmise loodusteaduste tulemuse ja üle

keskmise rahulolu näitajaga, 3. alla keskmise loodusteaduste tulemus ja alla keskmise rahulolu näitajaga ning 4. alla keskmise loodusteaduste tulemus ja üle keskmise rahulolunäitajaga riigid.

Võib arvata, et kõikides riikides oleks inimestel soov, et nende õpilased paigutuksid esimesse, joonisel paremal ülal kujutatud rühma, kus õpilastel on nii loodusteaduste tulemus, kui ka rahulolu indeks üle keskmise. Nagu jooniselt näha, Eesti kuulub sellesse rühma.



Joonis 2. PISA 2015 uuringus osalenud riigid loodusteaduste tulemuste ja rahulolu indeksi kõrgete ja madalate väärtuse järgi 4 gruppis.

Eesti õpilaste eluga rahuolu erinevate demograafiliste gruppide lõikes

1. Soolised erinevused

Eesti 15-aastased noormehed on eluga rohkem rahul (keskmine 7,71) kui sama vanad neiud (keskmine 7,26). See erinevus ei ole suur, standardhälbe ühikutes 0,2 (edaspidi tähistame erinevust standardhälbe ühikutes tähega d_1). Mõnevõrra rohkem noormehi on vastanud, et nad on eluga väga rahul ja rohkem neiusid on vastanud, et nad pole eluga rahul. Tulemust, et 15-aastased neiud on eluga üldiselt vähem rahul kui samavanad noormehed on püütud seletada asjaoluga, et liikudes lapsepõlvest täiskasvanu ikka ja tajudes suuri kehalisi muutusi on neiud enesekriitilisemad, eriti just oma keha suhtes (Goldbeck jt., 2007).

Noormeeste kõrgem eluga rahulolu on iseloomulik pea kõigile uuringus osalenud riikidele. Lihtsalt osades riikides on soolised erinevused meessoost osalejate kasuks suuremad kui teistes riikides. Eesti paikneb soolise erinevuse suuruselt teiste riikidega võrreldes mõnevõrra „ülalpool“ kui OECD riikide keskmine (kui vaadata nii, et tipus on riigid, kus sooline erinevus on kõige väiksem). Kõige väiksem sooline erinevus eluga rahulolus on Tuneesias ja Jaapanis, kõige suurem on Soomes ja Islandil.

Järgnevas raportis püüame muu hulgas aru saada, miks on eesti neidudel eluga rahulolu indeks madalam kui noormeestel.

2. Erinevused kooli õppekeelest lähtuvalt

Eluga rahulolus ei ole eesti ja vene keelt rääkivate õpilaste keskmiste vahel statistiliselt olulist erinevust.

¹ Suurust Cohen'i d tähistab kahe rühma keskmiste erinevuse suurust standardhälbe ühikutes. Erinevate suuruste jaoks arvatud Cohen'i d on omavahel võrreldavad, 0,2 tähistab väikest erinevust, 0,5 tähistab keskmist erinevust, sealt edasi on erinevus suur

3. Linna ja maa kooli õpilaste erinevused

Ka linna- ja maakoolide õpilaste puhul ei ole nende eluga rahulolus statistiliselt olulist erinevust.

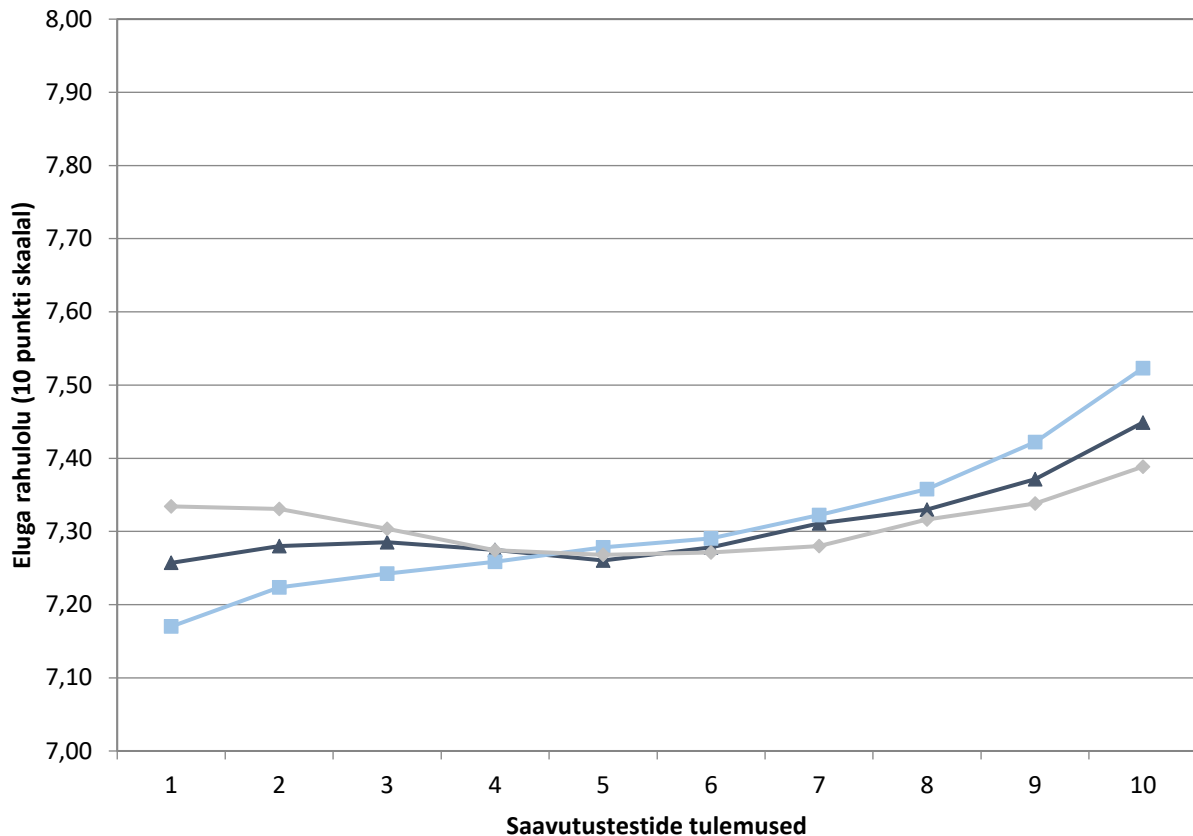
Eesti andmeid maakondade lõikes vaadates tõdeme, et mõnes maakonnas on õpilased rahulolevamad kui teistes maakonnas. Tõsi, need erinevused on väikesed ja pole statistiliselt olulised (teisisõnu: need ilmnenu väikesed erinevused võivad olla juhuslikud).

Õpilaste eluga rahulolu ja saavutustestide tulemused

Kas õpilased, kes on saanud saavutustestides kõrgemaid tulemusi, on ka väljendanud suuremat eluga rahulolu? Eesti kohta olemasolevate andmete põhjal puuduvad seosed õpilaste eluga rahulolu näitaja ning kolme saavutustesti (matemaatika, funktsionaalne lugemine ning loodusteadused) tulemuste vahel.

Sama on olukord ka koolide võrdluses: kui vaadata koolide keskmisi eluga rahulolu näitajaid ning loodusteaduste testide keskmisi tulemusi, siis seos nende kahe suuruse vahel on nullilähedane. Teisisõnu: **me ei saa öelda, et edukamates Eesti koolides oleksid õpilased rohkem või vähem eluga rahul.**

Enamasti oli olukord samasugune kõigis osalenud riikides – erinevused õpilaste rahulolus vastavalt saavutustesti tulemustele ilmnevad vaid siis, kui vaadata kahe grupi: tipp- ning alasooritajate eluga rahulolu (joonis 3). See on mõnevõrra vastuolus ootustega. Võiks arvata, et kool ja sealsed tulemused mängivad olulisemat rolli teismeliste eluga rahulolus, kuid 72 riigi tulemused näitavad, et see pole nii.



Joonis 3. Õpilaste eluga rahulolu sõltuvalt saavutustesti edukuse grupist (1 on kõige madalam detšiil ja 10 kõige kõrgem. Sinine joon – matemaatika tulemus, tumehall – loodusteaduste, helehall – lugemise tulemus).

Kui vaadata riikide tasemel, kas nendes riikides, kus on kõrgemad tulemused, on õpilased oma eluga rohkem rahul, siis näeme pigem vastupidist trendi: riikides, kus on paremad tulemused, on õpilaste rahulolu pigem mõnevõrra madalam (joonis 2).

Õpilaste eluga rahulolu ja teised õppimisega seotud faktorid

PISA 2015 uuring kogus andmeid veel teistegi kooli ja õppetööga seotud hoiakuliste näitajate kohta. Käesolevas raportis vaatleme neist nelja: testi ärevust, motivatsiooni õppida, kuuluvustunnet ja koolikiusamist.

1. Testiärevus

Testiärevus on tegur, mis võib saavutustesti puhul takistada õpilastel oma võimeid täiel määral näitamast. Õppetöö sisaldab sagedasi hindelisi teste, mis võimaldavad õpetajal õpilase arengule tagasisidet anda. On leitud, et osades õpilastes võib selline pidev surve olla valmis hindamiseks tekitada ärevust (ebameeldiv sisemine tunne, millega võib kaasneda närviline käitumine). Kõrgema testiärevusega õpilased saavad tavaliselt madalamaid hindeid ning ka saavutustestide ja eksamite tulemused võivad neil olla madalamad. Ilmselt kehtib ka vastupidine – madalamad tulemused võivad suurendada ärevust uue testimise ees.

PISA uuringus mõõdeti testiärevust järgmiste väidetega: *1. kardan sageli, et kontrolltöö on minu jaoks raske, 2. kardan, et saan koolis halbu hindeid, 3. tunnen end ärevana isegi siis, kui ma olen tööks hästi ettevalmistunud, 4. kontrolltööks õppides lähen väga pingesse, 5. muutun närviliseks, kui ma ei tea, kuidas koolis mõnda ülesannet lahendada.*

Eesti õpilaste hulgas avaldusid testiärevuse osas erinevused, mis on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Testiärevus. Keskmised ja standardhälbed eri demograafiliste gruppide lõikes.

	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d ₂
Tüdrukud	0,02	0,92	0,5
Poisid	-0,43	0,92	
Linn	-0,20	0,95	Ei erine
Maa	-0,21	0,90	
Eesti keel	-0,22	0,92	0,1
Vene keel	-0,14	0,99	

² Efekti suurus

Tüdrukute testiärevus on oluliselt kõrgem kui poiste testiärevus. See erinevus on päris suur, 0,5 standardhälbe ühikut. Testiärevuse erinevus eesti ja vene keelese koolis käivate õpilaste vahel on väike, vene õppekeelega koolides käivate õpilaste testiärevus on mõnevõrra kõrgem kui eesti õppekeelega koolides käivate õpilaste testiärevus. Maa- ja linnakoolide õpilaste testiärevus ei erine.

PISA 2015 uuringu andmetel olid Eesti õpilaste saavutustestide tulemused ning testi tegemise ärevus nõrgalt negatiivselt seotud ($r = -0,2$). Seega kõrgema testiärevusega õpilased kipuvad testides saama pigem madalamaid tulemusi. Õpilaste tajutud testiärevus on Eesti andmetel ka nõrgalt negatiivselt seotud tunnusega „eluga rahuolu“ ($-0,2$). Meenutame siinjuures, et Eesti õpilaste eluga rahulolu ei olnud seotud sellega, millised olid nende saavutustestide skoorid, küll aga on testi tegemise ärevus see, mis kõrgemana kipub tähendama madalamat eluga rahulolu.

Võrdlus teiste PISA 2015 uuringus osalenud riikidega

Eesti on PISA uuringus 6-ndal kohal nende riikide hulgas, kus õpilaste testiärevus on kõige madalam. Sugude vaheline erinevus testiärevuses on ka kõigis teistes riikides sarnane Eestis leitudle – tüdrukud on ärevamad nii testimisele mõeldes kui ka testiolukorras kui poisid. Selle erinevuse üheks võimalikuks seletuseks on pakutud asjaolu, et poisid on üldse enesekindlamad kui tüdrukud (Zeider, 1998). Psühholoogid on leidnud, et tüdrukud kipuvad tajuma matemaatika ja loodusteaduste hindelisi töid kui “stereotüüpseid ohte”, sest neile on ikka öeldud, et need ained on tüdrukute jaoks rasked (Stoet ja Geary, 2012). Aga on ka arvamusi, et hoopis poisid on need, kes teevad valiku oma ärevusest mitte teada anda – see on teine levinud stereotüüp, mille kohaselt poisid peavad olema tugevad ja enesekindlad.

2. Saavutusmotivatsioon

Erinevalt testiärevusele, mis pigem pidurdab õppimist ja seostub madalamate tulemustega, on saavutusmotivatsioon seisund, mis soodustab õppimist ja on pigem seotud tulemustega positiivselt. On leitud, et saavutusmotivatsioon midagi saavutada viib kindlamalt sihile kui andekus (Duckworth ja Seligman, 2006). Eriti kui andekas inimene ei sea endale piisavalt väljakutsuvaid

eesmärke midagi saavutada (Dweck, 200). Vajadus midagi saavutada võib olla nii seestpoolt kui väljastpoolt tulev. Sisemine vajadus on kõige sagedamini seotud huviga selle tegevuse vastu. Samuti rahuldusega, mida tegevus inimesele pakub. Väline vajadus on õppimise kontekstis seotud eelkõige hinnetega ning välise kiitusega.

Saavutusmotivatsiooni mõõdeti PISA 2015 uuringus järgmiste väidetega: *1. ma soovin saada kõige paremaid hindeid kõigis ainetes, 2. ma soovin, et lõpetades oleksin valitud nende hulka, kellel on parimad võimalused, 3. ma tahan olla parim alati, mida ma iganes ka teen, 4. ma olen ambitsioonikas inimene, 5. ma tahan olla klassi parim õpilane.*

Tabel 2. Saavutusmotivatsioon. Keskmised ja standardhälbed eri demograafiliste gruppide lõikes.

	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d
Tüdrukud	0,05	0,84	0,16
Poisid	-0,09	0,87	
Linn	-0,20	0,95	Ei erine
Maa	-0,21	0,90	
Eesti keel	0,01	0,84	0,15
Vene keel	-0,12	0,93	

Tabelist 2 näeme, et **Eesti andmetel on tüdrukud mõnevõrra motiveeritumad kui poisid, ka eesti õppekeelega koolides käivad õpilased on mõnevõrra motiveeritumad kui vene õppekeelega koolides käivad õpilased.** Linna ja maa piirkonna koolide õpilaste motiveerituses vahet ei ole. Eesti andmete alusel on õpilaste motivatsioon saavutada edu ja eluga rahulolu seotud nõrga positiivse korrelatsiooniga (0,1). Teisisõnu: need õpilased, kes soovivad olla parimad, on pisut rohkem eluga rahul.

Riikide võrdluses paigutume saavutusmotivatsiooni alusel mõni koht allapoole OECD riikide keskmist ehk oleme üsnagi keskmisel kohal. Selle tabeli kohaselt on kõige kõrgema saavutusmotivatsiooniga õpilased Israelis, Araabia Ühendemiraatides, Tuneesias ja Ameerika Ühendriikides ning saavutusmotivatsiooni poolest kõige viimased riigid on Holland, Belgia, Macau, Jaapan ja Soome.

3. Kuuluvustunne

Kuuluvustunde all mõeldakse tunnet, et oled aktsepteeritud oma kaaslaste poolt, meeldid neile, oled seotud teiste kogukonna liikmetega (Baumeister ja Leary, 1995). Inimestel on vajadus sotsiaalsete sidemete, väärtuste aktsepteerimise, hoole ja toetuse järele. Koolikeskkonnas annab kuuluvustunne turvalisusetunde, kogukonna identiteedi tunnetuse ja see omakorda toetab õpilaste akadeemilist, psühholoogilist ja sotsiaalset arengut (Baumeister ja Leary, 1995). On leitud, et õpilased, kes tunnetavad, et nad on osa kogukonnast, on akadeemiliselt edukamad ning enam motiveeritud õppima (Cohen ja Janicki-Deverts, 2009), samuti on neil vähem probleeme riskantse ja antisotsiaalse käitumisega.

PISA 2015 uuringus esitati õpilaste kuuluvustunde teadasaamiseks järgmisi väiteid: *1. ma leian, et teised õpilased peavad minust lugu, 2. ma leian kergesti sõpru, 3. ma tunnen, et olen osa sellest koolist, 4. ma tunnen end koolis kohmaka ja kohatuna, 5. ma tunnen end koolis üksikuna, 6. ma tunnen end koolis tõrjutuna.* Õpilased said nende väidetega nõustuda suuremal või vähemal määral (“Nõustun täielikult” kuni “ei nõustu üldse”).

Eesti andmete puhul esineb tendents, et kõrgema sotsiaal-majandusliku taustaga õpilased tunnevad end kuuluvat kooli kogukonda rohkem kui madalama sotsiaal-majandusliku taustaga õpilased ($r = 0,11$). Samuti on saavutustestide kõrgemate tulemustega õpilastel pisut kõrgem kuuluvustunne ($r = 0,10$). Eesti andmete puhul on õpilaste eluga rahulolu ja kuuluvustunne omavahel seotud keskmise suurusega korrelatsiooniga 0,34. Seega on kuuluvustunne oluline faktor õpilaste eluga rahulolu formeerumises.

Maapiirkonna õpilased tunnevad suuremat kuuluvustunnet kui linnaõpilased, vahe on väike ($d = 0,1$), kuid statistiliselt oluline (tabel 3). **Neiud tunnevad end statistiliselt oluliselt vähem koolikogukonda kuuluvat kui noormehed** ($d = 0,1$). Eesti õppekeelega koolide õpilased tunnevad suuremat kuuluvustunnet kui vene õppekeelega koolide õpilased ($d = 0,3$). Nagu näeme, on neis erinevate gruppide võrdluses kõige suurem vahe viimasel juhul, võrdluses õppekeele alusel. Nii on näiteks vene keelt kõnelevate neidude kuuluvustunne väga madal võrreldes Eesti keelt kõnelevate noormeestega ($d = 0,4$).

Tabel 3. Eesti õpilaste kuuluvustunde keskmiste erinevused demograafiliste rühmade lõike

	N	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d
Tüdrukud	2754	-0,11	0,85	0,1
Poisid	2731	-0,03	0,88	
Linn	3860	-0,10	0,89	0,1
Maa	1625	-0,01	0,83	
Eesti keel	4190	-0,01	0,84	0,3
Vene keel	1209	-0,29	0,94	

Teiste riikidega võrreldes on Eesti õpilaste kuuluvustunde näitaja üsnagi madal. Paigutume 72-st riigist 38-ndale kohale. Allapoole OECD riikide keskmist näitajat. Seega on meie õpilaste kuuluvustunne madalam kui paljudes teistes 2015 aasta uuringus osalenud riikides. Kõige tugevamalt väidavad end kooli kogukonda kuuluvat Hispaania, Austria, Albaania ja Argentiina õpilased. Kuuluvustunne on tugev ka Šveitsis ja Norras, aga ka Kosovos ja Gruusias. Seega ei paista õpilaste kuuluvustunne olevat kuidagi seotud riigi majandusliku või poliitilise arenguga. Meist madalama kuuluvustundega on õpilased Ameerika Ühendriikides, Austraalias, Uus-Meremaal ja paljudes teistes maades. Kõige madalamad kuuluvustunde näitajad on Dominikaani Vabariigis, Türgis ja ühes Hiina autonoomses piirkonnas Macaus.

4. Kiusamine koolis

Kiusamine koolis võib avaldada pikaajalist mõju õpilaste kujunemisele ja psühholoogilisele heaolule. Mõju avaldub nii kiusatavatele kui ka kiusajatele. Kiusamine on süstemaatiline võimu kuritarvitamine ja sellele on iseloomulikud 3 omadust: 1. kordumine, 2. kavatsus kahjustada ja 3. ebavõrdsus kiusatavate ja kiusajate vahel (Woods ja Wolke, 2004). On tõendatud, et kiusamisel on pikaajalised negatiivsed psühholoogilised ja tervisega seotud mõjud nii kiusatavatele kui kiusajatele (Hugh-Jones ja Smith, 1999). Nii kiusajatel kui ka kiusatavatel esinevad tõenäolisemalt depressiooni ja ärevuse sümptomid, neil võib olla madalam enesehinnang, nad tunnevad end üksikuna (Haynie jt., 2001).

Koolis ettetuleva kiusamise määra kindlakstegemiseks esitati PISA uuringu raames õpilastele järgmised väited: 1. kaasõpilased norisid minu kallal, 2. kaasõpilased ei võtnud mind meelega

kampa, 3. kaasõpilased narrisid mind, 4. kaasõpilased naersid mu üle, 5. kaasõpilased ähvardasid mind, 6. kaasõpilased võtsid ära või lõhkusid mu asju, 7. kaasõpilased löid või tõukasid mind, 8. kaasõpilased levitasid minu kohta inetuid kuulujutte. Õpilased said vastata, kui tihti tuleb neid loetletud tegevusi nendega koolis ette. Vastusevariandid olid: *kunagi või peaaegu mitte kunagi, üks kord aastas, üks kord kuus, kord nädalas või tihedamini.*

Eesti andmete põhjal olid kõige levinumad kiusamisviisid, mida õpilased tajusid: „kaasõpilased naersid mu üle“ ja „kaasõpilased narrisid mind“. Kõige vähemlevinum kiusamisviis oli ähvardamine, samuti asjade ära võtmine ja tõukamine. Meie 15-aastased tüdrukud on PISA uuringu andmete kohaselt tundnud vähem kiusamist kui sama vanad poisid. Samuti on vähem kiusamist tundnud eesti õppekeelses koolides käivad õpilased võrrelduna vene õppekeelsetes koolides käivate õpilastega. Linna ja maa koolide õpilased koolikiusamise tajumises ei erine.

Tabel 4. Kiusamine koolis. Keskmised ja standardhälbed eri demograafiliste gruppide lõikes.

	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d
Tüdrukud	-0,11	0,83	0,21
Poisid	0,10	1,12	
Linn	0,01	1,00	Ei erine
Maa	-0,02	0,98	
Eesti keel	-0,06	0,93	0,24
Vene keel	0,18	1,17	

Kindlasti on olulised ka faktid, et need õpilased, keda on rohkem kiusatud, on saanud ka madalamaid tulemusi loodusteadustes ($r = -0,2$) ja neil on madalam kuuluvustunne ($r = -0,3$). Eesti andmete puhul õpilaste kiusamine ja nende sotsiaal-majanduslik taust ei ole omavahel seotud. Teiste sõnadega: kiusatakse ühtviisi nii kõrgema kui madalama sotsiaal-majandusliku taustaga õpilasi.

Teiste PISA 2015 riikidega võrreldes esineb paraku meie koolides kiusamist siiski palju. Oleme riikide pingereas 12-ndad. Soome on üsna meie järel 14. kohal. Riigid, kus õpilaste arvates on kiusamisintsidente kõige vähem, on Kreeka, Taibei (Hiina), Montenegro, Türgi ja Korea.

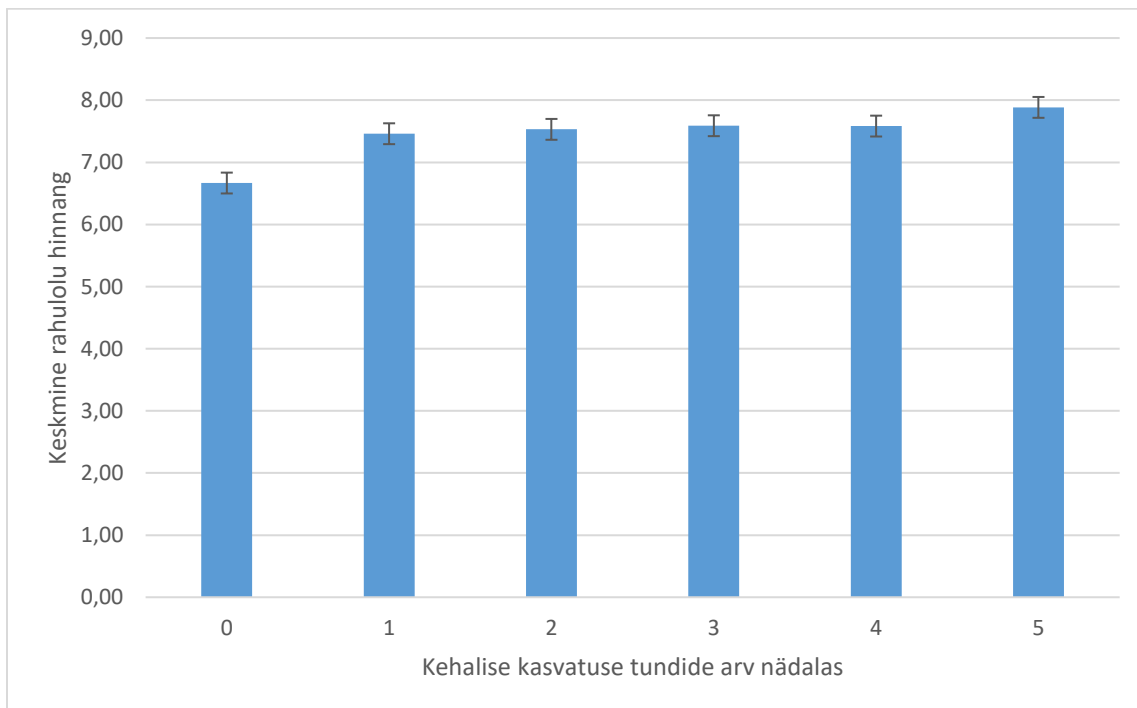
Koolivälised tegurid

1. Füüsiline aktiivsus

PISA 2015 uuringu raames küsiti õpilaste käest küsimusi nende füüsilise aktiivsuse tiheduse kohta. Seda nii kooliseselt kui ka väljaspool kooli. Samuti uuriti, kas õpilastel on kombeks süüa enne kooli kodus hommikusööki ja pärast kooli õhtusööki.

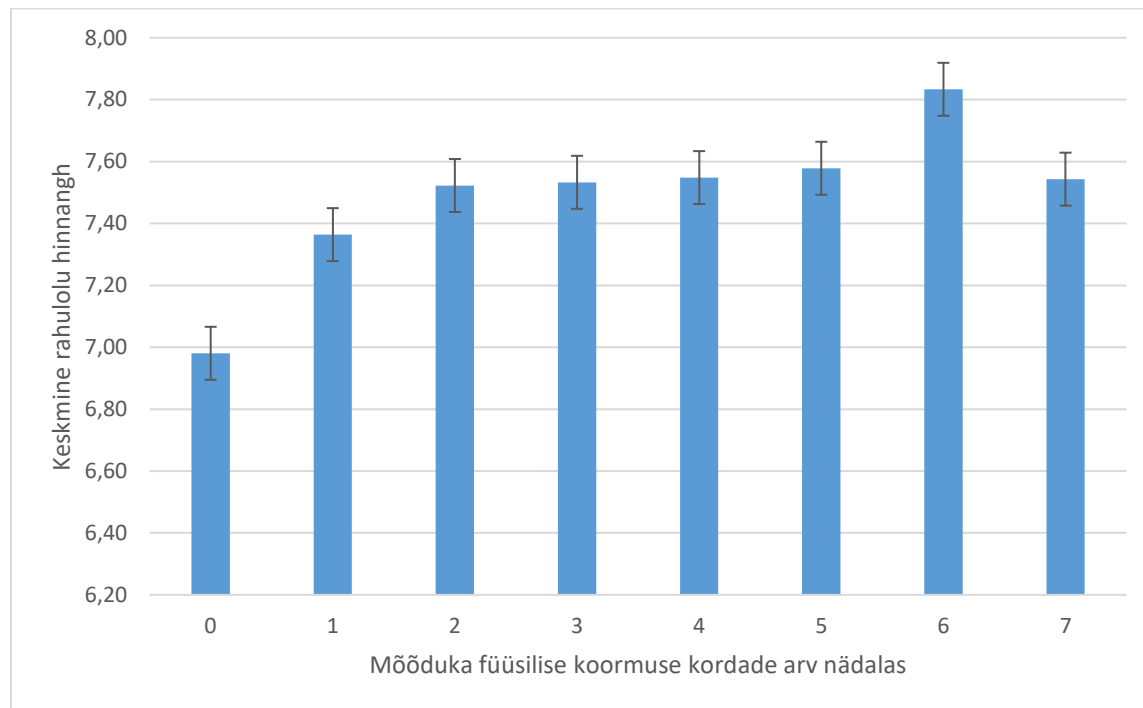
Õpilaste füüsilise aktiivsuse kohta küsiti järgmised küsimused: *1. mitu korda nädalas osaled koolis kehalise kasvatuse tundides, 2. mitu korda nädalas olete väljaspool kooli kehaliselt aktiivsed (mööduka raskusega), ja 3. mitu korda nädalas tegelete väljaspool kooli tugevat füüsilist pingutust nõudva tegevusega.*

Eesti andmete põhjal vastas 3% õpilastest, et ei käi üldse kehalise kasvatuse tundides. Seevastu 90% õpilastest vastasid, et käivad kehalise kasvatuse tundides kaks või kolm korda nädalas.



Joonis 4. Õpilaste eluga rahulolu ning kehalise kasvatuse tundide arv nädalas.

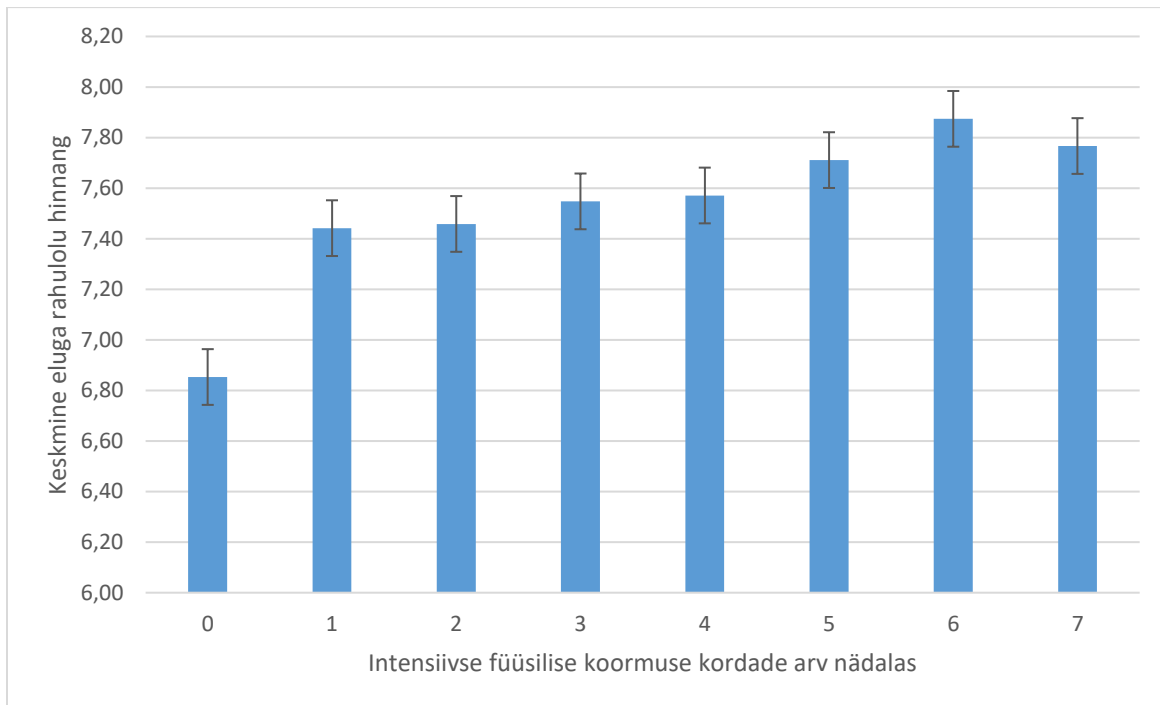
Kehalise kasvatuse tundides üldse mitte käivate õpilaste eluga rahulolu on statistiliselt oluliselt madalam (joonis 4) kui nendel õpilastel, kes käivad kehalise kasvatuse tundides kasvõi ühe korra nädalas ($d = 0,4$). Kõige kõrgem eluga rahulolu on neil õpilastel, kes käivad kehalise kasvatuse tundides viis korda nädalas. Neid on Eesti valimis vaid 124 ehk 2,3 %.



Joonis 5. Õpilaste eluga rahulolu ning nädalas väljaspool koolitunde füüsilise aktiivsuse määr kordades nädala kohta.

Väljaspool kooli pole üldse füüsiliselt aktiivsed umbes 10 % õpilastest (joonis 5). Samas on tervelt 21 % õpilastest väitnud, et tegelevad keskmise intensiivsusega füüsiliselt aktiivse tegevusega igal nädalapäeval. Õpilased, kes ei tegele üldse füüsilist aktiivsust nõudvate tegevustega, on eluga oluliselt vähem rahul kui need, kes tegelevad kasvõi ühe korra nädalas füüsilise tegevusega ($d = 0,2$).

Küsiti ka tugeva (väga intensiivse) füüsilise tegevuse kohta. Umbes 13 % õpilastest ei tegele ühtegi korda nädalas pingutava füüsilise tegevusega (joonis 6). Neil õpilastel on madalam eluga rahulolu kui neil, kes pingutavad end kasvõi ühe korra nädalas tugevasti ($d = 0,2$).

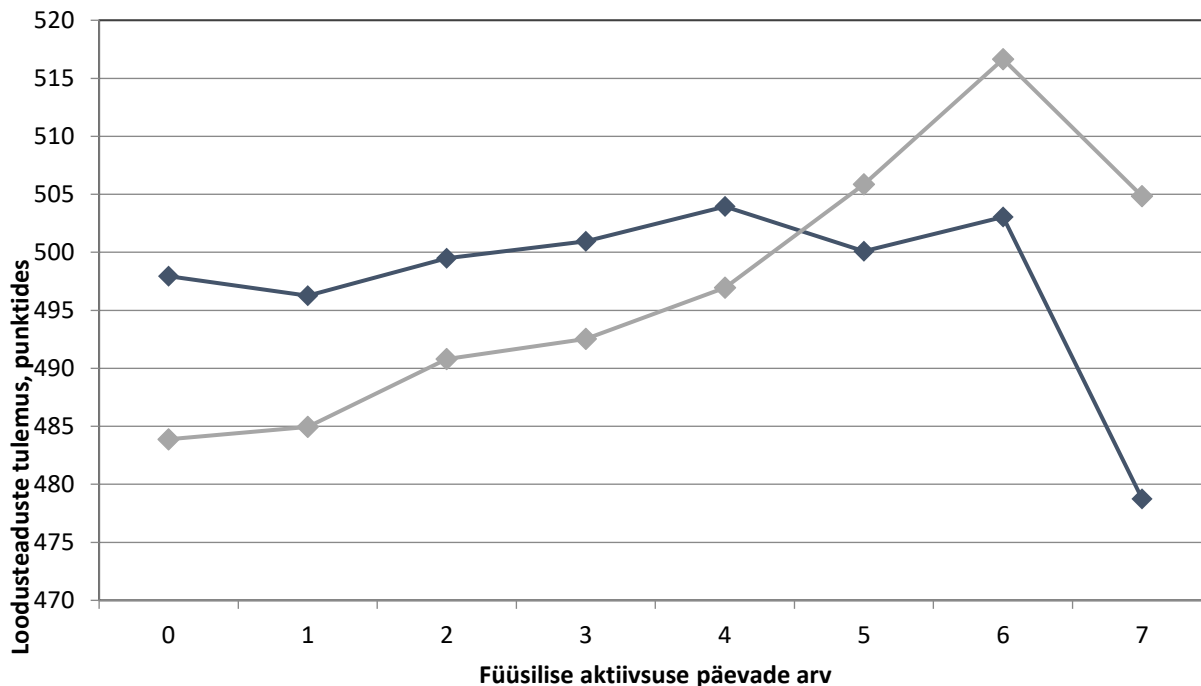


Joonis 6. Õpilaste eluga rahulolu ning väljaspool koolitunde intensiivse füüsilise tegevuse kordade arv nädalas.

Seega on kõigi kolme füüsilise aktiivsuse sageduse näitaja järgi õpilasi eristades näha, et kõige vähem on eluga rahul need õpilased, kes pole üldse füüsiliselt aktiivsed. **Kas või ühekordne kehalise kasvatus tund nädalas, keskmise tugevusega füüsiline koormus või suure intensiivsusega füüsiline koormus lisavad õpilaste rahulolule umbes 0,4 punkti** (mis on 0,2 standardhälbe ühikutes e Cohen'i d). Keskmine ja mõõduka füüsilise koormuse kordade arv on nõrgalt positiivselt seotud õpilase kuuluvustundega ning negatiivselt seotud testiärevusega. Kehalise kasvatus tundide arvuga selliseid seoseid ei ole (on nullilähedased).

Füüsiline aktiivsus on parema eluga rahuloluga seotud kõigis PISA 2015 uuringus osalenud riikides. Eesti on selle näitaja poolest teiste riikide hulgas 10-ndal kohal. Riigid, kus eluga rahulolu erinevus

füüsiliselt mitteaktiivsete ja aktiivsete õpilaste vahel on kõige suurem, on Island, Iirimaa, Soome. Olematult väike on see erinevus Venemaal ja Kolumbias.



Joonis 7. Loodusteaduste tulemused erineva füüsilise aktiivsuse tasemetega õpilastel kõigil OECD riikidel koos. Heledam hall tähistab mõõdukat füüsilist aktiivsust väljaspool kooli ja tumedam hall tugevamat füüsilist aktiivsust väljaspool kooli.

Heledam hall toon tähistab joonisel mõõdukat füüsilist aktiivsust väljaspool kooli ja tumedam hall toon tähistab tugevat füüsilist aktiivsust väljaspool kooli. Jooniselt 7 näeme, et **kõrgem füüsiline aktiivsuse tase on seotud ka parema loodusteaduste tulemusega** (vaadates kõiki OECD maid koos). Nagu jooniselt näha, on liiga sage füüsiline aktiivsus (seitse korda nädalas nii mõõduka kui ka tugeva koormusega) loodusteaduste tulemustele negatiivse mõjuga.

2. Kodused hommiku- ja õhtusöögid

Eesti andmete põhjal oli neid õpilasi, kes enne kooliminekut ei söönud hommikusööki 17 % ja nende keskmine eluga rahulolu oli oluliselt madalam ($d = 0,3$), kui nendel õpilastel, kes

hommikusööki söid (tabel 5). Õhtusööki mittedöövaid õpilasi oli vähem – 7%. Ka nende õpilaste keskmine eluga rahulolu on palju madalam kui neil, kes õhtusööki söövad ($d = 0,4$).

Tabel 5. Õpilaste keskmine eluga rahulolu. Erinevused hommikusöögi ja õhtusöögi sööjatel ja mittedöövajatel.

	N	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d
Hommikusöök				
Jah	4520	7,60	2,04	0,3
Ei	894	6,90	2,38	
Õhtusöök				
Jah	5002	7,55	2,07	0,4
Ei	379	6,70	2,53	

Võrreldes teiste PISA 2015 riikidega on meie õpilaste erinevus eluga rahulolus hommiku- ja õhtusöögi söömise-mittedöömise lõikes 11-ndal kohal. On ka riike, kus see erinevus on väga suur, näiteks Hongkong, Ameerika Ühendriigid ja Saksamaa. OECD riikides keskmiselt on see erinevus umbes 0,5 punkti. On ka riike, kus ei ole vahet eluga rahuloluga sellest tulenevalt, kas õpilased söövad kodus õhtu- ja hommikusööki või mitte.

Majanduslik jõukus ja sotsiaal-majanduslik staatus

Raha abil on võimalik oma lastele pakkuda paremaid haridusalaseid võimalusi, näiteks osta raamatuid või tagada paremaid vaba aja veetmise võimalusi. Ka võimalust eraõppeks, kui peaks olema vajalik. Madalama sissetulekuga vanematel on seevastu raskem tagada laste vajaduste rahuldandmist. On täheldatud, et vaesus lapsepõlves on seotud aeglasema kognitiivse arengu ja kehvema tervisega (Viner jt. 2012). Rikkus ning sotsiaalne staatus on seotud laste eluga rahuloluga. Pere sotsiaal-majanduslik taust võib olla seotud asjaoluga, millises koolis lapsed käivad ja kuidas nad hindavad end kaaslastega võrreldes (Pajares & Urdan, 2006)

PISA pere majandusliku rikkuse indeks põhineb pere poolt omatavate asjade arvul, näiteks mobiiltelefonide, arvutite, autode, tubade, vannide ja duširuumide arvul.

PISA pere sotsiaal-majandusliku staatuse näitaja on summaarne indeks vanemate haridus-tasemetest, töökohast, varadest ja kultuurilistest ressursidest.

Järgnevas tabelis vaatleme madalama ja kõrgema sotsiaal-majandusliku taustaga õpilaste, samuti madalama ja kõrgema majandusliku rikkuse näitajaga õpilaste võrdlusi keskmises eluga rahulolus. Tabelist 6 selgub, et erinevus madala ja kõrge sotsiaal-majandusliku taustaga õpilaste eluga rahulolus on suur ($d = 0,43$) ja veelgi suurem on erinevus madala ja kõrge majandusliku rikkuse näitajaga õpilaste rahulolus ($d = 0,6$).

Tabel 6. Keskmine eluga rahulolu kõrgema ja madalama sotsiaal-majandusliku staatusega ning majandusliku rikkuse näitajatega õpilastel.

	N	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d
Sotsiaal-majanduslik staatus				
Alumine 15 %	1036	7,04	2,23	0,43
Ülemine 15 %	1000	7,93	1,97	
Majanduslik rikkus				
Alumine 15 %	761	6,77	2,07	0,60
Ülemine 15 %	730	8,15	2,53	

Riikide võrdluses on meie õpilaste eluga rahulolu erinevus sõltuvalt pere majanduslikust rikkusest üks suurimaid. Samas suurusjärgus on see erinevus Leedus ja Kataris. Tabelis on ka riike, kus majanduslikult väga rikkad õpilased on väitnud, et nad on eluga vähem rahul kui majanduslikult vaesematest peredest lapsed (näiteks Peruu ja Kolumbia)

Tasu eest töötamine

Aastal 2015 küsiti PISA uuringus esimest korda õpilaste käest, kas nad töötavad enne või pärast tunde, selleks et saada tasu ning aidata oma pere majanduslikku olukorda parandada. Töötades oma vabal ajal saavad õpilased muidugi uusi kogemusi ning õpivad uusi oskusi, kuid samas jääb neil vähem aega puhkuseks ning hobidega tegelemiseks.

Eesti andmetele tuginedes töötab enne koolipäeva algust 11 % vastanud õpilastest ning peale koolipäeva lõppu 14 % õpilastest. Mõnevõrra üllatavad tulemused ilmsid, kui vaadata erinevusi nende õpilaste vahel, kes töötavad raha eest ja kes mitte (tabel 7). Need õpilased, kes töötavad

enne koolipäeva algust kui ka need kes töötavad pärast koolipäeva lõppu on oma eluga rohkem rahul kui need, kes ei tööta üldse. Võis ju oodata täiesti vastupidist tulemust, et töötamine seondub väiksema rahuloluga. Koolipäevale lisaks töötamine võib tekitada väsimust ning lisapingeid aja planeerimises. Kui aga vaadata, kas töötavate ja mittetöötavate õpilaste loodusteaduste tulemused erinevad, siis selgub, et töötavate õpilaste loodusteaduste tulemused on ikkagi madalamad (umbes 25 punkti – veidi alla aasta õppimist) kui neil, kes ei tööta.

Tabel 7. Keskmise eluga rahulolu erinevused töötavate ja mittetöötavate õpilaste gruppide vahel.

	N	Keskmine	St. hälve	Cohen'i d
Töötab hommikuti, enne koolipäeva				
Jah	573	7,71	2,28	0,1
Ei	4768	7,47	2,09	
Töötab pärast koolipäeva				
Jah	737	7,75	2,21	0,15
Ei	4525	7,44	2,09	

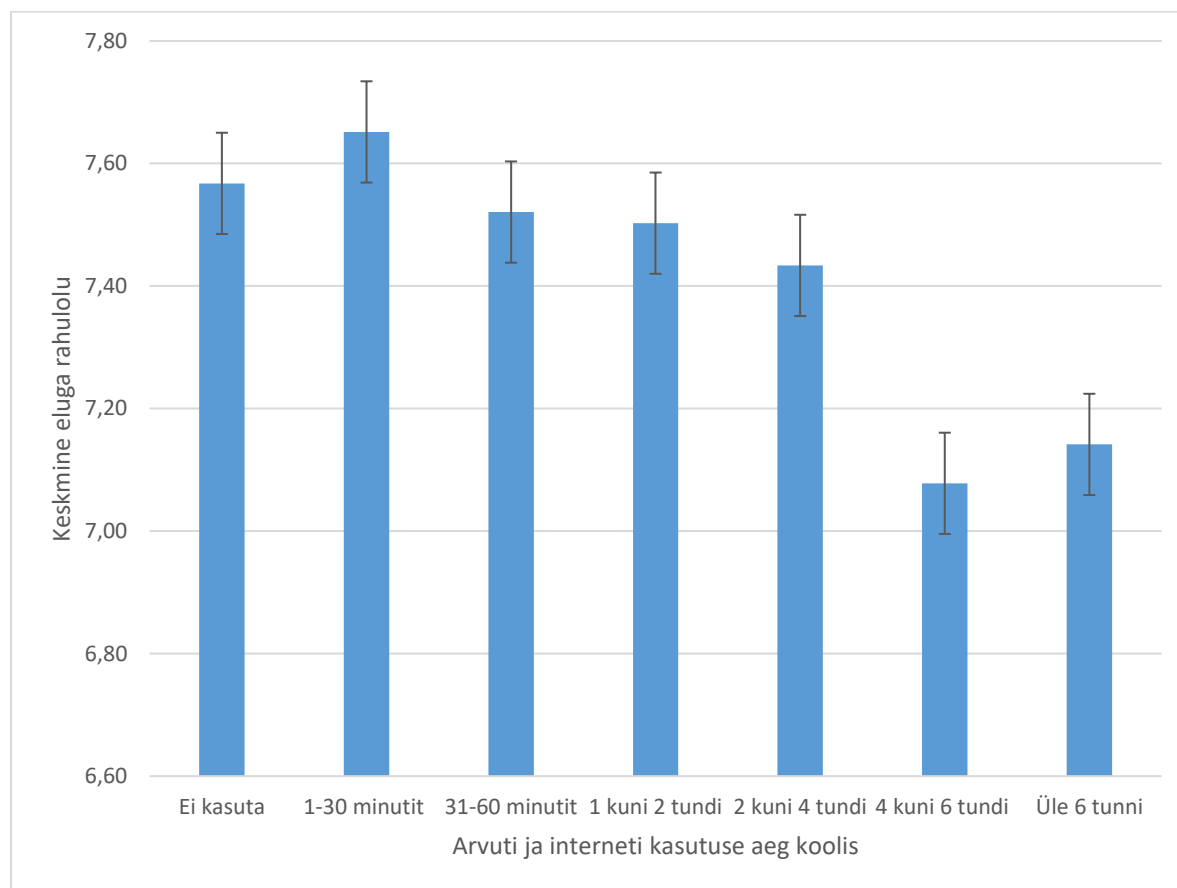
Koolivälise töötamise negatiivset mõju loodusteaduste tulemustele on täheldatud pea kõikides maades ja Eesti jääb selles osas teiste maadega võrreldes üsna keskele. Negatiivne mõju jääb alles ka siis, kui võtta arvesse õpilase sotsiaal-majanduslik staatus (teatavasti on kõrgema sotsiaal-majandusliku staatusega õpilaste loodusteaduste tulemus kõrgem).

Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) kasutamise ajaline maht koolis ja väljaspool kooli

Võimalused kasutada erinevaid IKT vahendeid (arvuteid, nutitelefone, internetti jms) on viimaste kümnendite jooksul suurenenud. Keegi ei kujuta enam ei õppimist ega õpetamist ette ilma nende vahenditeta. IKT vahendid laiendavad võimalusi, mis õpilastel on info otsimiseks, teistega (sh õpetajatega) suhtlemiseks jne. Samas võib ülemäärane IKT vahendite kasutamisele kulunud aeg hõivata ka selle aja, mida oleks vaja kasutada muudeks tegevusteks (sh tava-suhtluseks, füüsiliseks aktiivsuseks, lugemiseks jne).

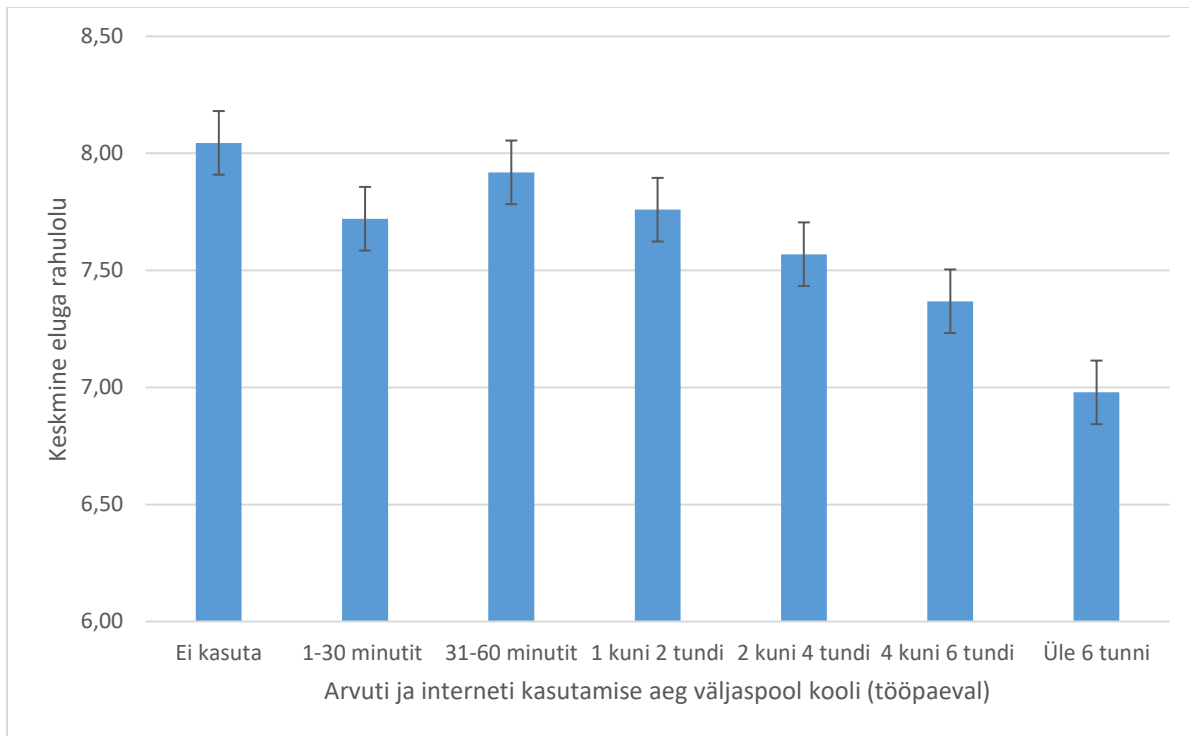
PISA 2015 uuringus küsiti õpilastelt, kui palju aega päevas kulutavad nad IKT vahendite kasutamisele ühe koolipäeva jooksul koolis, kahel koolipäeval väljaspool kooli ja kolme nädalavahetuse päeval kodus.

Vaatame järgnevalt, kas õpilaste eluga rahulolu on erinev, kui jagame õpilased gruppidesse sõltuvalt nende IKT kasutamise ajast.



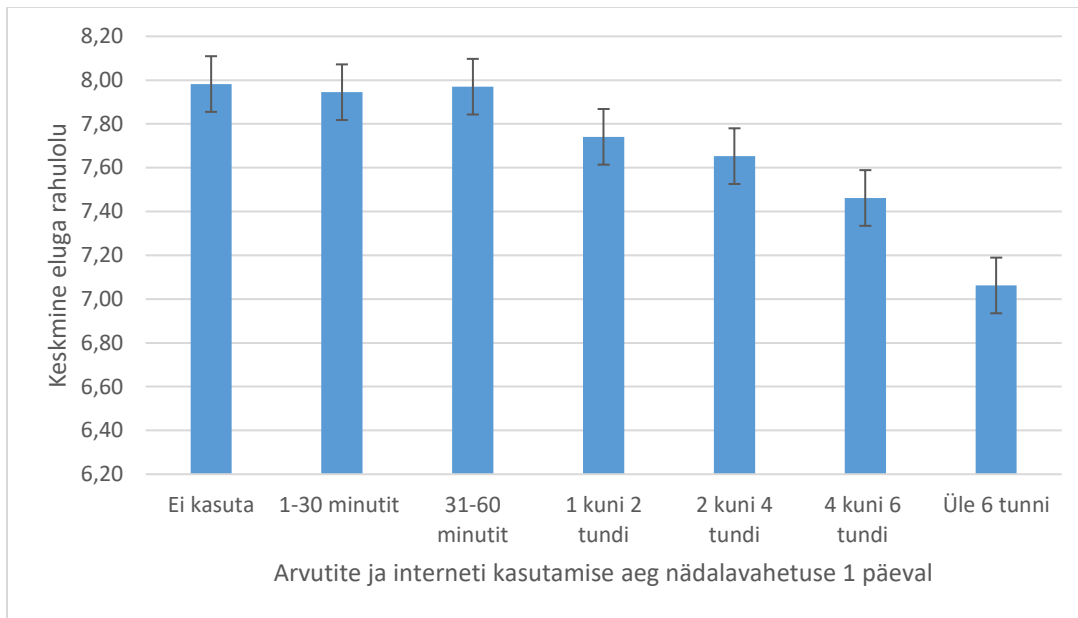
Joonis 8. IKT kasutamine koolipäeva jooksul

Jooniselt 8 näeme, et **IKT kasutamine koolipäeva jooksul rohkem kui 4 tundi viib õpilaste rahulolu languseni**. Erinevus eluga rahulolus nende õpilaste vahel, kes kasutavad IKT vahendeid koolis 1-30 minutit ja nende vahel, kes kasutavad üle nelja tunni, on 0,57 punkti ($d = 0,24$).



Joonis 9. IKT kasutamine kodus pärast koolipäeva

Jooniselt 9 näeme, et ka kooliväliselt arvutit rohkem kasutavad õpilased on väitnud end eluga vähem rahul olevat. Vahe 31–60 minutit kodus arvutit kasutavate ja üle kuue tunni arvutit kasutavate õpilaste rahulolus on 0,51 punkti vähem arvutit ja interneti kasutavate õpilaste kasuks. Jooniselt 10 näeme, et analoogsed trendid kehtivad ka nädalavahetusel arvuti kasutamise kohta – kõige rohkem nädalavahetusel arvutit ja interneti kasutavad õpilased on eluga kõige vähem rahul.



Joonis 10. Arvutite ja interneti kasutamine nädalavahetustel

Vaevalt, et interneti, nutiseadmete või arvutite kasutamine on tegurid, mis nagu võluväl andavad õpilaste eluga rahulolu. Pigem võib asi olla erinevates psühholoogilistes probleemides, mida IKT-d kasutades püütakse maandada või vältida. IKT ülemäärast kasutust võib seega vaadata kui indikaatorit, et noorel inimesel on probleeme, millega tuleks tegeleda.

Kokkuvõte

Õpilaste eluga rahulolu on kooliga seotud faktoritest enim seotud kuuluvustundega, testiärevusega ja koolikiusamisega. Õpilased, kes tunnevad end enam kooli kogukonnaga seotud olevat (tunnevad kõrgemat kuuluvustunnet), on rohkem oma eluga „üldiselt rahul“ ning need õpilased, kes tunnevad suuremat testimisega seotud ärevust või on tajunud koolis kiusamist, on oma eluga vähem rahul. Õpilastel, kes on tundnud end koolis kiusatavana, on lisaks madalamale rahulolule ka madalamad õpitulemused ning madalam kuuluvustunne. Tüdrukute eluga rahulolu on madalam kui poistel, tüdrukud tunnevad ka kõrgemat testiärevust ja samas madalamat kuuluvustunnet.

Seega koolides tuleks mõelda neile faktoritele, mis võiksid tõsta õpilaste kuuluvustunnet ja luua sõbraliku ja rahuliku õhkkonna. Samuti tuleb tagada, et koolis esineks võimalikult vähe kiusamist.

Kooliväliselt on olulised terve rida faktoreid. Kõrge sotsiaal-majandusliku staatusega ja majandusliku rikkusega õpilased on rohkem eluga rahul kui madala sotsiaalmajandusliku staatuse ja majandusliku rikkusega õpilased. Eesti õpilaste eluga rahulolu sõltub sellest, kas nad söövad kodus hommiku või õhtusööki: need, kes ei söö hommiku- või õhtusööki, on eluga vähem rahul. Füüsiliselt aktiivsemad õpilased on oma eluga rohkem rahul. Samuti on oma eluga rohkem rahul need õpilased, kes veedavad vähem aeg arvutites ja internetis.

Kooliväliselt on seega oluline, et vanemad mõtleksid koos lastega hoolikalt läbi, kuidas korraldada elu nii, et lapsed sööksid nii hommiku- kui õhtusööki, oleksid füüsiliselt aktiivsed ja kasutaksid arvutit ning internetit mõõdukalt.

Kasutatud kirjandus:

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, *117*(3), 497.

Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2009). Can we improve our physical health by altering our social networks? *Perspectives on Psychological Science*, *4*(4), 375-378.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of educational psychology*, *98*(1), 198.

Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.

Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, *16*(6), 969-979.

Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K., & Simons-Morton, B. (2001). Bullies, victims, and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth. *The Journal of Early Adolescence*, *21*(1), 29-49.

Hugh-Jones, S., & Smith, P. K. (1999). Self-reports of short-and long-term effects of bullying on children who stammer. *British Journal of Educational Psychology*, *69*(2), 141-158.

Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and social psychology bulletin*, *25*(8), 980-990.

Pajares, F., & Urdan, T. C. (2006). Self-efficacy beliefs of adolescents. IAP.

Stoet, G., & Geary, D. C. (2012). Can stereotype threat explain the gender gap in mathematics performance and achievement?

Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *The lancet*, 379(9826), 1641-1652.

Woods, S., & Wolke, D. (2004). Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement. *Journal of school psychology*, 42(2), 135-155.

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. Springer Science & Business Media.