

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Humanitaar- ja sotsiaalinete õpetamine põhikoolis õppekava

Ingrid Pae ja Marie-Anett Kaasik  
SOTSIAALPEDAGOOGIDE ARVAMUSED LÄBIPÕLEMISE VÕIMALIKEST PÕHJUSTEST  
NING ENNETUSMEETMETEST NENDE TÖÖS  
Bakalaureusetöö

Juhendaja: haridusteaduste lektor Egle Säre

Tartu 2025

## **Kokkuvõte**

### **Sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalikest põhjustest ning ennetusmeetmetest nende töös**

Sotsiaalpedagoogide mitmekülgse töö ja spetsialistide puuduse tõttu on oluline mõista, millised tegurid võivad soodustada läbipõlemist. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli selgitada välja sotsiaalpedagoogide arvamused tööga seotud läbipõlemise võimalike põhjuste ning tõhusate ennetusmeetmete kohta. Töö raames viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud kuueteistkümne sotsiaalpedagoogiga, mille käigus kogutud andmeid analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodil. Tulemustest ilmnes, et läbipõlemise kujunemine on seotud selliste teguritega nagu tööalane ülekoormus, koostööst tulenevad puudused, töörolli ebaselgus ning emotsionaalne ja füüsiline enesehoid. Intervjueeritavad pidasid läbipõlemise ennetamisel oluliseks mitmeid tegevusi, sealhulgas heaolu toetamist nii kehalise aktiivsuse kui ka psühholoogilise toe kaudu, suhtlemist lähedastega ning ametialast enesetäiendamist.

**Võtmesõnad:** sotsiaalpedagoogid, läbipõlemine põhjused, ennetusmeetmed

## **Abstract**

### **Social pedagogues' perspectives on the possible causes and prevention of burnout in their work**

Due to the multifaceted nature of social pedagogues' work and the shortage of specialists, it is important to understand which factors may contribute to burnout. The aim of this bachelor's thesis was to identify the opinions of social pedagogues on possible causes of work-related burnout and their views on effective preventive measures. Semi-structured interviews were carried out with sixteen social pedagogues and the data were analysed using a qualitative inductive content analysis method. The interviewees' responses revealed that there is a link between burnout and factors such as work overload, cooperation problems, ambiguity of work duties, as well as emotional and physical self-preservation. In terms of burnout prevention, the interviewees considered a number of activities important, such as support for well-being through physical activity and psychological support, interacting with loved ones, and professional growth.

**Keywords:** social pedagogues, burnout causes, preventive measures

## Sisukord

Sissejuhatus	4
Teoreetiline ülevaade	5
Sotsiaalpedagoogi töö olemus	5
Läbipõlemise olemus	5
Läbipõlemise ennetusmeetmed	6
Metoodika	7
Valim	7
Andmekogumine	8
Andmeanalüüs	9
Tulemused	10
Sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta nende töös	10
Tõhusad läbipõlemise ennetusmeetmed sotsiaalpedagoogide sõnul	12
Arutelu	14
Tänu sõnad	17
Autorsuse kinnitus	17
Kasutatud kirjandus	18
Lisad	
Lisa 1. Pöördumiskiri	
Lisa 2. Uurimuses osalejate taustaandmed	
Lisa 3. Intervjuukava	
Lisa 4. Kodeerimise ja kategoriseerimise näited	

## Sissejuhatus

Sotsiaaltöötajad, sealhulgas sotsiaalpedagoogid, kuuluvad ametirühma, kellel on keskmisest suurem läbipõlemise risk, kuid mille osas on seni vähe empiirilisi uuringuid läbi viidud (Söderfeldt *et al.*, 1995). Sotsiaalpedagoog on töötaja, kes ennetab ja leevendab haridusasutuses sotsiaalseid probleeme, aitab õpilastel arendada sotsiaalseid oskusi ja toetab õpilaste toimetulekut. Lisaks on olulisel kohal abi vajavate õpilaste märkamine ja neile abi pakkumine, samuti koostöö erinevate spetsialistidega (Kutsekoda, 2024).

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (World Health Organisation, 2019) definitsiooni kohaselt on läbipõlemine sündroom, mida käsitletakse vaid tööalases kontekstis. See tuleneb kroonilisest tööstressist olukorras, kus stressi efektiivse juhtimise oskus on puudulik. Üheks läbipõlemise tunnuseks on vähenenud professionaalne tõhusus ning võtmekomponentideks peetakse emotsionaalset kurnatust ja energiapuudust. Lisaks iseloomustavad seda ka keskendumisraskused, ammendunud ressursid, emotsionaalne ebastabiilsus ja depersonaliseerimine. Vellet (2023) järgi võivad töölase pingeseisundi põhjustajateks olla kehvad toimetulekustrateegiad ja puudujäägid kognitiivses kontrollis. Läbipõlemist võib antud ametis süvendada ka lastevanemate või kolleegide halvaks panu, mida põhjustab näiteks vähene arusaam sotsiaalpedagoogi tööst ja rollist või sotsiaalpedagoogi kaitsepositsioon oma töö ja põhimõtete suhtes (Kruusement, 2024).

Eestis sotsiaalpedagoogide eetikakoodeksi kohaselt on töötaja kohustatud tagama enda töökoõlblikkuse. Samuti peab sotsiaalpedagoog hindama, jälgima ja väärtustama enda vaimset, füüsilist ning emotsionaalset tervist. Olulisel kohal on ka oma sotsiaalse tervise tähtsustamine ning tegutsemine eelnevalt nimetatud aspektide tasakaalus hoidmise nimel. Veel kasutab sotsiaalpedagoog supervisiooni võimalust ning kohandab ja jälgib teadlikult oma ressursse (Eesti Sotsiaalpedagoogide Ühendus, 2024).

Üheks suureks probleemiks on asjaolu, et mitmetes Eesti piirkonnas on tugispetsialistide puudus ning olemasolevate töötavate spetsialistide töökoormus on sageli mitmekordne (Sotsiaalministeerium, 2021). Tulenevalt sellest, et sotsiaalpedagoogide töö on läbipõlemisriskiga ning üheks soodustavaks teguriks on sealjuures tugispetsialistide nappus, on oluline välja selgitada läbipõlemise võimalikud põhjused ja ennetusmeetmed.

## **Teoreetiline ülevaade**

### **Sotsiaalpedagoogi töö olemus**

Sotsiaalpedagoogika tugineb ajalooliselt arusaamale, et haridus omab keskset rolli sotsiaalsete olude mõjutamisel. Läbi ajaloo on sotsiaalsete probleemide ennetamisel ja lahendamisel, nii peredes kui ka kodukondades, peetud oluliseks hariduslike meetodite rakendamist. Selle tulemusena kujunes välja interdistsiplinaarne lähenemine, milles haridus ja sotsiaali ühendati nii teoreetilisel kui ka praktilisel tasandil. Selline koostoime lõi aluse sotsiaalpedagoogiliste institutsioonide tekkeks ning organiseeritud tegevussüsteemide arenguks (Hämäläinen, 2003). Üldiselt keskendub sotsiaalpedagoogika haridusele ja pedagoogikale selle kõige laiemas tähenduses ning nende seosele sotsiaalse maailmaga (Petrie & Moss, 2019).

Eestis mõistetakse sotsiaalpedagoogikat kui valdkonda, mille tegevus toimub peamiselt koolikeskkonnas abivajavate laste ja peredega. Lisaks toetavad sotsiaalpedagoogid ka kolleegide laste õpetamisel ja heaolu tagamisel. Suurel määral puudutab sotsiaalpedagoogide töö laste ühiskonda integreerumise küsimusi ning pedagoogilisi lähenemisi, mille keskmes on sotsiaalsete probleemide leevendamine ja heaolu edendamine (Pärt, 2022).

Kutsekoda (2024) toob sotsiaalpedagoogi kutsestandardis välja, et sotsiaalpedagoogi ülesanneteks on tuvastada kui ka analüüsida probleeme ning olla kompetentne kasutama erinevaid lahendusstrateegiaid erinevates ohu- ja kriisiolukordades. Sealjuures peab säilima oskus adekvaatselt reageerida muutustele ja ootustele ning arvestama nii teiste kui ka enda tunnete ja vajadustega. Sotsiaalpedagoogi Kutsestandardi (Sotsiaalpedagoog, tase 6, 2024, lk 1) töö kirjelduse osas A.1 on märgitud, et “Sotsiaalpedagoogi töö eesmärk on isikute sotsiaalsete oskuste õpetamine, parendamine, erinevate sotsiaalsete ja toimetulekuprobleemide ennetamine ning leevendamine, tegutsemisvõime ja toimetuleku toetamine nii individuaal- kui võrgustikutöös pedagoogiliste vahenditega”.

### **Läbipõlemise olemus**

Läbipõlemine on individuaalne reaktsioon kroonilisele tööstressile, mis kujuneb välja järk-järgult ning avaldab kahjulikku mõju kognitiivsel, emotsionaalsel ja hoiakute tasandil. Läbipõlemine on teatud tööalastest tegevustest tulenev omaduste tagajärg, mis väljendub negatiivses hoiakus ja käitumises töö, kolleegide, klientide ja kutserolli suhtes (Edu-Valsania *et al.*, 2022). Lisaks käsitleb mitmemõõtmeline teooria läbipõlemist (*a Multidimensional Theory of Burnout*) kui individuaalset

stressikogemust seoses sotsiaalsete suhetega, mis omakorda hõlmab inimese arusaama endast ja teistest (Maslach, 1998).

Läbipõlemist iseloomustavad ka kolm erinevat staadiumit: energia ammendumine või kurnatus, vaimne kaugenemine erialasest tööst ja küünilisus ning viimaks professionaalse efektiivsuse vähenemine (Moss, 2020). Läbipõlemise kolmest staadiumist esimene ja kõige levinum on kurnatus, mida inimesed kasutavad läbipõlemise kogemise kirjeldamisel (Maslach *et al.*, 2001). Suurteks stressiallikateks on peamiselt rollikonfliktid ja tööalane ebamäärasus, mis põhjustavad pinget, ärevust, füüsilist väsimust ning unetust, viidates emotsionaalsele kurnatusele (Lee & Ashforth, 1990). Teiseks staadiumiks on küünilisus ehk depersonaliseerimine, mis on vahetuks reaktsiooniks kurnatusele. See on katse tekitada distantsi enda ning töö ja teiste isikute suhtes, kasutades kognitiivset distantseerumist, mis väljendub ükskõiksuses kõige ümbritseva suhtes (Jürgensohn, 2003; Maslach, 2001). Kolmandaks staadiumiks peetakse vähenenud professionaalset efektiivsust, mis on seotud nõrgenenud isiklike saavutuste, raskendatud keskendumisvõime ja loominguilisuse vähenemisega (Lee & Ashforth, 1990; Peaasi.ee). Samuti suureneb abitustunde teke, väheneb produktiivsus ning langeb toimetulekuoskus (Lee & Ashforth, 1990; Salvagioni *et al.*, 2017).

Läbipõlemise peamised põhjused on seotud töökliima, vanuse, omandatud hariduse, töökogemuse, tööalase rahuloluga, töökoormuse ja palgatasemega. Haridusvaldkonnas on läbipõlemist mõjutavateks teguriteks ka probleemse käitumisega õpilased ning uskumus, et klassi üle on kontroll kaotatud, halvad tööalased suhted kui ka kogukonna hoiakud hariduse suhtes (Gold, 1985). Varasemates uuringutes (nt Gold, 1985; Salvagioni *et al.*, 2017) on leitud seoseid läbipõlemise ja nii vaimsete kui ka füüsiliste terviseprobleemide vahel. Salvagioni jt (2017) leidsid, et läbipõlemise tagajärgedena võib välja kujuneda depressioon, unehäired, rasvumine, lihasluukonna valu kui ka suurenenud alkoholi tarbimine. Lisaks mõjutab läbipõlemine ka teenuse kvaliteedi langust ehk töö kvaliteet halveneb (Gold, 1985).

### **Läbipõlemise ennetusmeetmed**

Läbipõlemise ennetamiseks tuleb esmalt teadvustada tajutavat stressi ja selle mõju (Gold, 1985). Ennetamiseks mõeldud sekkumisprogrammid võivad olla individuaalsed, grupele või organisatsioonile suunatud (Awa *et al.*, 2010). Kognitiiv-käitumuslikud ennetusprogrammid keskenduvad kognitiivsele ümberstruktureerimisele, stressijuhtimisele ja lõdvestumisele, mis

püüavad parandada ja leevendada iga eelnevalt välja toodud dimensiooni tunnuseid (Dierendonck *et al.*, 2005). Individuaalsed programmid hõlmavad kognitiiv-käitumuslikke meetmeid, nagu stressi vähendamise programmid ja lõõgastusharjutused. Gruppidele ja organisatsioonidele suunatud programmid keskenduvad peamiselt tööprotsessi tõhustamisele, näiteks sotsiaalse tugisüsteemi loomise kaudu. Programmide eesmärk on suurendada tööalast pädevust ja edendada toimetulekuoskusi (Awa *et al.*, 2010; Gold, 1985). Läbipõlemist aitavad vähendada ka *mindfulness*-põhised sekkumised, mis soodustavad eneseteadvust ning paremat enesetunnet, mille tulemusel paraneb ka otsustusvõime (Matsuzaki *et al.*, 2021).

Seega, varasemast Ida-Soome ja Tervise Arengu Instituudi uurimus- ja arendusprojektist (Alep-Möls & Mesoja, 2010) selgub, et koolitöötajatel puudub sageli võimalus teha tööpäeva jooksul pause puhkamiseks, teiseks tuleks arendada nende kompetentsi ja valmisolekut eriolukordade lahendamiseks ning kolmandaks tuleks edendada organisatsioonipoolset tööalast tunnustust. Lisaks leidis Jürgensohn (2023), et tuleks suuremat tähelepanu pöörata läbipõlemise ennetusmeetmetele sotsiaalpedagoogide töös ning antud teemat oleks oluline edasi uurida suurema valimiga. Samas ei ole teada, mida on sotsiaalpedagoogid ise seoses tööalase läbipõlemisega kogunud, ning millised on nende nägemused läbipõlemist põhjustavatest teguritest ja võimalikest ennetusmeetmetest.

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada sotsiaalpedagoogide arvamused tööga seotud läbipõlemise võimalike põhjuste ning tõhusate ennetusmeetmete kohta. Sõnastati järgmised uurimisküsimused:

- Millised on sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta nende töös?
- Milliseid läbipõlemise ennetusmeetmeid peavad sotsiaalpedagoogid tõhusateks?

## **Metoodika**

### **Valim**

Valimi moodustamisel kasutati ettekavatsetud ehk sihipärase valimi meetodit, et tagada intervjueeritavate vastavus uurimiseesmärgist lähtuvalt püstitatud kriteeriumitele (Rämmer, 2014).

Uuringusse kaasati Tartu alg- ja põhikoolide sotsiaalpedagoogid, kellel oli erialane kõrgharidus ning vähemalt kuue kuu pikkune tööstaaž. Antud töökogemuse pikkus võimaldas uurida ka alustavate sotsiaalpedagoogide kogemusi.

Intervjueeritavateni jõuti mitmeastmelise protsessi kaudu. Esmalt otsiti Tartu haridusteenuste haldamise süsteemist välja Tartu linnas tegutsevad koolid ning nendes töötavad sotsiaalpedagoogid. Seejärel koostati kiri, mis saadeti sotsiaalpedagoogidele, et tuvastada nende sobivus uuringus osalemiseks. Kirjas toodi välja eelnevalt nimetatud valimi kriteeriumid ning bakalaureusetöö eesmärk.

Uuringus osalejate leidmiseks pöörduiti 21 sotsiaalpedagoogi poole, kellest üks loobus osalemisest ning neli ei vastanud pöördumiskirjale. Uuringus osales kokku 16 sotsiaalpedagoogi, kelle töökoormused jäid 0,5-1,0 vahemikku. Töökogemuse pikkus varieerus 6 kuust kuni 19,5 aastani ning vanus jäi vahemikku 23-51 aastat. Osalejate taustaandmed on täpsemalt välja toodud lisa 2. Konfidentsiaalsuse tagamiseks on nimede asemel kasutatud pseudonüüme.

### **Andmekogumine**

Uurimuse andmeid koguti poolstruktureeritud individuaalintervjuudega. Lepik (2014) kohaselt võimaldab valitud meetod intervjuu läbi viia varem koostatud kava alusel, kuid vajadusel muuta küsimuste järjekorda või küsida lisaküsimusi.

Esmalt koostati proovi intervjuukava (vt lisa 3) lähtuvalt töö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Laherand (2010) ja Gibbs (2011) soovitude põhjal koostati intervjuukava, mis moodustus kolmest osast: sissejuhatav osa soojendusküsimustega, põhiosa sisuliste küsimustega ning lõpetav osa kokkuvõtivate lõpuküsimustega. Soojendusküsimustega uuriti intervjueeritava tausta, nagu vanus, haridustase ja tööstaaž. Intervjuu põhiosa eesmärgiks oli leida vastused uurimisküsimustele. Esitati küsimused nagu näiteks: “Mis on Teie arvates peamised tegurid, mis on seotud laiemalt läbipõlemisega sotsiaalpedagoogide töös?” ja “Milliseid läbipõlemise tegureid olete oma töös kogunud?”. Viimases osas oli intervjueeritaval võimalik täiendada oma vastuseid, kus uuriti, mida nad sooviksid veel lisada seoses sotsiaalpedagoogide läbipõlemise ning sellega seonduvalt ennetusmeetmete kohta.

Andmekogumise kvaliteedi suurendamiseks andis intervjuukavale esmalt tagasisidet töö juhendaja. Seejärel viidi läbi pilootuuring ehk prooviintervjuu valimi moodustamise kriteeriumitele vastava sotsiaalpedagoogiga. Prooviintervjuu viidi läbi veebi teel ning kestis ühe akadeemilise

tunni. Selle tulemusel parandati intervjuukava: ühtlustati sõnastust, kohandati olemasolevaid küsimusi ja lisati juurde üks uus küsimus, et tagada parem arusaadavus ning uurimisküsimuste kaetus. Enda kui andmekogujate kohta õpiti eri tunnetusi küsimuste esitamisel. Tunnetuste all mõeldakse näiteks küsimuste esitamise ajastust, mille hulka kuulus arusaam uuritava valmidusest vastamisega edasiliikumiseks, ning mõttepauside pikkust.

Uurijad kohtusid intervjueeritavatega 2025. aasta veebruaris ja märtsis kontaktkohtumistel ning veebikohtumistel keskkonna Zoom vahendusel. Veebi teel toimus 8 intervjuud ning kontaktkohtumisena samuti 8. Uuritavatelt küsiti suuline või kirjalik nõusolek intervjuu salvestamiseks ja andmete kasutamiseks bakalaureusetöös. Intervjuude salvestamiseks kasutati veebikohtumisel platvormi sisseehitatud salvestusfunktsiooni ning kontaktkohtumistel mobiilirakendust. Enne intervjuu küsimuste esitamist veenduti uuritavate nõusolekus ning salvestusfunktsioonide töötamises. Intervjuu lõppedes tänasid uurijad intervjueeritavaid nende panuse eest. Pikim läbiviidud intervjuu kestis 37 minutit, lühim aga 18 minutit.

Kogutud andmeid hoiustati parooliga kaitstud seadmetes ning turvalises keskkonnas. Intervjuu transkriptsioone ei edastatud intervjueeritavatele hilisemaks lugemiseks ega täiendamiseks, kuna võimalikud hilisemad muudatused oleksid võinud mõjutada andmete usaldusväärsust.

### **Andmeanalüüs**

Andmeanalüüsi esimeses etapis transkribeeriti helisalvestised Tallinna Tehnikaülikooli väljatöötatud kõnetuvastusprogrammi Tekstiks abil, millele järgnes andmete kodeerimine ja kategoriseerimine (Olev & Alumäe, 2022). Transkribeeritud andmefailid laaditi arvutisse ning vormistati ümberlaadimisel kirjastiiliga *Times New Roman* suuruses 12 ja reavahega 1,5. Selle tulemusena saadi kokku 176 lehekülge käsitletavat materjali. Uurimuses osalejate tuvastatavuse vältimiseks asendati transkribeerimise käigus osalejate nimed pseudonüümiga. Andmeanalüüsil kasutati induktiivset sisuanalüüsi meetodit. Induktiivne sisuanalüüsi meetod aitab paremini mõista uuritavate sotsiaalpedagoogide tõlgendusi ja tähendusüsteeme seoses läbipõlemise võimalikest põhjustest ning ennetusmeetmetest (Kalmus *et al.*, 2015). Andmete kodeerimisel kasutati abivahendina programmi QCAmap (Mayring, 2014). Kodeerimisel jaotati transkriptsioonid eraldiseisvat mõtet kandvateks tähenduslikeks üksusteks ning määrati koodid (vt lisa 4), kus iga loodud kood omas tähenduslikku sisu (Kalmus, 2015). Kaaskodeerimine viidi läbi pärast

esmakordset kodeerimist ning kodeeriti neli täismahus intervjuud. Kaaskodeerimise käigus uusi koode juurde ei tekkinud. Ainsad erinevused tulenesid sellest, et uurijad nimetasid tähenduslikke üksusi, mis kuulusid sama kategooria alla, erineva koodiga. Teise etapina koondati sarnased koodid kategooriatesse, mis olid loodud sarnasuse alusel (Kalmus, 2015).

## Tulemused

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada sotsiaalpedagoogide arvamused tööga seotud läbipõlemise võimalike põhjuste ning tõhusate ennetusmeetmete kohta. Järgnevalt esitatakse töö tulemused kahes alapeatükis uurimisküsimuste kaupa ning paksus kirjas on esitatud analüüsi käigus moodustatud kategooriad. Uurimisküsimused on tähistatud jutumärkidega. Tulemuste illustreerimiseks ja kinnitamiseks lisati tsitaadid läbiviidud intervjuudest, mis on tekstis eristatud kaldkirjas. Iga tsitaadi juurde on lisatud ka vastava intervjuueeritava pseudonüüm.

### **Sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta nende töös**

Esimese uurimisküsimuse “Millised on sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta sotsiaalpedagoogide töös?” vastustest eristusid neli kategooriat: emotsionaalne koormus ja puudused enesehoius; ülekoormus ja ebapiisav korraldus; valdkondlikud väljakutsed ja töörolli ebaselgus; suhetest ja koostööst tulenevad puudused.

**Emotsionaalne koormus ja puudused enesehoius.** Intervjuueeritavad töid välja, et sotsiaalpedagooge mõjutavad suurel määral tugev empaatiavõime ning juhtumitest tulenev emotsionaalne raskus. Leiti, et empaatia- ning hoolivustunne iga lapse suhtes on vaimselt koormav ja väsitav. Sotsiaalpedagoogide hinnangul on läbipõlemise üheks teguriks ka aja jooksul juhtumitest tingituna kogunenud negatiivsed mõtted ja tunded. Lisaks leidsid sotsiaalpedagoogid, et ebapiisav enese eest hoolitsemine ja baasvajaduste täitmine soodustab läbipõlemiseni jõudmist.

*Mis on halvasti mõjunud, on need olukorrad, lapsed, noored kes lähevad hinge. Noh näiteks, kellel on ikkagi väga-väga keeruline kodune olukord ja noh, sa näed ja kuuled, kui hädas üks laps võib olla ja see jääb hinge, seda on raske endast välja lasta. (Intervjuueeritav 10)*

*Ma usun, et üks peamine tegureid on see, et ei hoolitse iseenda eest, ei maga piisavalt, ei söö piisavalt, ei liiguta piisavalt, kõik need nagu toredad Maslow'i baasvajadused. (Intervjuueeritav 15)*

**Suhetest ja koostööst tulenevad puudused.** Intervjueeritud üldhariduskoolide sotsiaalpedagoogid tõid esile, et nende igapäevatoos on palju ootamatut ja kiireloomulist suhtlemist nii õpilaste, kaastöötajate kui ka lastevanematega. See omakorda võib mõjutada töö kvaliteeti ja otsuste langetamist, mis suurendab sotsiaalpedagoogide tööalast ajapuudust. Veel on mõjutavaks teguriks kolleegidevahelised suhted ja neist tulenevad pinged, mis on sageli seotud usalduse puudumise ja vähese omavahelise kommunikatsiooniga.

*Võib-olla selline sotsiaalne nagu üleküllus, et peab tööl nii palju rääkima ja suhtlema, et õhtul või nädalavahetusel ei taha enam näiteks enda sõpradega rääkida või suhelda, sest olen terve päev puutunud kokku nii palju inimestega. Ja selline sensoorne üleküllus ka. (Intervjueeritav 15)*

Uuringu käigus toodi esile, et läbipõlemist mõjutab ka kehv koostöö nii organisatsiooni siseselt kui ka kooliväliste asutustega. Suureks mõjuteguriks on kaastöötajate liigne kontroll ning usalduse puudumine. Intervjuude vastustest ilmnest, et sotsiaalpedagoogid kogevad raskusi koostöös lastevanematega, mis on sageli tingitud lastevanemate liigsest nõudlikkusest või lapse kasvatamise vastutuse ülekandmisest koolile. Lisaks toodi esile, et lastevanemad suhtuvad sotsiaalpedagoogidesse sageli umbusklikult, mis raskendab koostööd veelgi.

*Et noh, ikkagi see koostöö ühtepidi oma kooli tasandil, kooli meeskonnas või juhtkonnaga ja teistpidi ka see võrgustikutöö näiteks ümbritsevate spetsialistidega. (Intervjueeritav 10)*

**Ülekoormus ja ebapiisav korraldus.** Uuringus osalenud sotsiaalpedagoogid pidasid läbipõlemist soodustavaks teguriks liiga suurt töökoormust ja tööga seotud lisaülesandeid, mis on seotud tundide asendamise, personali puuduse ja teiste rollide tööülesannete täitmisega. Samuti on oluliseks mõjutajaks madal tunnustus ja vähene töötasu, mida tõsteti esile kui juhtkonnast tingitud probleemi. Toodi välja, et igapäevatoos esineb erinevaid raskusi ning kehva korralduse tõttu kujuneb tööelu kiireloomuliseks ja pingeliseks.

*Ehk siis see meeletu koormus, vahepeal on nii suur ülekoormus ja enda jaoks nagu läbimõelda, et ma ei suudagi kõike, lihtsalt ei suuda, ei ole aega, kõike teha lõpuni või iga asjaga nagu tegeleda. (Intervjueeritav 10)*

*Töökoormus on hästi oluline, et kui sul on juhtumeid rohkem, kui sa suudad tegelikult neid lahendada või neid muresid ja murelapse on rohkem, kui sa suudad tööd ära teha, sest mingist piirist sa lihtsalt kiiremini ei jõua, siis see on üks väga suur läbipõlemise põhjus. Ehk siis see töökoormuse hulk on seotud väga palju läbipõlemisega. (Intervjueeritav 12)*

**Valdkondlikud väljakutsed ja töörolli ebaselgus.** Uue murekohana tõid

sotsiaalpedagoogid välja kaasava haridusega seotud väljakutsed ja sellega seonduvad lisakohustused. Samuti mainiti ootamatud olukordi, kus üks sotsiaalpedagoog peab samal ajal lahendama mitmes kohas erinevaid juhtumeid. Lisaks toodi välja, et töötulemused on pikaajased ning väikse ulatusega, mis põhjustab sotsiaalpedagoogides motivatsioonilangust. Lisaks on intervjuueritavate sõnul koolides probleemid ja nende lahendamine aja jooksul muutunud tõsisemaks ja raskekujulisemaks, mis omakorda raskendab sotsiaalpedagoogide igapäevast toimetulekut. Uuritavate sõnul on sotsiaalpedagoogi töö määratlemise piirid ebaselged, mis põhjustab liigset segadust ja viib teiste spetsialistide töö tegemiseni. Samuti nimetati oluliseks läbipõlemist soodustavaks teguriks, et töö ja eraelu vahel puudub piir või see on väga nõrk.

*Et see on selline, et tuleb ettearvamatud asju ja selliseid jooksvaid asju ette, mis võib-olla ei ole planeeritud, mis segavad ka seda planeeritud tööd. Et ütleme, et kui mul on lapsega nõustamine ja midagi kuskil klassis juhtub, et siis noh, ma pean selle näiteks ära jätma või kuidagi otsustama, et kumb on see olulisem hetkel. (Intervjuueritav 4)*

*Siis võib-olla on raske nende õpilastega, kes puuduvad palju või puudumistega seoses, et võrreldes 10 aasta tagusega, on nüüd rohkem väga keerulisi juhtumeid, mida ei saagi kool lahendada. (Intervjuueritav 10)*

Kokkuvõtvalt peavad uuringus osalenud sotsiaalpedagoogid läbipõlemise peamiseks põhjusteks suurt emotsionaalset koormust ja puudulikku enesehoidu. Lisaks liigsele töökoormusele ja ebaefektiivsele korraldusele, olid mõjutajateks ka töörolli ebaselgus ning pingelised suhted ja koostööprobleemid koolikeskkonnas.

**Tõhusad läbipõlemise ennetusmeetmed sotsiaalpedagoogide sõnul**

Teise uurimisküsimuse “Milliseid läbipõlemise ennetusmeetmeid peavad sotsiaalpedagoogid tõhusateks” vastused jagunesid nelja kategooriasse: enda heaolu toetamine; professionaalne ametialane areng; suhtlemine lähedaste ja sõpradega; toetav töökeskkond.

**Enda heaolu toetamine.** Ennetusmeetmetena tõid sotsiaalpedagoogid välja iseenda initsiatiivil tehtavad tegevused ja heaolu teadlikku jälgimise, sealhulgas vaimse ja füüsilise tervise eest hoolitsemine, hobidega tegelemise ning võimalusel spetsialisti poole pöördumise. Vaimse ja füüsilise tervise eest hoolitsemise juures kirjeldati, kuidas teraapias käimine, igapäevane liikumine

ja trennis käimine, tervislik toitumine ning piisav uneaeg on efektiivsed meetodid enda heaoluga tegelemiseks. Hobidega tegelemise puhul peeti oluliseks erinevate spordialade harrastamist, aiatööde ja käsitööga tegelemist. Lisaks nimetati ennetusmeetmena veel leebust enese vastu ehk vajadust vähendada kriitilisust enda ja oma töö osas. Samuti toodi välja puhkuse aja leidmise või võimaldamise olulisus, selleks, et taastuda igapäevastest tööpingetest ja -koormusest ning leida aega oma lähedastele.

*Noh, et oluline lihtsalt, et jääks kõlama ka see, et see tavaline tervise ABC, et uni, toitumine, liikumine, enda heaolu, on need alustalad, milles siis nagu, millele vaadata ja siis need piirid töö juures on ju paika panna, et mis on minu teha, mis ei ole minu teha ja kui tunnen, et ikka läheb kõik ülepeakaela, siis abi küsida oma kolleegidelt ja inimestelt, keda usaldan ja kes toetavad. (Intervjueeritav 5)*

*Aga ka see, et sul on ka mingisugused suhted väljaspool tööd, mida sa hoiad ja mingisugused hobid, mida sa naudid, ja mis on nii-öelda tassi täidavad. (Intervjueeritav 15)*

**Professionaalne ametialane areng.** Analüüsi põhjal selgus, et sotsiaalpedagoogide hinnangul on tõhusad läbipõlemise ennetusmeetmed ka supervisioon, kovisioon ja regulaarne osalemine aineseksioonidel või -ühendustel. Sotsiaalpedagoogid leidsid, et see annab hea võimaluse jagada ühiseid muresid valdkonna spetsialistidega, kes mõistavad töö iseloomu ja väljakutseid. Vastustest selgus ka, et vajalikeks ennetustegevusteks peetakse pidevat eneseanalüüsi, erialastel täiendusõpetel osalemist ning pidevat valdkondlikku enesetäiendamist, soodustades seeläbi erialase kompetentsi arengut ning enesekindluse kasvu tööülesannete täitmisel.

*Ennetus oleks see ka, et võimaldatakse enesearengut, ehk et igasugu koolitustel käimist. Jah, eks need rahalised vahendid ole kooliti erinevad ja eks kõike ei saa, aga selline ära põhjendatud vajadus või selline nagu mingi regulaarsus sellisele majast välja ja arenemisele ja asjale peab kindlasti olema, sest see toetab kindlasti päris hästi. (Intervjueeritav 6)*

**Suhtlemine lähedaste ja sõpradega.** Analüüsi põhjal ilmnes, et uuritavate sõnul on lähedaste toetus oluline tegur läbipõlemise ennetamisel. Toetavate tegevustena toodi esile murede jagamist ja lähedastega sotsialiseerumist. Olulisel kohal on ka üldine sotsiaalne aktiivsus, mida intervjueeritavad pidasid tõhusaks viisiks tööst tingitud pingete maandamiseks ning emotsionaalse heaolu tasakaalustamiseks ja reguleerimiseks.

*Samamoodi sõpradega väljas käimine, et see nagu enda tuulutamine ka, et veedaks aega oma turvalises keskkonnas. (Intervjueeritav 9)*

*Suhtlen sõpradega, käin kohvikutes, olen sotsiaalselt aktiivne või vaatan õhtuti ka oma lemmikfilmi või olen perega koos, siis see kõik ongi okei. (Intervjueeritav 16)*

*Ja muidugi, mis aitab veel, on see, et jaga, jagamine. Kui läheb ikkagi pea paksuks, siis tee paus, mine õpetajate tuppa, mine oma lähima kolleegi juurde ja lihtsalt ventileeri. See töötab alati. (Intervjueeritav 16)*

**Toetav töökeskkond.** Uuringus osalenud sotsiaalpedagoogide sõnul on toimiv tööalane tugimeeskond, juhtkonna poolne tugi ning kollektiivi efektiivne koostöö olulised mõjutegurid läbipõlemise ennetamisel. Intervjueeritavate hinnangul on tõhus ennetus töökoormuse vähendamine või ümberjaotamine ning tervise- ja kodukontoripäevade kasutamine keskendumist nõudvate ülesannete teostamiseks ilma segavate teguriteta.

*Et meeskonna mõttes oleks olemas tugimeeskond, kellele tugineda, kellele toetuda, kellega nagu suhtlemine kõik toimib. (Intervjueeritav 4)*

*Kui sotsiaalpedagoog võtabki endale tervisepäevi, läheb pärast tööpäeva koju puhkama, hoolitseb enda eest. (Intervjueeritav 16)*

Kokkuvõtvalt tõid vastanud sotsiaalpedagoogid esile läbipõlemise ennetamisel mitmeid meetmeid, nagu enese heaolu teadlik toetamine, pidev professionaalne areng, lähedaste ja sõpradega suhtlemine ning toimiva ja toetava töökeskkonna olemasolu.

## Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada sotsiaalpedagoogide arvamused tööga seotud läbipõlemise võimalike põhjuste ning tõhusate ennetusmeetmete kohta. Järgnevas peatükis arutletakse uurimisküsimuste kaupa analüüsist selgunud peamiste uurimistulemuste üle, võrreldes ja sidudes neid teoreetilises ülevaates esitatud lähtekohtadega.

Esimese uurimisküsimuse ”Millised on sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta nende töös?” vastustest selgus, et sotsiaalpedagoogide arvates on tööalase läbipõlemise võimalikud põhjused seotud emotsionaalse koormuse ja puudusega enesehoiuse; ülekoormuse ja ebapiisava töökorraldusega; valdkondlike väljakutsete ja töörolli ebaselgusega; suhetest ja koostööst tulenevate puudustega. Suure töökoormuse põhjustajatena toodi esile liigselt palju lisaülesandeid ning igapäevaseid ootamatuid juhtumeid ja raskuseid, mis ilmsid ka Kruusement (2024) uurimuses. Seal tõusis esile, et lisaks suurele töökoormusele tuleb sotsiaalpedagoogidel tööd tehes arvestada ootamatute olukordadega. Sotsiaalpedagoogide

hinnangul on tööalase koostöö ja suhtluse väljakutsed, eriti lastevanematega, sageli seotud seotud usaldamatuse ülesnäitamisega. Seda toodi välja ka Karama (2012, viidatud Allik, 2014 j) töös, kus tugiisikud tõid esile, et kuigi koostöö lastevanematega on väga oluline, tajutakse vanemate poolt usaldamatust ja jäikust oma seisukohtades. Seda põhjendatakse raskusega mõista haridusasutuse vaatenurka. Vastustest ilmnes, et suhete ja koostöö puudumine on üks läbipõlemisega seotud olulisi tegureid. Ka Jürgensohn (2023) on oma töös kirjutanud, et kõige olulisem tegur on koostöö kooli personali ja lastevanemate vahel, et tagada parim võimalik tugi lapsele, sujuv töökorraldus ning töötajate heaolu. Väljatoodu põhjal võib järeldada, et igapäevaste ootamatute olukordade tõttu suureneb sotsiaalpedagoogide töökoormus, mis omakorda mõjutab negatiivselt nende enesehoolitsuse taset. Kui need aspektid jäävad sotsiaalpedagoogi poolt tähelepanuta, võib väljenduda negatiivne käitumine töö, kolleegide, klientide ja kutserolli suhtes, mis omakorda võib viia läbipõlemiseni, nagu kirjeldavad Edu-Valsania jt (2022). Põhjuseks võib olla asjaolu, et sotsiaalpedagoogi töö on oma olemuselt väga laiahaardeline, teatud määral organisatsioonisiselt piiritlemata ning sõltub suuresti koolikeskkonna toimimisest ja osapoolte valmisolekust koostöök. See tõstatab küsimuse sotsiaalpedagoogide töö tegelike vajaduste ja koormuse kohta ning selle üle, kas esineb vajadus arendada süsteemsemat tuge.

Teise uurimisküsimuse “Milliseid läbipõlemise ennetusmeetmeid peavad sotsiaalpedagoogid tõhusateks?” tulemused näitasid, et sotsiaalpedagoogide sõnul on efektiivsemateks ennetusmeetmeteks ja ennetavateks teguriteks enese heaolu toetamine, professionaalne ametialane areng, suhtlemine lähedaste ja sõpradega ning toetav töökeskkond. Tõhusaks läbipõlemise ennetusmeetmeks peetakse sotsiaalpedagoogi isikliku professionaalse valdkondliku arengu jälgimist ja sellega pidevalt tegelemist, mis on välja toodud Kutsekoda (2024) poolt koostatud kutsestandardis, kus rõhutatakse oma töö analüüsimist, kasutades sealjuures eneseanalüüsi meetodeid ning erialaselt enesetäiendust. Lisaks tuli Jürgensohn (2023) uuringus välja intervjuueeritavate seisukoht, et ainult hariduse omandamisest jääb väheseks ning on vaja ka erialasi koolitusi, mis aitavad omandada mitmekesiseid metoodikaid. Ennetavaks teguriks peetakse ka sotsiaalpedagoogi toetavat töökeskkonda koostööaldi meeskonna ja vajalike tingimuste olemasolu näol. Sama väidab ka Lehtpuu (2014) õpetajate kogemusel (kes on samuti haridustöötajad), et oluliseks tööalase stressi ja läbipõlemise leevendajaks on kolleegide hea koostöö ja juhtkonna positiivne suhtumine. Määravaks seoseks on sotsiaalpedagoogide enda heaolu toetamine, tegeledes ilmnevate sümptomite ja tervisliku seisundiga, millele pöörab

tähelepanu ka Meremaa (2021), mille tulemustes selgus, et õpetaja kui haridustöötaja, saab ise enda heaolule tähelepanu pöörata ja sobivad meetodid leida. Eelneva põhjal võib öelda, et pidev erialane enesetäiendamine võib aidata ennetada läbipõlemist, viidates sellele, et järjekindel eneseareng suurendab sotsiaalpedagoogidele tööalast enesekindlust ja motivatsiooni ka keerulisemate juhtumite lahendamiseks. Kuid sotsiaalpedagoogide tööalase läbipõlemise ennetamiseks ei piisa vaid sotsiaalpedagoogi enda tegevusest. Olulist rolli omab ka organisatsioonisisene toetav töökeskkond toimiva töömeeskonna ja tagatud heade töötingimuste näol. See aspekt võis olla sotsiaalpedagoogidele oluline, sest ilma kolleegide toeta ja sobivate tingimusteta suureneb risk jääda üksi tööalaste pingetega, mis võib kiirendada läbipõlemissümptomite teket.

Uurimistöö esimese piiranguna saab välja tuua intervjuude pikkuse, mis osutusid oodatust lühemaks. Seda võis põhjustada sotsiaalpedagoogide vähene avatus, mis võis olla tingitud intervjuuküsimuste sõnastusest. Teiseks piiranguks oli valimi kriteerium, milleks oli vähemalt kuuekuuline tööstaaž. Uuritavatel, kelle töökogemus oli lühem, oli läbipõlemise ja ennetusega seonduvaid näiteid vähem välja tuua, mis võis olla tingitud vähesest töökogemusest. Kui tööstaaži minimaalne kriteerium oleks olnud kõrgema lävendiga, oleks see võinud tagada rikkalikuma ning sisukama andmekogumi.

Bakalaureusetöö praktiline väärtus seisneb autorite arvates selles, et töö annab ülevaate uuringus osalenud sotsiaalpedagoogide näidetel läbipõlemist põhjustavatest teguritest ja võimalikest ennetusmeetmetest nende töös. Töö annab arusaama sellest, millist tuge ja ennetusvõimalust saavad organisatsioon ja kooli juhtkond töötavale sotsiaalpedagoogile pakkuda ja võimaldada, ning milliseid ennetusmeetmeid saavad sotsiaalpedagoogid ise rakendada. Antud bakalaureusetööd on võimalik edasi arendada nii kõrgharidust omandavatel tudengitel kui ka juba kogenud spetsialistidel.

Järgnevates uuringutes võiks keskenduda sellele, kuidas sotsiaalpedagoogid tajuvad läbipõlemist põhjustavaid tegureid erinevates piirkondades ja koolitüüpides laiemalt. Samuti võiks läbi viia üle-Eestilist kvantitatiivse uurimuse, et välja selgitada, Eesti sotsiaalpedagoogide läbipõlemise ennetusviisid.

## **Tänuõnad**

Bakalaureusetöö autorid tänavad kõiki intervjuudes osalenud sotsiaalpedagooge, kes leidsid aja uurimuses osalemiseks ning andsid oma panuse töö valmimisse. Oskusliku juhendamise ning toetuse eest on autorid tänulikud oma juhendajale Egle Särele. Samuti tänavad autorid õppejõudu Liina Leppa innustamise ja suunamise eest.

## **Autorsuse kinnitus**

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

Mõlema autori panus oli bakalaureusetöösse võrdne. Tegeleti koostöös kõikide bakalaureusetöö osadega, mis kirjutati ühiselt, sealjuures arutledes ning täiendades üksteise mõtteid, mis tagas mõlema autori võrdse panuse igasse etappi.

Ingrid Pae

/allkirjastatud digitaalselt/

14.05.2025

Marie-Anett Kaasik

/allkirjastatud digitaalselt/

14.05.2025

## Kasutatud kirjandus

- Allik, E. (2014). *Erivajadusega lapse tugiisikutöö haridusasutuses tugiisikute pilgu läbi* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace <http://hdl.handle.net/10062/43463>
- Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *ScienceDirect*, 78(2), 184-190. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008>
- Dierendonck, D., Garssen, B., & Visser, A. (2005). Burnout Prevention Through Personal Growth. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 62-77. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.62>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Gibbs, G. R. (2011). *The Pros and Cons of Interviews*. <https://www.youtube.com/watch?v=3hCPSE1Parg>
- Gold, Y. (1985). Burnout: Causes and Solutions. *The Clearing House*, 58(5), 210-212. <https://www.jstor.org/stable/30186355>
- Hämäläinen, J. (2003). The Concept Of Social Pedagogy in the Field of Social Work. *Journal of Social Work*, 3(1), 69-80.
- Jürgensohn, J. (2023). *Sotsiaalpedagoogide läbipõlemist mõjutavad faktorid ja ennetusvõimalused: praktikute kogemused*. [Magistritöö, Tallinna Ülikool]. Etera. <https://www.etera.ee/zoom/200641/view?page=1&p=separate&search=3%20dimensiooni&hlid=914981976&tool=search&view=0,418,2484,3091>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kruusement, L. (2024). *Alustavate sotsiaalpedagoogide väljakutsed igapäevatoos ja ettepanekud nende üldise heaolu toetamiseks töökeskkonnas üldhariduskoolide sotsiaalpedagoogide arvamuste tuginedes* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace <https://hdl.handle.net/10062/99115>
- Kutsestandard. Sotsiaalpedagoog, tase 6.* (2024). <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10499791>
- Laherand, M.-L. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Sulesepp.

- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1990). On The Meaning of Maslach's Three Dimensions of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 75(6), 743-747.
- Lehtpuu, K. (2014). *Koolikeskkond õpetajate stressi ja läbipõlemist soodustava tegurina kolme Tartu linna õpetaja näitel* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace <http://hdl.handle.net/10062/41827>
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/intervjuu/>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews Psychology*, 52, 397-422, [PDF] [academia.edu](http://academia.edu)
- Maslach, C. (1994). A Multidimensional Theory of Burnout. *Theories of Organisational Stress*. University Press Oxford.
- Matsuzaki, P. G., Mariya, F. A., Ueno, L. I., & Gimenes, M. J. F. (2021). Physician burnout: prevention strategies. *National Library of Medicine*, 19(4), 511-517. 10.47626/1679-4435-2021-713
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution*. [https://www.researchgate.net/publication/266859800\\_Qualitative\\_content\\_analysis\\_-\\_theoretical\\_foundation\\_basic\\_procedures\\_and\\_software\\_solution](https://www.researchgate.net/publication/266859800_Qualitative_content_analysis_-_theoretical_foundation_basic_procedures_and_software_solution)
- Meremaa, M. M (2021). *Õpetajate kirjeldused oma vaimset ja emotsionaalset heaolu mõjutavatest teguritest ning nende ettepanekud õpetajate teadlikkuse tõstmiseks ja heaolu parandamiseks* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace <http://hdl.handle.net/10062/72740>
- Moss, J. (2020). Rethinking Burnout: When Self Care Is Not the Cure. *American Journal of Health Promotion*, 34(5), 565–568. <https://doi.org/10.1177/0890117120920488b>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic J. Modern Computing*, 10(3), 409-241.
- Petrie, P., & Moss, P. (2019). *Education and social pedagogy: What relationship?* *London Review of Education*, 17(3), 393-405. DOI <https://doi.org/10.18546/LRE.17.3.13>
- Pärt, M. (2022). *Sotsiaalpedagoogi ametikoha vajalikkusest Kambja valla lasteaegade näitel* [magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace <http://hdl.handle.net/10062/83584>

- Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*.  
<https://samm.ut.ee/valimid/>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. D. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS one*, *12*(10), e0185781.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Sotsiaalministeerium. (2021). *Analüüs ja ettepanekud erivajadusega laste tugisüsteemi korrastamise kohta*. <https://sm.ee/media/1992/download>
- Vellet, K. (2023). *Juhtide läbipõlemine Pärnumaa mikroettevõtete näitel*. [lõputöö, Tartu Ülikooli Pärnu kolledž]. DSpace. [vellet\\_kairit.pdf \(2.35 MB\)](#)
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*.  
<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>

## Lisad

### Lisa 1. Pöördumiskiri

Tere!

Oleme Tartu Ülikooli kolmanda aasta tudengid Ingrid Pae ja Marie-Anett Kaasik. Õpime õppekaval Humanitaar- ja sotsiaalainete õpetamine põhikoolis ning spetsialiseerume sotsiaalpedagoogika erialale.

Oma bakalaureusetöö raames kutsume Teid osalema uuringus, mille eesmärgiks on selgitada välja sotsiaalpedagoogide arvamused tööga seotud läbipõlemise võimalike põhjuste kohta ning arvamused tõhusatest ennetus- ning toimetulekuviisidest.

Viime läbi sotsiaalpedagoogide seas individuaalintervjuusid ning otsime sobivaid osalejaid. Uuringus osalemiseks on vajalik vähemalt 6 - kuuline töökogemus sotsiaalpedagoogina ning kõrgharidus sotsiaalpedagoogika või sotsiaaltöö valdkonnas.

Intervjuu võib toimuda läbi veebikohtumise või kontaktkohtumise ning kestab ligikaudu ühe astronoomilise tunni. Andmete analüüsimiseks intervjuu salvestatakse. Peale andmeanalüüsi ja töö kaitsmist failid kustutatakse. Uurimuses osalemine on vabatahtlik ning uuritavatele tagatakse anonüümsus.

Oleksime väga tänulikud, kui oleksite nõus meie uuringus osalema. Palun andke teada, vastates sellele kirjale, kas oleksite nõus osalema või mitte.

Jääme Teie vastust ootama!

Lugupidamisega

Ingrid Pae (...@gmail.com) ja Marie-Anett Kaasik (...@gmail.com)

## Lisa 2. Uurimuses osalejate taustaandmed

### Uurimuses osalejate taustaandmed

Pseudonüüm	Tööstaaž	Kõrgeim haridustase
Intervjueeritav 1	17 aastat	Magister
Intervjueeritav 2	8 aastat	Bakalaureus
Intervjueeritav 3	8 aastat	Magister
Intervjueeritav 4	10 aastat	Magister
Intervjueeritav 5	2 aastat	Magister
Intervjueeritav 6	7 aastat	Bakalaureus
Intervjueeritav 7	13 aastat	Magister
Intervjueeritav 8	13 aastat	Magister
Intervjueeritav 9	3 aastat	Bakalaureus
Intervjueeritav 10	19 aastat	Magister
Intervjueeritav 11	7 aastat	Rakenduslik kõrgharidus
Intervjueeritav 12	5 aastat	Bakalaureus
Intervjueeritav 13	3 aastat	Bakalaureus
Intervjueeritav 14	6 kuud	Magister
Intervjueeritav 15	6 kuud	Bakalaureus
Intervjueeritav 16	5 aastat	Magister

### Lisa 3. Intervjuukava

#### **INTERVJUUKAVA:**

Soojendusküsimused (küsimused taustaandmete kohta)

- Mis on Teie vanus?
- Milline on Teie hariduslik taust?
- Kui pikk on Teie tööstaaž sotsiaalpedagoogina?
- Milline on Teie töö olemus?
- Kui suur on Teie töökoormus?
- Mis on Teie arvates läbipõlemine?

Põhiküsimused

**Uurimisküsimus 1: Millised on sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta sotsiaalpedagoogide töös?**

1. Mis on Teie arvates peamised tegurid, mis on seotud laiemalt läbipõlemisega sotsiaalpedagoogide töös?
2. Milliseid läbipõlemise tegureid olete oma töös kogenud?
3. Mis Teie arvates soodustab läbipõlemise riski sotsiaalpedagoogilises töös?
4. Mis on sotsiaalpedagoogi töös väljakutseid ja raskusi valmistav?

**Uurimisküsimus 2: Milliseid läbipõlemise ennetusmeetmeid peavad sotsiaalpedagoogid tõhusateks?**

1. Milliseid ennetusmeetmeid võiks sotsiaalpedagoogid rakendada, et vähendada läbipõlemise riski?
2. Milliseid ennetusmeetmeid Teie ise kasutate läbipõlemise ennetamiseks? Palun põhjendage oma vastust.
3. Missugused ennetusmeetmed on Teie hinnangul tõhusad? Palun põhjendage ja tooge näiteid.
4. Kuidas Teie arvates saab organisatsioon toetada sotsiaalpedagoogi toimetulekut?

Lõpüküsimused

1. Mida soovite veel lisada seoses sotsiaalpedagoogide läbipõlemisega ning sellega seonduvalt ennetusmeetmete kohta?

#### Lisa 4. Kodeerimise ja kategoriseerimise näited

##### *Kodeerimise näide*

Andmeanalüüsis uurimisküsimusele “Millised on sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta sotsiaalpedagoogide töös?” vastuste leidmiseks.

Transkriptsioon	Kood
V: Selles mõttes, et võib-olla teiste ootused ühtepidi, teistpidi ka ilmselt enda suhtes ootused mingil hetkel, eriti alguses. Tundub, et peaks nagu kõik inimesed nii-öelda korda tegema. See ei ole võimalik. Noh, jah, see töökoormus ka selles mõttes, et ressursid, et inimene on nagu üks, eks ju. Mõnikord on nii, et neid olukordi ja seda koormust on lihtsalt liiga palju, neid asju, millesse sekkuda, et seda saab liiga palju lihtsalt.	Ootused töö osas  Suur töökoormus

##### *Kaaskodeerimise näide*

Kaaskodeerimine uurimisküsimusele “Millised on sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalike põhjuste kohta sotsiaalpedagoogide töös?” vastuste leidmiseks.

Transkriptsioon	Kood
V: Hästi oluline on ka seada piirid, et kui keegi ütleb, tule asenda mind, on ju, siis ma võin ka öelda, aga okei, aga tule lahenda sina see kaklus, tule suhtle selle vanemaga ja tule tee palun minu paberitööd. Et, need piirid ja need ei tähenda seda, et ma olen jäik. Ma olen paindlik, kui ma lähen ja ma tulen ka mõnikord vastu ja võtan klassijuhataja tunnid, kui keegi küsib, ma lähen jaa, mul on vaba, ma tulen. Et see ei ole nagu küsimustki. Aga see on nagu jah, et piirid, et ma tunnen, et ma ei jõua rohkem, ma ei suuda praegu võtta.	<i>Ingridi loodud kood:</i> Ebaselged piirid  <i>Marie-Anetti loodud kood:</i> Piiride seadmise oskus

### *Koodidest kategooriate loomine*

Analüüs uurimisküsimusele “Milliseid läbipõlemise ennetusmeetmeid peavad sotsiaalpedagoogid tõhusateks” vastuste leidmiseks.

Koodid	Kategooria
Heaolu tasakaal: magamine, trenn, puhkus Oskus öelda “ei” Vaimsete praktikate kasutamine Psühholoogiline tugi Hobidega tegelemine Meedia kasutamise vähendamine Leebus enda suhtes Oma aeg ja aeg lähedastega Töö ja eraelu lahushoidmine	Enda heaolu toetamine
Eneseanalüüs Supervisioon, kovisioon, ainesektsioon Koolitustel osalemise võimalus Väljaspool kooli külastused	Professionaalne ametialane areng
Lähedaste toetus Suhtlus, mure jagamine, aktiivne sotsiaalelu	Suhtlemine lähedaste ja sõpradega
Tugimeeskonna ja juhtkonna toetus Hea koostöö, võrgustikutöö Võimalus distantseeruda tööst Paika pandud kindlad piirid ja ootused Töökoormuse jaotamine või vähendamine Kodukontori- või tervisepäevad Kiitus ja tunnustus Vastavate tingimustega tööruumi olemasolu Regulaarsed kohtumised meeskonnaga Töö struktureerimine Tööalane paindlikkus, autonoomsus, vabadus	Toetav töökeskkond

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

Meie, Ingrid Pae ja Marie-Anett Kaasik,

1. anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) meie loodud teose “Sotsiaalpedagoogide arvamused läbipõlemise võimalikest põhjustest ning ennetusmeetmetest nende töös”, mille juhendaja on Egle Säre, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. anname Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commonsi litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. oleme teadlikud, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autoritele.
4. kinnitame, et lihtlitsentsi andmisega ei riku me teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Ingrid Pae ja Marie-Anett Kaasik*

**14.05.2025**