

TARTU ÜLIKOOL  
Pärnu kolledž  
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Kristi Pärn

**ÜLIÕPILASTE LÄBIPÕLEMINE JA SEDA  
SOODUSTAVAD TEGURID TARTU  
ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽI  
ÜLIÕPILASTE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Jaanika Kukk MA

Pärnu 2023

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

*Jaanika Kukk*

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

*Moonika Kumm*

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

*Kristi Pärn*

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	4
1. Teoreetiline ülevaade läbipõlemisest ja stressist .....	6
1.1. Läbipõlemise mõiste ja olemus ning tagajärjed .....	6
1.2. Läbipõlemise seos erialavalikuga .....	10
1.3. Läbipõlemise ja õppeprotsessi vaheline seos .....	12
2. Uuring Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste läbipõlemisest .....	19
2.1. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus .....	19
2.2. Uurimistulemused .....	22
2.2.1. Vastajate isiklik läbipõlemine .....	22
2.2.2. Vastajate õpingutega seotud läbipõlemine .....	24
2.2.3. Vastajate õppejõududega seotud läbipõlemine .....	26
2.2.4. Vastajate kolleegidega seotud läbipõlemine .....	27
2.3. Arutelu ja ettepanekud .....	28
Kokkuvõte .....	33
Viidatud allikad .....	35
Lisa 1. Küsimustik .....	45
Lisad .....	45
Summary .....	49

## SISSEJUHATUS

Läbipõlemine on hetkel aktuaalne teema, kuna läbipõlemise ja stressi käes kannatavate inimeste hulk on aastatega oluliselt suurenenud (Konstabel *et al.*, 2022, lk 34). Järve jt (2015, lk 26) toovad välja õpingute katkestamise põhjused, milleks on peamiselt suur õppekoormus, stress, motivatsioonipuudus, majanduslikud raskused, perekondlikud põhjused ja vale eriala. Naissoost tudengid kogevad rohkem läbipõlemist ja on emotsionaalselt kurnatumad (Fiorilli *et al.*, 2022, lk 10).

Stress ja läbipõlemine on esindatud inimese elu igas aspektis ning töötavate üliõpilaste kasvav arv tekitab muret nende akadeemiliste ülesannete täitmise ja õpingute lõpetamise pärast (Drăghici & Cazan 2022, lk 1). Lisaks tuuakse uuringus välja, et õpilastel, kellel esineb ärevushäireid, on raskem akadeemilise keskkonnaga kohaneda, mis omakorda tekitab stressi ja võib lõpuks viia läbipõlemiseni. Ühtlasi kinnitab uuring, et kasvavad õppemaksud ja kallid igapäevased kulutused sunnivad üliõpilasi tööd otsima ning töötaval üliõpilasel on suurem tõenäosus läbipõlemist kogeda kui mittetöötaval üliõpilasel. (Drăghici & Cazan, 2022, lk 8)

Läbipõlemine on ülemaailmne probleem ja tööga seotud stress võib negatiivselt mõjutada isiku psühholoogilist ja füüsilist tervist, samuti ettevõtte tõhusust (Carod-Artal & Vázquez-Cabrera, 2013, lk 25). Seetõttu on kogu maailmas suureks väljakutseks hoida töötajate tervist ja töökoha tõhusat toimimist.

Uuring kinnitab, et läbipõlemine mõjutab oluliselt neid, kes seda kogevad, aga ka neid, kes on nende ümber. Teadmine, mis on läbipõlemine ja mis seda põhjustab, võib inimesel aidata stressiga hakkama saada ning on suur tõenäosus, et läbipõlemist saab vältida (Norez, 2017, lk 28).

Antud töö uurimisprobleem on, et puudub tasakaal töökoha ja õpingute vahel võib põhjustada üliõpilastele stressi ja läbipõlemist ning nad võivad seetõttu õpingud

katkestada. Sellest tulenevalt on töö eesmärk kirjeldada Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste läbipõlemist ja lähtuvalt tulemustest teha ettepanekuid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppejuhile ja üliõpilasesindusele.

Uurimisküsimused:

- Millise tööhõive staatusega üliõpilasel esineb alamskaaladel uuritavaid läbipõlemise tunnuseid?
- Milline on haavatavaim vanusegrupp läbipõlemisele ülikoolis?

Uurimisprobleemile lahenduse leidmiseks on töö autor koostanud järgnevad uurimisülesanded:

- selgitada Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis bakalaureusetasemel õppivate üliõpilaste läbipõlemist põhjustavad tegureid;
- kavandada, koostada ja läbi viia ankeetküsitlus Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis õppivate bakalaureusetasemel õppivate üliõpilaste seas;
- analüüsida ankeetküsitluse käigus saadud tulemusi ja teha neist tulemustest lähtuvalt ettepanekuid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppeosakonna juhile ja üliõpilasesindusele.

Töö koosneb kahest peatükist, mis on jagatud alapeatükkideks. Esimeses peatükis antakse ülevaade läbipõlemise olemusest. Alapeatükkides on kirjeldatud läbipõlemise seost erialaga, õppeprotsessiga ja läbipõlemise tagajärgi. Töö teine osa tutvustab uurimise meetodikat ja valimit ja annab ülevaate uurimistulemustest. Uurimistulemused on jagatud omakorda alagruppidesse.

Uurimistöös on viidatud allikate loetelus 86 viidatud allikat, allikateks on kasutatud teadusartikleid ja teoreetilist ülevaadet andvaid kirjandustrükiseid. Lisadena on esitatud uuringu läbiviimiseks edastatud elektrooniline küsimustik.

# 1. TEOREETILINE ÜLEVAADE LÄBIPÕLEMISEST JA STRESSIST

## 1.1. Läbipõlemise mõiste ja olemus ning tagajärjed

Vaatamata inimkonna arengule on vaimse tervisega seotud probleemid igas eluvaldkonnas tõusmas ülemaailmseks kriisiks (Chatterjee & Jethwani, 2020, lk 417). Mõistet „läbipõlemine“ kasutas esimest korda Herbert Freudenbergen 70ndate keskel, kui ta kirjeldas läbipõlemist kui emotsionaalset kurnatust, motivatsiooni ja pühendumuse puudumist (Freudenberger, 1974, viidatud Carod-Artal & Vázquez-Cabrera, 2013, lk 15 vahendusel).

Ühtlasi defineerivad ka Maslach ja Jackson (1981, lk 103) läbipõlemist kui emotsionaalset seisundit, mille peamisteks tunnusteks on kurnatusetunne ja küünilisus, tekkides peamiselt inimestel, kes tegelevad vahetu klienditööga. Kurnatus väljendub emotsionaalse jõuetuse/suutmatusena. Lisaks on üks oluline tunnus negatiivne enesehinnang, mis mängib läbipõlemisel olulist rolli – kui inimene ei väärtusta oma tööd, toob see kaasa rahulolematuse ja õnnetu olemise tunde ning nende töökvaliteet langeb. Õpingutega seotud läbipõlemisel tõlgendatakse kurnatuse tunnet kui emotsionaalset väsimust, kus õppijal ei ole emotsionaalseid ressursse, et pühenduda ennast õppimisele, tavaliselt ilmneb kurnatus ülekoormuse tagajärjel ja vabal ajal mõeldakse liialt õppimisele. Tavaliselt tunnevad kurnatust just need õpilased, kes seadnud endale kõrged nõudmised õppetulemustele. (Räisänen *et al.*, 2021, lk 1148–1149) Lisaks toob Shaufeli (2017, lk 124–125) välja, et läbipõlemine on kultuurispetsiifiline mõiste. See tähendab, et läbipõlemine esineb definitsiooni järgi ainult nendes kultuurides, milles on olemas mõisted „töökohad“, „ametid“ ja „kutsealad“. Läbipõlemise mõiste võib eri riikides tähendada eri asju, alates kergest psühholoogilisest stressist kuni meditsiiniliselt diagnoositud seisundini, nagu töövõimetus. Tänapäevases kontekstis on läbipõlemist kirjendatud kui raske ja püsiva väsimuse vormina, mis tekib pärast pikka stressi ja on

tavaline nähtus erinevates tänapäevastes organisatsioonides. Haavatavad sihtgrupid on inimesed, kes teevad klienditööd. (Naczenski *et al.*, 2017, lk 477)

Isikliku läbipõlemist defineeritakse rahulolematusest töö ja oma eluga, mis mõjutab inimese motiveeritust ja produktiivsust. Isikliku läbipõlemise tegureid kogeval isikul ei ole tahtet käia tööl, õppida ega suhelda. Nad ebaõnnestuvad pea kõiges, mida nad ette võtavad. Nende füüsiline tervis halveneb ja tekivad unehäired (Norez, 2017, lk 28). Paljudes uuringutes kinnitatakse, et kognitiivsed võimed/oskused mängivad läbipõlemisel olulist rolli. Kulikowski (2021, lk 1) leidis, et läbipõlemine kahjustab kognitiivset võimet, mitte vastupidi. Kognitiivsed oskused, nagu kriitiline mõtlemine, õigekiri, loetust arusaamine, selge kõne ja arusaam omandatavast erialast on läbipõlemise seisukohalt olulised, et olla akadeemiliselt edukas ja vältida tulevikus läbipõlemist (Kim *et al.*, 2015, lk 531).

Läbipõlemise riskifaktorid on seotud peamiselt vanuse, soo, töökogemuse, töökeskkonna, organisatsiooniliste tegurite, kolleegidevaheliste suhete, isiksuseomaduste ja tööspidamiste, töökoormuse ja graafikuga, perekonnaseisu, staatuse ja haridusega (Chuang *et al.*, 2016, lk 1, Wood *et al.*, 2020, lk 521). Üliõpilaste läbipõlemisel mängib olulist rolli ka see, kas üliõpilane töötab õpingute ajal või ei tööta; kas ta käib poole kohaga või täiskohaga tööl (Bolatov *et al.*, 2022). Sobowale ja tema kolleegide (2018, lk 344) uuring kinnitab eelnevat väidet, et isikuomadused on tugevalt seotud akadeemilise eduga. Uuringust selgus, et isikuomadusi, nagu ekstraversioon (julgus suhelda, muretus, entusiasm, seltsivus), kohusetundlikkus ja emotsionaalne tasakaalukus on võimalik vastavalt soovitud tulemusele muuta, kasutades selleks teatud perioodi vältel psühholoogilist sekkumist – see tagaks tulevikus akadeemilise edukuse ja tulevikuvaates eduka karjääri. (Hudson & Fraley 2015, lk 504). Ariani (2017, lk 80) uuring keskendus motivatsiooni ja läbipõlemise seoste leidmisele. Antud uuring kinnitab, et läbipõlemist ja akadeemilist edukust mõjutab ka õpilase enda motivatsioon. Autorid lisisid soovitusi koolidele, et nad kasutaks sisemisi ja välimisi motivaatoreid. Üliõpilaste sisemine motivatsioon tuleneb nende huvidest, väärtustest ja eesmärkidest. Ülikoolid võivad aidata üliõpilastel oma huvisid ja väärtusi avastada, näiteks pakkudes mitmekesiseid õppeaineid, ja üritusi, mis ühendavad üliõpilasi sarnaste huvidega ning arendades võimalusi, et üliõpilased saaksid oma oskusi ja teadmisi rakendada erinevates projektides. üliõpilaste

sisemine motivaator on seotud nende sisemiste huvide, väärtuste ja eesmärkidega. Väline motivaator on seotud välise stiimuliga, mis võib olla seotud preemiatega, tunnustamisega või tagasisidega. Ülikoolid võivad kasutada välimisi motivaatoreid, nagu autasustamised, tunnustusüritused, konkursid ja auhinnad, et julgustada üliõpilasi pingutama ja saavutama oma eesmärgi. Samuti võivad õppejõud anda üliõpilastele konstruktiivset tagasisidet, et aidata neil oma tulemusi parandada. Igal inimesel on oma ainulaadne olemus ja maailmavaade, erinevad teadmised iseendast ja enese oskustest, erilistest annetest ja iseloomujoontest. Need omadused annavad eelduse läbipõlemise vältimiseks, kui neid osatakse enda kasuks ära kasutada. (Gumasing, 2021, lk 1840) Üheks suurimaks läbipõlemise põhjuseks peetakse ülekoormust, olenemata valdkonnast ja rollist. Ülekoormus tekitab inimestes emotsionaalset kurnatust, mis põhjustab keskendumisraskuseid erinevate ülesannete täitmisel ja erinevates rollides. Keskendumisraskused võivad omakorda põhjustada hooletust, mis omakorda võib kaasa tuua erinevaid tagajärgi ja kannatusi nii tööl kui ka isiklikus elus, väljendudes negatiivsuse, kurnatuse, hooletuse ja ebaõnnestumistena. Kui inimesel on vastavad oskused ja tahe olemas, siis erinevad käitumisviisid ja strateegiad võivad aidata ennetada läbipõlemist (Montero–Marin et al., 2014, lk 7). Naczenski jt (2017, lk 492) uuring toob välja, et füüsiline aktiivsus on positiivses seoses läbipõlemisega. Istuva tööviisiga töötajate läbipõlemise sümptomid vähenevad märgatavalt, kui nad teevad 2–3 korda nädalas aktiivset füüsilist treeningut 4–18 nädala jooksul.

Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning saab anda oma panuse ühiskonna heaks (World Health Organization, 2022, lk 30). Üliõpilaste stressi peetakse üheks suurimaks rahvatervise probleemiks, kuna uuringutest on välja tulnud ärevuse, depressiooni ja riskikäitumise suurenemine selles grupis. Uuringust ilmneb, et põhjuseks on suur töökoormus ja sellega seonduvad puudumised koolist, mis omakorda põhjustavad selles sihtgrupis läbipõlemist. (Shankland *et al.*, 2019, lk 103–104)

Läbipõlemist on võimalik mõõta mitut moodi, millest üheks võimaluseks on Kopenhaageni läbipõlemise küsimustik CBI (ingl *The Copenhagen Burnout Inventory*).

Selle töötasid välja Kristensen jt (2005) ja see koosneb kolmest komponendist, mida on võimalik eraldi mõõta:

- isiklik läbipõlemine,
- tööga seotud läbipõlemine,
- klientidest tingitud läbipõlemine (Kristensen *et al.*, 2005, lk 196).

Kristenseni küsimustikust on välja töötatud portugali keelne CBI-S-i (ingl *Copenhagen Burnout Inventory Students*) küsimustik, mis on mõeldud spetsiaalselt üliõpilaste läbipõlemise mõõtmiseks ja sisaldab eelnevatele Kristenseni alamskaaladele veel õppejõududest tingitud läbipõlemise alamskaalat. CBI-S-i küsimustiku usaldusväärsust ja kehtivust on eelnevalt uuritud Brasiilia ja Portugali üliõpilaste seas (Campos *et al.*, 2013). Akadeemilise läbipõlemise arengut mõjutab ka see, mis ajal on uuring tehtud – kas semestri alguses või lõpus. Nendes ajavahemikes võivad andmed erineda, kuna semestri lõpus on koormus ja pinged suuremad (Suárez-Colorado *et al.*, 2019, lk 28). Kui lugeda uurimistöid ja erialakirjandust, tunduvad läbipõlemine ja depressioon justkui samatähenduslikud mõisted, aga oluliselt teemasse süvenedes on arusaadav, kumb on kumb. Paraku ajavad inimesed neid diagnoose siiski omavahel segamini ja on täiesti mõistetav, miks see nii on. Eelpool viidatud tunnused (küünilisus, kurnatus, väsimus, ebaõnnestumised, ebaefektiivsus, ülekoormus, motivatsiooni puudus, õppeedukuse langus) on ka depressiooni ja stressi sümptomid ning vastavate teadmisteta/oskusteta isik ei oskagi neid omavahel eristada. Depressiooni korral on tavaliselt vaja ravi, nagu ravimid ja psühhoteeraapia, samas kui läbipõlemise korral võib ravi hõlmata enesehooldusmeetmeid, nagu näiteks puhkuse võtmine ja lõõgastumine. Fiorilli jt (2022, lk 6) uurisid, kas läbipõlemisel on seos ka sooga. Kuna viimastel aastakümnetel on õpilaste läbipõlemist laialdaselt uuritud, näitavad tulemused kõrgemat läbipõlemise taset just naissoost üliõpilaste puhul. Ka Itaalias tehtud uuring kinnitas kõrgemat läbipõlemise taset just naissoost üliõpilaste seas. Samuti Miltojević ja tema kolleegide (2022, lk 227) uurimistulemused tõestavad, et läbipõlemisel on seos sooga – naissoost üliõpilased tunnevad rohkem kurnatuse tunnet kui meessoost üliõpilased. Lisaks nad toovad uurimistöös veel ühe olulise avastuse seoses läbipõlemisega, milleks on oma õpingute finantseerimine ülikoolis. Nad avastasid, et õpilased, kes maksavad oma õpingute eest ise on võrreldes teiste õpilastega vastuvõtlikumad läbipõlemisele.

Läbipõlenud inimesed kogevad olenevalt läbipõlemise põhjustest erinevaid tagajärgi. Kui inimene on juba kliiniliselt läbipõlenud ja saanud vastava raviskeemi, võib tal ka 1,5 aastat hiljem esineda kognitiivseid probleeme, mis ei lase eluga rahulolule keskenduda (Oosterholt *et al.*, 2016, lk ). Maslach ja Leiter (2016, lk 106) nendivad, et inimestel, kes kogevad läbipõlemist, võib olla negatiivne mõju oma kolleegidele, põhjustades suuremaid konflikte ja segades tööülesannete täitmist. Seega võib läbipõlemine olla n-ö nakkav ja levida sotsiaalse suhtluse kaudu.

Ka on tõendeid sellest, et läbipõlemisel on tugev seos südamehaiguste ja diabeediga, lisaks luuvalu ja lihaskonna valuga, mis võib pärast läbipõlemist kesta 3–8 aastat (Ahola & Hakanen, 2014, lk 15). Uuringus tuuakse välja, et läbipõlemisest taastuda ja seda mitte uuesti kogeda, on oluline roll sotsiaalsel toel, nagu perekond, sõbrad ja kolleegid (Pijpker *et al.*, 2021, lk 560). Eelnevaid uuringuid arvesse võttes võib väita, et läbipõlemisest tervenemine on pikk ja keerukas protsess, kus oluline roll on lähedaste inimeste toetusel. Läbipõlemist võib esineda eri keskkondades ja see võib tabada kõiki olenemata vanusest, rassist või soost. Läbipõlemise tagajärjed on rasked ja taastumine võib võtta kaua aega.

## **1.2. Läbipõlemise seos erialavalikuga**

Õpilaste edukus on haridusasutustes ülioluline, kuna seda kasutatakse sageli asutuse tulemuslikkuse mõõdikuna. Riskirühma kuuluvate õpilaste varajane tuvastamine koos ennetusmeetmete rakendamisega võib nende edu drastiliselt parandada. (Alyahyan & Düştögör, 2020, lk 1) Üliõpilaste puhul mängib erialavalikul suurt rolli nende vähene töökogemus ja edasised karjäärivõimalused, lisaks veel sõbrad ja perekond ning ülikoolis taotletavad stipendiumid. Samuti mõjutavad erialavalikut tehnoloogia ja õppemeetodid eriala õppides. (Özlen & Arnaut, 2013, lk 92) Lamanaukas & Augienė (2014, lk 10) leidsid, et erialavalikut mõjutavad negatiivselt sellised tegurid nagu töökohtade nappus, konkurents, ebastabiilne majandus, korrupsioon, väljaränne jne, mistõttu on neil teguritel tugev mõju tulevasele karjäärile. Stanetić ja Tešanović (2013) toovad välja uuringus, et olulist rolli mängib õpingutega seotud läbipõlemisel inimese vanus ja töötatud aeg töökohas. Arvatakse, et vanus ja töötatud aeg mängivad suurt rolli läbipõlemisel, mida kinnitab arstide seas läbiviidud uuring, kus tulemused andsid kinnitust vanuse ja tööstaaži seost läbipõlemisega. (Stanetić & Tešanović, 2013, lk 161)

Roosalu jt (2013, lk 55) uuringu tulemustest selgub, et ühiskonna surve ülikoolis õppida on suur, kuna kõrgharidust tõendav diplom on tänapäeval hädavajalik ja ilma selleta ei leia erialast tööd. Pihl ja Krusell (2021) uuringus toovad välja, et paljud töötavad üliõpilased on õppima asunud just sellepärast, et ettevõttes kehtib kõrghariduse nõue. „Sotsiaalala töötajad puutuvad kokku vahetu klienditööga, seega on neil ka kõrge läbipõlemiserisk. Seetõttu on valdkonna kõigil töötajatel vaja enesesäästlike abistamisvõtete ja iseenda vaimse tervise eest hoolitsemise teadmisi.“ (Pihl & Krusell, 2021, lk 11)

Yetgin ja Benligiray (2019, lk 345–346) tõdesid, et turismivaldkonnas töötavad inimesed on haavatav sihtgrupp, kuna selle eriala inimesed tegelevad enamasti vahetu klienditööga ja see valdkond nõuab eri turismisektorites pidevat planeerimist. Uuring näitas, et giididel esineb palju läbipõlemise tunnuseid nagu negatiivsed tunded ja kurnatus. Negatiivseid emotsioone võivad tekitada erinevad tegurid nagu majanduslik olukord, keskkond ja pandeemiad. Mostafaviani ja tema kolleegid (2018, lk 2–3) tõestasid, et akadeemiline läbipõlemine on levinud meditsiiniüliõpilaste seas. Meditsiini nimetatakse ka kõige stressirohkemaks erialaks. Lisaks teooriale tuleb neil õppida, kuidas haiglas töötades elu ja surmaga seotud küsimustega hakkama saada. Tsai ja Tsou (2022, lk 8–9) uuringu tulemused näitavad, et läbipõlemine on eriala tüübiga seotud. Antud uuringus uuriti äsja tööle asunud arstide/õdede ja kõrgema staažiga arstide ja õdede läbipõlemist ning tulemused näitasid, et alles erialale töötama asunud naissoost arstid/õed põlevad kiiresti läbi, sest teevad rohkem lisatööd kui pikemaajalised töötajad.

Carroll ja tema kolleegid (2022, lk 464–465) leidsid, et ka õpetajatel on suur läbipõlemise risk, sest nende ametit iseloomustavad suur töökoormus ja emotsionaalne kurnatus. Emotsionaalne kurnatus õpetajatel on seisund, kus õpetajad tunnevad end väsinuna, kurnatuna ja emotsionaalselt ammendatuna oma tööst ja tööga seotud olukordadest. See seisund võib tekkida pikaajalise stressi, töökoormuse ja pingete tagajärjel, mis on seotud õpetamisega seotud ülesannete, raskete olukordade või suhtlemisprobleemidega. Nad peavad silmitsi seisma mitmete takistustega nagu erivajadustega õpilased, õppeprotsessi korraldamine ja tagamine äärmuslikel juhtudel, näiteks pandeemiate või muude takistavate olukordade korral. Kõik need tegurid võivad tekitada stressi ja viia läbipõlemiseni. Ozkan ja Ozdevecioğlu (2013, lk 2794–2796) avaldasid oma uurimuses,

et ka raamatupidajate eriala on äärmiselt suure läbipõlemise riskiga, kuna töö on väga vastutusrikas ja nad kogevad palju pingelisi hetki. Lisaks on nende vastutada äärmiselt olulised igapäevased ja ajaliselt määratletud tööd dokumentidega, mida on vaja täita ja esitada, ning numbritega, mida kalkuleerida. Igapäevaselt sellises töökeskkonnas töötamine tekitab stressi ja võib viia läbipõlemiseni.

Nikodijevic jt (2012, lk 51) Serbia uuring üliõpilaste keskmise hinde ja läbipõlemise vahelise seose leidmisel kinnitas, et Serbia Infotehnoloogia teaduskonna ja juhtimiskorralduse tudengitel on kõrge läbipõlemise risk ning haavatavamad olid just madala keskmise hindega üliõpilased.

Läbipõlemine võib esineda erinevatel erialadel ja ametikohtadel, sõltuvalt töö iseloomust ja sellest, millised on tööga seotud stressorid ja väljakutsed. Läbipõlemine on sageli seotud tööga, mis nõuab pidevat pingutust ja tähelepanu ning võib olla seotud suure vastutuse, aja- ja ressursipiirangute ning nõudlike kliendisuhete või suhtlemisega. On oluline, et töötajad ja tööandjad mõistaksid läbipõlemise riski oma töökohal ning looksid keskkonna, kus töötajad saavad vajalikku toetust ja ressursse, et hoida oma vaimset tervist ja vältida läbipõlemist.

### **1.3. Läbipõlemise ja õppeprotsessi vaheline seos**

Akadeemilist läbipõlemist esineb palju just esmakursuslaste seas, kuna uus etapp elus toob erinevaid emotsioone ja muutub tavapärane elukorraldus, mis tekitab neis stressi ja depressiooni (March-Amengual *et al.*, 2022, lk 8–9). Läti üliõpilaste seas läbiviidud uuringu tulemused paljastavad, et töötavad üliõpilased on vastuvõtlikumad läbipõlemisele kui mittetöötavad üliõpilased (Koropets *et al.*, 2019, lk 8229). Läbipõlemisel mängib olulist rolli inimese kohanemisvõime – paljud kolledžiõpilased ei suuda uue keskkonnaga kohaneda ega end koolieluga tasakaalu viia. Selline situatsioon tekitab omakorda läbipõlemise tunnuseid, nagu emotsioonide langus. (Credé & Niehorster, 2012, lk 156–157) Kuna on tehtud teadustöid, mis kirjeldavad läbipõlemist ja stressi, võib järeldada, et akadeemiline läbipõlemine on ülikoolides olenemata demograafilisest asukohast, rassist ja soost suureks katsumuseks.

Saudi Araabia ülikoolis tehtud uuringu (Bataineh, 2013, lk 84–86) tulemused näitasid, et hirm bakalaureuseõpingutes ebaõnnestuda tekitab üliõpilastes suurt stressi. Lisaks olid stressi tekitavateks faktoriteks suur õppekoormus, igavad kursused, ebapiisav aeg õppimiseks, rasked eksamid, madal motivatsioon ja perekonna kõrged ootused – kõik need kuuluvad läbipõlemise tunnuste juurde. Bikari jt (2018, lk 191) uuringus on välja toodud, et positiivsed emotsionaalsed seisundid/tunded võivad mõjutada igapäevaseid mõtlemisprotsesse ja ennetada läbipõlemist. Positiivsed emotsioonid on märk positiivse teabe olemasolust mälus ja vastupidi. Emotsioonid ja meeleolud mõjutavad otseselt seda, millist teavet mällu salvestatakse ja kuidas seda talletatakse. Positiivne meeleolu aitab keskenduda olulistele ülesannetele ja parandab mälu tervikuna. Selle tõttu suudetakse positiivse meeleolu ajal tõhusamalt õppida ja uusi teadmisi omandada. Kui stressi tekitavate olukordadega, nagu koolis käimine, kaasneb positiivne mõju, näevad inimesed tavaliselt palju vaeva ja kulutavad oma eesmärkide saavutamiseks palju energiat. Negatiivne mõju toob kaasa energia ja isiklike ressursside kaotuse. Inimesed, kes kogevad kõrget negatiivset mõju on tavaliselt ärevil ja mures ning neil on madal energiatase. Negatiivse mõju all kannatavad inimesed võivad kogeda mitmeid sümptomeid nagu väsimus, unetus, stress, ärrituvus ja meeleolu kõikumised. Kõik need tegurid võivad omakorda mõjutada meie tervist, töövõimet ja suhteid teiste inimestega.

Parker jt (2015, lk 330–331) uurimistulemuste kohaselt on vahetult pärast gümnaasiumi lõpetamist õppimist jätkavad noored õpingutes vastupidavamad ja oma eesmärkidele pühendunumad kui need õpilased, kes võtavad vaheaasta. Lisaks usuvad sellised noored oma eesmärkide saavutamise võimesse rohkem kui need, kes alustavad õpinguid pärast vaheaastat. Teisalt aga selgus, et nad peavad õppimist ja õpieesmärkide poole püüdlemist pingelisemaks kui vaheaastat pidavad õpilased, ja et vaheaasta võtmine ei olegi alati halb mõte, kuna see annab aega oma ülikooliõpingute tulevikuvaateid hoolikalt kaaluda. York jt (2015, lk 9) leidsid enda uuringus, et õppeedukuse mõiste koosneb kuuest komponendist, milleks on akadeemilised saavutused, rahulolu, oskuste ja pädevuste omandamine, püsivus, õpieesmärkide saavutamine ja karjääriedu. Akadeemilised saavutused hõlmavad endas õpilase edukust õppeainete läbimisel ja eksamitel. Samuti arvestatakse sellesse kategooriasse ka õpilase aktiivsust tunnis ning tema panust rühma töödese. Rahulolu tähendab õpilase rahulolu koolieluga. See hõlmab õpilase üldist rahulolu kooliga, samuti rahulolu õpetajate ja õppemeetoditega. Oskuste ja pädevuste

omandamine hõlmab endas õpilase poolt omandatud oskusi ja teadmisi. Selle alla kuuluvad nii praktilised kui ka teoreetilised oskused. Püsivus tähendab õpilase võimet püsida õppimise juures ka raskuste korral. See hõlmab õpilase enesedistsipliini ja motivatsiooni säilitamist. Õpiesmärkide saavutamine hõlmab endas õpilase võimet saavutada seatud eesmärged. See hõlmab õpilase suutlikkust seada endale eesmärged ja töötada nende poole. Karjäärirõõmu tähendab õpilase valmisolekut astuda tööturule ja tema suutlikkust leida edukalt töökoht ning areneda selles karjääris. See hõlmab õpilase tööalaseid teadmisi ja oskusi.

Ärevus ja stress on takistused igapäevaelu toimingutes, mida saab leevendada ainult meeskonnatööd tehes – esmalt tuleb seda hoolikalt analüüsida ja vastavalt sellele teha ümbritsevate inimeste abiga elus vajalikke muutusi (Parker *et al.*, 2022, lk 14). Iraani kontekstis on bakalaureuseõppe üliõpilaste läbipõlemine seotud peamiselt sotsiaalmajanduslike ja kultuuriliste eripärade ning motivatsioonipuudusega. Iraani üliõpilased tunnevad tihti suurt survet, et saavutada hea haridus ja tagada oma tulevik. Lisaks on paljudel üliõpilastel majanduslikke raskusi ning nad peavad tihti töötama samaaegselt õpingutega, mis võib viia väsimuse ja läbipõlemiseni. Lisaks on kvaliteetsete õppetingimuste puudumine märkimisväärne probleem, nagu näiteks ebapiisavad raamatukogud, õpperuumide või arvutite puudus, mis võivad mõjutada õpilaste akadeemilisi tulemusi ja motivatsiooni. Seetõttu on oluline, et Iraani ülikoolid parandaksid oma infrastruktuuri ja pakuksid paremaid õppetingimusi, mis võivad aidata vähendada üliõpilaste stressi ja motivatsioonipuudust. (Charkhabi *et al.*, 2013, lk 3–4) See situatsioon tekitab negatiivse õpikogemuse ja on üheks põhjuseks, miks õpingud katkestatakse.

Hiina Rahvatervise uuringus (Chu *et al.*, 2016, lk 9) selgus, et üliõpilaste läbipõlemist mõjutavad eelkõige sotsiaalse toe (partner, sõbrad, perekond, lapsed) puudumine ja mugavuskeskkonnast (elukoht, usk) väljaastumine. Kui nimetatud tegurites on puuduseid, siis kogevad need üliõpilased õpingute ajal suurema tõenäosusega läbipõlemist kui need, kellel on sotsiaalne toetus tagatud.

Soome ülikoolides Salmela-Aro ja Readi (2017, lk 21–22) tehtud uuring kinnitas, et ülikoolides esineb läbipõlemist terve õppeprotsessi jooksul. Ühtlasi nentisid nad, et kõrgkoolil peaks olema kohustus anda tudengitele eneseabi oskuseid, mis on vajalikud

isiklike probleemidega toimetulekuks ja isikliku heaolu edendamiseks. Lisaks toodi välja, et läbipõlemise vältimisel on oluline sotsiaalne kaasatus. Lian jt (2014, lk 3) leidsid, et õpilaste enesehinnangud mõjutavad oluliselt akadeemilist läbipõlemist ja on osaliselt seotud sellega, kui rahul on nad oma eluga. Kupcewicz ja Józwick (2020, lk 143–144) uuring kinnitab, et enesehinnang ja sotsiaalne kaasatus mängib suurt rolli läbipõlemisel. Nimelt viisid nad läbi uuringu õdede seas, kes olid saanud vastava akadeemilise hariduse või koolituse ja õdede seas, kellel puudus kvalifikatsioon. Uuringu tulemustest ilmnas, et kõrgem enesehinnang oli uuritavatel, kellel oli vastav akadeemiline haridus, nad tundsid ennast patsientidega töötades enesekindlalt ja rahulolevalt.

Banks ja Smyth uuring (2015, lk 606) toob välja, et tänapäeval on kõrgharidus ühiskonnas üks olulisemaid eluetappe. See on periood, mil saadakse omandada teadmisi ja oskusi, mis aitavad saavutada unistusi ja eesmärke tulevikus. Kõrgharidus annab võimaluse areneda ja kasvada, luua kontakte, õppida uusi kultuure ja avardada oma maailmapilti. Arvestades, et kõrgharidus on praegu noorte seas tähtsal kohal (Banks & Smyth 2015, lk 606), sest sellest sõltub nende edasine heaolu, pingutatakse eesmärkide ja heade õpitulemuste saavutamiseks kõvasti. Vaimset seisundit mõjutab oluliselt ka sotsiaalmajanduslik olukord ja erinevad keskkonnategurid (Tariku *et al.*, 2017, lk 65). Lisaks leidsid Tariku ja tema kolleegid (2017, lk 65), et vaimseid häireid esineb rohkem naissoost kui meessoost üliõpilastel, kuna naised reageerivad stressiteguritele rohkemalt kui mehed.

Okase (2014, lk 39–40) uuringust selgub, et bakalaureuseõppe esimesel aastal olid üliõpilaste läbipõlemise näitajad madalamad kui teisel aastal. Ühe põhjusena tõi ta välja, et teise aasta tudengid olid rohkem meisterlikkuse saavutamisele suunatud. Meisterlikkuse kontseptsioon pärineb aastast 1963, kui Carroll (1963, lk 723) võttis esimest korda kasutusele meisterlikkuse mõiste ja oletas, et õppimiseks kuluv aeg on seotud akadeemiliste saavutustega, mida mõjutab inimese intelligentsus, juhendamise kvaliteet, võimalik aeg õppimiseks ja tegelik õppimiseks kulutatud aeg.

Petjärve (2018, lk 24) uuringus jõuti samuti järeldusele, et kui õppija akadeemiline edasijõudmine ja motivatsioon koolitööga hakkama saada on kõrgem, annab see eelise paremateks õpitulemusteks ja loob eeldused kooli lõpetamiseks.

Sober (2017, lk 9) toob välja, et ühe aine õppimiseks võib kuluda rohkem aega, kui ainepunkti süsteem välja toob. Üliõpilaste õppekoormust mõõdetakse ainepunktides ehk EAP-des. Ta tõi välja, et EAP-d ei kattu alati mahuga – vahel võib üliõpilasele tunduda, et 3 EAP suurune maht on justkui 5 EAP-d ja vastupidi. Järve jt (2015, lk 26) koostasid uuringu bakalaureuseõppe päevaõppes õpingute katkestamise põhjustest ja üks peamisi põhjuseid oli motivatsioonipuudus. Samuti toob Brown (2016, lk 44) välja, et üliõpilastele valmistab raskusi võimalus ühitada õpinguid pere- ja tööeluga. Meylani jt (2020, lk 9) uurimuses leiti, et kui õpetajad ei tunnusta ega motiveeri õpilasi ning lähevad teemadega liiga kiirelt edasi uurimata õpilastelt, kui hästi nad teemast aru saavad, põhjustab see õpilastes küünilisust. Kui õpilased on küünilised, võivad nad kaotada huvi õppimise vastu ning lõpetada pingutamise. See omakorda võib viia läbipõlemiseni, mis on üks suuremaid probleeme koolides. Sotsiaalne toetus mõjutab üliõpilaste elukvaliteeti ja heaolu, tagades emotsionaalse heaolu ja väärtustunde (Alsubaie *et al.*, 2019, lk 492). Ülikoolis õppimine tähendab osadele õppuritele kodust ja oma perekonnast eemalolekut ja õppeperioodil majutusasutuses ööbimist. Atalayin ja tema kolleegid (2019, lk 359) leidsid uurimuses, et õpilased, kes elavad perest eemal, kogevad suuremat läbipõlemist kui need, kes elavad kodus.

Vaimse tervise roheline raamat (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 59) ütleb, et inimese enda oskused ja teadmised on vaimse tervise hoidmiseks esmased tööriistad. Hea organisatsioonipoliitika aitab kaitsta töötajate heaolu ja ennetada läbipõlemist, tagades samal ajal töösse kaasatuse ja tootlikkuse, kui organisatsioonide juhid ja töötajad kujundaksid ise oma töökeskkonna ja saaksid organisatsioonilt erinevaid eneseabikoolitusi (Van den Heuvel *et al.*, 2015, lk 523). Üheks läbipõlemise tagajärjeks üliõpilaste seas võib olla ülikoolist väljalangemine. Saksamaal on ülikoolist väljalangemine väga aktuaalne ja Heublein (2014, lk 503–505) tegi vastava uuringu, et saada teada väljalangemise peamised põhjused. Tulemustest selgus, et enim väljatoodud põhjused on;

- individuaalsed saavutused;
- motivatsioonipuudus;
- vale eriala valik;
- perekondlikud probleemid;
- majanduslikud raskused;

- õppekorraldus;
- eksamitel ebaõnnestumine (Heublein, 2014, lk 7).

Loetelust selgub, et vale erialavalik (Tian *et al.*, 2019, lk 9) ja õppekorraldus (Yin *et al.*, 2022, lk 9) on sellised stressi tekitavad põhjused, mis võivad hiljem viia ka läbipõlemiseni. Akadeemiline läbipõlemine kipub ilmnema siis, kui õpilased seisavad silmitsi õppetegevusest tulenevate suurte nõudmistega, kus üliõpilased ei suuda panustada õppimisele nõutud mahus. Sellest tulenevalt soovitatakse ülikoolide õppejõududel jälgida tudengite õppekoormust ja jagada vastavalt sellele ülesandeid, et vältida läbipõlemist. (Sunawan *et al.*, 2021, lk 5) Üliõpilaste vaimne tervis on seotud õppeedukusega. Märkimisväärne osa üliõpilastest ei omanda bakalaureusekraadi edukalt just tervisliku seisundi tõttu. Larson ja kolleegid (2016) tõid oma uuringus välja ühe üllatava aspekti läbipõlemise ja hommikusöögi söömise vahel. Nad avastasid oma uuringus, et hommikusöögi söömine ja hommikune kehaline aktiivsus on seotud läbipõlemisega. Nimelt, üliõpilased kes söid regulaarselt hommikusööki ja olid füüsiliselt aktiivsed, neil olid paremad akadeemilised tulemused ja saavutused kui nendel, kes ei söönud hommikuti ja ei olnud füüsiliselt aktiivsed (Larson *et al.*, 2016, lk 597). Akadeemiline läbipõlemine avaldub tasapisi, esmalt üliõpilased annavad hinnanguid oma õppetulemustele ja mitteoodatavad tulemused annavad neile negatiivset tagasisidet ning nad peavad ennast tihti ebaõnnestunuks. Kuna õppimisele kulub enamasti palju aega, siis sotsiaalsed suhted hääbuvad vaikselt ja võivad lausa kaduda täielikult. Töötavate üliõpilaste töövõimekus väheneb ja nad tunnevad ennast tihti kurnatuna. Pidev töö- ja õppimiskoormus võib olla füüsiliselt ja vaimselt kurnav ning põhjustada uneprobleeme, ärevust ja stressi. Pikapeale hakkavad nad ennast tundma üksildasena ja õpimotivatsioon hakkab kaduma või kaob täielikult, mis põhjustab omakorda ülikooli õpingute katkemist või ülikoolist väljaarvamist. (Castellanos, 2018, lk 30)

Hershner ja Chervin (2014) uuring toob välja, et lisaks teistele läbipõlemise teguritele on unepuudus üks oluline tegur, mis võib kaasa aidata akadeemilisele läbipõlemisele. Üliõpilaste seas on unepuudus üsna levinud probleem, mis võib tuleneda mitmetest teguritest, nagu õppekoormus, tööga seotud kohustused, sotsiaalne elu ja muud väljakutsed. Unepuudus võib põhjustada väsimust, raskusi keskendumisel ja mälu probleeme, mis võivad mõjutada õppeedukust ning viia üliõpilase läbipõlemiseni.

Seetõttu on oluline, et üliõpilased pööraksid tähelepanu unega seotud teguritele ning võtaksid kasutusele vajalikke meetmeid, et tagada piisav uni ja vältida unepuudust. (Hershner & Chervin, 2014, lk 82)

Õppekava kohandamine ja ainepunktide mahu suurendamine semestris võib pakkuda võimalust lühendada aega ja kulusid bakalaureusekraadi saamiseks. Paljud Ameerika Ühendriikide üliõpilased kulutavad kraadi omandamiseks rohkem kui neli aastat, mis võib põhjustada stressi ja õpingute katkestamist. Seetõttu on oluline kaaluda võimalusi, kuidas muuta õppeprotsessi tõhusamaks ja kiiremaks, samal ajal tagades siiski piisava õppimise ja teadmiste omandamise. Ainepunktide mahu suurendamine semestris ja õppekava kohandamine vastavalt punktidele looks võimaluse läbida ülikool väiksema aja ja kuluga. (Huntington-Klein & Gill, 2021, lk 646)

Akadeemiliselt läbipõlenud üliõpilane on inimene, kes on kogunud pikaajalist stressi ja tundmatust olukorrast tulenevat motivatsiooni ja enesetunde langust seoses kõrgete akadeemiliste nõudmistega. Läbipõlenud üliõpilane võib olla võimetu panustama õppetöösse nõutud mahus ning võib lõpuks loobuda või katkestada oma õpingud. Lisaks võib ta hoiduda kontaktist teiste üliõpilaste ja õppejõududega ning vältida regulaarset osalemist ainetundides. Akadeemilise läbipõlemise põhjuseks võivad olla mitmed tegurid, nagu suur õppekoormus, ebapiisav toetus õppejõududelt ja isiklikud probleemid. Lisaks ei suuda nad omistada uut teemat õppeainetes ja neid valdab enamasti mõttetuse tunne. Mõttetuse tunne on seisund, kus inimene tunneb end kurnatuna, tühjana ja tal puuduvad eesmärgid. See võib põhjustada väsimust ja depressiooni, mis omakorda võib viia läbipõlemiseni. (Rahmatpour et al., 2019, lk 4)

Eelnevatele uuringutele toetudes saab väita, et õppeprotsessil ja läbipõlemisel on seos. Akadeemiline läbipõlemine on seisund, kus üliõpilane kogeb intensiivset ja pikaajalist stressi, mis võib põhjustada motivatsiooni ja enesetunde langust ning võib lõpuks viia läbipõlemiseni. Sellise seisundi võivad põhjustada mitmed tegurid, nagu suur õppekoormus, ebapiisav toetus õppejõududelt, lisaks ka isiklikud probleemid, milleks võivad olla rahalised raskused või perekondlikud probleemid.

## 2. UURING TARTU ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE LÄBIPÕLEMISEST

### 2.1. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Uurimistöö läbiviimisel kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit. Kvantitatiivne uuring keskendub tunnuste kirjeldamisele neid mõõtes ning tulemusi kirjeldatakse arvandmete abil. (Õunapuu, 2014, lk 70) Antud meetod annab võimaluse andmeid kirjeldada ja töödelda statistiliselt ja lisaks annab võimaluse võrrelda erinevaid gruppe. Andmekogumismeetodina kasutati elektroonilist küsimustikku, kuna Ülikoolil oli olemas uuritavate e-posti aadressid, siis oli antud andmekogumismeetod tõhusaim. Kogutavate andmetega saab uurida tegureid, mis mõjutavad töö uurimisprobleemi esinemist (Õunapuu, 2014, lk 159). Küsimustikku koostades võttis töö autor arvesse küsimustiku koostamise etappe, mis hoidsid töö fookust uuritava üldkogumi suhtes ja uurimisprobleemi arvestades (Õunapuu, 2014, lk 161). Elektroonilise küsimustikuga uuris töö autor üliõpilastega seotud läbipõlemise tegureid. Töös kasutas autor taanlaste koostatud rahvusvahelist küsimustikku nimega Kopenhaageni läbipõlemise mõõdik (ingl *Copenhagen Burnout Inventory Students*, CBI-S) (Campos et al., 2013). Varasemalt ei ole Eestis antud mõõdikut kasutatud üliõpilaste läbipõlemise hindamiseks ja seetõttu tõlkis küsimustiku eesti keelde töö autor (vt lisa 1). Küsimustik algas sissejuhatava osaga, kus kirjeldati küsimustiku eesmärki ja ligikaudset ajakulu. Küsimustik koosnes 31 küsimusest ning oli vastajatele anonüümne. CBI-S küsimustiku abil hinnatakse üliõpilast läbi nelja alaliigi, milles igaühes oli kuus küsimust (Papaefstathiou *et al.*, 2019, lk 16).

- isiklik läbipõlemine
- õpingutega seotud läbipõlemine
- kolleegidega seotud läbipõlemine
- õppejõududest tingitud läbipõlemine (Papaefstathiou *et al.*, 2019, lk 16).

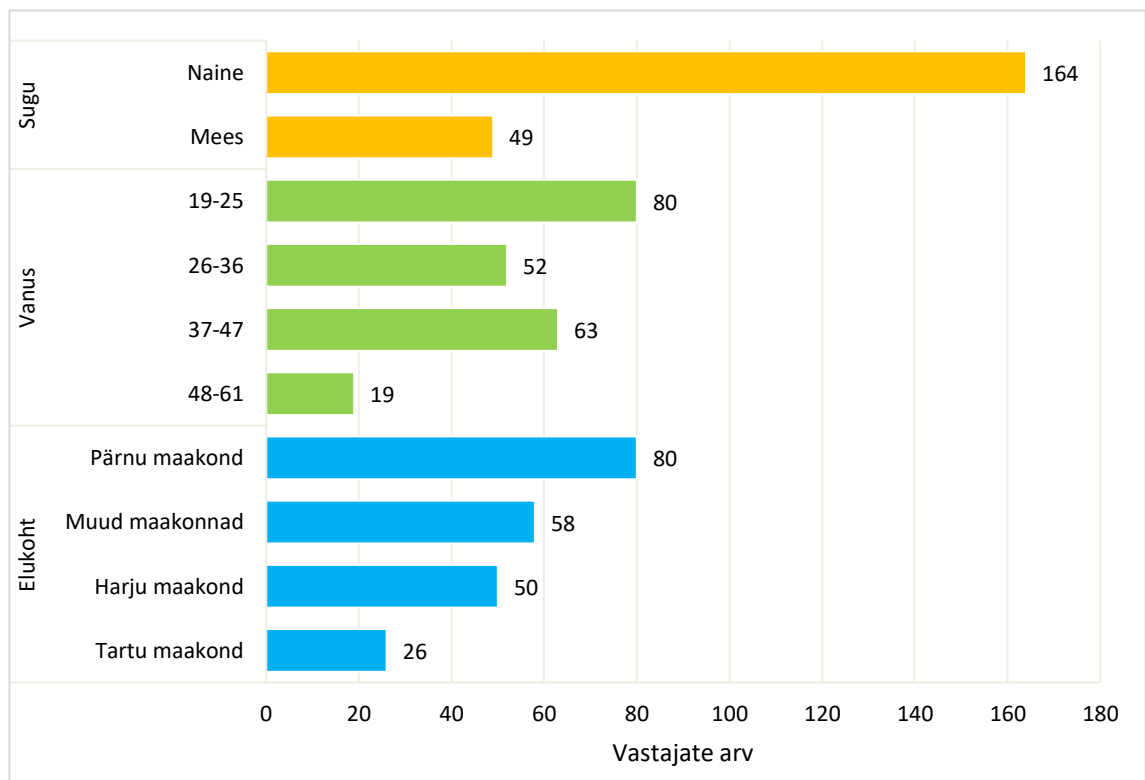
CBI-S küsimustikku on tunnustatud kui praktilises igapäevatoos kasutatavat usaldusväärset läbipõlemise hindamise instrumenti akadeemilise läbipõlemise mõõtmiseks (Ghimire et al., 2022, lk 31, Todorovic et al., 2021, lk 744 ). Lisaks lisas autor küsimustikku sotsiaaldemograafilisi küsimusi, kuna tegurid nagu sugu, vanus ja töötatud aastad on seotud läbipõlemise levimuse ja selle raskusastmega (Wood *et al.*, 2020, lk 521). Cronbachi alfa on statistiline mõõdik, mis näitab küsimustiku sisemist usaldusväärsust. Cronbachi alfa väärtus varieerub vahemikus 0 kuni 1, kus kõrgem väärtus tähendab paremat usaldusväärsust (Collins, 2007, lk 441). Antud uurimistöö läbipõlemise küsimustiku sisereliaabluse määramiseks arvutati Cronbach alfa väärtus, mille tulemuseks saadi Cronbach  $\alpha = 0.9$ . Antud tulemus ühtib originaalküsimustiku väärtusega (Kristensen et al., 2005 lk 199–201). Seega küsimustiku sisereliaabluse näitaja on väga hea ja küsimustikku võib pidada uurimistöö läbiviimiseks usaldusväärseks. Läbipõlemise tegurite hindamiseks andsid vastajad etteantud väidetele subjektiivse hinnangu 5-punktilisel Likert skaalal, kus 1– „väga harva“, 2– „harva“, 3– „vahetevahel“, 4– „sageli“ ja 5– „pidevalt“. Antud meetod on mõeldud kategooriate teisendamiseks punktideks võrdse intervalliga skaalal, antud töös teisendati vastusevariandid skaalale 1–5 (Bernstein, 2005, lk 497). Veebiküsitluse tulemusi analüüsiti programmiga SPSS versioon 29.0 (ingl *Statistical Package for Social Sciences*). Autor tegi küsitluse andmetest järeldused, kasutades selleks statistilist analüüsi (Õunapuu, 2014, lk 184). Uurimistulemused edastati kirjeldava statistika näol, milleks on antud uurimistöös joonised.

Autor koostas küsimustiku Tartu Ülikooli *LimeSurvey* internetipõhises küsitluskeskkonnas ja edastas küsimustiku lingi Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppekorraldusspetsialistile, kes saatis selle üliõpilastele e-kirja teel. Lisaks saatis töö autor Tartu Ülikooli Pärnu kolledži kursusevanematele e-kirjad palvega jagamaks küsimustiku linki sotsiaalmeedia (*Facebook*) kursuste kinnistesse grupivestlustesse (*Messenger*). Küsimustik oli avatud perioodil 10.03.2023–10.04.2023. Andmete kogumisel kasutati mittetõenäosuslikku meetodit. Lähtuvalt uurimistöö teemast, kus populatsioonist oli välja valitud kindel sihtgrupp (Õunapuu, 2014, lk 143). Valimi kriteeriumiks oli Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis bakalaureuse tasemel õppivad üliõpilased. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppeosakonna andmetel õpib Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis bakalaureusetasemel 550 üliõpilast (Triin Eenlo, e-kiri, 16.02.2023).

Tegemist oli ettekatsetud valimiga, kus teatud hulgal populatsioonist on samad tunnused (Õunapuu, 2014, lk 143). Valimikalkulaatori (*Creative Research Systems*, n.d.) tulemustena saadi representatiivse valimi suuruseks 226, kus veapiiriks määrati 5%.

Küsimustikule vastas kokku 440 üliõpilast, millest 226 oli poolikult täidetud. Käesolevas uuringus osales 95% soovitud valimist bakalaureusetasemel õppivat üliõpilasi. Vastanutest 77% olid naised ja mehi oli 23%, neist üks üliõpilane ei märkinud oma sugu. Enim vastanuist oli vanuses 19–25 eluaastat. Vanim meesterahvas on 48aastane, vanuses 56 on üliõpilaste seas kaks naisterahvast ja vanim vastanu on 61aastane. Vastajate keskmine vanus on 32,4 aastat, enim esinev vanuse väärtus on 21 aastat.

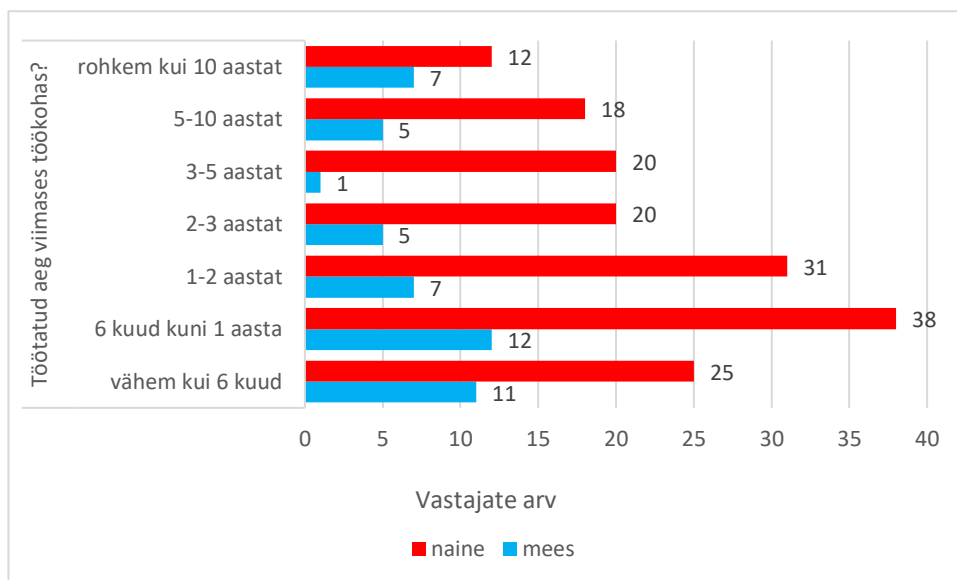
Ülikooli tullakse erinevaist maakondadest ja valdavalt on esindatud Pärnu maakond, mida märkis 37% vastanuist, järgnes Harju ja Tartu maakond. Muud maakonnad moodustasid ülejäänud protsendi valimist. Ainukesena ei märgitud elukohaks Põlva maakonda. Joonisel 1 on väljatoodud vastajate sotsiaaldemograafilised andmed.



**Joonis 1.** Valimit kirjeldavad andmed (n=214).

Lisaks uuriti üliõpilaste tööhõive staatust. Vastanutest töötavaid üliõpilasi on 80%, neist naisi 135 ja mehi 35 ning mittetöötavaks märkis end 29 naist ja 12 meest. Kolm üliõpilast jätsid tööstaatuse märkimata.

Uuringu läbiviimise hetkel töötavate üliõpilaste käest uuriti kaua nad on viimasel töökohal töötanud. Enamasti on vastajate tööstaaž vahemikus 6 kuud kuni 1 aasta, kõige vähem on esindatud vastajad tööstaažiga 10 aastat ja rohkem. Joonisel 2 on väljatoodud töötavate üliõpilaste tööstaaž.



**Joonis 2.** Vastajate töötatud aeg viimases töökohas.

Kuigi valim oli väike, siis valitud veebipõhine kvantitatiivne meetod andis hea ülevaate Pärnu kolledžis õppiva üliõpilase sotsiaaldemograafilistest andmetest.

## 2.2. Uurimistulemused

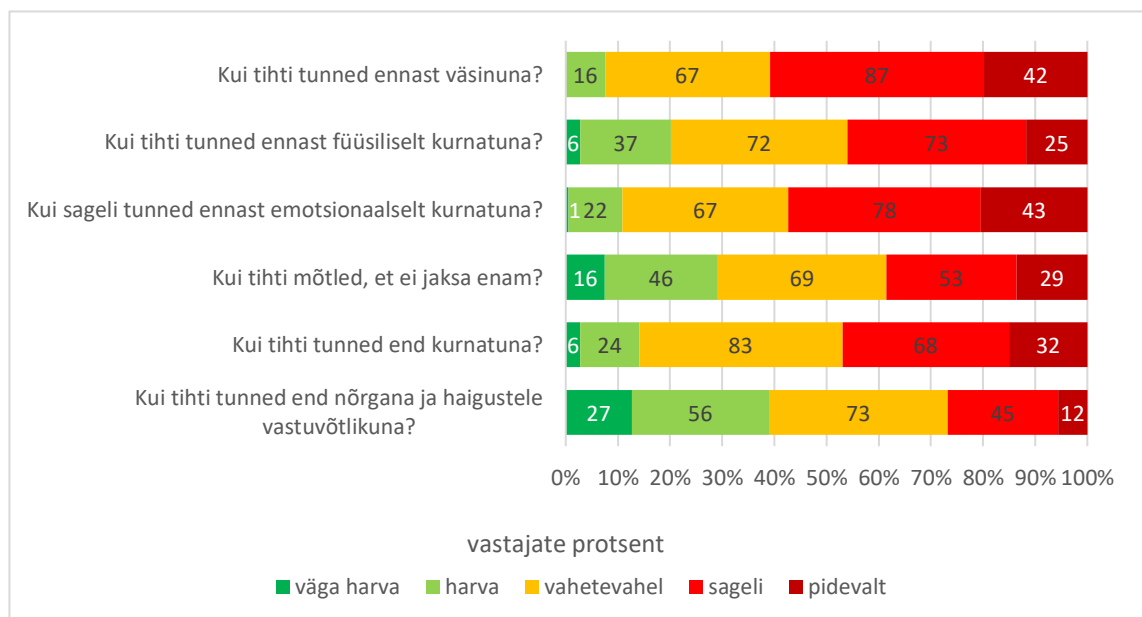
### 2.2.1. Vastajate isiklik läbipõlemine

Küsimustiku esimese alamskaala kaudu uuriti, kui sageli üliõpilased tajuvad füüsilisi ja vaimseid läbipõlemise ilminguid. Füüsiliste ilmingute all peeti silmas vastuvõtlikkust haigustele, füüsilist kurnatust ja väsimust. Vaimsete tegurite alla kuulusid küsimused, mis hõlmasid endas emotsionaalset kurnatust, jõuetust. Samuti oli esindatud üldise

kurnatustunde sageduse hindamine, mille all peeti silmas üldist füüsilise ja vaimse väsimuse tundmist.

Kõige enam tundsid üliõpilased väsimust, kus sageli väsinuna tundis end 41% üliõpilastest ja pidevalt väsinuna 20% üliõpilastest, sealjuures mitte ükski üliõpilane ei märkinud väärtuseks „väga harva“.

Sarnaselt füüsilisele väsimusele, tundis emotsionaalselt kurnatust sageli 37% üliõpilastest ja väga sageli 20% üliõpilastest. Joonisel 3 on väljatoodud kõik kuus alamskaala küsimused ning arvuline jagunemine vastavalt sagedusele.



**Joonis 3.** Isiklik läbipõlemine (tulpadel on kuvatud vastajate arv).

Valimist 57 üliõpilast hindas enda läbipõlemisega seotud alamskaalal kõiki tegureid väärtusega neli või rohkem, tähendades et erinevaid läbipõlemise ilminguid tunti kas „sageli“ või „pidevalt“.

Keskmine vanus selles grupis 30,2, noorim kõrgema läbipõlemisemääraga üliõpilane oli 19aastane ning vanim 44aastane. Kaugematest maakondadest ülikoolis käimine ei seostu läbipõlemise teguritega. Nimelt valdavalt elavad kõrgema isikliku läbipõlemisemääraga üliõpilased Pärnumaal–22 üliõpilast märkis selle enda elukohaks. 15 üliõpilast selles

grupist elas Harjumaal ja 22 üliõpilast elavad muudes maakondades (Tartumaal, Raplamaal, Järvamaal, Viljandis, Jõgevamaal, Saaremaal, Võrumaal ja Valgamaal).

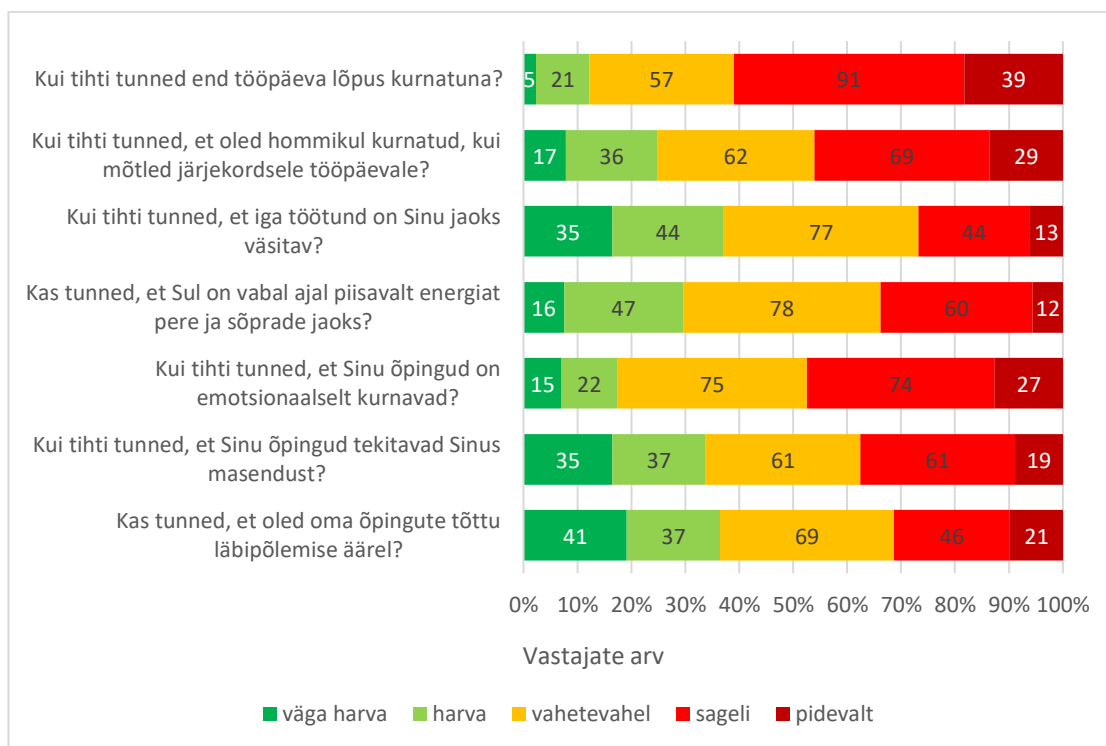
Tulemustest ilmnes veel asjaolu, et 57 üliõpilast, kes vastasid isikliku läbipõlemise alamskaala küsimustele „sageli“ ja „pidevalt“ olid töötavad ja seitse üliõpilast vastamise ajahetkel tööl ei käinud. Kõrgema isikliku läbipõlemisega töötavate üliõpilaste tööstaaž valdavalt vahemikku kuus kuud kuni kaks aastat, hõlmates 27 vastajat. Valdavalt olid läbipõlemise alamskaalal üliõpilased tööga hõivatud.

### **2.2.2. Vastajate õpingutega seotud läbipõlemine**

Allpool esitatud andmed kirjeldavad õpingutega seotud läbipõlemist (vt joonis 4). Küsimustiku teise alamskaala kaudu uuriti õpingutega seotud pingeid nagu väsimus kurnatus ja jõuetus. Alamskaala esimeses osas uuriti õpingutega seotud mõju töökohale ja alamskaala teises pooles uuriti õpingute mõju sotsiaalsele suhtlusele ja üliõpilaste vaimsele tervisele.

Tulemustest (joonis 4) selgus, et 61% vastanud üliõpilastest tunnevad ennast tööpäeva lõpus kurnatuna ja vaid 12% tunnevad seda harva või väga harva. See näitab, et tegu on emotsionaalse kurnatusega, mida iseloomustab tavaliselt väsimus. Antud olukorras on üliõpilane tööpäeva lõpus tundetu ega jaks reageerida erinevatele ilmingutele. Sealjuures juba mõte järgmisest tööpäevast kurnab 46% vastajatest, näidates sellega, et tegemist on ülekoormusest tingitud seisundiga. Tööl olles tunnevad 27% üliõpilastest, et iga järgnev töötund on neile jaoks väsitav, mis näitab et üliõpilastel on töö ja puhkeaeg tasakaalust väljas. 34% valimist nõustub väitega, et neil jagub energiat pere ja sõprade jaoks, kuid 30% arvab et ressursse jagub harva või väga harva; 38% vastanutest tunneb, et õpingud tekitavad neis masendust ja 31% tunnevad, et on oma õpingute tõttu läbipõlemise äärel, mis näitavad üliõpilaste reageeringut ärritajatele, nagu suur koormus, tagasilöögid soovitud tulemustele ja ebaõnnestumised.

Vastavalt joonis 4 tulemustest, võib näha, et üliõpilased olid kõhkleva positsioonil endale hinnangute andmisel. Enim valitud vastusevariandid olid vahetevahel ja sageli, mis kokkuvõtteks näitab, et üliõpilased on tihti stressitekitavates olukordades.



#### Joonis 4. Õpingutega seotud läbipõlemine.

Valimist 45 üliõpilast hindas õpingutega seotud läbipõlemist väärtusega neli või enam, mis tähendab, et alamskaalas olevate küsimuste sageduseks valiti „sageli“ või „pidevalt“. Respondentide keskmine vanus oli 33,3 aastat, noorim kõrge õpingutega seotud läbipõlemismääraga oli 19aastane ning vanim 54aastane. Valdav enamus kõrge läbipõlemismääraga õppijatest elas vastamise hetkel Pärnumaal (21 üliõpilast), millele järgnes Harjumaa 9 üliõpilasega ja 15 üliõpilast elas muudes maakondades (Jõgevamaa, Järvamaa, Raplamaa, Saaremaa, Tartumaa, Viljandimaa ja Võru).

Tulemustest ilmnes, et nendest 45 üliõpilasest oli vastamise hetkel 38 üliõpilast tööga hõivatud ja seitse vastajat oli vastamise hetkel töötud. Viimases töökohas töötatud aeg oli väga varieeruv, jäädes vahemikku vähem kui kuus kuud kuni 10 aastat ja rohkem. Tulemustest ei ilmnenu, et mingi tööstaaži vahemikku kuuluvas grupis oleks olnud suuremat õpingutega seotud läbipõlemist.

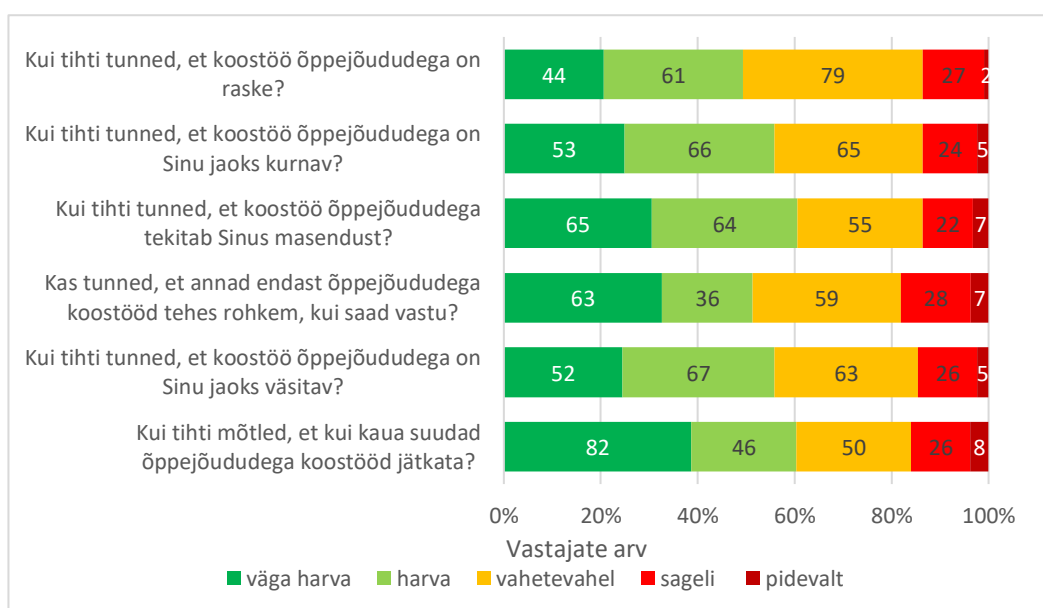
Kokkuvõtteks selgus tulemustest, et kõrgema läbipõlemismääraga üliõpilase keskmine vanus on 33,3 aastat, elab Pärnumaal, on tööga hõivatud ja keskmine töötatud aeg on varieeruv.

### 2.2.3. Vastajate õppejõududega seotud läbipõlemine

Allolevad andmed on vastused küsimustiku osale, mis uuris õppejõudude koostööga seotud emotsionaalseid ja füüsilisi kogemusi nagu kurnatus, masendus ja väsimus. Alamskaalal olevad küsimused aitavad lahti mõtestada väiteid, millele üliõpilased andsid subjektiivseid hinnanguid.

Joonisel 5 kuvatud tulemused näitavad, et valimist 36% vastasid „sageli“ või „pidevalt“, et koostöö õppejõududega oli vastamise hetkel raske. Koostööd õppejõududega pidasid kurnavaks „sageli“ või „pidevalt“ 14% üliõpilastest. Lisaks 14% vastajatest tundis, et koostöö õppejõududega tekitab neis masendust, antud olukorras võib tunda üliõpilane suutmatus tunnet, suuri tagasilööke õppe edukuses, vähest või ebaefektiivset koostööd õppejõududega.

16% õppijatest tundsid, et nad annavad õppejõududega koostööd tehes endast rohkem kui nad vastu saavad, mis tekitab üliõpilastes stressi ja soovi loobuda. 15% valimist tunnevad, et koostöö õppejõududega oli väsitav ning 16% üliõpilastest mõtlevad, kas suudavadki koostööd õppejõududega jätkata. Antud olukorda tõlgendatakse allikatest lähtuvalt läbipõlemise äärel olekuks, kus üliõpilased on loobunud õppimisest ja valmistuvad ülikoolist lahkuma seejuures koostöö õppejõududega on olematu või puudub täielikult.

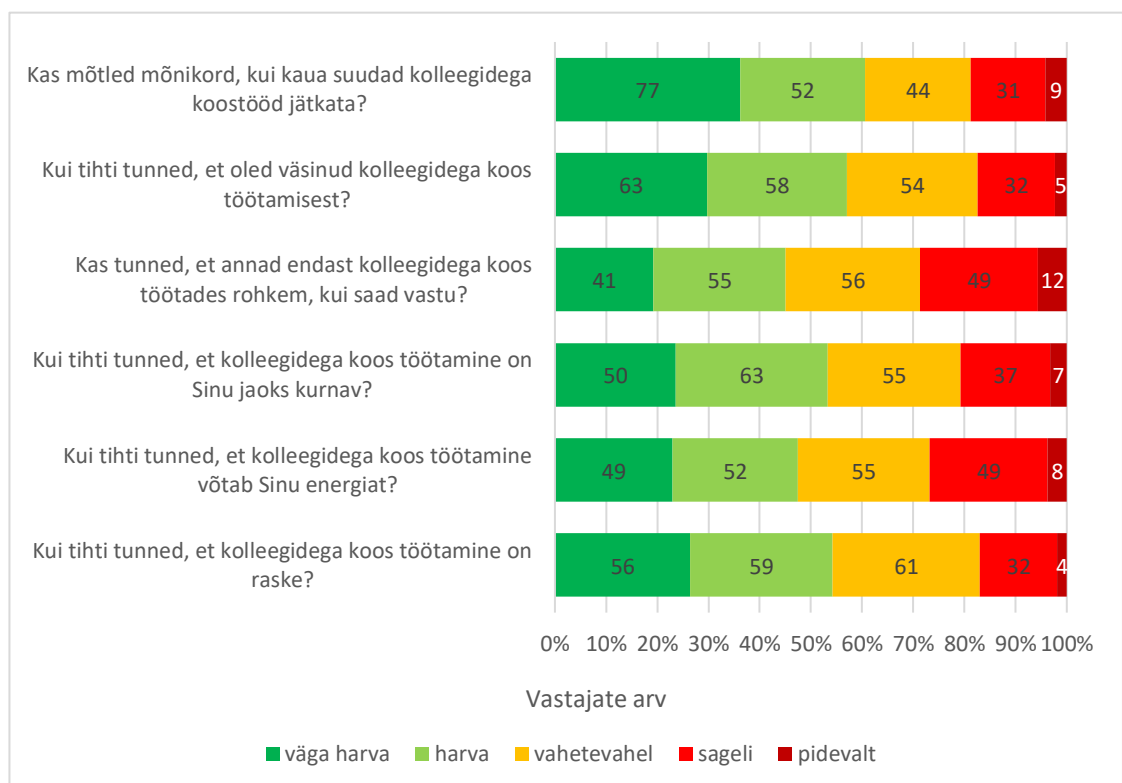


Joonis 5. Õppejõududega seotud läbipõlemine.

Alamskaalal hindasid enda läbipõlemist väärtusega neli või rohkem 19 üliõpilast, kelle vanus jääb vahemikku 2–47, neist noorim oli 19aastane ja vanim 47aastane. 12 õppijat oli märkinud vastamise hetkel oma elukohaks Pärnumaa, Harjumaa märkis elukohana kolm üliõpilast ja ülejäänud märkisid oma elukohaks muud maakonnad (Järvamaa, raplamaa, Viljandimaa, Võru). Nendest kaks vastajat ei ole tööga hõivatud ja ülejäänud töötasid vastamise hetkel. Viimases töökohas töötatud aeg varieerus kuuest kuust kuni 10 aastani. Joonisel 5 väljatoodud tulemused näitavad siiski, et üldjuhul koostöö õppejõududega on pigem positiivne. Võrreldes eelnevate alamskaaladega hakkavad vähem silma vastused „sageli“ ja „pidevalt“, näidates kõrgemat õppejõududega seotud läbipõlemise grupi väiksemat osakaalu.

#### 2.2.4. Vastajate kolleegidega seotud läbipõlemine

Kolleegidega seotud läbipõlemisel alamskaalal uuritakse üliõpilaste füüsilise ja vaimse tervise seotud tegureid nagu väsimus, kurnatus, füüsiline võimekus. Alloleval joonisel 6 on esitatud tulemused üliõpilaste hinnangutega.



Joonis 6. Kolleegidega seotud läbipõlemine.

20% valimist valis vastusevariandina „sageli“ või „pidevalt“, vastates küsimusele kui kaua nad mõtlevad suutlikkusest teha koostööd oma kolleegidega. See on märk olemasolevast stressist, mida võimestavad suhted kolleegidega. Vastanutest 18% tunnevad, et nad on oma kolleegidega koos töötamisest väsinud ja nad annavad endast rohkem kui nad vastu saavad (29%). Vastanutest 21% tunneb, et kolleegidega koos töötamine on neile kurnav ja võtab neilt energiat (26%). Sellises punktis tunneb üliõpilane küünilisuse tunnet, mis mõjub kõigile teda ümbritsevatest negatiivsena, mis omakorda võib levida kollektiivselt edasi. Osalejatest 17% arvab, et kolleegidega koos töötamine on raske.

Kogu valimist hindas enda läbipõlemist kõikides selle alamskaala küsimustes väärtusega „sageli“ või „pidevalt“ 29 üliõpilast. Neist noorim oli 19aastane ja vanim 56aastane. Vastamise hetkel märkis oma elukohaks Pärnumaa 14 üliõpilast, ülejäänud märkisid muud maakonnad (Harjumaa, Jõgevamaa, Järvamaa, Raplamaa, Tartumaa, Viljandimaa). 25 vastajat on tööga hõivatud ja neli vastanutest olid töötud. Töötatud ajaks viimases töökohas vastamise hetkel varieerusid kuuest kuust kuni 10 aastani, kellest kuus üliõpilast märkisid vastamise hetkel töötatud ajaks viis kuni 10 aastat ja üks üliõpilane märkis rohkem kui 10 aastat. Antud alamskaalal ei hinnanud ükski mees ennast analüüsitava väärtusega.

### **2.3. Arutelu ja ettepanekud**

Käesolevas peatükis kirjeldab uurimistöö autor arutelu ja ettepanekuid käsitlevas peatükis selgunud tulemusi ning teeb vastavalt sellele järeldused. Uuringu käigus uuriti üliõpilaste läbipõlemise tegureid.

Ühiskond areneb märgatava kiirusega, kuid siiski on läbipõlemine erinevates eluvaldkondades aktuaalne (Chatterjee & Jethwani, 2020, lk 417). Uuringu tulemused annavad kinnitust, et uuritavad tegurid, mis on uurimistöös välja toodud alamskaalade kaupa, võivad viia üliõpilasi läbipõlemiseni. Peamisteks võtmesõnadeks olid väsimus ja kurnatus, mida toetavad teoreetilises osas viidatud allikad (Maslach & Jackson, 1981, lk 103; Sobowale *et al.*, 2018, lk 344). Kurnatus tekib peale pikka aega kestnud stressi ja väljendub motivatsiooni puuduse ja emotsionaalse jõuetusena (Freudenberger, 1974, viidatud Carod-Artal & Vázquez-Cabrera, 2013, lk 15 vahendusel). Käesoleva uurimistöö

tulemused kõikidel alamskaaladel näitavad, et 27% üliõpilastest annab endale hinnangu (vastusevariandiga „sageli“ või „pidevalt“), mis näitab, et ülikoolis on läbipõlenuid üliõpilasi.

Järgnevalt annab autor kokkuvõtliku ülevaate neljast uuringuplokist ilmnunud küsimuste tulemustest. Küsimused olid jaotatud nelja blokki järgnevalt:

- vastajate isiklik läbipõlemine;
- vastajate õpingutega seotud läbipõlemine;
- vastajate õppejõududega seotud läbipõlemine;
- vastajate kolleegidega seotud läbipõlemine.

Teemaplokkide tulemuste kirjeldamisel on aluseks võetud vastajate arv, kes analüüsitava teema kõigile küsimustele vastasid väärtusega neli või enam ehk „sageli“ või „pidevalt“.

Alamskaalal isiklik läbipõlemine respondentide keskmine vanus oli vastamise hetkel 30,2 aastat. Valimist 57 üliõpilast hindas enda läbipõlemisega seotud skaalal kõiki tegureid väärtusega neli või rohkem, viidates, et erinevaid läbipõlemise ilminguid tunti kas „sageli“ või „pidevalt“. Tulemused näitasid, et 57 üliõpilast, kes vastasid isikliku läbipõlemise alamskaala küsimustele „sageli“ ja „pidevalt“ olid peamiselt töötavad. See kinnitab, et läbipõlemist esineb pigem inimestel, kes omavad õpingutele lisaks teisi kohustusi, antud uuringu kontekstis tööl käimist (Wood *et al.*, 2020, lk 521). Toetudes uurimistulemustele, on suurel hulgal töötavatel ja õppivatel tudengitel keeruline oma aega planeerida, seega on raskusi lähedastele aja leidmiseks. Sageli pööratakse rohkem tähelepanu õpingutele ja tööle ning ei suudeta leida tasakaalu töö, õpingute ja eraelu vahel (Chu *et al.*, 2016, lk 9). Autori hinnangul on lähedastega ajaveetmine võtmetähtsusega läbipõlemise vältimisel.

Õpingutega seotud läbipõlemise alamskaala tulemustest selgus, et üliõpilased tunnevad ennast läbipõlenuna oma õpingute pärast. Lisaks selgus, et töötavad üliõpilased hindasid antud alamskaalal suurema skooriga läbipõlemise näitajaid kui mittetöötavad üliõpilased. 38% vastanutest tunneb, et õpingud tekitavad neis masendust ja 31% tunnevad, et on oma õpingute tõttu läbipõlemise äärel. See viitab, et õpilased puutuvad kokku koormuse ja ebaõnnestumistega, mis nende vaimset tervist mõjutavad ja läbipõlemist soodustavad (Bataineh, 2013, lk 84–86). Üliõpilased seavad endale kõrgeid nõudmisi ning hirm

ebaõnnestuda on suur (Koropets *et al.*, 2019, lk 8229). Valimist 45 üliõpilast hindas õpingutega seotud läbipõlemist väärtusega neli või enam, mis tähendab, et alamskaalas olevate küsimuste sageduseks valiti „sageli“ või „pidevalt“. Üliõpilaste keskmine vanus oli 33,3 aastat, noorim kõrge õpingutega seotud läbipõlemisemääraga oli 19aastane ning vanim 54aastane.

Õppejõududest tingitud läbipõlemise küsimusteploki tulemused viitasid, et üldjuhul koostöö õppejõududega on pigem positiivne. Võrreldes eelnevate alamskaaladega hakkavad vähem silma vastused „sageli“ ja „pidevalt“, näidates kõrgema õppejõududega seotud läbipõlemise grupi väiksemat osakaalu, kuid kurnav koostöö võib siiski esineda ning see võib tuleneda õpingutega seotud läbipõlemisest (Rahmatpour *et al.*, 2019, lk 4; Sunawan *et al.*, 2021, lk 5). Alamskaalal hindasid enda läbipõlemist väärtusega neli või rohkem 19 üliõpilast.

Kolleegidega seotud läbipõlemise alamskaalal uuris töö autor üliõpilaste füüsilise ja vaimse tervisega seotud tegureid nagu väsimus, kurnatus ja füüsiline võimekus (Chuang *et al.*, 2016, lk 1, Wood *et al.*, 2020, lk 521). Tulemustest ilmnes, et kogu valimist hindas enda läbipõlemist kõikides selle alamskaala küsimustes väärtusega „sageli“ või „pidevalt“ 29 üliõpilast. Läbipõlemise keskmiseks vanuseks oli valdavalt 30ndate eluaastate algus.

Tulemuste põhjal võib autor järeldada, et kõige enam esines üliõpilaste seas isiklikku läbipõlemist. Antud plokki kuulunud kõigile küsimustele vastasid väärtusega neli või rohkem, tähendades, et erinevaid läbipõlemise ilminguid tunti kas „sageli“ või „pidevalt“ kokku 57 õpilast. Asjaolu, et kõigile ploki küsimustele vastati väärtusega neli või rohkem viitab suuremale tõenäosusele kogeda läbipõlemist (Carod-Artal & Vázquez-Cabrera, 2013, lk 25). Teisele kohale jäi läbipõlemine seoses õpingutega, millele andsid kõigi alaküsimuste puhul väärtuse neli või rohkem kokku 45 üliõpilast. Sellest tulenevalt esineb üliõpilaste seas läbipõlemist, mis on otseselt seotud õppimise ja õpikoormusega, vähem esines tööalast läbipõlemist, mida käsitleti antud töös kui kolleegidega seotud läbipõlemist. Antud valdkonnas andsid kõigile alaküsimustele kõrge hinnangu 29 õpilast. Kõige vähem esines läbipõlemist õppejõududega seotud valdkonnas. Ilmnes, et kõigest 19 õpilast kõigest vastanutest nimetasid konflikte ja negatiivset koostööd õppejõududega oma läbipõlemise põhjuseks.

Arvestades, et kõige enam esineb isiklikku läbipõlemist, leiab autor, et läbipõlemise vältimiseks on oluline leida tasakaal töö ja õpingute vahel. Autor leiab, et parim viis läbipõlemise vähendamiseks on tegeleda läbimõeldud planeerimisega, nii on võimalik leida aega töö ja õpingute kõrvalt eraeluks ja lähedastega aja veetmiseks. On oluline, et üliõpilased ei töötaks ega õpiks oma une arvelt (Hershner & Chervin, 2014, lk 82). Lisaks leiab autor, et on oluline, et üliõpilased ei töötaks üle, sellest tulenevalt on tarvilik leida tasakaal õpingute, töö ja eraelu vahel.

Uuringu raames püstitati kaks uurimisküsimust:

1. Millise tööhõive staatusega üliõpilasel esineb alamskaaladel uuritavaid läbipõlemise tunnuseid?
2. Milline on haavatavaim vanusegrupp läbipõlemisele ülikoolis?

Tulemused viitavad, et läbipõlemist ilmnes igas valdkonnas märgatavalt rohkem töötavate üliõpilaste seas. See kinnitab eelnevalt autori poolt esitatud seisukohta, et üliõpilased, kes töötavad ning omavad lisaks õpingutele ka muid kohustusi, on rohkem kurnatud ja väsinud ning kogevad tõenäolisemalt läbipõlemist (Räisänen *et al.*, 2021, lk 1148–1149). Tulemused näitavad, et läbipõlemine võib puudutada igas vanuses üliõpilasi, ent kõige enam esineb seda 30.eluaastates.

Uuringu tulemustest selgus, et läbipõlemine ei esine üksnes vanematel üliõpilastel, vanuses üle 30 eluaasta. Selgus, et läbipõlemise tunnused võivad esineda igas eas üliõpilastel. Üllatavaks kujunes ka asjaolu, et noorim vastaja, kes kinnitas, et tunneb tugevalt läbipõlemise tunnuseid oli vanuses 19 eluaastat. Vanim aga vanuses 56 eluaastat. Üllatavaks osutus see, et niivõrd noores eas võivad üliõpilased samuti läbipõlemist kogeda ja keskmine vanus läbipõlemiste tunnuste esinemisel jääb 30.eluaastatesse ja valdavalt on läbipõlemine seotud isikliku eluga ning õpingutega. Käesoleva töö tulemustest teeb autor ettepaneku Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppejuhile ja üliõpilasesindusele;

- vaimse tervisega seotud vaba ainete lisamiseks õppekavasse juba ülikooli õpingute alguses,
- kooli vaimse tervisega seotud töötaja (Anne Tullus) tutvustamine üliõpilastele ainetundides kohapeal, mitte e-kirja teel,

- Üliõpilasesindusele ettepaneku korraldada vaimse tervisega seotud teemaõhtuid, rõhutades stressi ja läbipõlemise aktuaalsust.

Uuringu läbiviimisel ilmnisid mõningad raskused ning puudused. Tulemuste kogumisel avastas autor, et uurimisinstrumendi sätetes esines puudusi. Uuringu autor oli teinud vea ning jätnud küsimused kohustuslikuks märkimata. Nii said vastajad vastata meelepärastele küsimustele, seetõttu esines palju poolikuid ankeete, mida autor lõputöö raames kasutada ei saanud. Kokku oli vastajaid 440, ent 226 ankeeti olid mittekõlblikud. Sel põhjusel sai autor kasutada analüüsimiseks ning tulemuste esitamiseks alla poole ankeetidest ehk 214 ankeeti. Selle vea tõttu pidi autor esitama andmed kitsama valimiga, kui antud viga vältides oleks võimalik olnud. Autor on oma veast teadlik ning mõistab, et edasiste uuringute puhul on see oluline punkt, mida järgida. On selge, et säärane viga võib vähendada uuringu usaldusväärsust, suurema valimi korral on võimalik tagada uuringu suurem usaldusväärsus. Vaatamata ootamatust väiksemale valimile on tegu siiski arvestatava suurusega valimiga. Tulemused põhinevad 214 ankeedil, mis annab hea ülevaate üliõpilaste läbipõlemisest. Usaldusväärsust tugevdab asjaolu, et uuringus osalenud üliõpilased elavad erinevates Eesti piirkondades. Kõik küsitletud üliõpilased käivad Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis. Seega annab uuring hea ülevaate selles ülikoolis käivate üliõpilaste läbipõlemisest. Edaspidi oleks võimalik uuringut veelgi laiendada ja üldistada. Antud uuring annab ülevaate ühe ülikooli õpilaste läbipõlemisest, seega ei saa antud tulemusi rakendada üldiselt Eesti üliõpilaste kontekstis. Uuringu läbiviimisel lähtus autor eetikanõuetest. Küsimustike jagamisel kinnitas autor vastajatele, et nende identiteeti ei avaldata, tagatakse anonüümsus ning küsimustiku vastuseid kasutatakse uurimuslikul eesmärgil lõputöö raames.

Käesolev uurimistöö annab hea ülevaate tudengite läbipõlemisest kui probleemist. See võib olla toetavaks aluseks tulevaste uurimistööde läbiviimisel ning tulemuste võrdlemisel. Edaspidi oleks võimalik läbiviidud uuringut laiendada ja arendada, võttes analüüsimiseks kõigis Eesti ülikoolides käivad üliõpilased. Nii oleks võimalik analüüsida läbipõlemist konkreetselt Eesti üliõpilaste seas.

## KOKKUVÕTE

Läbipõlemist on varasemalt valdavalt uuritud üksikisiku ja töökeskkonna tasandil, kuid eesti üliõpilaste läbipõlemist ei ole varasemad uuringud palju kajastanud.

Läbipõlemist on defineeritud kui emotsionaalset seisundit, mille põhilisteks tunnusteks on kurnatus ja ärrituvus. Läbipõlemist esineb peamiselt inimestel, kes tegelevad vahetu klienditööga. Läbipõlemine väljendub emotsionaalse jõuetuse ja suutmatuse, negatiivse enesehinnanguna ning mõjutab töökvaliteeti ja inimese akadeemilist edukust. Läbipõlemise riskifaktorid on seotud vanuse, soo, töökogemuse, töökeskkonna, organisatsiooniliste tegurite, kolleegide vaheliste suhete, isiksuseomaduste ja töökspidamisega. Sellest tulenevalt uuris autor läbipõlemist neljas valdkonnas: isiklik läbipõlemine, õpingutega seotud läbipõlemine, õppejõududega seotud läbipõlemine ning kolleegidega seotud läbipõlemine.

Läbipõlemise ennetamiseks on oluline üliõpilastel võtta aega puhkamiseks, arendada tervislikke harjumusi, õppida ajaplaneerimist, vajadusel pöörduda abi saamiseks spetsialistide poole ning hoida suhteid lähedastega. Autori hinnangul vajaksid seosed läbipõlemist põhjustavate tegurite vahel tulevikus kindlasti edasist uurimist.

Selgitamaks, kuidas mõjutavad erinevad läbipõlemise tegurid üliõpilasi, viis töö autor läbi kvantitatiivse uuringu Tartu Ülikooli Pärnu kolledži bakalaureuse astmel õppivate üliõpilaste seas. Kvantitatiivseid andmeid koguti elektroonilise küsimustiku vahendusel. Küsimustiku raames uuriti üliõpilasi neljas alamskaalas (isiklik läbipõlemine, õpingutega seotud läbipõlemine, õppejõududest tingitud läbipõlemine ja kolleegidega seotud läbipõlemine), lisaks uuriti küsimustiku esimeses osas sotsiaaldemograafilisi andmeid, nagu sugu, vanus, tööhõive ja tööstaaž. Uuringu tulemused viitasid, et isikliku läbipõlemise alamskaalal oli läbipõlenud üliõpilaste protsent 27% kogu valimist, õpingutega seotud läbipõlenud üliõpilaste osakaal oli 21%, õppejõududest tingitud läbipõlemist oli 9% ja kolleegidega seotud läbipõlemist esines 14% üliõpilastest.

Autor läbis sissejuhatuses sõnastatud ülesanded. Töö raames anti ülevaade läbipõlemise seosest vanuse ja tööhõive staatusega. Autor kavandas, koostas ja viis läbi ankeetküsitluse Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis bakalaureusetasemel õppivate üliõpilaste seas. Kolmanda etapina analüüsis autor ankeetküsitluse käigus saadud tulemusi ja teeb neist tulemustest lähtuvalt ettepanekuid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppeosakonna juhile ja üliõpilasesindusele.

Uuringu raames püstitatud eesmärk sai täidetud. Autor viis läbi küsitluse Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste seas ning andis vastavalt ilmnunud tulemustele ülevaate üliõpilaste läbipõlemisest. Tulemuste analüüsimisel leiti vastused sissejuhatuses püstitatud uurimisküsimustele. Selgus, et keskmine vanus, milles üliõpilased kogevad läbipõlemist on kolmekümnendates eluaastates. Siiski esines läbipõlemist ka vanemate ja nooremate seas, kõige sagedamini kolmekümnendates eluaastates. Kõige noorem vastaja, kes koges läbipõlemist oli 19aastane. Ilmnes, et läbipõlemist esineb kõige enam töötavate üliõpilaste seas. Läbipõlemine võib seega tuleneda liigsetest kohustustest, mistõttu on üliõpilastel keeruline leida tasakaalu töö, õpingute ja eraelu vahel. See võib põhjustada stressi, väsimust ja kurnatust, mis omakorda võib viia läbipõlemiseni.

Vaatamata ilmnunud probleemidele, leiab autor, et uuring on usaldusväärne ning tulemused andsid vastused püstitatud küsimusele.

Uurimistulemused edastatakse Tartu Ülikooli Pärnu kolledžile, kinnitamaks, et ülikoolis on õpingutest tingitud ja õppejõududega seotud teguritest läbipõlenud üliõpilasi ja tehakse ettepanekud õppeosakonna juhile ja üliõpilasesindusele;

- vaimse tervisega seotud ainete lisamiseks õppekavasse juba ülikooli õpingute alguses,
- kooli vaimse tervisega seotud töötaja (Anne Tullus) tutvustamine üliõpilastele ainetundides kohapeal, mitte e-kirja teel,
- Üliõpilasesindusele ettepanek korraldada vaimsetervisega seotud teemaõhtuid, rõhutades stressi ja läbipõlemise aktuaalsust.

Antud töö uurimistulemused on anonüümsed.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Ahola, K., & Hakanen, J. (2014). Burnout and health. In M. P. Leiter, A. B. Bakker & C. Maslach (Eds.), *Burnout at work. A psychological perspective* (pp. 10–31). Psychology Press.
- Alyahyan, E., & Düştegör, D. (2020). Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1), Article 3. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Ariani, D. W. (2017). Why am i burnout and engaged? The role of motivation and personality. *Journal of Psychological and Educational Research (JPER)*, 25(2), 61–89.
- Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H., Onal, B., & Kayrak, G. (2015). The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *European Journal of Dentistry*, 9(3), 356–363. <https://doi.org/10.4103/1305-7456.163227>
- Banks, J., & Smyth, E. (2015). Your whole life depends on it: academic stress and high-stakes testing in Ireland. *Journal of Youth Studies*, 18(5), 598–616. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.992317>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Bernstein, I. H. (2005). Likert Scale Analysis. *Encyclopedia of Social Measurement*, 497–504. <https://doi.org/10.1016/b0-12-369398-5/00104-3>

- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). Affective Structures among Students and its Relationship with Academic Burnout with Emphasis on Gender. *International Journal of Instruction*, *11*(1), 183–194. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11113a>
- Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., & Hosseini, H. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, *10*(1), Article 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>
- Brown, P. (2016). The invisible problem? Improving students mental health. *HEPI Report* 88. Higher Education Policy Institute. <https://www.hepi.ac.uk/2016/09/22/3592/>
- Campos, J. A. D. B., Carlotto, M. S., & Maroco, J. (2013). Copenhagen Burnout Inventory – student version: adaptation and transcultural validation for Portugal and Brazil. *Psicologia: Reflexao E Critica*, *26*(1), 87–97. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722013000100010>
- Carod-Artal, F. J., & Vázquez-Cabrera, C. (2013). Burnout Syndrome in an International Setting. In S. Bährer-Kohler (Ed.), *Burnout for Experts: Prevention in the Context of Living and Working* (pp. 15–35). Springer Science & Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_2)
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. K., Fynes-Clinton, S., York, A., & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, *25*(2–3), 441–469. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>
- Carroll, J. B. (1963). A Model of School Learning. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*, *64*(8), 723–733. <https://doi.org/10.1177/016146816306400801>
- Castellanos, J. (2018). *Gender Differences within Academic Burnout*. Adult Higher Education Alliance.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, *2*, Article 677. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
- Chuang, C.-H. Tseng, P.-C., Lin, C.-Y., Lin, K.-H., & Chen, Y.-Y. (2016). Burnout in the intensive care unit professionals: A systematic review. *Medicine*, *95*(50), Article e5629. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000005629>

- Chatterjee, S., & Jethwani, D. J. (2020). A study of The Relationship between Mindful Self-Care and Subjective Well-Being among College Students and Working Professionals. *International Journal of Innovative Research in Technology*, 7(2), 417–425.
- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health*, 16(1), Article 336. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3003-3>
- Collins, L. M. (2007). *Research Design and Methods*. Elsevier eBooks. <https://doi.org/10.1016/b0-12-370870-2/00162-1>
- Creative Reasearch Systems. (n.d.). *Sample Size Calculator*. <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Drăghici, G. L., & Cazan, A. M. (2022). Burnout and Maladjustment Among Employed Students. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 825588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G., & Romano, L. (2022). Students' Burnout at University: The Role of Gender and Worker Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), Article 11341. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>
- Ghimire, A., Adhikari, K., Subba, R., Sharma, B., Nepal, S., & Thapa, T. (2022). Academic Burnout among Students studying in Selected Secondary School of Chitwan. *The MedS Alliance Journal of Medicine and Medical Sciences*, 2(3), 28–32. <https://doi.org/10.3126/mjmmms.v2i3.47658>
- Gumasing, J. (2021). A Case Study on Educational Level and Gender Differences on Academic Self-Concept of Student. In *Proceedings of the Second Asia Pacific International Conference on Industrial Engineering and Operations Management Surakarta, Indonesia, September 14–16, 2021* (pp. 1840–1850). IEOM Society International. <http://ieomsociety.org/proceedings/2021indonesia/350.pdf>

- Hershner, S., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>
- Heublein, U. (2014). Student Drop-out from German Higher Education Institutions. *European Journal of Education*, 49(4), 497–513. <https://doi.org/10.1111/ejed.12097>
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2015). Volitional personality trait change: can people choose to change their personality traits? *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 490–507. <https://doi.org/10.1037/pspp0000021>
- Huntington-Klein, N., & Gill, A. C. (2021). Semester Course Load and Student Performance. *Research in Higher Education*, 62(5), 623–650. <https://doi.org/10.1007/s11162-020-09614-8>
- Järve, J., Kallaste, E., & Räis, M. L. (2015). *Tudengite õpingute katkestamise põhjused IKT kõrghariduses*. Eesti Rakendusuuringu Keskus CentAR. <https://centar.ee/tehtud-tood/tudengite-opingute-katkestamise-pohjused-ikt-korghariduses>
- Kim, Y. K., Edens, D., Iorio, M. F., Curtis, C. J., & Romero, E. (2015). Cognitive Skills Development Among International Students at Research Universities in the United States. *Journal of International Students*, 5(4), 526–540. <https://doi.org/10.32674/jis.v5i4.413>
- Konstabel, K., Tulviste, J., Laidra, K., Havik, M., Reile, R., Leinsalu, M., Murd, C., Tamson, M., Panov, L., Sultson, H., Kreegipuu, K., Uusberg, A., Akkermann, K., Kasekamp, G., Ainsaar, M., Roots, A., Nahkur, O., Maasing, H., Bruns, J., ... Lehto, K. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne*. Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool. <https://tai.ee/sites/default/files/2022-06/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Kulikowski, K. (2021). Cognitive abilities – a new direction in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 705–719. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1841284>

- Koropets, O., Fedorova, A., & Badjanova, J. (2019). Emotional and academic burnout of students combining education and work. In L. Gómez Chova, A. López Martínez & I. Candel Torres (Eds.), *EDULEARN19. Proceedings 11th International Conference on Education and New Learning Technologies July 1st-3rd, 2019 – Palma, Mallorca, Spain* (pp. 8227–8232). IATED Academy. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2019.2038>
- Kupcewicz, E., & Jóźwik, M. (2020). Association of burnout syndrome and global self-esteem among Polish nurses. *Archives of Medical Science*, *16*(1), 135–145. <https://doi.org/10.5114/aoms.2019.88626>
- Larson, M. J., Orr, M., & Warne, D. (2016). Using Student Health Data to Understand and Promote Academic Success in Higher Education Settings. *College Student Journal*, *50*(4), 590–602. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1121548>
- Lamanauskas, V., & Augienė, D. (2014). University student future professional career: Promoting and limiting factors and personal traits. *Baltic Journal of Career Education and Management*. *2* (1), 6–15.
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: How core self-evaluations influence academic burnout. *PloS One*, *9*(1), Article e87152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087152>
- Maiste, K. (2005). *Läbipõlemissündroomi hindamine Eestis klienditööd tegevatel inimestel instrumentide CBI ja MBI-D abil* [Magistritöö, Tartu Ülikool, peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/85642>
- Marc-Amengual, J., Badii, I. C., Casas-Baroy, J. C., Altarriba, C. T., Company, A. C., Pujol-Farriols, R., Baños, J., Galbany-Estragués, P., & Cayuela, A. C. (2022). Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6), 3356. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout, *Journal of Organizational Behaviour*, *2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, *15*(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/WPS.20311>

- Meylan, N., Meylan, J., Rodriguez, M., Bonvin, P., & Tardif, E. (2020). What types of educational practices impact school burnout levels in adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), Article 1152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041152>
- Miltojević, V., Krstić, I. B., & Orlić, A. (2022). Burnout Among Students of Technical Faculties in Serbia – A Case Study. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10(2), 219–229. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-2-219-229>
- Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Demarzo, M. M. P., Gascón, S., & García-Campayo, J. (2014). Coping with Stress and Types of Burnout: Explanatory Power of Different Coping Strategies. *PLoS ONE*, 9(2), Article e89090. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089090>
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic burnout and some related factors in medical students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1–2), 1–5. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Naczenski, L. M., De Vries, J. D., Van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477–494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-ra>
- Nikodijevic, A., Andjelkovic-Labrovic, J., & Djokovic, A. (2012). Academic Burnout Among Students at Faculty of Organizational Sciences. *Management – Journal for Theory and Practice of Management*, 17(64), 47–54. <https://doi.org/10.7595/management.fon.2012.0019>
- Norez, D. (2017). *Academic Burnout In College Students: The Impact of Personality Characteristics and Academic Term on Burnout* [Master's thesis, Fort Hays State University]. Scholars Repository. <https://scholars.fhsu.edu/theses/502>
- Okas, R. (2014). *Üliõpilaste saavutuseesmärgid, õppimisstrateegiad, läbipõlemine ja nende seosed õpitulemustega* [Magistritöö, Tallinna Ülikool, Psühholoogia instituut]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/888/view>
- Oosterholt, B. G., Maes, J. H. R., Van der Linden, D., Verbraak, M. J. P. M., & Kompier, M. A. J. (2016). Getting Better, but not Well: A 1.5 Year Follow-up of Cognitive Performance and Cortisol Levels in Clinical and Non-Clinical Burnout. *Biological Psychology*, 117, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.02.009>

- Ozkan, A., & Ozdevecioğlu, M. (2013). The effects of occupational stress on burnout and life satisfaction: a study in accountants. *Quality & Quantity*, 47(5), 2785–2798. <https://doi.org/10.1007/s11135-012-9688-1>
- Papaefstathiou, E., Tsounis, A., Malliarou, M., & Sarafis, P. (2019). Translation and validation of the Copenhagen Burnout Inventory amongst Greek doctors. *Health Psychology Research*, 7(1), Article 7678. <https://doi.org/10.4081/hpr.2019.7678>
- Parker, G., Tavella, G., & Eyers, K. (2022). *Burnout. A Guide to Identifying Burnout and Pathways to Recovery*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003333722>
- Parker, P. D., Thoemmes, F., Duineveld, J. J., & Salmela-Aro, K. (2015). I wish I had (not) taken a gap-year? The psychological and attainment outcomes of different post-school pathways. *Developmental Psychology*, 51(3), 323–333. <https://doi.org/10.1037/a0038667>
- Petjärv, B. (2018). *Enesejuhitud õppimise toetamine võimekususkumuste mõjutamisega inseneeria valdkonna üliõpilaste näitel* [Magistritöö, Tallinna Ülikool, Haridusteaduste instituut]. ETERA. <https://etera.ee/zoom/44545/view>
- Pihl, K., & Krusell, S. (2021). *Tulevikuvaade tööjõu- ja oskuste vajadusele: sotsiaaltöö. Uuringu terviktekst*. SA Kutsekoda. [https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2017/01/OSKA\\_sotsiaaltoouuringuaruanne\\_terviktekst\\_2021.pdf](https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2017/01/OSKA_sotsiaaltoouuringuaruanne_terviktekst_2021.pdf)
- Pijpker, R., Vaandrager, L., Veen, E. J., & Koelen, M. A. (2021). Seizing and realizing the opportunity: A salutogenic perspective on rehabilitation after burnout. *Work*, 68(3), 551–561. <https://doi.org/10.3233/wor-203393>
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M. M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, Article 201. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_165\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19)
- Roosalu, T., Roosmaa, E.-L., Lindemann, K., Reiska, E., Saar, E., Unt, M., Võormann, R., & Lang, A. (2013). *Täiskasvanud õppijad Eesti kõrgharidussüsteemis. Kes püüab kõigest väest, saab üle igast mäest? Uuringu aruanne*. SA Archimedes. <https://www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/16950>
- Räisänen, M., Postareff, L., & Lindblom-Ylänne, S. (2021). Students' experiences of study-related exhaustion, regulation of learning, peer learning and peer support during

- university studies. *European Journal of Psychology of Education*, 36(4), 1135–1157. <https://doi.org/10.1007/s10212-020-00512-2>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students, *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouteyre, E., Dantzer, C., & Leys., C. (2019). Burnout in university students: the mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78, 91–113. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0332-4>
- Shaufeli, W. B. (2017). Burnout: A Short Socio-Cultural History. In S. Neckel, A. Schaffner & G. Wagner (Eds.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion* (pp. 105–127). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_5)
- Sober, K. (2017). *Tudengi õppekoormuse ajaplaneerija* [Bakalaureusetöö, Tallinna Tehnikaülikool, Arvutitehnika instituut]. [http://www.tud.ttu.ee/im/Vladimir.Viies/materials/L%C3%95PETAMINE/17HanneseleBAK/loputoo\\_Karl\\_Sobak.pdf](http://www.tud.ttu.ee/im/Vladimir.Viies/materials/L%C3%95PETAMINE/17HanneseleBAK/loputoo_Karl_Sobak.pdf)
- Sobowale, K., Ham, S. A., Curlin, F. A., & Yoon, J. D. (2018). Personality Traits Are Associated with Academic Achievement in Medical School: A Nationally Representative Study. *Academic Psychiatry*, 42(3), 338–345. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0766-5>
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. <https://sm.ee/media/2132/download>
- Stanetić, K., & Tešanović, G. (2013). Influence of age and length of service on the level of stress and burnout syndrome. *Medicinski Pregled*, 66(3–4), 153–162. <https://doi.org/10.2298/mpns1304153>
- Suárez-Colorado, Y., Caballero-Domínguez, C., Palacio-Sañudo, J., & Abello-Llanos, R. (2019). The academic burnout, engagement, and mental health changes during a school semester. *Duazary*, 16(1), 23–37. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2530>
- Sunawan, S., Amin, Z. N., Sumintono, B., Hafina, A., & Kholili, M. I. (2021). The differences of students' burnout from level of education and duration daily online learning during COVID-19 pandemics. In *Proceedings of the 11th Annual International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*,

- Singapore, March 7–11, 2021 (pp. 3723–3729).  
<http://www.ieomsociety.org/singapore2021/papers/674.pdf>
- Tariku, G. H., Zerihun, A. A., Bistrat, Z. S., Adissu, G. G., & Jini, D. (2017). Mental distress and its associated factors among students of Mizan Aman Health Science College, Ethiopia. *Journal of Medical Sciences*, 17(2), 61–67.  
<https://doi.org/10.3923/jms.2017.61.67>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tian, L., Pu, J., Liu, Y., Zhong, X., Gui, S., Song, X., Xu, S., Zhou, X., Wang, H., Zhou, W., Chen, J., & Xie, P. (2019). Relationship between burnout and career choice regret among Chinese neurology postgraduates. *BMC Medical Education*, 19, Article 162.  
<https://doi.org/10.1186/s12909-019-1601-3>
- Todorovic, J., Terzic-Supic, Z., Divjak, J., Stamenkovic, Z., Mandić-Rajčević, S., Kocic, S., Ukropina, S., Marković, R., Radulović, O., Arnaut, A., Piperac, P., Mirkovic, M., & Nestic, D. (2021). Validation of the Study Burnout Inventory and the Copenhagen Burnout Inventory for the use among medical students. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(6), 737–745.  
<https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01726>
- Tsai, H., & Tsou, M. (2022). Age, Sex, and Profession Difference Among Health Care Workers With Burnout and Metabolic Syndrome in Taiwan Tertiary Hospital—A Cross-Section Study. *Frontiers in Medicine*, 9, Article 854403.  
<https://doi.org/10.3389/fmed.2022.854403>
- Van Den Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. C. W. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 511–532.  
<https://doi.org/10.1111/joop.12128>
- Värnik, P., Sisask, M., & Värnik, A. (2021). *Enesetappude ja enesetapukatsete epidemioloogiline ülevaade Eestis. Uuringu raport*. Maaailma Terviseorganisatsioon Euroopa Regionaalbüroo. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341893>
- Wood, B. A., Guimaraes, A., Holm, C. E., Hayes, S. W., & Brooks, K. R. (2020). Academic Librarian Burnout: A Survey Using the Copenhagen Burnout Inventory

- (CBI). *Journal of Library Administration*, 60(5), 512–531.  
<https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1729622>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yetgin, D., & Benligiray, S. (2019). The effect of economic anxiety and occupational burnout levels of tour guides on their occupational commitment. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 24(4), 333–347.  
<https://doi.org/10.1080/10941665.2018.1564681>
- Yin, Y., Toom, A., & Parpala, A. (2022). International students' study-related burnout: Associations with perceptions of the teaching-learning environment and approaches to learning. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 94124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941024>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>
- Özlen, M. K., & Arnaut, D. (2013). CAREER DECISIONS OF UNIVERSITY STUDENTS. *Journal of Community Positive Practices*, 13(2), 92–108.  
<http://jppc.ro/en/index.php/jppc/article/download/197/173>
- York, T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 20, Article 5.  
<https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>

## Lisa 1. Küsimustik

Hea üliõpilane!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilane ja koostan oma lõputööd üliõpilaste läbipõlemise kohta Tartu Ülikooli Pärnu kolledži näitel. Palun Sul vastata siinsele küsimustikule, mis koosneb 31 küsimusest ja võtab vastamiseks aega 8–10 minutit. Küsimustik on anonüümne.

Suur tänu!

Osa A: Isiku tunnused

A1. Sinu sugu?

- Naine
- Mees

A2. Sinu vanus täisaastates

A3. Sinu elukoht

- Hiiu maakond
- Ida-Viru maakond
- Jõgeva maakond
- Järva maakond
- Lääne maakond
- Lääne-Viru maakond
- Põlva maakond
- Pärnu maakond
- Rapla maakond
- Saare maakond
- Tartu maakond
- Valga maakond
- Viljandi maakond
- Võru maakond

A4. Hetkel

- Töötan
- Ei tööta

A5. Kas töötad hetkel või oled töötanud oma õpingutega seotud erialal?

- Jah, töötan praegu
- Jah, töötasin varasemalt
- Jah, töötan või töötasin varem erialaga seotud erialal
- Töötan, aga mitte erialaga seotud erialal
- Olen töötu

Muu

A6. Töötatud aeg viimases töökohas

- Alla 6 kuu
- 6 kuud kuni aasta
- 1-2a.
- 2-3a.
- 3-5a.
- 5-10a.
- 10+ a.

Osa B. ISIKLIK LÄBIPÕLEMINE

	Väga harva	Harva	Vahetevahel	Sageli	Pidevalt
Kui tihti tunned ennast väsinuna?					
Kui tihti tunned ennast füüsiliselt kurnatuna?					
Kui sageli tunned ennast emotsionaalselt kurnatuna?					
Kui tihti mõtled, et ei jaksa enam?					
Kui tihti tunned end kurnatuna?					
Kui tihti tunned end nõrgana ja haigustele vastuvõtlikuna?					

Osa C. ÕPINGUTEGA SEOTUD LÄBIPÕLEMINE

	Väga harva	Harva	Vahetevahel	Sageli	Pidevalt
Kui tihti tunned end tööpäeva lõpus kurnatuna?					
Kui tihti tunned, et oled hommikul kurnatud, kui mõtled järjekordsele tööpäevale?					
Kui tihti tunned, et iga töötund on Sinu jaoks väsitav?					
Kas tunned, et Sul on vabal ajal piisavalt energiat pere ja sõprade jaoks?					
Kui tihti tunned, et Sinu õpingud on emotsionaalselt kurnavad?					

Kui tihti tunned, et Sinu õpingud tekitavad Sinus masendust?					
Kas tunned, et oled oma õpingute tõttu läbipõlemise äärel?					

#### Osa D. KOLLEEGIDEGA SEOTUD LÄBIPÕLEMINE

	Väga harva	Harva	Vahetevahe I	Sageli	Pidevalt
Kui tihti tunned, et kolleegidega koos töötamine on raske?					
Kui tihti tunned, et kolleegidega koos töötamine võtab Sinu energiat?					
Kui tihti tunned, et kolleegidega koos töötamine on Sinu jaoks kurnav?					
Kas tunned, et annad endast kolleegidega koos töötades rohkem, kui saad vastu?					
Kui tihti tunned, et oled väsinud kolleegidega koos töötamisest?					
Kas mõtled mõnikord, kui kaua suudad kolleegidega koostööd jätkata?					

#### Osa E. ÕPPEJÕUDUDEST TINGITUD LÄBIPÕLEMINE

	Väga harva	Harva	Vahetevahel	Sageli	Pidevalt
Kui tihti tunned, et koostöö õppejõududega on raske?					
Kui tihti tunned, et koostöö õppejõududega on Sinu jaoks kurnav?					
Kui tihti tunned, et koostöö õppejõududega tekitab Sinus masendust?					
Kas tunned, et annad endast õppejõududega koostööd tehes rohkem, kui saad vastu?					
Kui tihti tunned, et koostöö õppejõududega on Sinu jaoks väsitav?					

Kui tihti mõtled, et kui kaua suudad õppejõududega koostööd jätkata?					
--	--	--	--	--	--

Täna vastamast!

## **SUMMARY**

### **STUDENT BURNOUT AND FACTORS CONTRIBUTING TO IT BASED ON THE STUDENTS OF PÄRNU COLLEGE OF TARTU UNIVERSITY**

Kristi Pärn

Burnout among students is a global problem, and more and more attention is being paid to it. Student burnout is when a student feels physically, emotionally, and/or mentally exhausted and loses motivation to study.

This research aims to explain the factors of student burnout using the example of students studying at the bachelor's level of Pärnu College of Tartu University and, based on the results, make proposals to the university and the student council to add subjects related to mental health already to the first year curriculum, to introduce a mental health-related school employee in classes on the spot, not by e-mail, and to propose to the student council to organize events related to mental health so that the topic is actively covered. Based on the aim of this research, the following questions were set.

Research questions:

- With which employment status does the student have the burnout characteristics examined in the subscales?
- Which age group is the most vulnerable to burnout at university?

The study consists of two chapters, which are further divided into subsections. The first chapter consists of literary sources and scientific articles supporting the topic. The second chapter provides an overview of the research methodology and findings and their analysis. The quantitative study was based on an electronic questionnaire. Respondents were asked to provide subjective ratings of burnout on a Likert scale of 1–5, where one indicated "very rarely" and five indicated "constantly".

The author used the internationally recognized CBI-S questionnaire in this research, which consists of four subscales. The first subscale is personal burnout, the second subscale is burnout related to studies, the third is burnout related to faculty, and the fourth is burnout related to colleagues. In addition, demographic questions such as gender and age were added to the questionnaire. The questionnaire consisted of closed and open-ended questions. The questionnaire was created on the LimeSurvey online platform of the University of Tartu, and the questionnaire link was sent to students by the study organization specialist via e-mail. The questionnaire was open from March 10, 2023, to April 10, 2023. Descriptive statistics and charts were used for data analysis, where respondents were presented proportionally.

The research findings show that some students feel burnt out due to personal burnout factors. Burnout was most common among working students; respondents felt the least burnout related to faculty. Given that personal burnout is most prevalent, the author of this thesis believes that finding a balance between work, studies, and personal life is essential to prevent burnout among university students. The author suggests that the best way to reduce burnout is through careful planning, which allows time for personal life and spending time with loved ones alongside work and studies. Students must refrain from sacrificing their sleep for work or study. The author believes a thorough and thoughtful planning process can help solve this problem. Since burnout was present in every questionnaire subscale, the author believes finding a balance between work, home, and studies is essential.

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

Mina, Kristi Pärn,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose  
*Üliõpilaste Läbipõlemine ja seda soodustavad tegurid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste näitel*, mille juhendaja on *Jaanika Kukk*, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Kristi Pärn*

**19.05.2023**