

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut
Rakendusliku käitumisteaduse õppekava

Annika Priilinn

Vanemlik läbipõlemine ja tööga toimetulek Eestis: seosed ja sekkumisvõimalused

Magistritöö

Juhendajad: Maris Vainre, *PhD*
Andero Uusberg, *PhD*

Läbiv pealkiri: Vanemlik läbipõlemine

Tartu 2025

1. Lühikokkuvõte eesti keeles.....	2
2. Lühikokkuvõte inglise keeles.....	3
3. Ülevaade.....	4
a. Lahendatav probleem, selle olulisus ja ulatus ning seniste lahenduskatsete tulemuslikkus.....	4
b. Probleemi käitumisteadusliku lahendamise protsessi peamised tulemused.....	4
c. Töö tugevused ja piirangud.....	5
d. Järeldused ja soovitusel praktikutele ja teadlastele.....	7
4. Probleemi kaardistus, sh probleemi mõistmise uuringu kirjeldus.....	9
a. Sihtrühmade käitumised, mille kaudu saaks probleemi lahendada.....	9
b. Uuringu eesmärgid.....	12
c. Uuringu meetodid.....	14
d. Uuringu tulemused.....	17
e. Sihtrühmade probleemse käitumise põhjuseid kirjeldav mudel.....	26
5. Lahenduste kaardistus.....	30
a. Sekkumisvõimaluste süstematiseeritud kirjeldus koos mõjukuse ja teostatavuse ennustusega.....	30
6. Mõju uuringu plaan.....	35
a. Uuringu eesmärgid.....	35
b. Uuringu meetodid.....	36
7. Viited.....	37
8. Lisad.....	41
Lisa A. Töö intellektuaalset omandit reguleeriv litsents.....	41
Lisa B. Kutse uuringus osalemiseks.....	42
Lisa C. Informeeritud nõusoleku vorm uuringus osalemiseks.....	43
Lisa D. Uuringus kasutatud küsimustik.....	44
Lisa E. Eetikakomitee kirjalik kooskõlastus.....	54
Lisa F. Analüüsisdesse kaasatud ja välja jäetud vastused.....	55
Lisa G. WRFQ alamkategoriate korrelatsioonimaatriks.....	56
Lisa H. Kasutatud hindamisvahendite ja skaalade kirjeldus.....	57
Lisa I. Vanemliku läbipõlemise skooride jaotus.....	59

1. Lühikokkuvõte eesti keeles

Vanemlik läbipõlemine on kroonilisest stressist tingitud seisund, mida iseloomustab kurnatus, emotsionaalne distantseerumine lapsest ja vanemlikus rollis rahulolu vähenemine. Käesoleva uuringu eesmärk oli uurida vanemliku läbipõlemise esinemist ja seda mõjutavaid tegureid töötavate Eesti lapsevanemate seas ja kaardistada sekkumisvõimalusi.

Uuring viidi läbi veebiküsitlusena (kvantitatiivne ja kvalitatiivne), kus osales 488 vastajat. Analüüsi kaasati 341 vastust. Tulemuste põhjal olid 25% osalejatest mõõdukale või raskele vanemlikule läbipõlemisele viitavad skoorid, mis näitab vajadust tõhusamate tugimeetmete järele. Kõrgem vanemlik läbipõlemine oli seotud madalama paarisuhte rahuloluga (Spearmani $\rho = -0,230$, $p < 0,001$), madalama tööga toimetulekuga (Spearmani $\rho = -0,482$, $p < 0,001$) ning madalama töörahuloluga (Spearmani $\rho = -0,229$, $p < 0,001$). Laste vanus oli läbipõlemisega seotud – kõrgemad läbipõlemise skoorid ilmsid eelkõige nooremate laste vanematel (Spearmani $\rho = -0,224$, $p < 0,001$). Paindliku töökorralduse mõju osutus mitmetahuliseks: kuigi paindlik tööaeg võib vähendada vanemlikku läbipõlemist, võib selle kombineerimine kaugtööga teatud juhtudel läbipõlemist hoopis suurendada. Kvalitatiivne analüüs toetas kvantitatiivseid leide. Vastajad rõhutasid mõistva ja toetava suhtumise olulisust kolleegide ja juhtide poolt, eriti seoses laste haigestumise ja ootamatute olukordadega. Samuti toodi esile paindlike töötingimuste vajadust ja väärtust. Töövälise toe osas tõsteti esile sotsiaalse toe ja toimiva tugivõrgustiku olulisust, samuti toetava paarisuhte rolli.

Potentsiaalsed sekkumisvõimalused, mis tuginesid kvantitatiivse ja kvalitatiivse uuringu tulemustele olid: programm vanemate vaimse tervise toetamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks, paindlik lapsehoiuteenus, vanemapuhkuselt naasmise programm.

Tulemused illustreerivad, et vanemlik läbipõlemine on mitmetahuline nähtus, mis on seotud peresuhete, töötingimuste ja pereelu korraldusega. Kuna valim ei olnud esinduslik, ei saa tulemusi laiendada kogu Eesti lapsevanematele, kuid need pakuvad väärtuslikku ülevaadet võimalikest seotud teguritest. Tulemused osutavad olulistele seostele, mida tasub arvesse võtta lapsevanematele suunatud tugisüsteemide ja peresõbralike töötingimuste kujundamisel.

2. Lühikokkuvõte inglise keeles

Parental burnout is a condition caused by chronic stress, characterized by exhaustion, emotional distancing from the child and reduced satisfaction in the parental role. The aim of the study was to investigate the prevalence of parental burnout and the influencing factors among working parents in Estonia, as well as to map potential interventions.

The study was conducted as a online survey (quantitative and qualitative) with a total of 488 respondents. Of these, 341 responses were included in the final analysis. The results showed that 25% of participants scored at a moderate to high level of parental burnout, indicating a need for more effective support measures. Higher levels of parental burnout were associated with lower relationship satisfaction (Spearman's rho = -0.230 , $p < 0.001$), lower work coping ability (Spearman's rho = -0.482 , $p < 0.001$) and lower job satisfaction (Spearman's rho = -0.229 , $p < 0.001$). The age of children was also linked to burnout — parents of younger children exhibited higher burnout scores (Spearman's rho = -0.224 , $p < 0.001$).

The effect of flexible work arrangements appeared to be multifaceted: while flexible working hours may alleviate parental burnout, combining this with remote work may, in some cases, increase stress. The qualitative analysis supported the quantitative findings. Respondents emphasized the importance of an understanding and supportive attitude from colleagues and supervisors, particularly in the context of children's illness or unexpected situations. The need for and value of flexible working conditions was also highlighted. In terms of support outside the workplace, social support and a well-functioning support network were considered crucial, as was the role of a supportive partner relationship.

Potential interventions, based on both quantitative and qualitative results, included: a program to support parents' mental health and prevent burnout, flexible childcare services, and a return-to-work program after parental leave.

The findings confirm that parental burnout is a multifaceted phenomenon linked to family dynamics, working conditions, and the organization of family life. As the sample was not representative, the results cannot be generalized to all Estonian parents; however, they offer valuable insight into potential contributing factors. The results point to important associations that should be taken into consideration in the development of support systems for parents and family-friendly working environments.

3. Ülevaade

a. Lahendatav probleem, selle olulisus ja ulatus ning seniste lahenduskatsete tulemuslikkus

Vanemlik läbipõlemine on kroonilisest stressist tingitud seisund, mida iseloomustavad füüsiline ja emotsionaalne kurnatus, emotsionaalne distantseerumine lapsest ning rahulolu vähenemine vanemliku rolliga. Kaasaegses ühiskonnas, kus soorollid on muutunud ja vanemad jagavad üha enam töö- ja pereeluga seotud kohustusi, võib vanemlik läbipõlemine esineda paralleelselt tööalase läbipõlemisega, mõjutades nii pere- kui ka tööelu (Wang et al., 2021).

Läbipõlemise mõju ei piirdu ainult vanemate heaoluga – see on seotud suurenenud riskiga laste väärkohtlemiseks ja hooletusse jätmiseks ning võib mõjutada ka vanemate vaimset ja füüsilist tervist, suurendades enesetapumõtete, sõltuvusprobleemide ja unehäirete esinemissagedust (Wang et al., 2021; Mikolajczak et al., 2023; Piraino et al., 2024).

Vanemliku läbipõlemise levimus varieerub riigiti. Suurimas seni tehtud uuringus, mis hõlmas 42 riiki, leiti, et vanemliku läbipõlemise levimus jääb vahemikku 0,2–8% (Roskam et al., 2021). See viitab, et probleem ei ole universaalne, vaid selle esinemine sõltub mitmetest teguritest, mis võivad tuleneda kultuurilistest teguritest ja ühiskondlikest ootustest lapsevanematele.

b. Probleemi käitumisteadusliku lahendamise protsessi peamised tulemused

Probleemi mõistmise uuringu tulemused. Uuringut läbiv teoreetiline raamistik oli sotsiaalökoloogiline mudel, mille igat tasandit esindasid erinevad tegurid nagu näiteks vanemlik läbipõlemine, tööga rahulolu, tööga toimetulek, vanemapuhkus. Uuringus kogusin andmeid veebiküsitlusega, mis koosnes kvantitatiivsest ja kvalitatiivsest osast. Käesoleva uuringu valimis jäi 25% vastanud vanematest mõõduka ja raske vanemliku läbipõlemise skoorivahemikku. Kõrgem vanemlik läbipõlemine oli seotud madalama tööga toimetulekuga, madalama töö- ja paarisuhte rahuloluga. Vanemliku läbipõlemise skoorid vähenesid lapse vanuse kasvades. Tööaja ja koha paindlikkus seletas vaid väikese osa (3%) vanemliku läbipõlemise varieeruvusest. Paindlik tööaeg üksi oli seotud madalama vanemliku

läbipõlemisega ning paindliku töökoha puudumine oli seotud kõrgema vanemliku läbipõlemisega. Kui töö oli paindlik nii aja kui koha osas, suurenes vanemlik läbipõlemine. Valim ei olnud piisav statistilise võimsuse saavutamiseks, et hinnata vanemapuhkuse korralduslike seoseid vanemliku läbipõlemisega. Kvalitatiivses osas uurisin vanemate ootuseid toetusmeetmete osas, mis aitaks neil paremini toime tulla. Võimalike toetavate tööalaste teguritena toodi välja nt töö paindlikkus, toetav organisatsioonikultuur ja töö korralduslike küsimuste lahendamine. Võimalike toetavate teguritena väljaspool tööd nimetati nt tugivõrgustikku (nt vanavanemad), head paarisuhet, isiklikku vaba aega.

Lahendused. Esmasele ideekaardile kogusin 14 ideed erinevatele sotsiaalökoloogilise mudeli tasanditele. Potentsiaalsed sekkumisvõimalused, mis tuginesid uuringu tulemustele ning mida täpsemalt analüüsisin, olid: programm vanemate vaimse tervise toetamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks, paindlik lapsehoiuteenus, vanemapuhkuselt naasmise programm. Kõige potentsiaalsemaks hindasin peale SWOT-analüüsi läbiviimist programmi vanemate vaimse tervise toetamiseks, mille võiks integreerida olemasolevatesse vanemlusprogrammides, ja vanemapuhkuselt naasmise programmi organisatsioonides. Need keskenduksid uuringu tulemuste põhjal kõige haavatavamale sihtgrupile ning aitaksid parandada indiviidi oskuseid nii era- kui ka tööeluga toimetulekul, samas toetaksid sotsiaalse võrgustiku teket, kultuuriliste normide kujundamist.

Mõju-uuringu plaan. Vanemlusprogrammi mõju tuleks hinnata kahe grupiga juhuslikustatud kontrolluuringus, milles on vähemalt 506 osalejat. Osalejad jaguneksid kontrollgruppi, kes osaleb muutmata vanemlusprogrammis ja eksperimentaalgruppi, kes osaleb muudetud programmis. Vanemliku läbipõlemist hinnatakse lühi- ja pikaajaliste mõjude hindamiseks enne programmi, kohe pärast programmi, 1 kuu ja 6 kuud pärast programmi.

c. Töö tugevused ja piirangud

Käesoleva uuringu kohta võib välja tuua erinevaid tugevusi ja piiranguid. Töö on minu teada esimene pilguheit vanemliku läbipõlemise esinemisele Eestis, mis on kasulik edaspidisteks teadusuuringuteks ja poliitika kujundamiseks. Uuringu tugevuseks on sotsiaalökoloogiline lähenemine, mis võimaldas analüüsida vanemliku läbipõlemise mõjutegureid eri tasanditel, mis teaduskirjanduse järgi on olulised. Uuringus kombineerisin kvantitatiivse ja kvalitatiivse lähenemise, mis võimaldas uurida ka vanemate ootusi ja

kogemusi toetavate meetmete osas. Kasutatud mõõtevahendid, *Parental Burnout Assessment* ja *Work Role Functioning Questionnaire*, on rahvusvaheliselt valiidsed mõõtevahendid, mis suurendab tulemuste usaldusväärsust ning võimaldab tulemusi võrrelda varasemate uuringutega. Uuring annab laiemapõhjalise ülevaate vanemlikust läbipõlemisest ja võimalikest viisidest, kuidas seda leevendada, mis on olulised nii tööandjatele kui ka poliitikakujundajatele.

Siiski esineb uuringul ka piiranguid. Valim ei olnud esinduslik, mistõttu ei saa tulemusi laiendada kogu Eesti lapsevanematele. Enamik vastanutest olid naised, mis tähendab, et tulemused võivad peegeldada rohkem emade kui isade kogemusi. Kuna osalesid ainult töötavad ja eesti keelt valdavad lapsevanemad, ei kajasta uuring nende vanemate olukorda, kes on tööturult eemal või kes ei osanud eesti keelt. Vanemliku läbipõlemise küsimustik sisaldab negatiivseid väiteid, mistõttu võis esineda sotsiaalse soovitatavuse kallutatuse, kus vanemad alaraporteerisid sümptomeid. Samuti viisin küsitluse läbi septembris 2024a, mis langeb kooliaasta algusesse ning võis mõjutada vanemate stressitaset.

Sotsiaalmeedia ja meililistide kaudu uuringusse kutsumine võis viia osalejate enesemääramiseni, kus vastajateks olid pigem inimesed, kes tundsid huvi uuringu teema vastu. Enesemääramise mõju vähendamiseks kirjeldasin uuringu kutses, et uurime töö- ja pereeluga rahulolu ning töötingimuste mõju lapsevanemate heaolule. Uuringu lõpus, pärast vastuste esitamist, avaldasin osalejatele, et uuringu tegelik eesmärk oli hinnata vanemlikku läbipõlemist, selle seoseid vanemapuhkusega ja mõju töösooritusele.

Uuring koosnes valdavalt enesekohaste väidete hindamisest, mis võis kaasa tuua sotsiaalse soovitatavuse kallutatuse, kus vastajad vastasid nii, kuidas nad arvasid, et peaksid vastama, mitte nii, kuidas nad tegelikult tunnevad. Kuna küsimustik oli võrdlemisi pikk, keskmiselt kulus vastamisele 12 minutit, ning nõudis meenutamist ja arvutamist eriti vanemapuhkuse teemaplokis, võis see kaasa tuua vastajate väsimise, tähelepanu hajumise, mis võib mõjutada vastuste täpsust ja usaldusväärsust.

Uuringu disain võimaldas analüüsida erinevate tegurite vahelisi seoseid, kuid ei võimalda teha põhjuslikke järeldusi. Vanemapuhkuse teemaploki tulemustest ei saa teha selgeid järeldusi, kuna valim ei olnud piisav statistilise võimsuse saavutamiseks. Lisaks, kui vanemapuhkuse korraldus mõju avaldab, siis mõõtmise hetkel oli enamikul uuringus osalejatest vanemapuhkusest aega möödas, mis võib omakorda mõjutada mõõdetavat tulemust. Uuringus viisin läbi mitmeid statistilisi teste, mis suurendab valepositiivsete tulemuste riski. Alfa-taseme korrigeerimist viisin läbi uurimisküsimuse põhiselt, st kasutasin madalamat alfa taset ($< 0,05$) seal, kus uurimisküsimusele vastamiseks oli vaja teha mitmeid

statistilisi teste. Seega ei saa välistada, et mõni leitud seos võib olla juhuslik. Samas tuleb arvestada, et enamik leitud seostest olid väga tugeva statistilise olulisusega ($p < 0,001$), mis viitab sellele, et need tulemused püsiksid olulisena ka rangema alfa taseme korral.

d. Järeldused ja soovitused praktikutele ja teadlastele

Käesoleva uuringu tulemustest saab teha järeldusi ja soovitusi nii teadlastele kui ka praktikutele. Uuringu tulemused annavad aluse arvata, et vanemlik läbipõlemine on Eestis esinev probleem. Enne kui uurida probleemi levimust esindusliku valimi peal, on mõistlik kohandada küsimustikud ning luua Eesti populatsiooni diagnostilised kriteeriumid. Nii saaks mõõta vanemlikku läbipõlemist usaldusväärsemalt.

Uuring tõstatab ka mitmeid küsimusi, mida tasub edaspidi lähemalt uurida. Näiteks tuleks uurida paindliku tööaja ja -koha mõju vanemlikule läbipõlemisele, kuna käesolev uuring viitab võimalusele, et need tegurid võivad teatud tingimustel hoopis suurendada vanemlikku läbipõlemist. Tulevased uuringud peaksid selgitama, millised sekkumismeetmed on lapsevanemate toetamisel kõige tõhusamad, et aidata ennetada läbipõlemist ja parandada vanemate toimetulekut nii tööl kui kodus.

Lisaks on vajalik uurida vanemapuhkuse jagamise mõju vanemlikule läbipõlemisele – kas ja kuidas see mõjutab töö- ja pereelu ning vaimset heaolu. Senised uuringud viitavad, et vanemlik läbipõlemine ei vähene iseenesest, mistõttu on vaja teadlike ja sihitud meetmeid vanemate toimetuleku ja vaimse tervise toetamiseks. Kuna vanemlik läbipõlemine mõjutab nii peresuhteid kui ka tööga toimetulekut, on oluline, et sellele pööraksid tähelepanu nii tööandjad, poliitikakujundajad kui ka tugiteenuste pakkujad. Tööandjad peaksid arvestama, et vanemliku läbipõlemise all kannatavad töötajad võivad kogeda suuremat stressi, töövõime langust ja madalamat rahulolu oma tööga, mistõttu on oluline pakkuda peresõbralikke ja tasakaalustatud töötingimusi ja toetusmeetmeid.

Soovitav on arendada ja piloteerida sekkumisi, mis keskenduvad toimetulekuoskuste, nt stressijuhtimine, emotsioonide reguleerimine ja konfliktide lahendamine, arendamisele, kuna need oskused on olulised mitte üksnes pereelus, vaid ka tööelus. Kättesaadavuse suurendamiseks tuleks selliseid sekkumisi integreerida olemasolevatesse teenustesse, näiteks tööandjate poolt pakutavatesse heaolu programmidesse, haridussüsteemi ja esmatasandi tervishoidu. Nende lahenduste väljatöötamine ja katsetamine

eeldab koostööd tööandjate, sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialistide ning teadlaste vahel, võimaldades tuvastada erinevates kontekstides toimivaid sekkumismudeleid.

Samuti tuleb suurendada lapsevanemate ja spetsialistide teadlikkust vanemlikust läbipõlemisest, et vanemad oskaksid märgata oma vajadust toetuse järele ning inimestega töötavad spetsialistid, näiteks õpetajad, perearstid ja psühholoogid, oskaksid vanemaid õigel ajal suunata ja toetada.

4. Probleemi kaardistus, sh probleemi mõistmise uuringu kirjeldus

a. Sihtrühmade käitumised, mille kaudu saaks probleemi lahendada

Vanemlusega seotud läbipõlemine tähistab kurnatusseisundit, mis tuleneb kroonilisest stressist vanemlikus rollis. See seisund kujuneb olukorras, kus vanemate ees seisvad nõudmised ületavad nende käsutuses olevad ressursid ning see võib mõjutada nii naisi kui ka mehi (Mikolajczak et al., 2023; Sorkkila & Aunola, 2021; Roskam et al., 2017). Vanemlik läbipõlemine on sündroom, mille kujunemisele aitavad kaasa erinevad käitumised ja tegurid, mis tähendab, et see ei tulene ühest kindlast käitumisest, vaid nende koostoimest.

Nii tööalane kui vanemlik läbipõlemine hõlmavad kurnatust ja funktsionaalse toimetuleku langust, kuid nende mõju on eri eluvaldkondades: tööalane läbipõlemine mõjutab eeskätt töörahulolu ja töölt lahkumise kavatsusi, samas kui vanemlik läbipõlemine mõjutab vanemluskogemust ning võib viia lapse hooletusse jätmiseni või vanema-lapse suhte kahjustumiseni (Mikolajczak et al., 2020). Et läbipõlemine võib avalduda kõigis tegevustes, mis põhjustavad intensiivset ja pikaajalist stressireaktsiooni või mis annavad inimesele väärtuse ja tähenduse, on hakatud enam tähelepanu pöörama ka vanemlusega seotud läbipõlemisele (Wang et al., 2022, Ren et al., 2024).

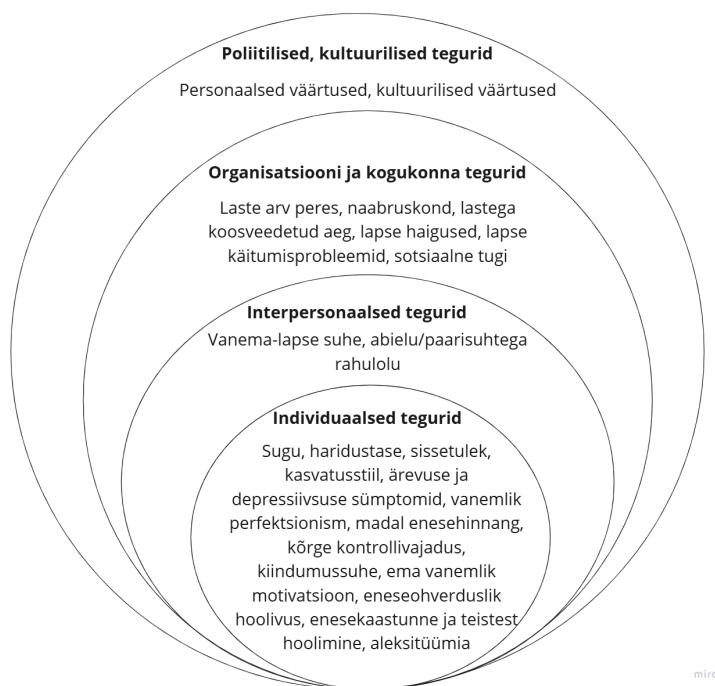
Vanemlikul läbipõlemisel on neli peamist sümptomit (Aunola et al., 2021):

- 1) Intensiivne kurnatus vanemlikus rollis - füüsiline, emotsionaalne või mõlemad korraga;
- 2) Emotsionaalne distantseerumine lapsest;
- 3) Eneseteostuse puudumise tunne, vanemlikust rollist "kõrini" tunne;
- 4) Tugev kontrast reaalsuse ja soovitu vahel – tunne, et ei olda selline vanem nagu soovitakse olla ning ei olda ka see vanem, kes varem oldi.

Vanemliku läbipõlemise esinemissagedus varieerub riikide lõikes märkimisväärselt. Uuring, mis hõlmas 17 409 osalejat 42 riigist, näitas, et vanemlikku läbipõlemist esines 0,2–8% osalejatest. Madalaim määr registreeriti Tais ja kõrgeim Poolas, mis viitab võimalikule seosele kultuuriliste eripäradega (Roskam et al., 2021). COVID-19 pandeemia ajal viidi läbi uus andmekogumine 20 riigis. Pandeemia tingimustes suurenes vanemlusega seotud läbipõlemise esinemissagedus erinevates riikides keskmiselt 1,39 korda (Van Bakel et al., 2022).

Vanemliku läbipõlemise negatiivsed mõjud ulatuvad kaugemale vanemast endast mõjutades nii pereliikmeid kui ka palgatööd. Läbipõlenud vanemad kogevad sageli, et nende vanemlikud kohustused ületavad olemasolevaid ressursse, mis viib emotsionaalse kurnatuseni ja raskusteni stressiolukordadega toimetulekul. Tulemuseks võivad olla vältimiskäitumine ja suurenenud risk laste väärkohtlemiseks või hooletussejätmiseks (Wang et al., 2021; Mikolajczak et al., 2023; Piraino et al., 2024). Vanemlik läbipõlemine on seotud ka enesetapumõtete, sõltuvusprobleemide ja unehäirete sagenemisega (Wang et al., 2021; Mikolajczak et al., 2023; Piraino et al., 2024). Lisaks on töö- ja pereelu probleemidel oluline sotsiaalmajanduslik mõju, sealhulgas tööalase sooritusvõime langus ja suurenenud töölt puudumiste määr (Ratnaningsih & Idris, 2024) ning vanemlik läbipõlemine võib esineda samaaegselt tööalase läbipõlemisega (Wang et al., 2021). *Spillover–Crossover* mudel (Bakker & Demerouti, 2018) selgitab, kuidas läbipõlemine ühes eluvaldkonnas võib kanduda üle teise (*spillover*) ning mõjutada ka lähedasi inimesi (*crossover*).

Vanemlik läbipõlemine ei kujune ühe käitumise tagajärjel, vaid seda mõjutavad mitmed erinevad tegurid, mis omakorda mõjutavad käitumist, mida saab vaadelda erinevatel sotsiaalökoloogilise mudeli tasanditel. Vanemliku läbipõlemise riskifaktoreid on mitmeid. Joonisel 1 on toodud vanemliku läbipõlemise riskifaktorid sotsiaalökoloogilises mudelis, mis illustreerib probleemi kompleksust. Näiteks võib perfektsionistlik vanem seada endale väga kõrged ootused, tundes, et ta peab olema igas olukorras ideaalne lapsevanem. Ta võib oodata sama ka oma partnerilt, mis võib tekitada pingeid suhtes. Kui lasteaia-kooli tasandil rõhutatakse lapse arendamise olulisust ja vanem tunnetab seda kui kohustust, võib ta püüda kõiki neid ootusi täita korraga, mis suurendab kurnatust ja läbipõlemise riski.



Joonis 1. Vanemliku läbipõlemise riskifaktorid sotsiaalökoloogilises mudelis (Ren et al., 2024).

Teaduskirjanduses on vanemliku läbipõlemise sekkumisi käsitlevaid uuringuid seni vähe. Brianda et al. (2020) leidsid, et vanemlik läbipõlemine püsib ilma sekkumiseta stabiilsena ehk ei taandu iseenesest. Olemasolevad vanemlusprogrammid keskenduvad peamiselt üksikutele teguritele, mis mõjutavad vanemlikku läbipõlemist ning see muudab need vähe efektiivseks (Brianda et al., 2020).

Brianda et al. (2020) uurisid kahe 8-nädalase grupipõhise sekkumisprogrammi mõju vanemlikule läbipõlemisele. Esimene, juhendatud sekkumine, hõlmas vanemliku läbipõlemise käsitlemist, praktilisi harjutusi ja nõu andmist, samas kui teine, mitte-juhendatud sekkumine keskendus aktiivsele kuulamisele, emotsionaalsele toele ja vanemliku läbipõlemise mõtestamisele. Mõlemas grupis vähenes vanemlik läbipõlemine keskmiselt 37% (Coheni $d = 0,83$) ning positiivne mõju säilis ka kolm kuud pärast sekkumist (Coheni $d = 0,29$). Urbanowicz et al. (2023) uurisid *Cognitive Behavioural Stress Management* (CBSM) programmi mõju, leides, et vanemlik läbipõlemine vähenes võrreldes kontrollgrupiga ja programmi eelse ajaga. Lin et al. (2022) leidsid, et ümberhindamine (*reappraisal*) ja sotsiaalne tugi vähendavad vanemlikku läbipõlemist. Isadega tehtud uuringust leiti, et toetav partnerlussuhe võib olla oluline kaitsefaktor vanemliku läbipõlemise vastu (Sorkkila & Aunola, 2021). Bayot et al. (2024) võrdlesid 54 osalejaga kahte erinevat

8-nädalast programmi: esiteks, *Parenting in balance program* (PBP), mis põhines Brianda et al. (2020) sekkumisel ja teiseks, mindfulness-tehnikatel põhinevat sekkumist. Tulemused näitasid, et mõlemad sekkumised olid efektiivsed vanemliku läbipõlemise vähendamiseks, kuid mindfulness-praktika ei sobinud kõigile – osadel osalejatel süvenes vanemlik läbipõlemine pärast sekkumist. Järeldati, et mindfulness sekkumised ei pruugi olla tõhusad kõigis vanemliku läbipõlemise etappides. Varasemad uuringud on samuti viidanud, et mindfulness-praktikatel võivad olla soovimatud kõrvalmõjud, sealhulgas ärevuse, emotsionaalse tundlikkuse suurenemine (Goldberg et al., 2021, Van Dam et al., 2025). Seetõttu tuleks mindfulness sekkumise rakendamisel arvestada individuaalse sobivusega.

Probleemi mitmetasandilisus nõuab erinevate tegurite ja vanemliku läbipõlemise seoste täpsemat kaardistamist. Käesolev töö uurib neid sotsiaalökoloogilise mudeli raames, keskendudes lahendusvõimaluste kaardistamisele.

b. Uuringu eesmärgid

Vanemliku läbipõlemise teema on saanud maailma teaduskirjanduses järjest enam tähelepanu, kuid Eestis ei ole vanemliku läbipõlemise ulatust ega seda mõjutavaid tegureid minu teada seni uuritud. Käesoleva uuringu eesmärk oli läbi viia esmane kaardistus, et uurida vanemliku läbipõlemise esinemist Eestis ning tuvastada võimalikke mõjutegureid ning sekkumisvõimalusi. Uuringu tulemused pakuvad esmaseid teadmisi probleemi ulatusest ja olemusest Eesti kontekstis, mis võimaldab edaspidi planeerida esinduslikke uuringuid vanemliku läbipõlemise ja sellega seotud tegurite hindamiseks. Lisaks aitavad uuringu tulemused kaardistada sekkumisi, kuidas lapsevanemaid vanemliku läbipõlemisega toimetulekul toetada.

Uuringut läbiva teoreetilise raamistikuna kasutasin sotsiaalökoloogilist mudelit (McLeroy et al., 1988). See võimaldab analüüsida vanemliku läbipõlemisega seotud tegureid mitmel tasandil, kaardistada nende omavahelisi seoseid ning tuvastada, millised tegurid võivad toetada läbipõlemise ennetamist ja leevendamist. Vanemlik läbipõlemine ei teki tõenäoliselt isoleeritult ega üksikute põhjuste mõjul, vaid kujuneb erinevate tegurite koosmõjus, mis mõjutavad inimest erineval määral. Sotsiaalökoloogiline mudel pakub struktureeritud lähenemist, mille abil saab neid tegureid paigutada individuaalsele, interpersonaalsele, organisatsioonilisele ja poliitilisele tasandile. Selline raamistik loob laiemat konteksti vanemliku läbipõlemise mõistmiseks ning toetab süsteemsete ennetus- ja sekkumisvõimaluste kaardistamist.

Sotsiaalökoloogilise mudeli erinevate tasandite esindamiseks valisin küsitlusuuringusse järgmised tegurid, lähtudes töö käigus toimunud aruteludest ja teemakohasest kirjandusest:

- **Individuaalne tasand:** vanemlik läbipõlemine, tööga toimetulek, tööga rahulolu;
- **Interpersonaalne tasand:** laste arv, nende vanus ja elukoht, paarisuhtega rahulolu;
- **Organisatsiooni tasand:** tööaja ja -koha paindlikkus, töötundide arv nädalas, töösuhte liik;
- **Poliitiline tasand:** vanemapuhkus, selle regulatsioon.

Sotsiaalökoloogilises raamistikus paikneb vanemlik läbipõlemine individuaalsel tasandil, kuna see väljendub üksikisiku psühholoogilise seisundina, kuigi selle kujunemist mõjutavad mitme erinevad tegurid.

Valisin tööga seotud teguritest välja tööga toimetuleku ja tööga rahulolu, et uurida, kas ja kuidas on töö- ja pereelu omavahel seotud vanemliku läbipõlemise kontekstis. Lisaks kaasasin analüüsi tööaja ja -koha paindlikkuse, kuna selle alusel kujunevad juba reaalses elus erinevad rühmad, mis kujundab võimalusi töö- ja pereelu ühildamiseks. Kaasasin analüüsidesse ka laste arvu, vanuse ja elukoha, kuna erinevas vanuses laste kasvatamine nõuab vanematelt erinevaid oskusi ning võib kaasa tuua erinevaid väljakutseid. Arvestasin ka sellega, et kui laps elab väljaspool põhikodu, võib see ühelt poolt pakkuda vanemale suuremat paindlikkust igapäevaelus, kuid teisalt võib sellega kaasneda ka teistsuguseid muresid või stressi, näiteks seoses suhtlemise, ajaplaneerimise või emotsionaalse koormusega. Lisasin analüüsi ka paarisuhte rahulolu, kuna leian, et partnerite vaheline suhe võib mõjutada seda, kuidas laste kasvatamisega seotud kohustusi jagatakse ning kuidas vanemad igapäevaselt toime tulevad. Vanemapuhkusega seotud küsimustes keskendusin nendele osalejatele, kelle noorim laps oli alla nelja aastane. Uuris kolme peamist seost: (1) kas vanemapuhkuse jagamine vanemate vahel (ehk olukord, kus mõlemad vanemad viibivad erineval ajal vanemapuhkusel) on seotud madalama vanemliku läbipõlemise skooriga; (2) kas vanemate samaaegne puhkusel viibimine on seotud madalama vanemliku läbipõlemise skooriga ning (3) kas vanemapuhkuse ajal töötamine on seotud madalama vanemliku läbipõlemise skooriga. Soovisin nende tegurite kaudu paremini mõista, kuidas erinevad töö- ja pere mustrid võivad mõjutada vanemlikku läbipõlemist ning kas mõne rühma puhul võiks sekkumiste kavandamisel olla vajalik suurem tähelepanu.

Uurimisküsimused:

1. Mil määral esineb Eesti mugavusvalimis vanemlikku läbipõlemist?

Mis määral on vanemlik läbipõlemine seotud...:

2. ...lapse vanusega?
3. ...lapsevanema tööga toimetulekuga?
4. ...lapsevanema tööga rahuloluga?
5. ...paindliku tööaja ja -korraldusega?
6. ...vanemapuhkuse kestusega?
7. Millised on vanemate ootused meetmetele, mis toetaks nende vanemlikku toimetulekut?

c. Uuringu meetodid

Uuringu läbiviimiseks koostasın küsitlusuuringu, mis koosnes kvantitatiivsest ja kvalitatiivsest osast. Kvantitatiivses osas keskendusın vanemliku läbipõlemise ja erinevate tegurite vaheliste seoste uurimisele. Kvalitatiivses osas uurısın vanemate hinnanguid selle kohta, millised meetmed on aidanud neil tööl ja väljaspool tööd paremini toime tulla.

Valim: valimi suuruse planeerimisel lähtusın igast uurimisküsimusest eraldi, arvestades konkreetse analüüsi eeldatavat efektisuurust ja statistilist testi, mida planeerısın läbi viia. Efektisuurused tuginesid olemasolevale teaduskirjandusele või juhul kui varasemad andmed puudusid, siis olid hinnangulised. Iga analüüsi puhul määrasin ka vastava alfa-taseme, mis võttis arvesse tehtavaid analüüse ja vajadust kontrollida I tüübi vea tõenäosust. Näiteks küsimustes, kus viısın läbi mitu analüüsi ühe nähtuse kohta (nt WRFQ viie alamkategoria ja vanemliku läbipõlemise seosed), määrasin minimaalse valimi leidmiseks madalama alfa-taseme ($\alpha = 0,01$) mitmekordse testimise mõju vähendamiseks. Grupivõrdluste puhul (nt paindliku tööaja ja -kohaga nelja grupi võrdlemine) arvestasin samuti konservatiivsema alfa-tasemega ($\alpha = 0,0125$). Selline lähenemine võimaldas hinnata valimi vajadust, hoides samal ajal kontrolli all I tüübi vea riski iga uurimisküsimuse piires. Kuna I tüübi vea kontrolli viısın läbi analüüsipõhiselt, ei ole kogu töö ulatuses määratletud ühtset korrigeeritud alfa-taset.

Uuringus osalema olid oodatud täisealised inimesed, kes olid tööalaselt aktiivsed, valdasid eesti keelt ning kelle perekonnas oli vähemalt üks alla 18-aastane laps. Kokku osales uuringus 488 inimest, nendest 341 vastaja andmeid kasutasın analüüsis. Analüüsist jätsın välja 144 vastajat puudulike või mittetäielike vastuste tõttu ning 3 vastajat uuringu sihtgruppi mitesobivuse tõttu (põhjused vastajate väljajätmiseks vt lisast F).

Vastajatest 326 olid naised ning 15 mehed. Vastajate vanus jäi vahemikku 24-59 eluaastat, keskmine vanus oli 38,65 aastat (SD = 6,219). Haridustasemete lõikes oli enim

vastajaid magistrikraadiga või kõrgema haridustasemega ($n = 143$). Bakalaureusekraadiga või rakendusliku kõrgharidusega oli 94 vastajat, kesk- või kutseharidusega oli 100 vastajat ning põhiharidusega 4 vastajat.

Valimis olnud inimeste töötundide mood oli 40 tundi nädalas, mis viitab sellele, et enamik vastajatest töötas täistööajaga.

Andmete kogumine toimus küsitlusega veebi teel Tartu Ülikooli LimeSurvey keskkonnas. Uuringusse osalejaid värbasin erinevatest kanalitest kasutades sotsiaalmeediat, töötajate ja üliõpilaste meililiste Tartu Ülikoolis, Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis ja Tervisekassas.

Mõõdikud. Küsitlusuuringus kasutatud küsimustikud ei olnud eestindatud, seetõttu kaasasin tõlkimisse mitu inimest, kes tõlkisid küsimustikes olevad väited eesti keelde ning tõlgete põhjal koostasid lõplikud eestikeelsed väited, et saada võimalikult üheselt mõistetav eestikeelne vaste.

Vanemliku läbipõlemise küsimustik (*Parental Burnout Assessment* - PBA) on 23 enesekohase väitega küsimustik (Roskam et al., 2021). PBA skoor sai olla vahemikus 0 kuni 138, seejuures mida kõrgem skoor, seda kõrgem on vanemlik läbipõlemine. PBA skoori ei arvatud juhul kui enam kui kahele väitele oli vastatud “ei soovi vastata”, seetõttu jäi analüüsist välja 9 vastust. Käesolevas uuringus PBA skooride tõlgendamisel lähtusin Brianda et al. (2023) uuringus määratud kliinilistest äralõikepunktidest: PBA skoor vahemikus 52,7–86,2 viitas mõõdukale läbipõlemisele, mis nõuab sekkumist ning üle 86,2 viitas raskele läbipõlemisele (hindamisinstrumenti kirjeldus, sh äralõikepunktide saamine on kirjeldatud lisa H).

Töoga toimetuleku hindamiseks kasutasin *The Work Role Functioning Questionnaire* (WRFQ) küsimustikku, mis mõõdab kui hästi saab inimene tervises seisundist tulenevalt täita tööst tulenevaid nõudmisi (Abma et al., 2018). WRFQ küsimused on jaotatud alamkategoriatesse, mille tulemuse leidmiseks liitsin kõigi alamkategoria küsimuste tulemused ning jagasin küsimuste arvuga. Seejärel korrutasin tulemuse 25-ga, et saada tulemus skaalal 0 kuni 100. WRFQ koondskoori arvutamiseks liitsin alamkategoriate tulemused ning jagasin kategooriate arvuga. Koondskoori ei arvutanud kui puudus enam kui 2 alamkategoria tulemust. Kõrgem skoor viitas paremale tööga toimetulekule.

Paarisuhtega rahulolu hindamiseks kasutasin kolme selle uuringu jaoks loodud enesekohast väidet, mida vastajad hindasid 5-punktilisel skaalal. Väidete numbriliste

vastuste liitmisel sain koondskoori, kus kõrgem skoor viitas kõrgemale paarisuhtega rahulolule. Maksimaalne võimalik skoor oli 15.

Tööga rahulolu hindamiseks kasutasin kolme väidet, mida kasutasid ka Mikolajczak et al. (2020) oma uuringus, kus võrdlesid tööga seotud ja vanemlikku läbipõlemist. Lisasin kaks väidet, mida kasutati Eesti Geenivaramu andmetel tehtud isiksuse mõõtmise uuringus (Vaht et al., 2024). Väidete skooride liitmisel sain tööga rahulolu koondskoori, mille maksimum oli 35. Kõrgem skoor viitas kõrgemale tööga rahulolule. Skoori ei arvanud kui 1 või enam väidet oli hindamata.

Teatud küsimuste plokid olid suunatud konkreetsetele alarühmadele: näiteks vanemapuhkuse pikkust ja vanemapuhkuse jagamist puudutavad küsimused olid vastamiseks neile, kelle peres noorim laps oli kuni 4-aastane. Ülejäänud küsimused hõlmasid teemasid nagu töösuhte liik, töökorraldus (paindlik tööaeg ja -koht), laste arv peres ja nende vanused, elukoht (ehk kas mõni lastest elab vahepeal mujal). Ülejäänud küsimustele vastati kas valikvastustega või sisestas vastaja oma vastuse.

Lisaks oli vabatahtlik vastamine ootuste küsimuste blokile (kvalitatiivne osa), kus uurisin vanemate ootusi tööl või väljaspool tööd pakutava toe suhtes. Küsimused võimaldasid kirjeldada nii juba saadud tuge kui ka täiendavaid meetmeid, mida vajalikuks peetakse. Osalejatele esitatud küsimustik on toodud lisa D.

Andmeanalüüsiks kasutasin statistikaprogrammi JASP (versioon 0.19). Uuringu tulemuste saamiseks kasutasin mitte-parameetrilisi teste (Spearmani korrelatsioonianalüüsi seoste hindamiseks, Mann-Whitney U-test kahe grupi võrdluseks, Kruskal-Wallisi testi enam kui kahe grupi võrdluseks, lineaarset regressiooni paindlikkuse seoste hindamiseks), kuna PBA skooride hajuvus oli suur ning jaotus oli kaldu skaala madalama otsa suunas. Kvalitatiivse osa analüüsimiseks kasutasin induktiivset temaatilist analüüsi (Braun & Clarke, 2006), kus kõigepealt tutvusin vastustega, seejärel kodeerisin ning kategoriseerisin koodid teemadeks.

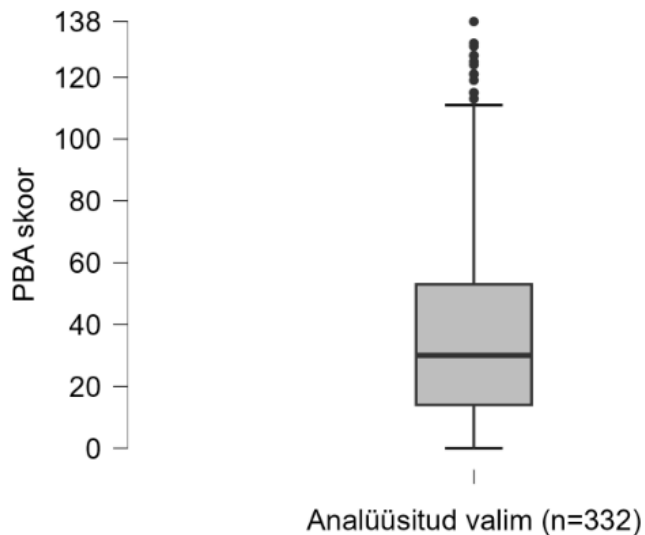
Eetilised aspektid: Uuringu läbiviimise kooskõlastasin Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (protokoll nr 392/T-7, 26.08.2024, lisa E). Uuringus osalemine oli vabatahtlik, uuringus osaleja sai igal hetkel uuringus osalemise katkestada. Osalejatele anti võimalus tutvuda informeeritud nõusoleku vormiga (lisa C). Uuringuga jätkamist loeti informeeritud nõusoleku andmiseks. Küsitlusele vastamine oli anonüümne ning uuringu käigus ei kogutud osalejate IP-aadresse ega muid isikut tuvastavaid andmeid.

d. Uuringu tulemused**Kirjeldav statistika****Tabel 1.** Uuringusse kaasatud tegurite kirjeldav statistika.

	PBA	Paarisuhtega rahulolu	Tööga rahulolu	Tööga toimetulek
Vastuseid	332	282	334	312
Puuduvaid vastuseid	9	59	7	29
Mediaan	30,00	10,00	30,00	80,05
Kvartiilivahemik (IQR)	39,00	5,00	7,00	18,397
Astümmeetriakordaja	1,10	-0,20	-1,32	-1,04
Järsakuskordaja	0,46	-0,87	1,47	1,44
Miinumum	0	3,00	5,00	24,11
Maksimum	138,00	15,00	35,00	100,00

Vanemlik läbipõlemine

Vanemlik läbipõlemine esindas sotsiaalökoloogilises mudelis individuaalset tasandit. Vanemliku läbipõlemise skaala näitas väga kõrget reliaablust (Cronbachi $\alpha = 0,973$). Lapsevanema vanuse ja vanemliku läbipõlemise vahel ei ilmnenud statistiliselt olulist seost (Spearmani $\rho = -0,091$, $p = 0,096$). Käesoleva uuringu valimis jäi ligikaudu 15% vastajatest mõõduka läbipõlemise skoorivahemikku. Skoor üle 86,3 viitas tõsisele läbipõlemisele, mis käesolevas uuringus oli 10%-l vastanutest. Mediaan skoor oli vastanutel 30,0 (IQR = 39,0). Joonisel 2 on vastanute PBA skoorid. Skoorides esines suurt hajuvust ning jaotus oli kaldu skaala madalama otsa suunas (histogramm lisas I). Sugude vahel ei ilmnenud statistiliselt olulisi erinevusi läbipõlemise skoorides, kuid see tulemus võib olla mõjutatud meeste madalast osakaalust valimis ($n=15$), mistõttu ei ole võimalik teha kindlaid järeldusi sooliste erinevuste kohta ning edaspidi soolisi erinevusi käesolevas töös ei hinda.



Joonis 2. Vanemliku läbipõlemise skoorid (min 0, max 138).

Tulemuste põhjal saab järeldada, et enamik vanemaid ei koge tõsist läbipõlemist, kuid on neid, kelle läbipõlemise tase on mõõdukas või kõrge (25%). See viitab vajadusele ennetusmeetmete järele, et vähendada vanemate läbipõlemist ja ennetada läbipõlemise süvenemist.

PBA skoor ja seosed teiste uuritud teguritega

Sotsiaalökoloogilise mudeli individuaalset tasandit esindasid tööga toimetulek ja tööga rahulolu. WRFQ näitas kõrget reliaablust (Cronbachi $\alpha = 0,926$). Kõrgem vanemlik läbipõlemine oli seotud madalama tööga toimetulekuga (Spearmani $\rho = -0,482$, $p < 0,001$, tabel 2) ja ka madalama tööga rahuloluga (Spearmani $\rho = -0,229$, $p < 0,001$). Analüüsisid PBA skoori ja WRFQ alamkategoriate vahelisi seoseid (korrelatsioonimaatriks lisas G), ilmnes, et kõigi WRFQ alamkategoriate ja PBA skoori vahel esines statistiliselt oluline ($p < 0,001$) negatiivne korrelatsioon (tabel 2). Tugevaim negatiivne korrelatsioon esines vanemliku läbipõlemise ja vaimsete ning sotsiaalsete nõudmiste kategooria vahel (Spearmani $\rho = -0,471$, $p < 0,001$).

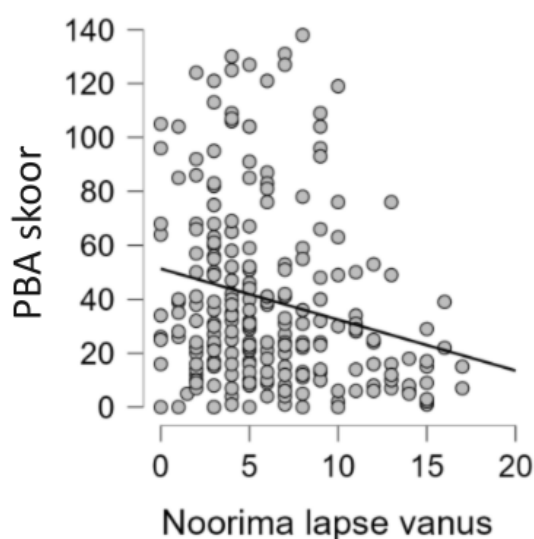
Tabel 2. WRFQ ja selle alamkategoriate seosed PBA skooriga.

	Spearmani ρ	p väärtus
WRFQ skoor	-0,482	< 0,001
Ajakava ja töökorralduste nõudmiste skoor (<i>work-scheduling demands</i>)	-0,404	< 0,001

Tulemuslikkuse nõudmiste skoor (<i>output demands</i>)	-0,362	< 0,001
Füüsiliste nõudmiste skoor (<i>physical demands</i>)	-0,375	< 0,001
Vaimsete ja sotsiaalsete nõudmiste skoor (<i>mental and social demands</i>)	-0,471	< 0,001
Paindlikkuse nõudmiste skoor (<i>flexibility demands</i>)	-0,390	< 0,001

Paarisuhtega rahulolu esindas sotsiaalökoloogilise mudeli interpersonaalset tasandit. Jättes kõrvale uuritavad, kes ei soovinud vastata või ei olnud paarisuhtes, oli kõrgem vanemlik läbipõlemine seotud madalama paarisuhtega rahuloluga (Spearmani rho = -0,230, $p < 0,001$, $n = 282$).

Laste arv ja nende vanused esindasid sotsiaalökoloogilises mudelis interpersonaalset tasandit. Keskmiselt oli leibkonnas 2,13 last (SD = 0,95), minimaalselt 1 ja maksimaalselt 6. Vanima lapse keskmine vanus oli 10,8 aastat (SD = 5,26) ning noorima lapse keskmine vanus 6,07 aastat (SD = 3,88). Laste arv ei olnud läbipõlemisega statistiliselt oluliselt seotud (Spearmani rho = 0,052, $p = 0,344$). Edasi analüüsisin täpsemalt laste vanuse mõju vanemlikule läbipõlemisele. Noorima lapse vanuse ja vanemliku läbipõlemise vahel ilmnes statistiliselt oluline negatiivne korrelatsioon (Spearmani rho = -0,224, $p < 0,001$, joonis 3). Vanima lapse vanuse ja läbipõlemise vahel oli samuti statistiliselt oluline, kuid nõrgem negatiivne seos (Spearmani rho = -0,155, $p = 0,005$). Tulemustest selgus, et läbipõlemise skoorid vähenevad lapse vanuse kasvades (joonis 3).



Joonis 3. Noorima lapse vanus ja PBA skoorid (min 0, max 138, $n=237$).

Analüüsisin, kas vanemliku läbipõlemise tase erineb sõltuvalt sellest, kas mõni lastest elab aeg-ajalt mujal (nt teise vanema juures). Küsimusele vastas kokku 341 inimest, kellest 40 märkisid, et mõni või kõik nende lapsed elavad vahepeal mujal. Kruskal-Wallis testi tulemused ei olnud statistiliselt olulised ($p = 0,345$), viidates sellele, et rühmade vahel ei esinenud erinevusi PBA skoorides. Tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada, et gruppide suurused olid ebaühtlased, mis võib mõjutada tulemuste usaldusväärsust.

Tööaja ja -koha paindlikkus esindas sotsiaalökoloogilises mudelis organisatsiooni tasandit. Viisin läbi lineaarse regressiooni, kuhu kaasasin paindliku tööaja, paindliku töökoha ning paindliku tööaja ja töökoha koosmõju ($n=332$). Regressioonimudel tervikuna oli statistiliselt oluline ($F = 3,388$, $p = 0,018$), kuid seletusvõime oli madal ($R^2 = 0,03$), mis tähendab, et paindlikkus selgitas vaid väikese osa (3%) vanemliku läbipõlemise varieeruvusest. Regressiooni tulemused näitasid, et paindlik tööaeg üksi oli seotud madalama läbipõlemise skooriga ($\beta = -12,737$, $p = 0,023$) ning paindliku töökoha puudumine oli seotud kõrgema läbipõlemise skooriga ($\beta = 20,995$, $p = 0,012$). Ilmnes interaktsiooniefekt ($\beta = 30,702$, $p = 0,002$), mis viitas sellele, et kui töö oli paindlik nii aja kui koha osas, suurenes läbipõlemise skoor. Tulemuste tõlgendamisel peab arvestama, et regressioonimudeli jäägid ei olnud täielikult normaaljaotusega.

Vanemapuhkuse teema esindas sotsiaalökoloogilise mudeli poliitilist tasandit. Esiteks uurisin, kas vastaja viibib hetkel vanemapuhkusel. Vastajate hulgas oli hetkel vanemapuhkusel 13 inimest. Vanemapuhkuse jagamise kohta vastas 110 inimest, neist 92 inimest ei olnud vahetanud vanemapuhkusel viibijat, 18 oli vahetanud. Vanemapuhkust jaganud vastajate läbipõlemise skooride mediaan oli 38,5 (IQR = 52) ning mitte jaganutel 38 (IQR = 42,75). Mann-Whitney U test ei näidanud kahe grupi läbipõlemise skooride vahel statistiliselt olulist erinevust ($p = 0,597$). Küsimusele, kas vanemad viibisid samaaegselt vanemapuhkusel ajal, mil laps ei käinud lasteaias/hoius, vastas 108 inimest. Nendest 15 olid viibinud samaaegselt vanemapuhkusel, 95 ei olnud. Samaaegselt vanemapuhkusel viibinute läbipõlemise skoori mediaan oli 68 (IQR = 68,5) ja mitte viibinutel 38 (IQR = 39,5). Mann-Whitney U test ei näidanud kahe grupi läbipõlemise skoorides statistiliselt olulist erinevust ($p = 0,280$). Küsimusele, kas vastajad töötasid vanemapuhkuse ajal, vastas 111 inimest: 51 töötas ja 60 ei töötanud. Töötanud vastajate läbipõlemise skooride mediaan oli 34 (IQR = 48) ning mitte töötanutel 39 (IQR = 43,25). Mann-Whitney U test ei näidanud kahe grupi läbipõlemise skoorides statistiliselt olulist erinevust ($p = 0,831$). Tulemuste

tõlgendamisel peab arvestama, et grupid olid erineva suurusega ning valim ei olnud piisav statistilise võimsuse saavutamiseks.

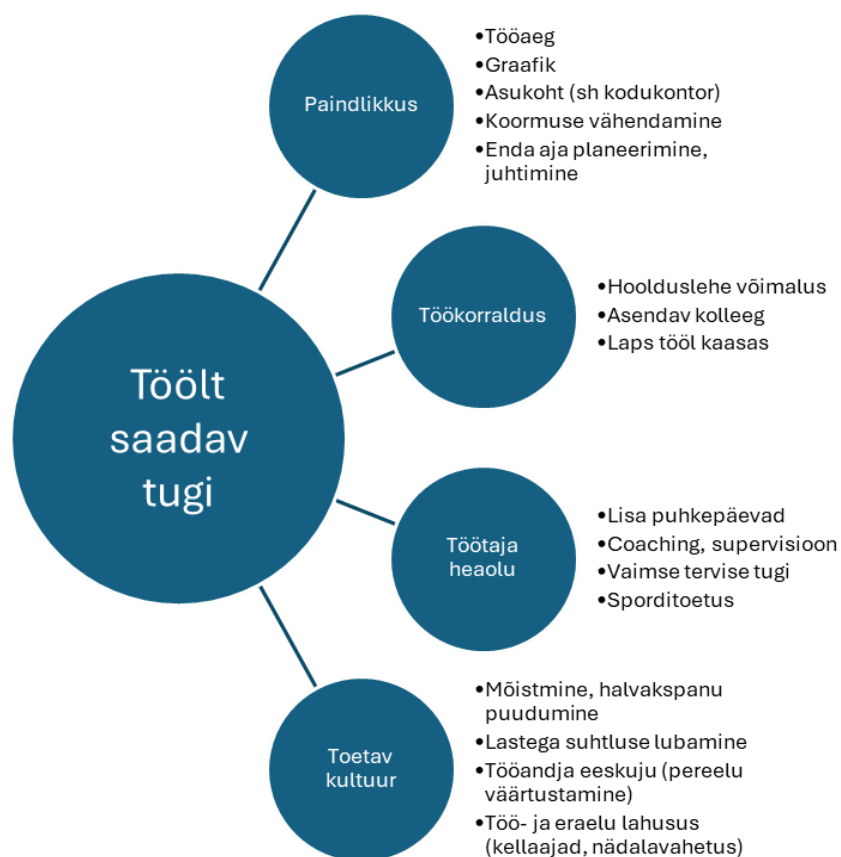
Ootused toetusmeetmete osas

Küsimusele, milline töölt pakutav tugi aitaks paremini vanemana toime tulla, vastas 241 osalejat. Vastuste analüüsist ilmnis neli peamist teemat: paindlikkus, töötaja heaolu, töökorraldus ja organisatsioonikultuur (joonis 4).

Paindlikkus oli kõige aktuaalsem teema. Vastajad tõid esile tööaja ja töökoha paindlikkuse tähtsust, sealhulgas kodukontori võimalust ja töökoormuse vähendamist keerulistes eluetappides. Kodukontori kasutamine võimaldas näiteks lapse haiguse korral lapse eest hoolitseda ning paindlik tööaeg aitas paremini täita lastega seotud kohustusi, näiteks arsti juurde viimist.

“Väga paindlik tööaja korraldus, et saaks süümepeinadeta käia kõigil vajalikel arsti visiitidel jms. Selle taga võiks/peaks olema täielik usaldus, et tööülesanded on tehtud siis kui vaja.”

N, 43a, 2 lapse ema



Joonis 4. Töölt saadav tugi, mis on aidanud vanemana toime tulla.

Organisatsioonikultuur oli teine kõige aktuaalsem teema. Vastajad rõhutasid mõistva ja toetava suhtumise olulisust kolleegide ja juhtide poolt, eriti seoses laste haigestumisega. Samuti toodi esile töö- ja eraelu lahususe tagamise tähtsust, näiteks ootuste puudumist töötada nädalavahetustel või olla kättesaadav väljaspool tööaega. Lisaks rõhutati juhtide eeskujuga peresuhete ja vanemliku rolli väärtustamisel, kus osad vastajad tunnetasid, et sõnades väärtustamist võib olla, aga käitumises seda ei esine.

“Tööandja võiks väärtustada oma töötajaid, neid tunnustada. Kui töökoht hindab oma töötajaid, tunnustab, kiidab, siis see annab juba positiivse laengu, et olla kodus olemas ka oma pere jaoks. Üldjoontes tööandja pigistab töötaja tühjaks kui sidruni ja siis nuriseb veel takkapihta kah. See aga võtab ära kogu jaksu, et üldse kodus ka midagi teha.”

N, 37a, 5 lapse ema

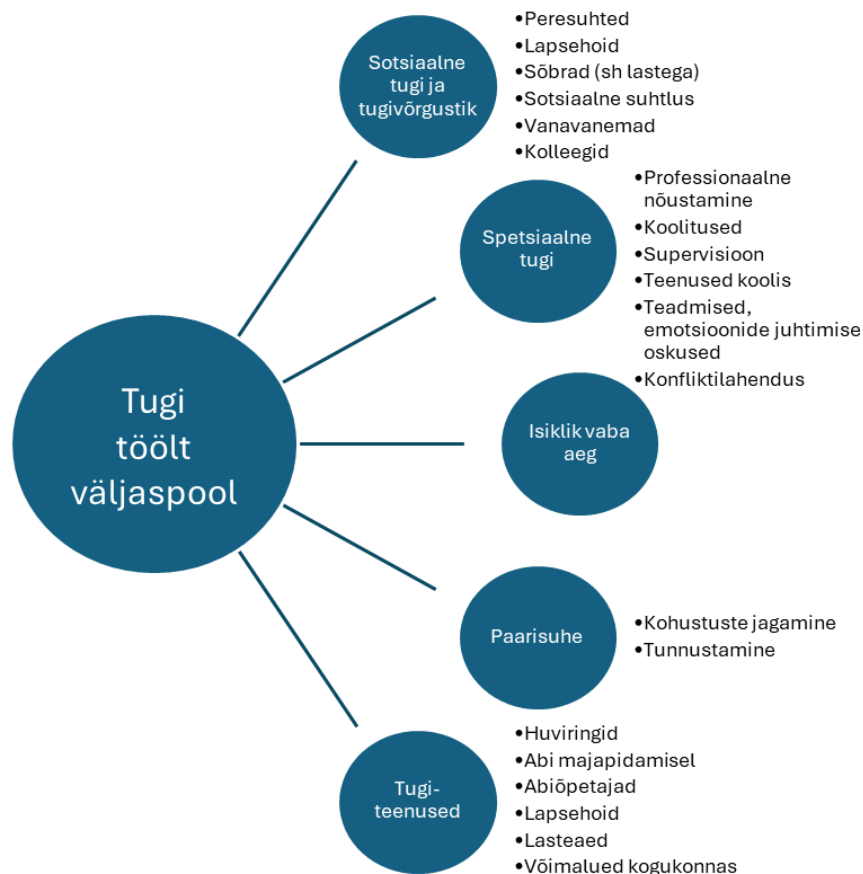
“Natuke väiksem töökoormus. Kuna endal on tunne, et ma terve päev tööl sahin ja täidan kõikide soove ja vajadusi. Ja siis tulen koju ja täidan kõikide soove ja vajadusi. Aga enda soovide ja vajaduste jaoks aega ei jää. “

N, 41a, 1 lapse ema

Töötaja heaolu teemasse liigitusid vastused, mis tõid välja vaimse tervise toetamise tööandja poolt, sporditoetuse, koolituste (nt ajajuhtimine), *coachingu* ja supervisiooni pakkumist, töötaja märkamist-tunnustamist, lisa puhkepäevi, tähtpäevade meelespidamist (nt kooli algus). Mitmed vastajad tõid välja ka 4-päevase töönädala.

Töökorralduse osas toodi peamiselt välja probleemideta hoolduslehe võtmise võimalust, mis oli seotud sellega, kas on olemas kolleeg, kes saab asendada või kas tööandja saab korraldada puuduva töötaja asendamise. Nimetati ka hoolduslehe 100% tasustamist riigi poolt (selgitus: hoolduslehel olles hüvitatakse riigi poolt lapsevanemale 80%). Lisaks nimetati võimalust last tööle kaasa võtta (laste mängutuba tööl) või teatud juhtudel lapsehoidmise võimalust.

Küsimusele, milline töölt väljaspool saadav tugi aitaks paremini lapsevanemana toime tulla, vastas 238 inimest. Peamisena välja toodud teemad on joonisel 5.



Joonis 5. Tugi väljaspool tööd, mis on aidanud vanemana toime tulla.

Sotsiaalne tugi ja tugivõrgustik oli kõige aktuaalsem. Toodi välja ka kolleegide tuge, nendega kogemuste jagamist seoses lastekasvatusega.

“Kui teaksin, et teatud perioodilisusega on võimalik lapsi kellegi hoolde anda, ilma, et tunneksin ennast halvasti. Et nt vanavanemad tahaksid ise nendega tegutseda, mitte ainult siis, kui on "vaja".”

N, 37a, 2 lapse ema

“Realistlikumad ootused vanematele (nt. kooli, spetsialistide, seltskonna poolt). Vahepeal tundub, et võrreldes eelmise põlvkonnaga, vanemad peavad oma elu täiesti laste ringi elama.”

N, 46a, 2 lapse ema

Spetsiaalse toe teemablokki kuulusid vastused, mis viitasid nt psühholoogi teenuste saamisele, teraapiale, isiklike konfliktilahendusoskuste või emotsioonide juhtimisoskuste

arendamine, koolitustele nagu Gordoni perekool või Imelised aastad programm. Lisaks kirjeldati endale teadvustamist, et ei ole kohustust välistele nõudmistele või ootustele vastata.

Märgiti ka isiklikku vaba aega, mida võimaldaks toimiv tugivõrgustik ja mis aitaks vanematel taastuda ja keskenduda enda vajadustele.

Toetava tegurina toodi välja ka toimiv paarisuhe, mille osaks on kohustuste jagamine, see, et teine pool märkab ja teeb ise, ilma ülesandeid delegeerimata ning ka üksteise tunnustamine, teineteise vajaduste märkamine.

“Tugi vanavanemate poolt, toetav abikaasa ja kindlasti turvaline majanduslik olukord. Viimane on ülioluline, et peale vanemapuhkust tööle naastes saab lastele vajadusel vabu päevi anda, julgelt hoolduslehel olla ja oma perele parimaid otsuseid teha.”

N, 35a, 3 lapse ema

Tugiteenuste all mainiti, et lasteaia lahtioleku ajad peaksid olema paindlikumad, huviringid kättesaadavamad. Võimalust kasutada lapsehoidjaid või koristajateenust toetab samuti toimetulekut. Kogukondlikus plaanis nimetati peredele mõeldud üritusi ja vanemate omavahelist suhtlemist soodustavaid tegevusi.

Küsimusele, milline tugi on aidanud paremini vanemana toime tulla, vastas 254 inimest. Vastustes kordusid peamiselt samad elemendid, mis eelmise kahe küsimusega juba välja toodi.

“Lähisuguvõsa tugivõrgustik laste hoidmisel on minu jaoks kõige olulisem, et oleks aega hoida värskena mehe/naise vaheline paarisuhe ning ise-enda kvaliteetaeg üksi trenni teha, kasvõi sõpradega kokku saada paariks tunniks. Väga oluline on ka paindlik tööaeg kodukontori võimalusega.”

M, 41a, 3 lapse isa

Kvalitatiivne analüüs näitas, et vastajad peavad oluliseks paindlikkust, tugevat tugivõrgustikku ning tööandjate ja ühiskonna toetavat suhtumist lastevanematesse. Töö- ja eraelu tasakaalu toetamiseks on oluline pakkuda nii struktuurseid lahendusi (nt paindlik töökorraldus) kui ka individuaalseid ressursse (nt psühholoogiline nõustamine ja vaba aeg). Neid tulemusi saab kasutada sekkumismeetmete väljatöötamiseks.

e. Sihtrühmade probleemse käitumise põhjuseid kirjeldav mudel

Käesolev uuring pakkus Eestis teadaolevalt esimest korda empiirilisi andmeid vanemliku läbipõlemise ning selle seoste kohta teiste lapsevanema eluvaldkondadega nagu toimetulek tööga, töörahulolu ja paarisuhtega rahulolu.

PBA ja tööga toimetuleku vahel esines mõõdukas negatiivne korrelatsioon (Spearmani $\rho = -0,482$, $p < 0,001$). Ka tööga rahulolu ja PBA skooride vahel ilmnes nõrk negatiivne korrelatsioon (Spearmani $\rho = -0,229$, $p < 0,001$). Leitud tulemus on sarnane Evans et al. (2022) tulemusega (Pearson $r = -0,27$). Need tulemused viitavad võimalusele, et töö- ja eraelulisi raskusi võib olla keeruline lahus hoida. Kurnatud vanematel võib olla kognitiivse ülekoormuse tõttu raskusi tööle keskendumisega. Sellises olukorras võib vähenenud keskendumisvõime ja vaimne väsimus põhjustada töötulemuste halvenemist ja seeläbi rahulolematust oma tööga. Või ka vastupidi, madal rahulolu tööga on ressursimahukam ja seeläbi esitab tööle suuremaid kognitiivseid nõudmisi. Ka töö nõudmiste ja ressursside mudeli (ing k *job demands-resources model*) kohaselt mõjutavad indiviidi isiklikud ressursid nagu vaimsed ja emotsionaalsed võimed, töö tulemuslikkust ja motivatsiooni (Bakker & Demerouti, 2017). Kui vanemliku läbipõlemise tõttu on kognitiivsed ressursid piiratud, võib see viia tundeni, et ei tulla oma ülesannetega toime, mis omakorda vähendab eneseusku (*self-efficacy*) ja optimismi tuleviku suhtes, mõjutades seeläbi nii töösooritust kui ka tööga rahulolu.

Oluline on arvestada, et seos tööga toimetuleku ja vanemliku läbipõlemise vahel ei tähenda tingimata põhjuslikku mõju ühes või teises suunas. Võimalik on, et mõlema raskuse taga on ühised psühholoogilised riskitegurid, näiteks perfektsionism, madal stressitaluvus või pessimistlik mõtteviis. Mikolajczak & Roskam (2018) on näidanud, et sellised üldised riskitegurid suurendavad haavatavust nii vanemliku kui tööalase läbipõlemise suhtes, samas kui vanemlusele spetsiifilised tegurid (nt kõrged vanemlikud standardid või kehv koostöö teise vanemaga) ennustavad pigem vanemlikku läbipõlemist.

Paindliku tööaja ja -koha seoste uurimisel vanemliku läbipõlemisega selgus regressioonanalüüsist statistiliselt oluline koostoime, mille järgi paindliku tööaja ja koha koos esinemine oli seotud 30,70 punkti võrra kõrgema läbipõlemise skooriga ($p = 0,002$). Leitud tulemuste alusel võib paindlik tööaeg üksikuna vähendada vanemliku läbipõlemise riski 12,74 punkti võrra ($p = 0,023$). Kvalitatiivses osas tõid ka vanemad ise toimetulekut soodustava tegurina välja töökoha paindlikkuse. Samas on võimalik, et liigne tööaja ja -koha

paindlikkus hägustab töö ja eraelu piire, suurendades tööalast stressi ning seeläbi ka vanemlikku läbipõlemist. Käesolevas uuringus ei küsinud täpsemalt, millisel ametikohal või sektoris vastaja töötas, mistõttu ei ole võimalik teha järeldusi selle kohta, kas teatud ametigruppides võib paindlikkus olla rohkem või vähem kasulik. Tulemuse tõlgendamisel peab arvestama, et regressioonimudeli jäägid ei olnud täielikult normaaljaotusega. Kuna seos võib olla ka vastupidine, võib olla, et kõrgema PBA skooriga vanemad otsivad või soovivad mingite tegurite tõttu suurema paindlikkusega töötingimusi ning need tegurid muudavad vanemad omakorda haavatavamaks vanemliku läbipõlemise suhtes.

Uuringu tulemused rõhutavad tööandja rolli töötajate toetamisel. Kuigi käesolev uuring ei võimalda selgitada vanemliku läbipõlemise ja tööalase toimetuleku vahelise mõju suunda, on see mõju pigem vastastikune, mitte ühesuunaline. Uuringus oli 25% vastanutest skoor, mis viitasid mõõdukale või raskele vanemlikule läbipõlemisele (Brianda et al., 2023) ja mis uuringu tulemustele tuginedes võib mõjutada lapsevanemate igapäevatööd. Kuigi see tulemus ei võimalda hinnata vanemliku läbipõlemise esinemist populatsioonis ega ka osalenud ettevõtete töötajate seas, on siiski tööandjal mõistlik investeerida töötajate toimetulekuoskustesse sõltumata sellest, millises keskkonnas töötaja raskused kõigepealt ilmned. Oskuseid pingeid leevendada, nt stressi juhtimine, konfliktide lahendamine ja emotsioonide reguleerimine, on vaja nii tööl kui kodus.

Uuringu tulemused rõhutavad paarisuhte kvaliteedi olulisust vanemliku läbipõlemise kontekstis. Selgus, et kõrgem läbipõlemise skoor oli seotud madalama paarisuhtega rahuloluga (Spearmani $\rho = -0,230$, $p < 0,001$). Leitud seos on kooskõlas varasemate uuringute tulemustega (Naeem et al., 2023, Xu et al., 2024), kus ilmned samuti negatiivne seos läbipõlemise ja paarisuhtega rahulolu vahel (Pearsoni $r = -0,17$, Naeem et al., 2023) (Pearsoni $r = -0,253$, Xu et al., 2024). Madal paarisuhtega rahulolu võib olla tingitud peresiseste kohustuste ebavõrdsest jagamisest, teise vanema vähesest toetusest, mis omakorda vähendab ühe vanema ressursse, mida on võimalik panustada laste kasvatamisse, paarisuhtesse (Xu et al., 2024). Kvalitatiivses osas tõid mitmed vastajad välja, et on oluline, et partner märkaks ise, mida on vaja teha, ilma et teine peaks ülesandeid delegeerima või juhtnööre andma. Ressursside nappus võib suurendada vanema stressi, vähendada paarisuhte kvaliteeti ning suurendada vanemliku läbipõlemise riski. Mikolajczak & Roskam (2018) on toonud välja, et kaitsetegurid, mis aitavad vähendada vanemliku läbipõlemise taset, moodustavad muu hulgas väline tugi, head laste kasvatamise praktikad ja positiivne paarisuhe. Seega võib toetav ja arvestav paarisuhe toimida olulise kaitsetegurina, aidates

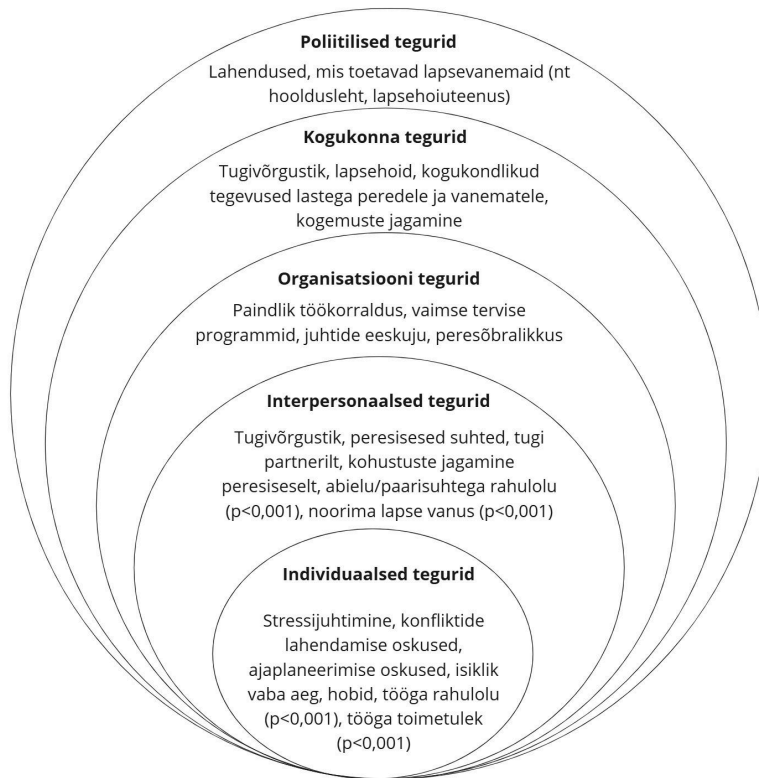
vähendada vanemliku läbipõlemise riski ning toetada vanemate vaimset heaolu ja toimetulekut nii pere- kui tööelus.

Lisaks paarisuhtele ilmnes, et suurema läbipõlemise riskiga olid eelkõige nooremate laste vanemad. See tulemus viitab, et varajases eas lastega seotud intensiivsem hooldusvajadus ja suurem koormus võivad suurendada vanemlikku stressi ning seeläbi soodustada läbipõlemise teket. Leitud seos on kooskõlas varasemate uuringutega (van Bakel et al., 2022, Giraldo et al., 2022), kus samuti tuvastati kõrgemad läbipõlemise näitajad peredes, kus kasvavad alla 4-aastased lapsed.

Käesolevas uuringus ei ilmnenud statistiliselt olulisi erinevusi läbipõlemise skooride ja vanemapuhkuse korralduslike tegurite vahel. Tulemuste tõlgendamisel aga peab arvestama, et vanemapuhkuse teemabloki puhul oli tegemist väikeste valimitega, võrreldavad grupid ei olnud sama suured ning läbipõlemise skooride hajuvus on suur. Need tegurid võivad raskendada statistiliselt oluliste tulemuste avastamist ning mõjutab tulemuste usaldusväärsust. Mõistmaks paremini vanemapuhkuse korralduslike tegurite mõju vanemlikule läbipõlemisele, on vajalikud edasised uuringud suurema ja esinduslikuma valimiga.

Uuringu tulemused illustreerivad, et vanemlik läbipõlemine on mitmetahuline nähtus, mida iseloomustavad keerulised seosed erinevate tegurite vahel. Kuigi tuvastatud seosed ei võimalda põhjuslikke järeldusi, pakuvad need olulist raamistikku vanemliku läbipõlemise mõistmiseks ja edasiseks uurimiseks.

Järgnevalt on käesoleva töö kvantitatiivse ja kvalitatiivse osa tulemused paigutatud sotsiaalökoloogilisse mudelisse (joonis 6), mis võimaldab kokkuvõtlikult esile tuua erinevatel tasanditel esinevad tegurid.



Joonis 6. Uuringus selgunud vanemliku toimetulekut mõjutavad tegurid sotsiaalökoloogilises mudelis.

5. Lahenduste kaardistus

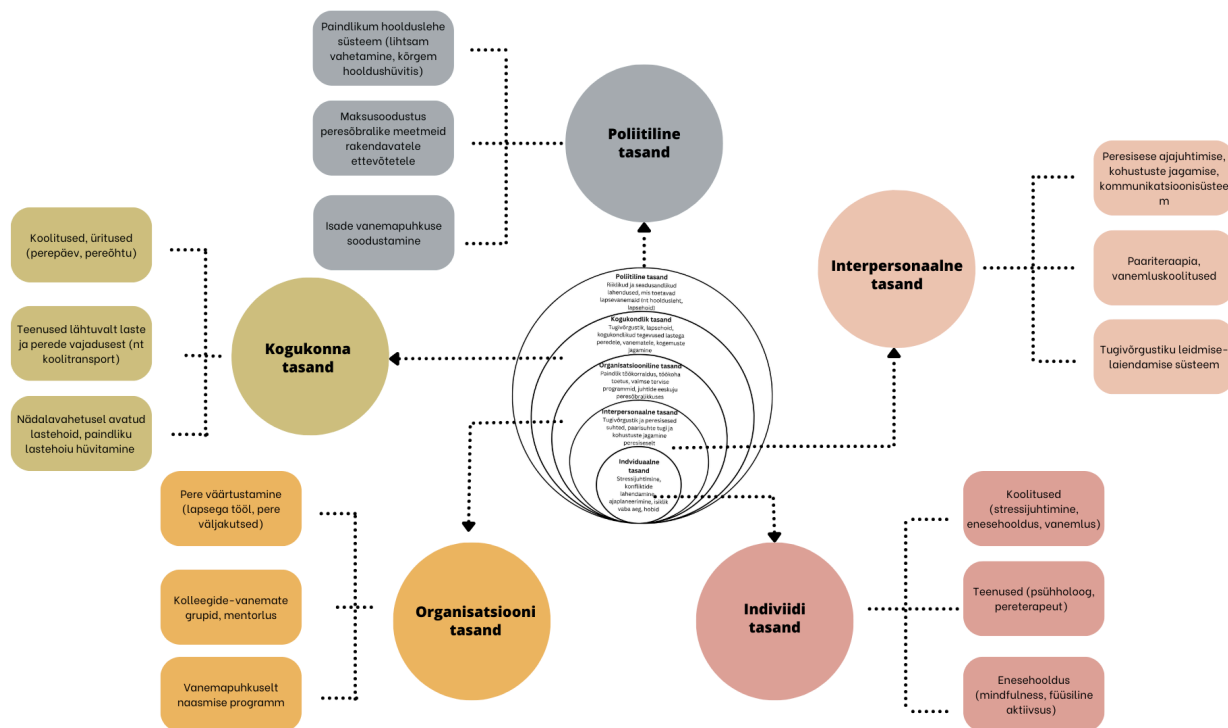
a. Sekkumisvõimaluste süstematiseeritud kirjeldus koos mõjukuse ja teostatavuse ennustusega

Senised uuringud on katsetanud erinevaid grupipõhiseid ja individuaalseid sekkumisi nagu kognitiiv-käitumuslik stressijuhtimine, ümberhindamise strateegiad (*reappraisal*), mis on näidanud positiivset, kuid erineva ulatusega mõju (Urbanowicz et al., 2023, Brianda et al., 2020). Samuti on leitud, et toetav partnerlussuhe võib mängida olulist rolli läbipõlemise ennetamisel (Sorkkila & Aunola, 2021). Viimased uuringud viitavad sellele, et kuigi mindfulness-põhised sekkumised võivad teatud juhtudel aidata, ei pruugi need sobida kõikidele vanematele ning võivad mõnel juhul isegi süvendada läbipõlemist (Bayot et al., 2024). On alustatud spetsiaalselt vanemlikule läbipõlemisele suunatud programmi – *Parenting in Balance program* – väljatöötamist, mille eesmärk on terviklikum sekkumine vanemliku läbipõlemise vähendamiseks läbi grupipõhiste praktiliste oskuste ja teoreetiliste teadmiste andmise. Antud programm on kättesaadav vaid prantsuse keeles (Brianda et al., 2020; Bayot et al., 2024).

Käesoleva uuringu tulemused näitasid, et vanemliku läbipõlemise kujunemist võivad mõjutada nii ühiskondlikud kui ka individuaalsed tegurid. Probleemi keerukus ja mitmetasandilisus viitavad sellele, et läbipõlemise ennetamine ja leevendamine nõuavad samuti mitmetahulist lähenemist. Ühiskondlikul tasandil on oluline keskenduda vanemate koormuse vähendamisele ja välise toe suurendamisele (Mikolajczak et al., 2021; Roskam et al., 2023), samal ajal individuaalsel tasandil tuleks pakkuda võimalusi vanemate sisemiste ressursside arendamiseks ning stressi tajumise vähendamiseks (Mikolajczak et al., 2021). Need on samad elemendid, mida käesoleva uuringu kvalitatiivses osas vanemad välja tõid, näiteks oskuste arendamist konflikti lahendamises, emotsioonide juhtimises, ajajuhtimises ning töökoormuse vähendamine, paindlikkus tööl. Need on olulised tegurid, kuna vanematel tuleb igapäevaselt täita mitmeid rolle, mis toovad kaasa erinevaid ootusi ja kohustusi. Selline rollide koormus võib tekitada pingeid, mida ei saa lahendada üksnes individuaalse tasandi oskustega. Ilma toetava ja paindliku keskkonnata ei pruugi ka isiklikud toimetulekuoskused olla piisavad, et ennetada läbipõlemist. Seetõttu on oluline vaadelda sekkumisi samaaegselt nii individuaalsel kui ka süsteemsel tasandil.

Sekkumisvõimaluste väljatöötamisel lähtusin sotsiaalökoloogilise mudeli eri tasanditest, analüüsides, milliseid meetmeid oleks võimalik rakendada igal tasandil. Selle

käigus integreerisin teaduskirjanduses kirjeldatud lahendusi ning vanemate poolt välja toodud meetmeid, mis võimaldas koostada esmase lahenduste ideekaardi (joonis 7). See kaart struktureerib võimalikud sekkumised vastavalt nende toimimise tasanditele.






Joonis 7. Esmase lahenduste ideekaart.

Esmase ideekaardi 14 meetet hindasin subjektiivselt 5-pallilisel skaalal, võttes arvesse teostatavust, võimalikku mõju ja kitsaskohti. Hindamise tulemusena valisin välja kolm kõige kõrgema skooriga sekkumist. Seejärel viisin nendele sekkumistele läbi SWOT-analüüsi, et süsteemselt hinnata iga meetme tugevusi, nõrkusi, võimalusi ja ohte. SWOT-analüüs (joonis 8) võimaldas teha põhjalikuma ülevaate ja tuvastada, milline lahendus omab suurimat potentsiaali vanemliku läbipõlemise ennetamiseks ja leevendamiseks. Need kolm lahendust on järgmised:

- Programm vanematele vaimse tervise toetamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks: enamik vanemaharidusprogramme keskendub peamiselt lapse kasvatamisele, samas kui vanema vaimse tervise teemad saavad sageli vähem tähelepanu. Kuna need programmid käsitlevad vanemlikku läbipõlemist mõjutavaid tegureid pigem eraldi kui tervikliku nähtusena, ei pruugi need sobida läbipõlemise ennetamiseks või leevendamiseks (Brianda et al., 2020).

See programm keskenduks otseselt vanema vaimsele heaolule, pakkudes teaduspõhiseid meetmeid läbipõlemise ennetamiseks ja stressiga toimetulekuks.

- Paindlik lapsehoiuteenus: teenus, mis on kättesaadav väljaspool tavapärasest lasteaia tööaega, et toetada vanemaid, kellel on kõrge hoolduskoormus ja piiratud tugivõrgustik.
- Vanemapuhkuselt naasmise programm: toetab vanemaid üleminekuperioodil pärast vanemapuhkust, aidates neil kohaneda töö- ja pereelu nõudmistega.

	Tugevused	Nõrkused	Võimalused	Ohud
 <p>Programm vanematele vaimse tervise toetamiseks</p>	<ul style="list-style-type: none"> Keskendub otseselt vanema heaolule, enesehoidmise oskustele ja läbipõlemise ennetamisele. Parandab vanemate toimetulekut ja pakub praktilisi tööriistu. Grupiviisiline läbiviimine vähendab vanemate isolatsiooni 	<ul style="list-style-type: none"> Vajab teaduspõhise sisu väljatöötamist (aeganõudev) ja spetsialiste läbiviimiseks. Vanematel võib puududa motivatsioon või võimalused osaleda kui läbi viia eraldi programmina. Vajab püsivat rahastust ja korralduslikku tuge. 	<ul style="list-style-type: none"> Võimalik integreerida olemasolevatesse vanemlusprogrammidesse ja perekoolide loengutesse. Digilahenduste (juturobotid, veebikursused) kaudu saab laiendada kättesaadavust. Saab pakkuda erinevas formaadis: individuaalselt, grupina, veebis. Toetab vanemate kogukonna teket 	<ul style="list-style-type: none"> Osalemine võib jääda madalaks kui vanemad ei taju probleemi või ei leia aega. Vajab täiendavat rahastust. Kui programm ei ole kergesti kättesaadav, võib see jääda vähestele kasutatavaks.
 <p>Paindlik lapsehoiu teenus</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aitab vähendada vanemate hoolduskoormust ja võimaldab neile puhkust. Toetab üksikvanemaid ja peresid, kellel puudub tugivõrgustik. Võib aidata ennetada vanemliku läbipõlemist 	<ul style="list-style-type: none"> Vajab rahalist investeringut ja piisavalt tööjõudu. Võõras keskkond ja uued hoidjad võivad tekitada lapsele ärevust. Teenuse kättesaadavus võib olla piirkonniti ebavõrdne. 	<ul style="list-style-type: none"> Võimalik rakendada koostöös erasektoriga (nt lastehoidudega). Tööandjad saavad toetada teenuse kasutamist. Saab kujundada erinevate vajaduste järgi (nt lühiajaline hoid, nädalavahetuse hoid jne). 	<ul style="list-style-type: none"> Võib tekkida väärkasutus (kasutatakse sagedamini kui hädavajadus). Võib avaldada mõju lapse turvatundele. Vajab pidevat kvaliteedikontrolli, et tagada teenuse usaldusväärsus.
 <p>Vanemapuhkuselt naasmise programm</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aitab ennetada stressi ja läbipõlemist. Parandab vanemate kohanemist tööeluga. Saab kohandada erinevate sektorite ja tööandjate vajaduste järgi. 	<ul style="list-style-type: none"> Võib olla keeruline rakendada erinevates sektorites. Vajab tõenduspõhist sisu. Mõju ei pruugi olla koheselt nähtav, mistõttu tööandjad võivad eelistada muid lahendusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Võib suurendada töötajate rahulolu ja lojaalsust tööandjale. Saab kujundada vastavalt sektori, tööandja võimalustele. Maksusoodustuste loomine ettevõtetele, kes toetavad programme pakuvad. Võimalik siduda tööandja brändinguga. 	<ul style="list-style-type: none"> Töötajad võivad karta osaleda kui see mõjutab nende sotsiaalset kuvandit. Osalus võib jääda madalaks kui töötajad ei näe programmist kohest kasu. Võib jääda formaalseks võimaluseks kui tööandja ei toeta aktiivselt töötaja osalemist programmis. Kättesaadavus võib olla piiratud väiksemates ettevõtetes.

Joonis 8. Kolme potentsiaalse lahenduse SWOT analüüs.

Lahenduste analüüsi põhjal pean kõige suurema potentsiaaliga meetmeks vanematele suunatud vaimse tervise toetamise programmi. Seda seetõttu, et programm saab tugineda teaduslikult kinnitatud sekkumismeetoditel, seda on võimalik läbi viia erinevates formaatides (grupikoolitus, individuaalne nõustamine, veebikursused) ning ühildada olemasolevate vanemlusprogrammidega, mis vähendab kulusid ja suurendab kättesaadavust.

Vanemlusprogramm on põhjendatud sekkumisviis, kuna see toetab indiviidi toimetulekuoskuste arendamist olukorras, kus väliseid tingimusi ei pruugi olla võimalik kiiresti muuta. Programmi eesmärk ei ole pelgalt teadmiste täiendamine, vaid praktiliste strateegiate pakkumine, mis aitavad vanemal toime tulla kõrgete ootuste, hägustunud piiridega töö- ja eraelu vahel ning pideva stressiga. Omandatud oskused, nagu näiteks eneseregulatsioon, on aga ülekantavad ka tööelusse, mistõttu võib selline programm toetada laiemalt vanema üldist heaolu ja funktsioneerimist mitmes eluvaldkonnas.

Teiseks võimalikuks lahenduseks pean vanemapuhkuselt naasmise programmi, kuna selle rakendamine on suhteliselt lihtne, kuid sõltub tööandjate huvist ja motivatsioonist oma töötajaid toetada. Käesoleva uuringu tulemused viitavad, et vanemlik läbipõlemine on seotud nii tööga rahulolu kui ka tööga toimetulekuga, mis näitab, et tööandjatel võiks olla põhjendatud huvi selliste toetavate meetmete rakendamiseks. Samas oleks programmi sihtgrupp sellisel kujul piiratud, keskendudes vaid tööle naasvale vanemale, kuid antud sihtgrupil on näha suurimaid läbipõlemise skooore. Programm võiks sisaldada vanemate poolt välja toodud praktilisi lahendusi, näiteks paindlikumad tingimused tööle naasmisel, stressijuhtimise ja konfliktilahendusoskuste arendamine jms. Selleks, et tugevdada mõju vanemlikule läbipõlemisele, peaks programm aga sisaldama eelkõige teaduspõhiseid sekkumismeetodeid.

Kõige väiksema potentsiaaliga neist kolmest lahendusest hindan paindlikku lapsehoiu teenust, kuna selle mõju vanemlikule läbipõlemisele võiks olla peamiselt kaudne. Kuigi see võib suurendada vanema kindlustunnet hädaolukordades ja pakkuda rohkem vaba aega, ei sisalda see otseseid psühholoogilisi sekkumisi, mis aitaksid vanemal paremini vanemlusega seotud stressiga toime tulla.

Kokkuvõttes lähtudes lahenduste analüüsist ja SWOT-analüüsi tulemustest, pean kõige sobivamaks sekkumiseks vanematele loodud vaimse tervise toetamise programmi, mille mõju oleks edaspidi võimalik hinnata mõju-uuringu raames.

6. Mõju uuringu plaan

a. Uuringu eesmärgid

Vaimse tervise toetamiseks loodud programmi mõju hindamiseks oleks kuluefektiivne integreerida sekkumine olemasolevasse vanemlusprogrammi. Selline lähenemine võimaldaks osalejatel, kes juba osalevad vanemlusprogrammis, saada täiendavat tuge-teadmisi ilma lisanduva ajakuluta. Selleks tuleks kaaluda Eestis olemasolevaid programme (nt Imelised aastad, Gordoni perekool). Lisaks aitaks olemasolevasse programmi integreerimine testida sekkumise efektiivsust enne kui välja töötatakse suurem või eraldiseisev programm. Uuringu jaoks tuleks tutvuda esmalt Eestis olevate programmide teooria ja sisuga, et välja selgitada kui paljusid faktoritest, mis osalevad vanemliku läbipõlemise tekkes, nendes puudutakse ning seejärel töötada välja täiendav moodul. Võib oletada, et sekkumised, mis arendavad eneseregulatsiooni, stressijuhtimise ja enesekehtestamise oskusi, võivad tugevdada vanemate individuaalset vastupanuvõimet nii töö- kui ka eraeluliste pingetega toimetulekuks. Vanemate kogemustest käesolevas uuringus ilmnes, et partneri tugi mängib olulist rolli toimetulekul. Seega võiksid sekkumised lisaks individuaalsetele oskustele toetada ka peresisese toetuse ja koostöö tugevdamist. Eelpooltoodust tulenevalt võiksid mõju uuringu eesmärgid olla järgmised:

1. Hinnata, kas vanemlikku läbipõlemist ja vaimset tervist käsitleva lisaloengute/teemaplokkide lisamine olemasolevasse vanemlusprogrammi vähendab vanemate läbipõlemise taset rohkem kui muutmata programm. Selleks tuleks võrrelda osalejate läbipõlemise skoori muutusi kahes grupis – lisaloengutega grupp vs lisaloenguteta grupp.
2. Analüüsida, kas ja millised tegurid (nt vanemate haridus, tugivõrgustiku olemasolu) mõjutavad sekkumise mõju.
3. Koguda informatsiooni läbipõlemise skoori konteksti kohta, nt kuidas osalejad kummaski grupis kirjeldavad oma toimetulekut, kas nad pidasid osaletud programmi praktiliselt kasulikuks ja milliseid tööriistu nad edaspidi rakendavad.

Uuringu eesmärkidest lähtuvalt on uurimisküsimused järgmised:

1. Kas vanemliku läbipõlemise taseme muutus (algtaase, 1 kuu peale programmi, 6 kuud peale programmi) erineb gruppides, kus osalejad said lisaloenguid, võrreldes grupiga, kus osalejad sekkumist ei saanud?

2. Kas programmis antud lisaloengute mõju püsib ka pikaajaliselt (6 kuu möödudes pärast sekkumist)?
3. Kuidas hindavad vanemad programmi mõju oma toimetulekule ja vaimsele heaolule?
4. Kas nad tajuvad, et said praktilisi oskusi või tööriistu, mida igapäevaelus rakendada?

b. Uuringu meetodid

Valim: Tegemist on kahe grupiga juhuslikustatud kontrolluuringuga, kus eksperimentaalgrupiks on inimesed, kes osalevad vanemlusprogrammis ja saavad lisaloenguid. Kontrollgrupp osaleb tavapärasel vanemlusprogrammis ilma lisaloenguteta. Osalejad määratakse juhuslikkuse alusel programmi registreerudes kas uuringu- või kontrollgruppi. Uuringus osalejad on täisealised lapsevanemad või need, kes on peagi lapsevanemaks saamas ning valdavad eesti keelt. Arvestades, et programmi mõju võib aja jooksul väheneda, lähtun mõõdukast efekti suuruselt pärast sekkumist (Cohen'i $d = 0,25$). Kuna tegemist on kahe grupi võrdlusega (analüüsiks t-test), peaks valimi suurus olema kokku 506 inimest. Siiski tuleb arvestada, et tegelik valimi suurus peaks olema korrigeeritud suuremaks, et kompenseerida osalejate võimalikku väljalangemist sekkumise käigus.

Andmete kogumise ja töötlemise võtted: uuringus kogutakse andmeid küsitluse teel. Hinnatakse PBA küsimustikuga vanemliku läbipõlemise taset enne gruppide moodustamist. Uus mõõtmine tehakse kohe peale programmi lõppu, 1 kuu ja 6 kuud pärast programmi lõppu, et hinnata lühi- ja pikaajalist mõju. Samad mõõtmised tehakse ka kontrollgrupil. Osalejatelt kogutakse uuringuga ka muid andmeid, mis võivad olla sekkuvateks teguriteks või moderaatoriteks nagu näiteks laste arv peres, laste vanused, vanemate haridustase, lisateenuste kasutamine (lapsehoidja, koristaja jms), tugivõrgustiku olemasolu jms.

7. Viited

- Abma, F. I., Bültmann, U., Amick Iii, B. C., Arends, I., Dorland, H. F., Flach, P. A., van der Klink, J. J. L., van de Ven, H. A., & Bjørner, J. B. (2018). The Work Role Functioning Questionnaire v2.0 Showed Consistent Factor Structure Across Six Working Samples. *Journal of occupational rehabilitation*, 28(3), 465–474.
<https://doi.org/10.1007/s10926-017-9722-1>
- Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*, 33(11), 1125–1137. <https://doi.org/10.1037/pas0001064>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273–285.
<https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2018). The Spillover–Crossover model. In *Routledge eBooks* (pp. 140–152). <https://doi.org/10.4324/9780429468339-8>
- Bayot, M., Brianda, M. E., van der Straten, N., Mikolajczak, M., Shankland, R., & Roskam, I. (2024). Treating Parental Burnout: Impact and Particularities of a Mindfulness- and Compassion-Based Approach. *Children*, 11(2), 168.
<https://doi.org/10.3390/children11020168>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brianda, M. E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., Holstein, L., Vigouroux, S. L., Lebert-Charron, A., Sánchez-Rodríguez, R., Séjourné, N., Wendland, J., & Roskam, I. (2023). Optimizing the assessment of Parental burnout: A multi-informant and multimethod approach to determine cutoffs for the parental burnout inventory and the parental burnout assessment. *Assessment*, 30(7), 2234–2246. <https://doi.org/10.1177/10731911221141873>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and psychosomatics*, 89(5), 330–332.
<https://doi.org/10.1159/000506354>
- Evans, T. R., Roskam, I., Stinglhamber, F., & Mikolajczak, M. (2022). Burnout across boundaries: Can parental burnout directly or indirectly influence work outcomes?

- Current Psychology*, 42(16), 14065–14075.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02687-3>
- Giraldo, C. P., Santelices, M. P., Oyarce, D., Chalco, E. F., & Escobar, M. J. (2022). Children's age matters: Parental burnout in Chilean families during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946705>
- Goldberg, S. B., Lam, S. U., Britton, W. B., & Davidson, R. J. (2021). Prevalence of meditation-related adverse effects in a population-based sample in the United States. *Psychotherapy Research*, 32(3), 291–305.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1933646>
- Lin, G., Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., Mikolajczak, M., Overbye, H., Roskam, I., Szczygieł, D., Ustundag-Budak, A. M., & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 1089–1102.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12380>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377.
<https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout!. *Trends in cognitive sciences*, 25(5), 333–336.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Norberg, A. L., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Naeem, N., Sadia, R., Khan, S., & Fatima, Z. (2023). Parental Burnout and Marital Satisfaction of Married Individuals during COVID-19: Role of Gender and Family System. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 4(1), 151-160.
<https://doi.org/10.71016/hnjss/bh2q5513>

- Piraino, C., Santelices, M. P., Escobar, M. J., Oyarce, D., & Van Bakel, H. J. A. (2024). Parental burnout in the context of the socio-health crisis and its relationship with abuse and neglect. *Children and Youth Services Review, 156*, 107249. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107249>
- Ratnaningsih, I. Z., & Idris, M. A. (2024). Spillover–Crossover Effect of Work–Family Interface: A Systematic review. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807241226709>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., . . . Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science, 2*(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arena, A. F., Arikan, G., Aunola, K., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Budak, A. M., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., Elias, L. C. D. S., Dunsmuir, S., Egorova, N., . . . Mikolajczak, M. (2023). Three reasons why parental burnout is more prevalent in individualistic countries: a mediation study in 36 countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02487-z>
- Roskam, I., Raes, M., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary validation of the Parental Burnout inventory. *Frontiers in Psychology, 8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2021). Burned-out Fathers and Untold Stories: Mixed Methods investigation of the demands and resources of Finnish fathers. *The Family Journal, 30*(4), 611–620. <https://doi.org/10.1177/10664807211052477>
- Suárez, N., Núñez, J. C., Cerezo, R., Rosário, P., & Rodríguez, C. (2021). Psychometric Properties of Parental Burnout Assessment and Prevalence of Parental Burnout: A Person-Centered Approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 22*(1), 100280. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100280>
- Urbanowicz, A. M., Shankland, R., Rance, J., Bennett, P., Leys, C., & Gauchet, A. (2023). Cognitive behavioral stress management for parents: Prevention and reduction of

- parental burnout. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(4), 100365. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100365>
- Vaht, M., Arumäe, K., Realo, A., Ausmees, L., Allik, J., Henry, S., Esko, T., Mõttus, R., & Vainik, U. (2024). Cohort profiles: Personality measurements at the Estonian Biobank of the Estonian Genome Center, University of Tartu. *OSF Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2aey6>
- Van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Brandt, J. A., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bílková, Z., Boujut, E., Chen, B., Dorard, G., Escobar, M. J., Furutani, K., . . . Roskam, I. (2022). Parental burnout across the globe during the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology*, 11(3), 141–152. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050>
- Van Dam, N. T., Targett, J., Davies, J. N., Burger, A., & Galante, J. (2025). Incidence and predictors of Meditation-Related Unusual Experiences and Adverse Effects in a representative sample of meditators in the United States. *Clinical Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/21677026241298269>
- Wang, W., Wang, S., Chen, S., & Li, Y. (2022). Parental burnout and job burnout in working couples: An actor–partner interdependence model. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 704–712. <https://doi.org/10.1037/fam0000953>
- Wang, W., Wang, S., Liu, X., & Li, Y. (2021). Parental and job burnout in a Chinese sample. *Current Psychology*, 42(2), 1564–1574. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01498-w>
- Xu, X., Hanafi, Z., & Zhang, S. (2024). How is parenting stress related to parental burnout among children's mothers in China: the mediating role of marital satisfaction and the moderating role of socioeconomic status. *Frontiers in Public Health*, 12, 1431598. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1431598>

8. Lisad

Lisa A. Töö intellektuaalset omandit reguleeriv litsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Annika Priilinn,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Vanemlik läbipõlemine ja tööga toimetulek Eestis: seosed ja sekkumisvõimalused”, mille juhendajad on Maris Vainre, Andero Uusberg, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi 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.

Annika Priilinn

15.05.2025

Lisa B. Kutse uuringus osalemiseks

Tulge osalege uuringus “Lapsevanemate töö- ja pereeluga rahulolu”!
<https://survey.ut.ee/index.php/857962?lang=et>

Uurime töö ja pereelu ühildamist ning kuidas töötingimused on seotud lapsevanema heaoluga. Kui teil on alla 18-aastane laps ja töötate, olete oodatud uuringus osalema. Uuringus osalemiseks palume teil vastata küsimustele. Vastamine võtab aega ligikaudu 20 minutit. Uuringus osamine on vabatahtlik ning teie vastused on anonüümsed.

Uuringut viib läbi Tartu Ülikooli rakendusliku käitumisteaduse üliõpilane Annika Priilinn. Uuringu läbiviimine on kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega. Uuringu kohta täpsemat infot saab uuringu läbiviijalt annika.priilinn@ut.ee.

Uuringu läbiviimise periood: september-detsember 2024 või kuni soovitud vastuste arv on saavutatud.

Lisa C. Informeeritud nõusoleku vorm uuringus osalemiseks

Lugupeetud lapsevanem

Selle uuringuga soovime paremini mõista töö ja pereeluga rahulolu. Uuringu läbiviimine on kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (protokoll nr 392/T-7). Uuringu tulemusi kasutatakse nii Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi magistritöös kui ka teistes sarnastest teadusuuringutes.

Ootame teid uuringus osalema kui:

- Olete alla 18-aastase lapse vanem
- Töötate (lepinguga, olete ettevõtja vm)
- Valdate eesti keelt

Uuringus osalemiseks palume Teil vastata küsimustele. Lisaks töö- ja pereeluga rahulolule, uurime ka Teie töökoormust, töö iseloomu ja laste arvu ning vanuse kohta. Selle ankeedi täitmine võtab aega ligikaudu 20 minutit. Vastuste salvestamisega teie uuringus osamine lõpeb.

Uuringus osamine on vabatahtlik. Kui Te soovite oma osaluse peatada, sulgege veebilehitseja aken.

Vastajate IP-aadresse ei salvestata. Andmeid kogutakse anonüümselt ja säilitatakse Tartu Ülikooli serveris. Kogutud anonüümsed vastused avalikustatakse teadustööde veebiplatvormil OSF järgnevate uuringute jaoks. See võimaldab teadlastel kasutada juba kogutud andmeid, mis muudab tulemuste tõlgendamise läbipaistvamaks ja hoiab kokku ressursse..

Kui olete nõus osalema lapsevanemate heaolu uuringus, siis klõpsake palun nuppu “Järgmine”. Ankeedile vastamist tõlgendatakse kui nõusolekut uuringus osaleda.

Kui Te ei soovi uuringus osaleda, sulgege, palun, veebilehitseja aken.

Kui Teil tekib uuringu kohta täiendavaid küsimusi, kirjutage Annika Priilinnale (annika.priilinn@ut.ee).

Kui Teil tekib küsimusi seoses uuritava õigustega, siis esmalt kirjutage Annika Priilinnale ja kui vastus pole ammendav, siis võtke ühendust Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (etikakomitee@ut.ee).

Annika Priilinn, uuringu läbiviija (lisateave uuringu kohta: annika.priilinn@ut.ee)

Maris Vainre, magistratöö juhendaja

Lisa D. Uuringus kasutatud küsimustik**Taustaandmed**

- Kas töötate? (jah/ei) -> kui ei, siis uuringu lõpp
- Sugu (N/M/ei soovi öelda)
- Vanus (täisaastates, sisestage number)
- Kõrgeim lõpetatud haridustase (algharidus, põhiharidus, keskkharidus, kutseharidus, bakalaureusekraad, magistrikraad või kõrgem)
- Kui palju lapsi elab teie leibkonnas (sh bioloogilised lapsed, kasulapsed, elukaaslase lapsed)? (sisestage number)
- Mitu neist lastest elab vahepeal mujal (näiteks nädal emaga, nädal isaga)? (mitte keegi, mõned, kõik)
- Kui vana on vanim laps leibkonnas? (aastates, sisestage number. kui laps on alla 12-kuu, kirjutage 0)
- Kui vana on noorim laps leibkonnas? (aastates, sisestage number. kui laps on alla 12-kuu, kirjutage 0)
- Töötamise liik (tööleping, ettevõtja/iseenda tööandja, avalik teenistus, muu leping (töövõtuleping, käsundusleping))
- Kui mitu tundi nädalas keskmiselt töötate (kõik töökohad kokku)? (sisesta number)

Vanemapuhkus (palume vastata kui noorim laps on alla 4a)

Palun vastake viimase vanemapuhkuse kohta

- Kas viibite hetkel vanemapuhkusel? (jah/ei)
Kui ei, siis....
- Kas viibisite viimase lapsega vanemapuhkusel/lapsehoolduspuhkusel? (jah/ei)
(selgitus: vanemapuhkus/lapsehoolduspuhkus on puhkuse liik, mida saab lapsevanem võtta lapse sünnist (või ka vahetult enne lapse sündi) kuni lapse 3a saamiseni. Selles küsimustikus käivad siia alla nii emapuhkus, isapuhkus kui ka vanemapuhkus.)
- Mis aastal algas viimane vanemapuhkus/lapsehoolduspuhkus? (aastaarv)
- Kui kaua olite vanemapuhkusel/lapsehoolduspuhkusel ajal, mil laps ei käinud lastehoius/aias? (sisesta arv kuudes)
- Kas vanemapuhkus/lapsehoolduspuhkusel viibisid mõlemad vanemad koos ajal, mil viimane laps ei käinud lasteaias/hoius? (jah/ei)

- Kui jah, siis kui kaua olid kaks vanemat koos vanemapuhkusel/lapsehoolduspuhkusel? (sisesta arv kuudes)
- Kas vahetasite vanemapuhkusel/lapsehoolduspuhkusel olijat ajal, mil laps ei käinud lasteaias/hoius? (näiteks ema viibis esimesed 3 kuud, isa 1,5a) (jah/ei)
- Kui jah, kui kaua oli teine vanem vanemapuhkusel/lapsehoolduspuhkusel? (sisesta arv kuudes)
- Kas töötasite viimase vanemapuhkuse/lapsehoolduspuhkuse ajal? (jah/ei)
- Kui jah, siis keskmiselt mitu tundi nädalas? (sisesta number)
- Kui kaua olete töötanud peale (viimase) vanemapuhkuse/lapsehoolduspuhkuse lõppemist? (sisesta arv kuudes)

Paarisuhtega rahulolu

- Kodused kohustused (sh lastega/lapsega seonduv) on meie peres võrdselt jaotatud (ei nõustu, pigem ei nõustu, neutraalne, pigem nõustun, nõustun täielikult)
- Ma tunnen, et oleme suhtes nagu üks tiim (ei nõustu, pigem ei nõustu, neutraalne, pigem nõustun, nõustun täielikult)
- Olen üldiselt rahul oma paarisuhtega (ei nõustu, pigem ei nõustu, neutraalne, pigem nõustun, nõustun täielikult)

Töötingimused

- Kas teil on võimalus oma töötamise kellaaega endale sobivalt muuta (alustada hiljem/lõpetada varem)? (jah/ei)
- Kas teil on võimalik täita isiklike kohustusi (lapsega arsti juurde minna) töö ajal? (jah/ei)
- Kas teil on võimalus endale sobivalt valida töötamise asukohta (nt töötada kodust)? (jah/ei)

Ootused

- Milline töö antav tugi, teadmine või oskus aitaks teil paremini vanemana toime tulla?
- Milline töölt väljaspool antav tugi, teadmine või oskus aitaks teil paremini vanemana toime tulla?
- Milline tugi on aidanud teil vanemana kodus või tööl paremini toime tulla?

Tööga rahulolu

N r	Küsimus eesti keeles	Üldse ei nõustu	Ei nõustu	Mõnevõrra ei nõustu	Neutraalne	Mõnevõrra nõustun	Nõustun	Nõustun täielikult
1	Ma olen oma praeguse tööga väga rahul							
2	Üldiselt vastab minu töö ootustele, mis mul tööle asudes olid							
3	Kui peaksin uuesti otsustama, valiksin sama töö uuesti							
4	Olen rahul oma töökohaga							
5	Olen oma töö üle uhke							

Tööga toimetulek

Palun hinnake viimase nelja nädala tööaega ja vastake kui suure osa ajast esines teil raskusi tegevustega.

Märkige "Ei kehti minu töö kohta" ainult siis, kui küsimus puudutab midagi, mis ei kuulu teie tööülesannete hulka.

Kui suure osa tööajast oli raskendatud järgnevate tegevuste tegemine:

	Küsimus eesti keeles	Kogu aeg (100%)	Enam s ajast	Poole ajast (50%)	Osa ajast	Mitte kunagi (0%)	Ei kehti minu töö kohta
1	Mul oli raske mõtestada ennast päeva alguses töömeeleolusse						
2	Mul oli raske tööle saabudes kohe tööle asuda						
3	Mul oli raske töötada ilma lisa puhkepausideta						
4	Mul oli raske töötada kindla rutiini või graafiku alusel						
5	Mul oli raske töötada piisavalt kiiresti						
6	Mul oli raske lõpetada töö õigeaegselt						
7	Mul oli raske teha tööd vigadeta						
8	Mul oli raske teha tööd nii, et juht oleks rahul						
9	Mul oli raske tunda, et tööl on tulemust						
10	Mul oli raske tunda, et olen oma töös endast andnud parima						
11	Mul oli raske tõsta või liigutada tööl esemeid, mis kaaluvad rohkem kui 5kg						

12	Mul oli raske istuda, seista või olla samas asendis rohkem kui 15 minutit						
13	Mul oli raske teha tööl korduvalt samu liigutusi						
14	Mul oli raske töötades kummardada, pöörata või sirutada						
15	Mul oli raske kasutada käeshoitavaid seadmeid nagu mobiiltelefon, pastakas, klaviatuur, arvutihiir, puur, fõön, lihvija jne.						
16	Mul oli raske mõelda töö ajal töö asjadest						
17	Mul oli raske teha tööd hoolikalt						
18	Mul oli raske keskenduda oma tööle						
19	Mul oli raske töötada mõttelõnga kaotamata						
20	Mul oli raske kasutada silmi töötamiseks (nt lugeda)						
21	Mul oli raske suhelda inimestega (silmast-silma, koosolekutel, telefonis)						
22	Mul oli raske kontrollida oma emotsioone						
23	Mul oli raske seada oma töös prioriteete						

24	Mul oli raske tulla toime muutustega oma töös						
25	Mul oli raske reageerida õigeaegselt sissetulevale teabele, näiteks e-mailidele						
26	Mul oli raske täita mitut erinevat ülesannet korraga						
27	Mul oli raske olla proaktiivne, näidata oma töös initsiatiivi						

Vanemlik läbipõlemine

Lapsed on oma vanemate jaoks oluline eneseteostuse ja rõõmu allikas. Samal ajal võib nendega tegelemine olla kurnav. Allolev küsimustik puudutab kurnatustunnet, mida võib kogeda lapsevanemana.

Valige vastus, mis vastab kõige paremini teie tunnetele. Siin pole õiget ega valet vastust.

Kui teil pole seda tunnet kunagi olnud, valige "Mitte kunagi". Kui olete seda tunnet kogenud, märkige, kui sageli te seda tunnete, valides valiku, mis kirjeldab kõige paremini seda, kui sageli te seda tunnete.

Nr	Küsimus	Mitte kunagi	Mõned korrad aastas	Korra kuus või vähem	Mõned korrad kuus	Korra nädalas	Mõned korrad nädalas	Iga päev
1.	Olen lapsevanema rollis nii väsinud, et isegi magades ei puhka välja							
2.	Mul on tunne, et olen lapsevanemana oma suuna kaotanud							
3.	Ma tunnen end lapsevanema rollis täiesti kurnatuna							
4.	Mul puudub energia laste/lapse eest hoolitsemiseks							
5.	Ma pole oma lastele/lapsele enam sama hea isa/ema kui varem							
6.	Ma ei suuda enam taluda lapsevanema rolli							
7.	Olen lapsevanemana oma kannatuse piiril							
8.	Mul on tunne, et tegutsen laste/lapse eest hoolitsedes autopiloodil							

9.	Tunnen, et olen lapsevanemana omadega täiesti läbi							
10.	Kui hommikul ärkan ja pean järjekordse päeva oma lastega/lapsega veetma, tunnen end väsinult juba enne päevaga alustamist							
11.	Ma ei naudi oma lastega/lapsega koos olemist							
12.	Ma tunnen, et ei tule lapsevanemana toime							
13.	Ütlen endale, et ma ei ole enam see vanem, kes ma varem olin							
14.	Teen oma laste/lapse jaoks, mis hädavajalik, kuid mitte midagi rohkemat.							
15.	Lapsevanema roll kasutab ära kõik mu jõuvarud							

16.	Ma ei jaksa enam lapsevanem olla							
17.	Tunnen häbi, milliseks lapsevanemaks ma olen muutunud							
18.	Ma ei ole enam enda kui lapsevanema üle uhke							
19.	Mul on mulje, et ma ei ole oma lastega/lapsega suheldes enam mina ise							
20.	Ma ei suuda enam näidata oma lastele/lapsele kui väga ma neid armastan							
21.	Ma tunnen end jõuetult kui mõtlen kõigele, mida ma oma lapse/laste jaoks tegema pean							
22.	Ma ei suuda oma laste/lapse heaolu nimel pingutada rohkem kui igapäevaste kohustuste täitmine (autoga sõidutamine,							

	une- ja söögiaegadest kinnipidamine)							
23.	Olen lapsevanemana ellujäämisrežiimil							

Suur aitäh vastamast!

Lisa E. Eetikakomitee kirjalik kooskõlastus

Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee

Protokolli number: 392/T-7

koosolek: 26.08.2024

Komitee koosseis:**Esimees**

Aime Keis Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, meditsiinieetika noorelektor

Aeesimees

Kristi Lõuk Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, projektijuht / doktorant

L liikmed

Diva Eensoo Tervise Arengu Instituut, teadur
Kalle Kisand Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, laborimeditsiini professor
Piret Koosa Eesti Rahva Muuseum, teadur
Malle Kuum Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, farmakoloogia lektor / farmakoloogia teadur
Marje Oona Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, peremeditsiini kaasprofessor
Maire Peters Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, geneetika kaasprofessor
Raivo Puhke Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, funktsionaalse morfoloogia lektor
Atko-Sulhan Remmel Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, religiooniuuringute kaasprofessor
Anna-Liisa Tamm Tartu Tervishoiu Kõrgkool, füsioteraapia ja tervisekaitse osakonna juhataja
Anni Tamm Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, arengu- ja koolipsühholoogia lektor / arengupsühholoogia teadur
Maarja Torga Riigikohus, tsiviilkolleegiumi nõunik

Otsus: Kooskõlastada uurimistöö

Uurimistöö nimetus eesti keeles: Vanemlik läbipõlemine ja tööeluga toimetulek Eestis
Uurimistöö nimetus inglise keeles: Parental burnout and coping with work-life in Estonia

Vastutav uurija (asutus):

Maris Vainre (Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, psühholoogia instituut, Näituse 2, Tartu)

Komitee poolt läbivaadatud dokumendid:

1. Uurimistöö avaldus kooskõlastuse saamiseks Tartu Ülikool inimuuringute eetika komiteelt, 30.08.2024
2. Informeeritud nõusoleku vorm uuringus osalemiseks, 30.08.2024
3. Uuritavale esitatav küsimustik, 30.08.2024
4. Kutse uuringus osalemiseks, 30.08.2024
5. Uurimistöö läbiviijate CVd (M. Vainre, A. Priilinn)

Uurimistöö lõpp: 30.04.2025**Komitee esimees:** Aime Keis /allkirjastatud digitaalselt/**Komitee sekretär:** Kaire Kallak /allkirjastatud digitaalselt/**Väljastatud:** /viimase digitaalallkirja kuupäev/

Tartu Ülikool
grandikeskus
Raekoja plats 9
51004 Tartu

tel 737 6215
e-post eetikakomitee@ut.ee
www.ut.ee/teadus/eetikakomitee

Lisa F. Analüüsidesse kaasatud ja välja jäetud vastused

Andmetöötlaste käigus eemaldasid andmestikust vastanute andmed, kes olid jätnud küsimustiku pooleli, kuna informeeritud nõusoleku vormis andsin osalejale teada, et kui ta soovib uuringus osalemise katkestada, siis sulgegu veebilehitseja aken. Eemaldasid vastajad, kus kõigile küsimustele läbi küsimustiku oli vastatud “ei soovi vastata”, “ei kehti minu töö kohta”. Eemaldasid osalejad, kellel oli märgitud laste arv peres 0 või kui nii noorima ja vanima lapse vanus oli enam kui 18a, kuna need vastanud ei kuulunud uuringu sihtgruppi (peres vähemalt 1 laps alla 18a). Sellega seoses eemaldasid 147 vastaja andmed. Uuringusse jäid kõik vastanud, kes olid uuringu küsimustele vastanud kuni PBA küsimustiku ploki lõpuni, kuna viimane küsimuste plokk, milleks oli ootused toetusmeetmete osas ja saadud toetusmeetmed, oli vabatahtlikuks vastamiseks.

WRFQ küsimustik jagunes alamkategoriateks ning iga alamkategoria tulemust arvestasin eraldi. Vastamisel sai osaleja märkida vastusevariandiks ka “ei kehti minu töö kohta”, mida palusin märkida juhul kui selline tegevus ei kuulu vastaja tööülesannete hulka. Alamkategoria tulemust ei arvutata kui 1 või rohkem vastustest oli märgitud „ei kehti minu töö kohta“. Kõige enam vastuseid ei sobinud analüüsiks füüsilisi nõudmisi käsitlevas kategorias. Selle põhjuseks võib olla, et enamus vastajatest teeb vaimset tööd, kuid seda käesolevas uuringus täpsemalt ei uurinud. Analüüsist välja jäänud vastused on toodud alamkategoriate lõikes järgnevas tabelis 3.

Tabel 3. WRFQ küsimustiku alamkategoriate analüüsis kasutatud vastused.

	Tööaja planeerimise nõudmised skoor	Tulemuste nõudmised skoor	Füüsilised nõudmised skoor	Mentaalsed ja sotsiaalsed nõudmised skoor	Paindlikkuse nõudmised skoor
Vastuseid	317	302	137	314	318
Puuduvaid vastuseid	24	39	204	27	23

Lisa G. WRFQ alamkategoriate korrelatsioonimaatriks

		PBA skoor	WRFQ skoor	WSD skoor	OD skoor	PD skoor	MSD skoor	FD skoor
1. PBA skoor	Spearmani rho	-						
	p	-						
2. WRFQ skoor	Spearmani rho	-0,482	-					
	p	< 0,001	-					
3. WSD skoor	Spearmani rho	-0,404	0,813	-				
	p	< 0,001	< 0,001	-				
4. OD skoor	Spearmani rho	-0,362	0,781	0,506	-			
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	-			
5. PD skoor	Spearmani rho	-0,375	0,663	0,449	0,338	-		
	p	<0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	-		
6. MSD skoor	Spearmani rho	-0,471	0,811	0,576	0,598	0,388	-	
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	-	
7. FD skoor	Spearmani rho	-0,390	0,727	0,390	0,569	0,390	0,623	-
	p	<0,001	<0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	-

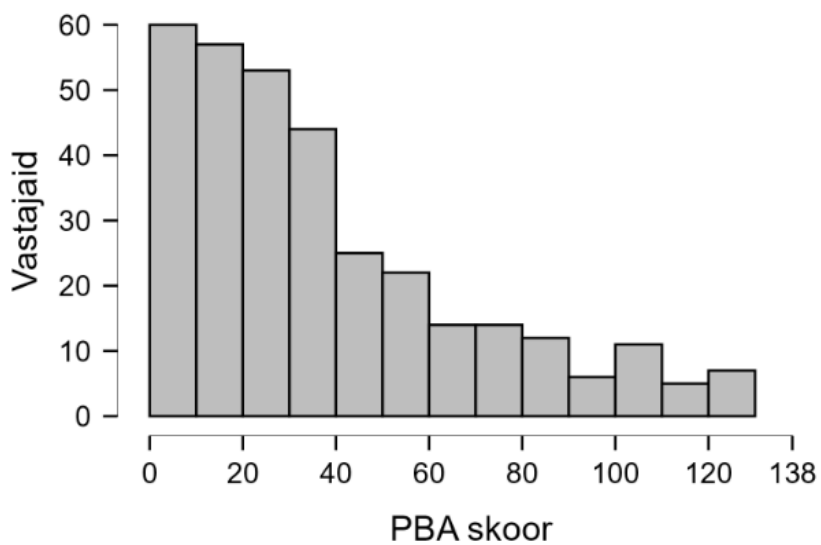
Lisa H. Kasutatud hindamisvahendite ja skaalade kirjeldus

Vanemliku läbipõlemise küsimustik (*Parental Burnout Assessment - PBA*) (Suárez et al., 2021) on 23 enesekohase väitega küsimustik, mis on tõlgitud 21 keelde (kõigis keeltes cronbachi alfa $> 0,85$) ja kasutatud mitmetes uuringutes (Roskam et al., 2021). Esitatud väidete vastusevariantideks oli 7-punktiline skaala: mitte kunagi (0), mõned korrad aastas (1), korra kuus või vähem (2), mõned korrad kuus (3), korra nädalas (4), mõned korrad nädalas (5), iga päev (6). PBA skoor sai olla vahemikus 0 kuni 138, seejuures mida kõrgem skoor, seda kõrgem on vanemlik läbipõlemine. PBA skoori ei arvatud kui enam kui kahele väitele oli vastatud “ei soovi vastata”, seetõttu jäi analüüsist välja 9 vastust. Käesolevas uuringus PBA skooride tõlgendamisel lähtusin Brianda et al. (2023) uuringus määratud kliinilistest äralõikepunktidest. See uuring ei ole tehtud Eesti populatsioonil, küll aga on see esimene uuring, kus on toodud kliiniliselt olulised skoorid. Brianda et al. (2023) tulemuste kohaselt viitab PBA skoor vahemikus 52,7–86,2 mõõdukale läbipõlemisele, mis nõuab sekkumist. Äralõikepunktid saadi antud uuringus mitme indikaatori põhjal, sh enesehinnang küsimustikuga, ekspertide hinnangud, juuksekarvast mõõdetud kortisooli tase, ning ROC- ja keskmiste analüüsi kaudu.

Tööga toimetuleku hindamiseks kasutasin *The Work Role Functioning Questionnaire* (WRFQ) küsimustikku, mis mõõdab kui hästi saab inimene täita tööst tulenevaid nõudmisi arvestades tervises seisundit (Abma et al., 2018). Tööl esinevate raskuste esinemist hinnati 5-punktilisel skaalal, kus raskusi esineb kogu aeg (0), enamuse ajast (1), poole tööajast (2), osa ajast (3), mitte kunagi (4). Vastusevariantideks oli ka “ei kehti minu töö kohta”, mida palusin märkida juhul kui selline tegevus ei kuulu vastaja tööülesannete hulka. WRFQ küsimused on jaotatud alamkategoriasse. Alamkategoriateks on: (1) füüsilised nõudmised (*physical demands*); (2) vaimsed ja sotsiaalsed nõudmised (*mental and social demands*); (3) ajakava ja töökorralduse nõudmised (*work-scheduling demands*); (4) tulemuslikkuse nõudmised (*output demands*); (5) paindlikkuse nõudmised (*flexibility demands*). Alamkategoria tulemuse leidmiseks liitsin kõigi alamkategoria küsimuste tulemused ning jagasin küsimuste arvuga. Seejärel korrutasin tulemuse 25-ga, et saada tulemus skaalal 0 kuni 100. WRFQ koondskoori arvutamiseks liitsin alamkategoriate tulemused ning jagasin kategooriate arvuga. Koondskoori ei arvutanud kui puudus enam kui 2 alamkategoria tulemust. Kõrgem skoor viitab paremale tööga toimetulekule.

Paarisuhtega rahulolu hindamiseks kasutasin kolme enesekohast väidet (“kodused kohustused (sh lastega/lapsega seonduv) on meie peres võrdselt jaotatud”, “ma tunnen, et oleme suhtes nagu üks tiim” ning “olen üldiselt rahul oma paarisuhtega”), mida vastajad hindasid 5-pallilisel Likerti skaalal, kus ei nõustu (1), pigem ei nõustu (2), neutraalne (3), pigem nõustun (4), nõustun täielikult (5). Väidete numbriliste vastuse liitmisel sain koondskoori, kus kõrgem skoor viitab kõrgemale paarisuhtega rahulolule. Maksimaalne võimalik skoor oli 15.

Tööga rahulolu hindamiseks kasutasin kolme Quinn & Shepard tööga rahulolu indeksist pärinevat väidet (“olen praeguse tööga väga rahul”, “töö vastab ootustele”, “valiksin sama töö uuesti”), mida kasutasid ka Mikolajczak et al. (2020) oma uuringus, kus võrdlesid tööga seotud ja vanemlikku läbipõlemist. Lisasin kaks väidet (“olen rahul oma töökohaga”, “olen oma töö üle uhke”), mida kasutati Eesti Geenivaramu andmetel tehtud isiksuse mõõtmise uuringus (Vaht et al., 2024). Osalejad hindasid väiteid 7-punktilisel skaalal: üldse ei nõustu (1), ei nõustu (2), mõnevõrra ei nõustu (3), neutraalne (4), mõnevõrra nõustun (5), nõustun (6), nõustun täielikult (7). Väidete skooride liitmisel sain tööga rahulolu koondskoori, mille maksimum oli 35. Kõrgem skoor viitas kõrgemale tööga rahulolule. Skoori ei arvutanud kui 1 või enam väidet oli hindamata.

Lisa I. Vanemliku läbipõlemise skooride jaotus

Joonis. Vanemliku läbipõlemise skooride esinemine.

Tabel. Vanemliku läbipõlemise skoorid.

PBA skoor	Vastajate arv	% vastajatest
Kuni 52	247	72%
53-86	51	15%
87+	34	10%
Vastus puudus	9	3%