

Sisekaitseakadeemia
Politsei- ja piirivalvekolledž

Marite Einland

**STRESS JA LÄBIPÕLEMINE POLITSEI- JA
PIIRIVALVEKOLLEDŽI KADETTIDE SEAS NING SEDA
MÕJUTAVAD TEGURID**

Lõputöö

Juhendaja:
Rene Murumaa, MA

Tallinn 2017

SISEKAITSEAKADEEMIA LÕPUTÖÖ ANNOTATSIOON

Kolledž/instituut: Politsei- ja piirivalvekolledž	Kaitsmise kuu ja aasta: juuni 2017
<p>Töö pealkiri eesti keeles: Stress ja läbipõlemine Politsei- ja piirivalvekolledži kadettide seas ning seda mõjutavad tegurid.</p> <p>Töö pealkiri võõrkeeles: Stress, burnout and its influence among Police and Border Guard College cadets.</p> <p><i>Lühikokkuvõte:</i> Lõputöö on kirjutatud teemal „Stress ja läbipõlemine Politsei- ja piirivalvekolledži kadettide seas ning seda mõjutavad tegurid.“ Töö koosneb 39 leheküljest põhiosast, sealhulgas 11 joonisest, 2 tabelist ja 3 lisast. Lõputöö on kirjutatud eesti keeles ning võõrkeelne kokkuvõte inglise keeles. Lõputöö koostamisel on kasutatud 29 allikat. Töö koosneb sissejuhatusest, kahest põhipeatükist, kuuest alapealkirjast ja kokkuvõttest. Lõputöö eesmärgiks on välja selgitada, kui kõrge on stressitase Politsei- ja piirivalvekolledži kadettide seas, millised stressorid tekitavad enim stressi ning kas kadettide seas on läbipõlemise ohu märke. Eesmärgi saavutamiseks kasutas autor kombineeritud meetodit kvalitatiivsest ja kvantitatiivsest uurimismeetodist. Andmete kogumiseks oli ankeetküsimustik, kus vastajatel oli võimalik valida sobivad vastusevariandid, lisada enda pool lisavariante ning lisada iga küsimuse ja vastuse juurde enda poolne valiku selgitus. Käsitletava teema aktuaalsus seisneb selles, et stress ja läbipõlemine on tänapäeval laialdaselt levinud probleem. Politseitöös on tavapärasest rohkem stressi. Tervist kahjustavate tagajärgede ennetamiseks tuleb tulevaste politseiametnike teadlikkust eelmainitud probleemidest tõsta juba koolis. Lõputöös toob autor välja uuringu tulemused ja teeb nendest järeldused ja ettepanekud, kuidas probleemi olemasolu korral seda vähendada.</p>	
Võtmesõnad: stress, läbipõlemine, koolistress, stressorid, kadetid	
Võõrkeelsed võtmesõnad: stress, burnout, school stress, stressors, cadets	
Säilitamise koht: Sisekaitseakadeemia raamatukogu	
<p>Töö autor: Marite Einland</p> <p>Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik lõputöö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, seisukohad, kirjalikest allikatest ja mujal allikatest saadud info on nõuetekohaselt viidatud. Olen nõus oma lõputöö avaldamisega elektroonilises keskkonnas.</p> <p>Allkiri:</p>	
Vastab lõputöö nõuetele	
Juhendaja:	Allkiri:
Kaitsmisele lubatud	
Kolledži direktori asetäitja/ instituudi juhataja:	Allkiri:

SISUKORD

SISEKAITSEAKADEEMIA LÕPUTÖÖ ANNOTATSIOON	2
MÕISTETE JA LÜHENDITE LOETELU	4
1. STRESS JA LÄBIPÕLEMINE	7
1.1. Stressi ja läbipõlemise teoreetilised lähtekohad	7
1.2. Stressi ja läbipõlemist mõjutavad tegurid ja tekkemehhanismid.....	14
1.3. Stressi ja läbipõlemist mõjutavad tegurid Politsei- ja piirivalvekolledžis	25
2. EMPIIRILINE OSA	29
2.1. Uurimismetoodika kirjeldus	29
2.2. Valimi põhjendus ja kirjeldus	30
2.3. Uurigu tulemused.....	30
KOKKUVÕTE	42
SUMMARY	45
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU	47
JOONISTE JA TABELITE LOETELU	50
LISAD	51
Lisa 1. Ankeetküsimustik	51
Lisa 2. Läbipõlemist põhjustavad tegurid.....	62
Lisa 3. Stressile viitavad käitumuslikud, füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid meeste ja naiste võrdluses.....	63

MÕISTETE JA LÜHENDITE LOETELU

EU- OSHA- Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Kadett- sisekaitsealase rakenduskõrgkooli politsei või piirivalve erialal täiskoormusega õppes keskhariduse baasil kutseharidust omandav õpilane ja rakenduskõrgharidust omandav üliõpilane, kes ei ole politseiteenistuses (Politsei ja piirivalve seadus, 2010)

Pps- Patrullpolitseiniku õpe

PPVS- Politsei ja piirivalve seadus

Pts- Politseiteenistus

Pvs- Piirivalvuri õpe

TLÜ- ETI- Tallinna Ülikooli Eesti Tuleviku-uuringute Instituut

SISSEJUHATUS

Inimese sobivuse teatud kutse omandamiseks või mingil ametikohal töötamiseks määrab see, kui võimekas ta vastavas vallas on. Oma eelduste ja võimete tundmine lisab inimesele eneseusku ning juhatab talle kätte tema arenguks ja karjääriks kõige loomulikuma ja paljudel juhtudel ka kõige lahedama tee. (Kidron, 2008, lk 189)

Politsei- ja piirivalvekolledž (edaspidi PPK) on Sisekaitseakadeemia (edaspidi SKA) struktuuriüksus, mis koolitab Politsei- ja Piirivalveametile (edaspidi PPA) ette politseiametnikke. Oma eriala valides on tulevased politseiametnikud võtnud oma eesmärgiks Eesti muutmise paremaks ja turvalisemaks paigaks. „Töö, mida me oma rahvast teenides teeme, on ohtlik ja pingeline, aga uskumatult põnev ja suurt meelerahu pakkuv“ (Vaher, 2015). Selleks, et saada politseinikuks, peab pingutama ja õppima. PPK-sse sisseastumisel on vajalik, et tulevane kadett vastaks kutsesobivuse nõuetele, milleks on hea füüsiline vorm, nõuetekohane eesti keele oskus ja sobivus erialale, mis selgitatakse välja vestluse käigus. Eesti keele taseme testi peavad sooritama need sisseastujad, kelle eesti keele riigieksami tulemus jäi alla 40 punkti või kelle emakeel pole eesti keel ja kes pole sooritanud eesti keele eksamit (Sisekaitseakadeemia, 2017). Konkurents PPK-sse sisseastumisel on kõrge, kuid need, kes pingerea alusel vastu võetud, koolitatakse oma ala parimateks. 2015 aastal võeti vastu 50 politseiteenistuse eriala kadetti, kuid soovijaid oli kokku 271. Politseiteenistus oli toona SKA kõige populaarseim eriala. (Olup, 2015) 2016 aastal laekus samale erialale 235 avaldust, mis tähendab, et sama kohtade arvuga eriala ühele kohale oli 4,27 soovijat (Kungla, 2016).

Õppetöö käigus arendatakse kadettide füüsilist vormi, omandatakse tulevaseks tööks vajalikud teadmised ning praktiseeritakse neid reaalses töökeskkonnas. „Politsei- ja Piirivalveametis ootavad Sind tuhanded võimalused õnnestuda, ennast ületada, eksida ja sellest õppida, end kehtestada, leida mõttekaaslasi ning sõpru kogu eluks, tänatud saada ja midagi päriselt muuta“ (Vaher, 2015). Politseitöö ja sellele eelnev väljaõpe võib olla stressirohke. Stressirohkeks teevad erialaga kaasas käivad suur vastutus, kohustus suhelda erinevate inimestega, vajadus end kehtestada, õppejõudude ja kaaskadettide kõrged ootused ning kohanemine pidevate muutustega.

Stress ja läbipõlemine on psühholoogias uuritavad nähtused, mida esineb avalikus sektoris sealhulgas ka politseinikel rohkem kui erasektori töötajatel. Manchesteri ülikooli professor Carily Cooper, kes hindas tööstressi esinemist erinevate elukutsete puhul 10 palli süsteemis, hindas politseiniku ametit 7,7 punktiga 10-st. (Niitra, 2004, lk 76)

Mõõdukas stress on loomulik, kuna see valmistab inimorganismi ette parimaks soorituseks, kuid pikaajalisel negatiivsel stressil on tervisele laastavad mõjud ning olukord võib lõppeda

läbipõlemisega, mis on tingitud negatiivse stressi kuhjumisest. (Niitra, 2004, lk 13) Käesolevas lõputöös tuuakse välja stressi ja läbipõlemise teoreetilised lähtekohad ning uuritakse, millised on peamised stressorid, mis mõjutavad PPK kadette. Lõputöö eesmärk on selgitada välja, kui kõrge on kadettide stressitase ning kuidas kadetid stressiga toime tulevad. Eesmärgiks on ka välja selgitada, kas õppurite seas esineb läbipõlemist või on oht selle tekkeks.

Oma lõputöös püstitab autor järgmised uurimisküsimused:

1. Kui suur on stressitase PPK kadettide seas?
2. Missugused stressorid tekitavad kadettide seas enim pingeid ja stressi?
3. Kas kadettide seas esineb läbipõlemist või on oht selle tekkeks?

Lõputöö eesmärgi täitmiseks püstitatakse järgmised ülesanded:

1. Selgitada stressi ja läbipõlemise teoreetilisi lähtekohti, tunnuseid ja tagajärgi.
2. Ankeetküsimustiku läbiviimine kadettide seas.
3. Ankeetküsitluse käigus saadud tulemuste analüüsimine.

Teema on aktuaalne ja vajalik, kuna ülemäärase stressi käes kannatab tänapäeval palju inimesi ning uuringute kohaselt on Eesti stressi tajumiselt Euroopa esirinnas. Võrreldes Euroopa jõukamate riikidega on eestlaste stressi-, läbipõlemise- ja unehäirete näitajad oluliselt kehvemad. (Seppo, Järve, Kallaste, Kraut, Voitka 2010, lk 1-2)

Stress halvendab tervist, organisatsiooni ja riigi majandustulemusi. Stressi tekitatud terviseprobleemid on põhjuseks ligi pooltele koolist ja töölt puudunud päevadele. Stressi ja läbipõlemist naeruvääristatakse ja ei mõisteta tihti õigesti. (EU- OSHA, 2017) Autor on seisukohal, et politseiniku elukutse on võrreldes teiste elukutsetega üks stressirohkemaid. On vajalik, et liigsele stressile ja läbipõlemise ohule pöörataks võimalikult vara tähelepanu. Seepärast on stressi ja läbipõlemise uurimine vajalik tulevaste politseiametnike ehk kadettide seas. PPK kadettide seas pole stressi ja läbipõlemist varasemalt uuritud ega analüüsitud. Uuringu tulemuste põhjal on võimalik välja selgitada, kui palju esineb PPK kadettide seas stressi ja läbipõlemist või ohtu selle tekkeks. Liigse stressi leevendamiseks ja läbipõlemise vältimiseks on võimalik välja töötada vajalikud meetmed ning edaspidiste sarnaste uuringute teostamisel pidada statistikat.

1. STRESS JA LÄBIPÕLEMINE

Inimese sisemine maailm on peegelpilt välisest maailmast. See tekib selle põhjal, mida inimene tajub, tunneb, näeb või kuuleb. Elukogemuse ja erinevate olukordade põhjal elus lisab inimene välisele maailmale tähenduse, mis on kõikide indiviidide puhul erinev. Õpinguid või tööd alustades pole keegi puhas leht, vaid kõigil on kaasas oma isiklik kogemuste pagas. Sinna kuuluvad senine elukogemus, positiivsed ja negatiivsed sündmused, probleemid isiklikus elus, huvialad, arusaamad ja väljakujunenud põhimõtted, pärilikud tegurid ja kodune kasvatus. Mida suurem on indiviidi kogetud negatiivsete kogemuste hulk, seda rohkem on individ neist mõjutatud. Vastupidiselt negatiivsetele kogemustele, mõjutavad inimest ka positiivsed kogemused. Nendeks võivad olla rõõmutunne, rahuolu oma saavutustega, head suhted kodus, koolis ja tööl või meeldiv ajaviide meeldivate inimestega. See mõjub lõõgastavalt ja suurendab stressitaluvust. (Jürisoo, 2004, lk 175)

Järgnevas alapeatükis antakse ülevaade stressist ja läbipõlemisest. Selgitatakse erisusi positiivse, mõõduka ja negatiivse stressi vahel ning tuuakse välja stressi tunnused, mille järgi on võimalik neid ära tunda. Selgitatud on läbipõlemise definitsiooni ja läbipõlemisele eelneva protsessi tunnuseid. Teises alapeatükis on välja toodud stressi ja läbipõlemist mõjutavad tegurid ja nende tekkemehhanismid. Kirjeldatud on erinevaid stressitegureid, mis jaotuvad sotsiaal-majanduslikeks, elu- ja keskkonna-, ning perestressi teguriteks. Välja on toodud koolistressi erisused ja muud füüsilised, vaimsed ja käitumuslikud stressi ja läbipõlemist mõjutavad tegurid. Kolmandas alapeatükis antakse lühiülevaade PPK õppekorraldusest ja õppetööst. Autor toob välja võimalikud PPK õppetöoga seonduvad stressorid ja läbipõlemist soodustavad tegurid ning analüüsib neid.

1.1. Stressi ja läbipõlemise teoreetilised lähtekohad

Esimesena stressi uurinud teadlane Hans Selye on öelnud, et ainus stressivaba seisund on surm (Niitra, 2004, lk 13). Stress ei ole otseselt ühegi haiguse põhjustajaks, kuid aitab organismi immuunsuse vähendamisega erinevate haiguste tekkele kaasa (Goliszek, 1997, lk 14). Stress on pingeseisundist tingitud inimkeha reaktsioon keskkonna muutustele, mis sunnib organismi jõuvarusid kokku koondama, et tekkinud olukord kiiresti lahendada. Tegureid, mis stressi tekitavad, nimetatakse stressoriteks. Need on kas sise- või väliskeskkonna mõjurid, mis nõuavad inimkehalt kohanemist. Organismi reaktsiooni stressorile nimetatakse stressireaktsiooniks, mis on kõikide inimeste puhul erinev. See, kuidas inimene stressorile reageerib, oleneb sellest, kui suureks inimene ohtu peab.

Psühholoogid Robert Yerkes ja John Dodson jõudsid 1908. aastal selgusele, et igal inimesel on oma „efektiivsuse tsoon,“ kus stressitase on just paras, et inimene oleks motiveeritud, otsustusvõimeline ja produktiivne. Liigsel stressil ja liiga vähesel stressil on sarnased sümptomid. Nendeks on vähenenud efektiivsus, ärrituvus, pidev ajasurve tunnetamine, motivatsioonipuudus, pidevad õnnetused ning madal otsustusvõime. (Davis, Eshelman, McKay 1995, lk 197) Mõõdukas koguses on stress vajalik selleks, et organism varustaks end eelseisvaks pingutuseks vajaliku energiaga. Vajalik energia tagab, et keha suudaks pingelises olukorras teha parima soorituse ja jääda ellu ajutiselt ebasoodsates tingimustes. Kui stressitase on pidevalt kõrge ja stressi poolt toodetud kemikaalide hulk veres ei lange peale pingeseisundit, võib stress võtta negatiivsed pöörded, tekitades probleeme nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. (Niitra, 2004, lk 12-13) Liigne stress on tänapäeval laialdaselt levinud probleem. See võib olla põhjuseks saamatusele tööl ja koolis, hoolimatusele teiste inimeste vastu ning avaldada negatiivset mõju kogu inimese tegevusele. Raamatus „Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest?“ on autorid Elenurm, Kasmel, Kidron, Rüütel, Teiverlaur ja Traat (1997 lk 7-9) välja toonud küsimused, millest vähemalt kolmele jaatavalt vastates on põhjust muretsemiseks. Küsimused on järgmised:

Kas sa ärritud tihti tühiste asjade pärast?

On sul raske läbielatud närvipingest vabaneda?

Kas juhtub sageli, et oled muremõtete tõttu öösiti tundide kaupa üleval?

Kas sind häirib, kui teised inimesed ei talita nii, nagu sa sooviksid?

Kas sind vaevab sageli süüitunne tegemata tööde pärast?

Kas tunned kuklas ja õlapiirkonnas ebamugavat pinget?

Kas sa suitsetad või jood alkoholi rohkem kui varem?

Sööd sa kiirustades?

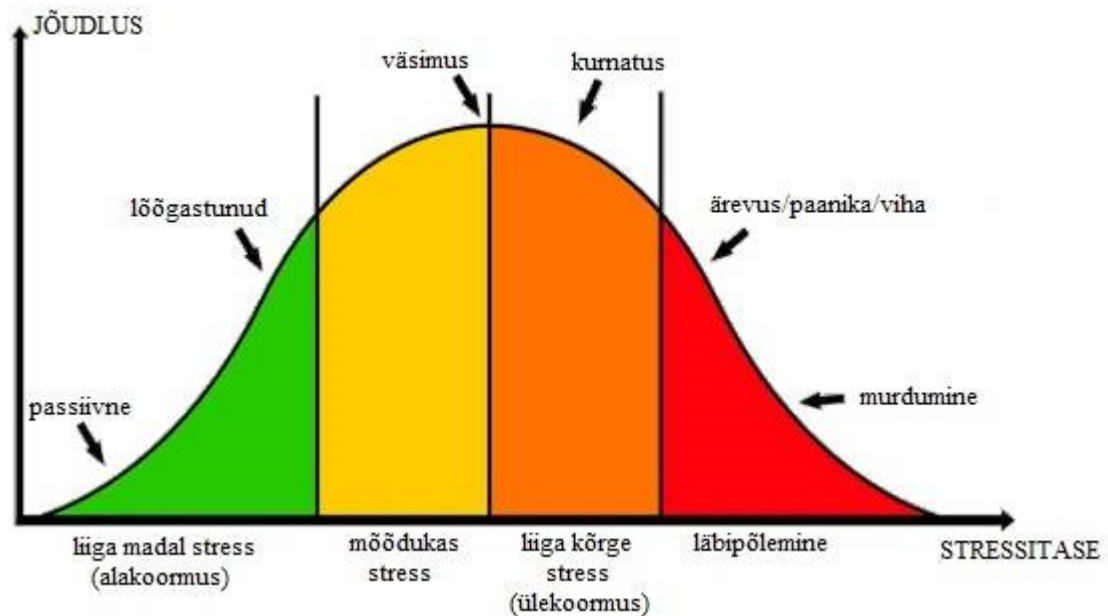
Kas sa elad oma hingelisi kriise raskelt läbi?

On sul raske töötades või õppides keskenduda?

Kas sa tunned tihti iiveldust või südamekloppimist, käte higistamist või kuivustunnet suus?
(Elenurm, 1997, lk 7-9)

Psühholoogid eristavad kolme stressiliiki. Stress jaguneb positiivseks ja negatiivseks, kuid nende vahele jääb ka normaalne stressitase. Positiivset stressi kogeb inimene näiteks uue kodu loomisel, uue pereliikme lisandumisel, ametialasel edutamisel, aga ka rahulolu puhul peale keeruka eesmärgi saavutamist. (Niitra, 2004, lk 13) On inimesi, kes pingeolukorras toimivad paremini, kui teised. Nende tegutsemine pinge all toimub automaatselt efektiivsemalt, üllatades sellega ka iseennast. Näiteks võib siinkohal tuua spordivõistlused või avaliku esinemise suure rahvahulga ees. Nende inimeste jaoks ei tähenda stress midagi halba, vaid on üks osa tervislikust ja

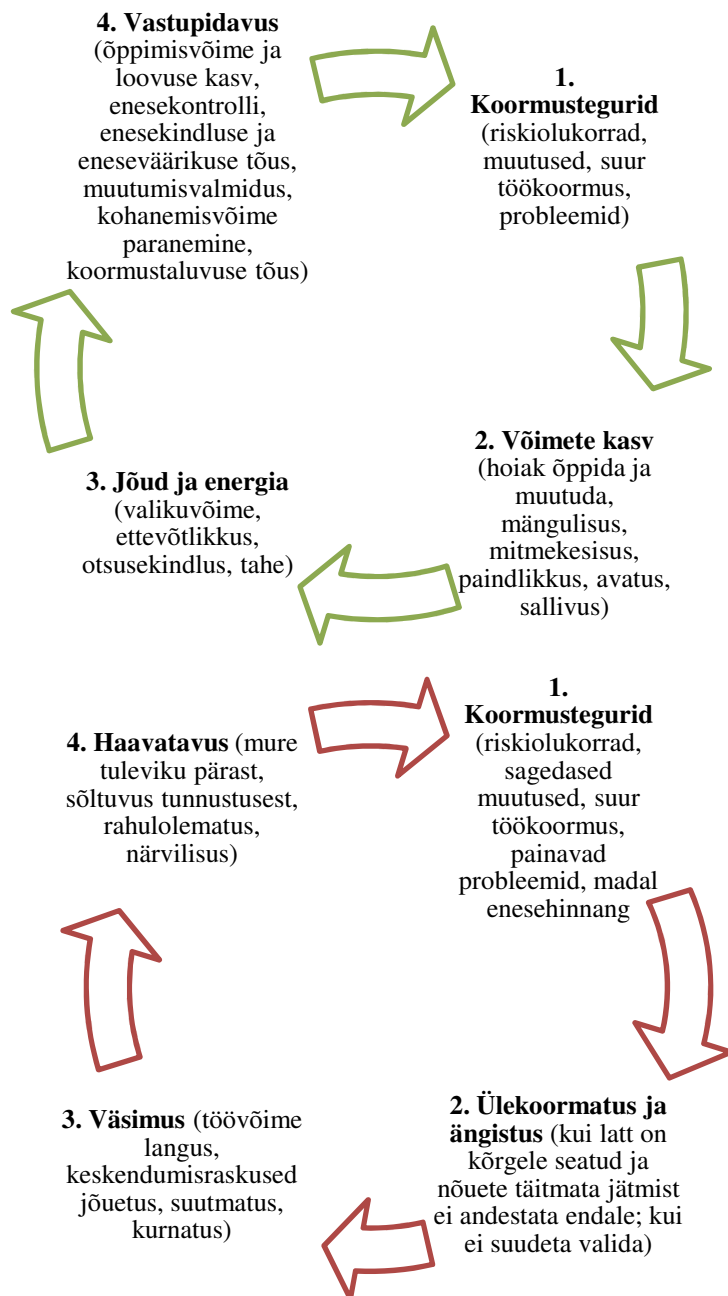
produktiivsest elust. Tulenevalt nende heast stressitaluvusest muutuvad ka negatiivsed olukorrad positiivseteks sündmusteks. Sellise stressitaluvuse väljaarendamise juures on oluline, et inimene ei peaks muutma oma isiksust või tundma end pidevalt tagant sunnituks. Siinkohal on olulised kontroll olukorra üle, kohusetundlikkus ja eesmärgitunnetus. Normaalne pinge ehk mõõdukas stressitase on alati edasiviiv. (Goliszek, 1997, lk 33-34)



Joonis 1. Yerkes- Dodsoni graafik võrdluses positiivse- ja negatiivse stressi ning jõudluse vahel (Niitra, 2004, lk 15)

Ülaltoodud joonis (joonis 1) on stressikõver, mida iseloomustab vahekordade muutus stressitaseme ja jõudluse vahel. Kui stressitase on liialt madal, on inimene passiivne ning tal puudub elus edasimineku ja eesmärkide saavutamise soov. Koormustegurite suurenedes tõuseb stressitase ja jõudlus, mille optimaalne tase on igal inimesel individuaalne. Optimaalse stressitaseme ületades tekib väsimus, mille tagajärjena hakkab jõudlus alanema. Sellele järgneb murdumine, mis on lähipõlemise viimaseks staadiumiks. (Niitra, 2004, lk 15)

Psühholoog Sirje Niitra (2004, lk 16-17) on välja toonud positiivse ja negatiivse stressi tagajärjed (joonis 2), mis mõlemad saavad alguse sarnastest koormusteguritest. Negatiivne stress on seotud negatiivsete tunnetega nagu viha, närvilisus, ärrituvus ja muretsimine ning kontrolli puudumine ette tulevate olukordade üle. See avaldub pidevate ja pikemat aega kestvate probleemide või ümberkorralduste tõttu kodus, koolis või tööl, terviseprobleemidega võideldes või kohustuste kuhjumisel, millega inimene ei suuda toime tulla.



Joonis 2. Positiivse ja negatiivse stressi tsükkel (Niitra, 2004, lk 16-17)

Stress ei väljendu alati ühtemoodi. Osadele inimestele on suurimaks naudinguks ekstreemsport, näiteks langevarjuhüpped. Samas on see mõne teise jaoks üks hirmsamaid asju, mida teha. Seetõttu ei saa kindlalt väita, et mingi kindel tegur mõjub inimesele stressitekitavalt või mitte. Teadlased Jeansok Kim ja David Diamond töid välja stressi definitsiooni, mille kõigi tingimuste esinemisel võib väita, et inimene on tõesti stressiseisundis. (Niitra, 2004, lk 18)

- Organism peab stressorile reageerima nii, et see oleks selgelt näha ka välisvaatlejale (Niitra, 2004, lk 18).

- Stressor on vastumeelne. Kui stressor tekitab inimeses vastumeelse tunde ning võimalusel inimene kas vähendaks selle mõju või põgeneks sellest olukorrast, siis on see tingimus täidetud. (Niitra, 2004, lk 18)
- Kontrolli puudumine stressori osas. Mida rohkem inimene tunneb, et tal puudub stressori üle kontroll, seda suurem on abituse tunne ning seda rohkem stressor teda mõjutab. (Niitra, 2004, lk 18)

Psühholoog Andrew Goliszek (1997, lk 17) on välja toonud stressisümptomid, mille abil on võimalik stressi ära tunda. Sümptomite äratundmine muudab stressiga toimetuleku kergemaks, kuna need võivad olla varjatud stressi signaaliks. Sümptomid jagunevad:

Füüsilised stressisümptomid võivad olla peavalud; tõmblev silmalaug; tõmblev nina; näo- või lõuavalud; kuivav suu või kurk; neelamisraskused; valud kukla piirkonnas; peapööritus; kõnelemisraskused, segane hääldamine või kogelemine; lihasvalud; nõrkus; kõhukinnisus; seedehäired; iiveldus ja/või oksendamine; kõhuvalud; kõhulahtisus; kaalu vähenemine või suurenemine; isutus või pidev söögiisu; nahaprobleemid; valu rinnus; kõrvetised; südamepekslemine; sagedane urineerimine; külmad käed ja/või jalad; liighigistamine; unetus; liigne unisus; kõrge vererõhk; krooniline väsimus; sagenenud allergiad; sagedased külmetused ja gripp; kalduvus õnnetusjuhtumitele; kiirenenud või raskendatud hingamine. (Goliszek, 1997, lk 17)

Emotsionaalsete sümptomitena on välja toodud ärritatavus, tujukus, depressioon, agressiivsus, mäluhäired ja keskendumisraskused, püsimatus, tühiste asjade pärast muretsemine, õudusunenäod, lootusetuse ja abituse tunne, sotsiaalne eemaletõmbumine, frustratsioon, paanikatunne, otsustusvõime puudumine, sage nutmine, suitsiidimõtted (Goliszek, 1997, lk 18).

Käitumises väljendub stress hammaste krigistamisega, küünte närimisena, suurenenud vajadus nikotiini, alkoholi ja ravimite järgi, huvi kaotus enese välimuse osas, sotsiaalsete harjumuste muutumine, sundsöömine. (Goliszek, 1997, lk 18-19)

Psühholoog Mart Jürisoo (2004, lk 174) on välja toonud järgmised viisid, kuidas inimene stressi korral käitub. Stressikäitumise viise on kolm:

- probleemi eitamine ja selle eest põgenemine
- olukorraga leppimine ja sellega kohanemine
- stressirohke olukorra muutmine, kus inimene mõtestab enda jaoks probleemi lahti, analüüsib ja proovib seda muuta (Jürisoo, 2004, lk 174)

Stressikäitumine näitab nii inimese stressitaluvust kui ka vaimset küpsust (Jürisoo, 2004, lk 174). Stressirohkete olukordade vältimine ja neist hoidumine pärsib inimese edasijõudmist elus.

Närvipinget pakkuvatest situatsioonidest hoiduv inimene takistab iseennast omandamast uusi teadmisi, laiendamast oma silmaringi, reisida ja külastada erinevaid riike, end proovile panna, avastada endas uusi andeid, tutvumast uute inimestega ning karjääriredelil tõusta. Palju tänapäeval suurt edu saavutanud inimesi on oma elus võtnud riske, mis on neid viinud eduni ning teinud neist just need, kes nad hetkel on. Stressi ei saa vältida, vaid sellega tuleb kohaneda. (Niitra, 2004, lk 21)

Kindlat definitsiooni läbipõlemise mõistel pole, kuid inimesed on selle termini omaks võtnud ja teavad, millega tegu. Definitsioone on erinevaid, kuid teadlased Schaufeli ja Enzmann on ühe põhjaliku definitsiooni autoriteks. „*Läbipõlemine on pikaajaline negatiivne tööalase tegevusega seostatav normaalsete indiviidide meeleseisund, mida ennekõike iseloomustab kurnatus, tüdimus, suutlikkuse vähenemise tunne, motivatsiooni vähenemine ja negatiivsete ning destruktiivsete suhtumiste väljakujunemine tööga seonduvasse. Nimetatud psühholoogiline seisund areneb välja järk-järgult ning sellest arusaamiseks võib inimesel kuluda tükk aega. See tekib olukorras, kus ambitsioonid ja tegelikkus hästi ei kattu. Sageli satub indiviid sellesse nõiaringi adekvaatsete toimetulekustrateegiate puudumise tõttu.*“ (Jürisoo, 2004, lk 46)

Ainult raskused koolis läbipõlemiseni ei vii, kuid ebakindlust, kibestumist, motivatsiooni langust ja üleväsimust tekitab kontrolli puudumine tekkinud olukordade üle. Stressi tekitavateks võivad osutuda ka endast mitte olenevad ning ka kõige tühisemad asjad, näiteks erakorralised koosolekud või rivistused; inimesed, kes ootamatult tuppa või klassiruumi sisse astuvad; vajalike töövahendite puudumine, kadumine või katki minemine; kaaskolleegide vestlus, naljatamine ja müra tekitamine. (Davis, *et al.*, 1995, lk 197)

Tänapäeval kutsutakse stressi ja läbipõlemist ka kutsehaiguseks, mille tagajärjed tervisele on laastavad. Läbipõlemist esineb eriti palju avaliku sektori tegevusaladel, mille üheks valdkonnaks on teiste hulgas ka korrakaitse. Avaliku sektori funktsioon on tagada rahva julgeolek ja sotsiaalne heaolu. Seetõttu on selles sektoris töötavatel inimestel tihe kokkupuude erinevate inimeste ja nende probleemidega. (Jürisoo, 2004, lk 14) Näiteks toob autor politseiametnikud, kes puutuvad kokku erinevate olukordade ja inimestega ning aitavad abivajajaid.

Läbipõlemise põhjuste kindlaks tegemisel tuleb lähtuda erinevatest teguritest, mis on organisatsioonilised, sotsiaalsed ja individuaalsed. Kõikide probleemidega tuleb tegeleda selle tekke tasandil, kuna hilisem rehabilitatsioon on palju keerulisem ja kulukam. Tihti tehakse vigu, otsides lahendust läbipõlemise sümptomitele, mitte põhjustele. Tekkinud negatiivse stressiga tuleb tegeleda võimalikult vara, kuna sellel on paremad tulemused. Organisatsioonilisel tasandil on stressis ja läbipõlenud inimeste osakaal takistavaks teguriks, mille tõttu inimeste jõudlus töö

tulemuslikkusesse kahaneb. Seetõttu on vajalik, et organisatsioonis oleks spetsialistid, kes antud probleeme märkaks ja nendega tegeleks. Selleks võivad olla koolides psühholoogid või töökeskkonna spetsialistid. Tuleb tõsta ka inimeste endi teadlikkust stressist ja läbipõlemisest, et nad suudaksid nii endi kui ka kolleegide puhul esimesi ohumärke ära tunda. Kindlasti on vaja kõiki stressi ja läbipõlemisega seonduvat näha tervikpildis, kuna stressi juured ulatuvad erinevatesse eluvaldkondadesse. Peale ravi- ja tervishoiuteenuste pakkujate on antud küsimuste lahendamises vaja kaasata ka strateegid ja organisatsioonikonsultandid. Sealjuures on väga tähtis koostöö abi vajava inimesega. Parimat nõu oskavad anda oma ala spetsialistid, kes oskavad määrata läbipõlemise korral määrata selle faasi vajadusel ravi. (Jürisoo, 2004, lk 185)

Läbipõlemise ennetamiseks on oluline, et inimene leiaks töötamise ja õppimise vahel aega ka eraeluks, sealhulgas puhkuseks, perekonna ja huvialade jaoks. Kõik peab olema tasakaalus. Oluline on leida enda jaoks tegevusi, mis erineksid igapäevasest rutiinist. See loob vahelduse ja annab uut energiat tegeleda õppetöö ja muude kohustustega. Rasketel hetkedel ei tohi jääda üksi. Suhtlemine teistega aitab leida tuge. Kindlasti ei tohi unustada abistamast neid, kellel on tuge vaja. Parimat rahulolu pakub rahulolu iseendaga, seetõttu tuleb teha tööd enese arendamise nimel. Selle alla kuulub enese arendamine vaimselt ja füüsiliselt. Vaimselt saab arendada end huvi pakkuvat ja harivat kirjandust lugedes, käies kursustel või teraapiatel. Enese arendamine füüsiliselt tähendab tervislikumat elustiili. Selle all on tähtis roll õigel toitumisel, piisaval une- ja puhkeajal, lõõgastumisel, füüsilisel aktiivsusel ning eelkõige oskusel stressiga toime tulla. (Jürisoo, 2004, lk 186)

Läbipõlemine, millele eelneb läbipõlemise protsess võib kesta aastaid, kuid läbipõlemise lõppfaas saabub tavaliselt mõne raske olukorra läbielamisega, ebaõnnestumisega koolis või ootuste ja unistuste mitte täitumisel. Stressi ja läbipõlemise uurimisega tegelenud arst Mart Jürisoo (2004, lk 47) on välja toonud järgmised tunnused, mis iseloomustavad läbipõlemisele eelnevat protsessi:

Füüsilise väsimus, mille tunnusteks on uneprobleemid, impulsiivsus, lihasvalud- ja pinged ning nõrgenenud immuunsüsteem (Jürisoo, 2004, lk 48).

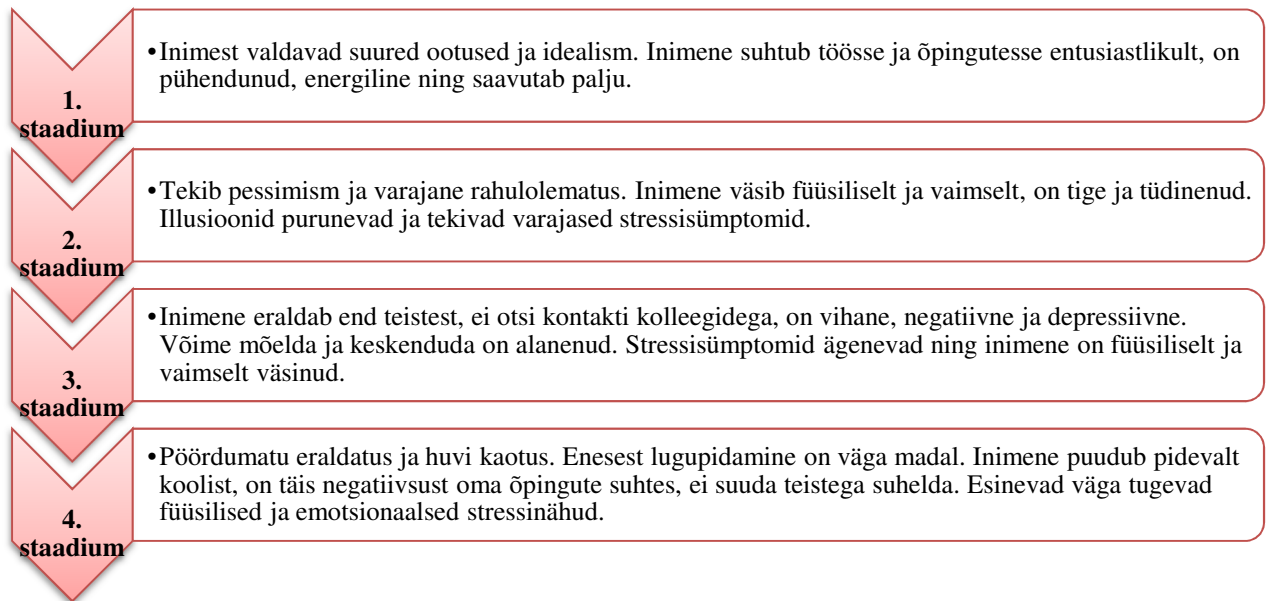
Intellektuaalne väsimus kujutab endast hajameelsust ja keskendumisraskusi ja kohustuste edasilükkamist. Õpi- ja mõtlemisvõime on häiritud. (Jürisoo, 2004, lk 48)

Emotsionaalne väsimus. Inimese enesehinnang alaneb ning ta muutub emotsionaalselt väga tundlikuks. Tekib meeltesegadus- ühel hetkel satub inimene paanikasse, teisel hetkel valdab teda ükskõiksus ja vaimne tühjus. Inimene hakkab kõiges ennast süüdistama ja tunnistab, et ta töövõime on langenud. (Jürisoo, 2004, lk 48)

Sotsiaalne väsimus. Sotsiaalselt väsinud inimene on jõetu, rõõmutu ja väldib suhtlemist. Inimene tunneb üksildust ega taha enam millegagi tegeleda. (Jürisoo, 2004, lk 48)

Hingelise väsimus. Siinkohal võivad tekkida suitsiidimõtted. Elu tundub tühise ja mõttetuna ning elujõudu juurde andvat energiat ei leita. (Jürisoo, 2004, lk 48)

Psühholoog Andrew Goliszek (1997, lk 54-55) on välja toonud läbipõlemise neli staadiumit, väites, et enne neljandat ehk viimast staadiumit on võimalik läbipõlemise protsessi ümber pöörata, tehes muudatusi oma eesmärkides, hoiakutes ja käitumises (joonis 3).



Joonis 3. Läbipõlemise neli staadiumit (Goliszek, 1997, lk 54-55; autori koostatud)

1.2. Stressi ja läbipõlemist mõjutavad tegurid ja tekkemehhanismid

Võrreldes läbipõlemise esinemist naiste ja meeste seas, esineb seda rohkem naistel. Kuna naised on emotsionaalsemad, elavad nad erinevaid negatiivseid tundeid raskemini läbi kui mehed. Samas kipuvad mehed olema negatiivsemad ja ükskõiksemad. Naistel lasub võrreldes meestega suurem töökoormus, sest lisaks töökohustustele peavad nad talitama ka kodus ja kandma pere eest hoolt. Naised ülekoormuse suhtes tundlikumad ning neil esineb unehäireid ligi poole rohkem, kui meestel. (Jürisoo, 2004, lk 50-51) Meeste ja naiste aju ehitus ja biokeemia on erinev. Meeste organism produtseerib stressihormooni serotoniini kiiremini, mis selgitab meeste ja naiste stressireaktsiooni erinevusi. Naistel aktiveerub stressireaktsiooni tulemusena vasak ajupoolkera, mille tõttu mäletavad nad emotsionaalseid detaile paremini. Mehed jätavad meelde sündmuse põhisisu, kuna nende ajus aktiveerub parem ajupoolkera. (Medina, 2014, lk 259)

Lähtudes vanuselistest erinevustest, on nooremate ja vanemate inimeste läbipõlemise põhjused erinevad. Noorte inimeste seas esineb läbipõlemist asjaolu tõttu, et ei suudeta oma tööga nii ruttu

kohaneda. See on identiteedikriis, mis aastatega saadud töökogemusega vähendab läbipõlemise ohtu. Seevastu on vanemate inimeste läbipõlemise põhjuseks pikka aega tehtud töö muutumine järjest keerulisemaks. Nõudmised tööle on suurenenud, tehnoloogia rohkem arenenud ja töötempo tõusnud, millega vanemad inimesed ei suuda kohaneda. (Jürisoo, 2004, lk 51-52)

Hariduslikust küljest vaadatuna on läbipõlemise juhtumite arv suurem kõrgemalt haritud inimeste seas. Seda selgitab asjaolu, et kõrgelt haritud inimestel lasub tööle suurem vastutus ja nende suhtes on ühiskonnal suuremad ootused. Haridusel on mõju ka perekonnale. Kõrgema haridusega inimesed on pereelu jätnud tahaplaanile ja keskenduvad karjäärile. See probleem on eriti levinud naiste seas, kes jäävadki vallaliseks või on lahutatud ja üksikemad. (Jürisoo, 2004, lk 43,52)

Igal inimesel on oma sisemine minapilt, mis mõjutab tema käitumist. Täiuslik minapilt on selline, millisena indiviid end ideaalis näeb. Reaalne minapilt on see, millisena indiviid end tegelikult näeb. Vastu peegeldava minapildi puhul spekulatsioonid indiviid seda, mida teised inimesed temast arvavad. Mida erinevamad need minapildid on, seda rohkem energiat kulub ideaalse minapildi saavutamisele ja läbipõlemise oht on juhul, kui indiviid ei suuda ideaali saavutada. Mida väiksem on erinevus minapiltide vahel, seda väiksem on oht läbi põleda ja seda reaalsem on enesehinnang. (Jürisoo, 2004, lk 71-72)

Läbipõlemine ohustab iseloomult väga sihikindlaid inimesi. Inimesed, kes on väga motiveeritud, pühendunud oma tööle ja eesmärkide saavutamisele, on distsiplineeritud, kohusetundlikud ning püstitavad endale kõrged eesmärgid. Eelmainitud isikuomadused on väga positiivsed, kuid sellist tüüpi inimestel on soodumus läbipõlemiseks. Lisaks võib kõrge pühendumise taga olla puudujääke, mida inimesed üritavad rohkelt tööd tehes kompenseerida. Üheks nendest puudujääkidest on madal enesehinnang. Madala enesehinnangu tõttu arvab inimene, et kui ta teeb midagi eriti silmapaistvalt ja suure pühendumusega, siis teised aktsepteerivad teda vähemalt tema tegude järgi. (Jürisoo, 2004, lk 68-71)

Tabel 1. Erinevad stressitegurid (Elenurm, 1997, lk 10-16; 25-31)

Sotsiaal- majanduslikud stressitegurid	Elu- ja keskkonnategurid	Perestressi mõjurid
Rahapuudus	Korteriolud	Rahapuudus
Tööpuudus	Õhk	Ebaühtlane töökoormus
Kuritegevuse pained	Kiirusallikad	Ootuste konflikt
	Müra	Väärtuste kokkusobimatus
	Vesi	Konfliktid
	Toiduained	Truudusetus

Stressitegurid jagunevad kolme kategooriasse. Need on sotsiaal- majanduslikud-, elu- ja keskkonna-, ja perestressitegurid. Inimene ja ühiskond on üksteisest sõltuvad. Ühiskond vajab igat inimest, kuna inimesed täidavad ära vajalikud tökohad, annavad valimistel oma hääli ja tarbivad erinevaid teenuseid. Igapäeva elu mõjutavad töökoha olemasolu ja piisava sissetuleku teenimine, hariduse omandamine, tervishoiuteenuste kättesaadavus, mobiilside olemasolu, meedia ja paljud muud tegurid. Inimesi mõjutavad erinevatel tasanditel olevad tegurid, nagu asula, maakonna, teatud ühiskonna grupi, riigi või globaalse tasandi tegurid. Näitena võib tuua valitsuse otsuse aktsiisimaksu tõstmisest kütuse hindade osas või elektripakkuja poolt elektri hinna tõusmises. Need kõik mõjutavad inimest ka isiklikul ja perekondlikul tasandil. (Elenurm, 1997, lk 10-11)

Üheks oluliseks stressoriks ühiskonnas on rahapuudus. Esmased vajadused on toit, peakate ja riided. Rahapuudus on väga suhteline, arvestades seda, et on peresid, kes elavad vaesuses ja ei tule toime eluaseme kulude katmisega, laste ja enda ülalpidamiseks kuluva igakuise sissetuleku teenimisega. Samamoodi võib end vaesena tunda inimene, kellel pole piisavalt raha veel uhkema maja ja auto soetamiseks või puhkusereisile minekuks. Stress rahapuuduse tõttu on kerge tekkima eriti pensionil olevatel inimestel, suure pere ülalpidajatel või töö kaotanud inimestel. Konkurents tööturul on tihe ning suurem on tõenäosus tööturul läbi lüüa kõrgema, mitmekülgsema ja pikema tööstaaziga inimestel. (Elenurm, 1997, lk 10-11)

Tänapäeval on muude stressiliikide seas domineeriv perestress. Peresisese stressina saab käsitleda olukorda, kui pingeseisundisse on haaratud vähemalt kaks pereliiget. Konflikti põhjuseks on erinevad ootused üksteise suhtes, ühtsuse ja perekonnale omase koostöömise puudumine, inimeste väärtushinnangute ja huvide kokkusobimatus, truudusetus või pereväliste stressorite väljaelamine kodus. Kui elukaaslastel või abikaasadel ei ole üksteise jaoks piisavalt aega, nad näevad üksteist harva, tekib üksteisest võõrdumine, mis tekitab pingeid ja probleeme ning võib lõppeda suhtele halvasti. (Elenurm, 1997, lk 25-30) Statistika põhjal võib väita, et tänapäeval lahutatakse umbes pooled sõlmitud abieludest (Eesti statistika, 2016).

Mõõdukas stress hoiab inimest motiveerituna, distsiplineerituna ja valmis tegutsema. Õpingute puhul on oluliseks motivatsioon. See väljendub inimese püüdlustes, mis haarab enda alla unistustest, soovidest, huvidest, kalduvustest, ideaalidest, kutsumustest ja hoiakutest kujuneva aktiivsuse. Just seesmine motivatsioon on see, tänu millele on inimene võimeline omandama teadmisi, oskusi ja vilumusi. Selles mängivad rolli ka keskkonna tingimused, milleks on õpivõimalused, perekonna toetus ja aineiline kindlustatus (Kidron, 2008, lk 127, 189). Kui väljaõpe ei paku piisavalt pinget või puudub edasi arenemise võimalus, siis tundub see igavana. Pidev ajanappus, kõrge õppekoormus ning vastutus on pingete allikaks. Kodutöödel on tähtsajad, millest

peab kinni pidama, eksamiteks ja arvestusteks peab omandama teatud teadmised ja oskused. Õppimine on isegi pingelisem, kui töötamine mõnedel ametikohal. Enamik õpilasi on kogenud koolipäevi, mis peale loenguid lisanduvate kodutöödega venivad isegi kuni 11 tunni pikkuseks. Päeva lõpuks on aju nii väsinud, et ka kõige lihtsamad teadmised ei jää enam meelde. Õppimisega kaasnevad emotsionaalsed pinged, seda eriti teadmiste kontrolli eel ja ajal ning õppeaasta lõppedes, kui huvi õppimise vastu on taandunud ja mõtted juba vaheajal. Stress õppimises on seotud ka kehva sooritusvõimega mõnes kindlas õppeaines, kahandades üldist õpimotivatsiooni. (Elenurm, 1997, lk 22, 41)

Kooliellu lisavad pinget ärritunud kaasõppurid, õppejõud või juhtkond, kellel võivad olla konfliktid üksteisega, probleemid isiklikus elus, liiga suur vastutus oma töö ees või liiga suur töökoormus ja selle tulemusel tekkinud stress. Nad on halvas tujus, kurvameelsed, ärrituvad või kurnatud, luues pingelise õhkkonna. Selliste pingete leevendamiseks on abiks mõne kaaskolleeigiga oma probleemidest ja pingetest rääkimine. Kasuks tulevad ka ühised arutelud, kus oma arvamust saavad avaldada ja olla ära kuulatud nii õpilased kui ka õppejõud. (Elenurm, 1997, lk 23)

On oluline leida oma pingutustele tunnustust ja tähelepanu, kolleegide ja koolikaaslastega hästi läbi saada. Oluline on oma kaaslasi usaldada ja olla usaldatud, toetada ja abistada. Stressoriteks on konkurents, usaldamatus, kalkus ja vähene otsustamisõigus. Kui inimeselt nõutavad oskused ja võimed ei vasta tegelikele oskustele ja võimetele või inimene ei tea, mida temalt nõutakse, siis tunneb ta end saamatuna. (Elenurm, 1997, lk 23, 41)

Elu- ja keskkonnateguritest on olmetingimustel on koolistressi tekkes oma osa (tabel 1): liigne müra; privaatsuse puudumine; kehv valgus; ebasobiv temperatuur ja õhuniiskus; remonti vajavad tööruumid ja ühiselamu toad; kehvad töövahendid; väljaõppeks vajalik varustus ja tehnika on aegunud või puudub sootuks. See võib tekitada rahulolematust ja ükskõiksust õppetöö suhtes ja inimene võib kergemini käega lüüa. (Elenurm, 1997, lk 23)

Kui inimese tegevuse tulemuslikkus ei ole piisav või inimene ebaõnnestub, muutub ta ükskõikseks ja võib oma eesmärgist sootuks loobuda. (Davis, *et al.*, 1995, lk 157) Näitena võib tuua kõrgkooli lõpetamise. Ükskõiksus väljendub õppetöös aktiivsuse vähenemisena, mille tulemusena õppeedukus langeb ja osavõtt õppeasutusega seotud üritustest langeb. Inimene vähendab oma suhtlussidemeid kaaskolleegidega ja eelistab oma aega veeta väljaspool kooli. Samas on kõrgkooli lõpetamine piisav motivaator, mistõttu ei jäta õppur õpinguid pooleli. Ükskõiksus ja eesmärgist loobumine on õpingute pooleli jätmine, mille tulemusena õpilane eksmatrikuleeritakse. See võib toimuda õpilase enda soovil, vääritud käitumise tulemusena või eksami korduvalt negatiivsele

tulemusele sooritamise tõttu. Õppuri enda soovi korral lahkuda on võimalik võtta aasta aja pikkune akadeemiline puhkus.

Ööpäevas on vaid 24 tundi, kuid siiski ei ole see kõigile piisav aeg, et kõik vajalik tehtud saaks. Samas on inimesi, kes jõuavad kõik vajaliku ära teha ning neil jääb ka vaba aega. Ajaga seotud mured jagunevad peamiselt kaheks. Tihti on probleem sellest, et inimesed püüavad võimalikult vähese ajaga võimalikult palju ära teha. Inimestel puudub aeg, et tegeleda sellega millega nad tõeliselt tegeleda tahavad. Teine äärmus on see, kui on väga palju vaba aega, kuid inimene ei jõua selleni, mis talle tõeliselt naudingut pakub. Ebaefektiivse ajakasutuse märkideks on pidev kiirustamine; sage hiline mine; madal produktiivsus ja motivatsioonipuudus; tüdimus; kannatamatus; suutmatus erinevate võimaluste vahel valida; probleemid eesmärkide püstitamisel ja saavutamisel; kohustuste ja vajalike toimingute edasilükkamine. Eesmärkide paika seadmisel tuleb endale selgeks teha, kui palju energiat ja aega ollakse valmis eesmärgi täitmiseks kulutama. (Davis, *et al.*, 1995, lk 157-160) Näiteks pole mõtet loota eksami hindeks saada hinnet A, kui selleks õppimisele pole piisavalt aega pühendatud. Tulemuslikud eesmärgid on konkreetsed, jälgitavad, teatud aja jooksul saavutatavad, jaotatud väikesteks sammudeks, sobivad kokku pikaajaliste eesmärkidega, soovitatavalt kirja pandud, ümberhinnatavad ning edu saavutades premeeritavad. Eesmärgid peavad olema vastavuses prioriteetidega, tasakaalus ja positiivsed. (Davis, *et al.*, 1995, lk 205)

Eesmärkide saavutamise võtmeks on tegevusplaani loomine. Just see on kõige sagedasem põhjus, miks inimesed ei saavuta oma eesmäärke. Ilma tegevusplaanita võib eesmärk olla liiga suur ja kättesaamatu ning unistuses kaugemale ei jõua. Tegevusplaanis on oluline, et eesmärk on hoolikalt läbi mõeldud, vajalikke ressursse või moodust, kuidas ressurssidele ligi pääseda, kõik sammud oleksid õiges järjekorras. Edusamme peab olema võimalik hinnata ning positiivsete tulemuste korral tuleks end aeg-ajalt premeerida, kuid mitte laisaks muutuda. Preemiaks sobivad näiteks heade treeningtulemuste korral uued spordirõivad või õppetulemuste korral väljasõit või reis sõprade või perega. Edusamme tuleks jälgida näiteks iga paari nädala tagant ning soovituslik oleks need kellegi mõistva inimesega läbi arutada. Oluline on selle juures abistava inimese tunnustus ja julgustus soovitus eesmärkide suunas edasi liikuda. Juba esimese paari nädalaga peaks juba positiivseid tulemusi märgata olema, vastasel juhul ei tohi ebaõnnestumise põhjuseid otsides endaga liiga karm olla, vaid pigem oma eesmäärke ümber mõtestada. Uute harjumuste välja arendamine on aeganõudev ning võib kesta ligi kolm kuud. (Davis, *et al.*, 1995, lk 163, 166)

Tasakaalu puudumine on stressiallikaks. Kui eesmärgid on seotud vaid töö ja rahaga, kuid tervis, inimsuhted ja vaba aeg on jäetud tahaplaanile, on eesmärgid tasakaalust väljas. Peale pikka päeva

koolipingis või arvuti taga istudes tuleks kindlasti võtta aega füüsiliseks tegevuseks, sõpradega aja veetmiseks või puhkamiseks. (Davis, *et al.*, 1995, lk 161)

Tegevuste edasilükkamise taga on enamasti ebaseaduslikest tegevustest kõrvale hiilimine. Ebaseaduslike tegevuste pärast muretsimine võtab tihti rohkem aega, kui nende ära tegemine. Näitena võib tuua essee kirjutamise. Enne seda tekib soov sotsiaalmeedias aega veeta, sõpradega vestelda või mõne vähemolulisema, kuid ebaseadusliku kohustuse täitmine. Mõte essee kirjutamisest lükkub õhtusele ajale, kuid siis tuntakse juba väsimust ning tekib soov magama minna. Kui essee tähtaeg on järgmisel päeval, võib juhtuda, et selle kirjutamiseks võetakse aega une arvelt. Tihti polegi ebaseadusliku ülesande täitmine nii ebaseaduslik, kui algul tundub ning ühe ülesandega lõpuni jõudmine tekitab soovi ka järgmised kohustused kaelast ära saada. Oluline on üks eesmärk enne lõpule viia ning seejärel alles teise kallale asuda ja mitte takerduda. Ebaseaduslike ülesannete puhul tuleb endale selgeks teha, millised on tagajärjed ülesande mitte täitmise korral ning kas ülesande täitmata jätmise korral on ebaseaduslikud suuremad, kui selle täitmisel. Hoiduda tuleb negatiivsetest mõtetest. Palju oleneb just sellest, mis toimub inimese mõtetes. Kui sisendada endale negatiivseid mõtteid, takistab inimene end tegemast seda, mida ta tegema peaks. Näiteks: „kui ma teen seda hästi, siis oodatakse minult järgmine kord veelgi paremat tulemust“ või „milleks oma elu keeruliseks teha“ või „miks üldse proovida, kui ma ei saa nagunii hakkama?“ (Davis, *et al.*, 1995, lk 171- 172)

Läbipõlemise vältimise üheks komponendiks on piisav uni. Unevajadus on igal öösel kuus kuni kaheksa tundi, kuid kiire elutempo tõttu on see aeg lühenenud. Väiksema unevõla teeb inimene nädalavahetusel või rohkema vaba aja olemasolul tasa. Suurem ja kestvam unevõlg põhjustab üldist väsimust, mille tulemusena inimese töövõime langeb. Uni omab inimese elus sama tähtsat rolli nagu söömine ja joomine. See on aeg, mil keha toodab elutähtsaid hormoone ning taastub. Uni koosneb faasidest, milleks on pindmine uni, süvauni ning unenägude uni. Süvauni aitab kehal füüsiliselt taastuda, seda kuni rakutasemeni. Unenägude uni aitab kehal taastada vaimset ja emotsionaalset poolt. Kõige tähtsam roll on süvaunel, mille vähesusel on läbipõlemisega väga tihe seos. Läbipõlemise märgiks on öised ärkamised ja unehäired. Une- ja ärkveloleku rütmi tagavad stressihormoonid. Kortisooli tase langeb öösel ja tõuseb taas hommikul, et valmistada inimest ette päevasteks tegevusteks. Unenäod annavad tihti märku sellest, et midagi on valesti, seda eriti stressi puhul. Stressi korral kogevad inimesed oma unenägudes tihti lootusetust või hirmutunnet, unenäod on ärevad ja neid esineb tavalisest rohkem. Ligi 70% unenägudest võivad olla seotud igapäevaeluga. Vanu kriise või vapustusi unes nähes võib see märk olla sellest, et inimesel on jäänud sellest sündmusest alla surutud tundeid ja lahendamata asjaolusid ning sellesse peaks suhtuma, kui hädasignaali. (Elenurm, 1997, lk 106-107) Stress võib olla unetuse põhjuseks ja

unetus omakorda põhjuseks stressile. Enne magama minekut ei tohiks tarvitada kofeiini sisaldavaid jooke ja alkoholi kuna need häirivad und. Päevane treening aitab liigseid pingeid vähendada ning tagab parema unekvaliteedi. Samuti aitab järgmise päeva tegevuskava paikapanev vältida liigsete mõtete kuhjumist, mis takistavad uinumist. Magamistoas peaks olema võimalikult vaikne ja pime. (Harvard Business School Press, 2010, lk 67)

Stressil on oma roll söögiisu reguleerimises. Mingi negatiivse sündmuse tõttu inimese elus, millega kaasneb suur kaotusvalu või kurbus, muutub inimene üldiselt isutuks. Vastupidi, väiksemate stressorite tõttu, milleks on igapäevaprobleemid, väiksemad kaotused ja pinged, tekib pidev vajadus midagi näksida. Inimesed, kellel on probleeme liigsöömisega, ei seosta tihti oma liigsöömise põhjust stressiga. Kui tekib tung midagi süüa, tuleb aeg maha võtta ning teadvustada endale, mis selle põhjuseks võis olla. Toitumine peab olema läbi mõeldud ning tervislik, sisaldades inimorganismile kõiki vajalikke toitaineid. Tasakaalustatud toidus peab olema piisavalt rasva, süsivesikuid, valku ja kiudaineid. Organism peab saama vajaliku koguse vitamiine, näiteks B1, B2, B6, B12, C, E ja mineraalaineid nagu magneesium, raud ja tsink. Vähene kaltsiumi tase organismis põhjustada ärevustunnet, kuna sellel ainel on oluline osa närviimpulsside edasikandumisel närvirakkudes. (Elenurm, 1997, lk 16-18; 68-69)

Meeleolu langusel tekib isu süsivesikuterikka toidu, näiteks šokolaadi järele. Magusat süües tunnetab inimene meeleolu tõusu, mille põhjustab serotoniini taseme tõus veres. Serotoniini taseme languse puhul kogeb inimene ärevust, sundmõtteid ja sundkäitumist. Kofeiini sisaldavad joogid nagu kohv, koola ja tee, aga ka šokolaad küll ergutavad organismi ning kiirendavad ainevahetust, kuid võivad muuta inimese ärevaks ja närviliseks, tekitada unehäireid ning häirida soolestiku tööd. (Davis *et al.*, 1995, lk 223) Kofeiini negatiivne toime seisneb B-vitamiini sidumisel ja selle organismist väljutamisel. B-vitamiinil on oluline funktsioon stressivastases võitluses. Seepärast on oluline kofeiini sisaldavate jookide tarbimine hoida normipiires või pingelistel perioodidel neid üldse vältida. (Elenurm, 1997, lk 18)

Treening on üks efektiivsemaid viise stressi maandamiseks, vabastades stressireaktsiooni ajal kehasse kogunenud keemilised ained. See on keha loomulik väljapääs ärritunud olekust ja seisundist „võitle või põgene“. (Davis *et al.*, 1995, lk 235) Füüsilise treeningu eesmärgid on õige kehakaalu saavutamine, revitalisatsioon ehk elujõu taastamine, hea tervis, mis hõlmab nii kehalist kui ka südame- ja veresoonkonna tervist, hea rüht ning kehaline harmoonia. Trenn tähendab keha vormis hoidmist ning sellega tegelemist regulaarselt. Täisväärtuslik treening jaguneb aeroobseks ja anaeroobseks. Aeroobne treening toimib südamele ja veresoonkonnale ning hingamissüsteemile ja suurendab selle vastupidavust. See hõlmab endas jõu, kiiruse ja vastupidavuse arendamist, milleks on madala või keskmise intensiivsusega pika aja vältel sooritatavad harjutused.

Anaeroobne koosneb jõu- ja vastupidavusharjutustest ning arendab lihastoonust ja tasakaalu. See omakorda tugevdab ka liigeseid ja sidemeid ning põletab rasvavarusid. (Santonja, 2011, lk 128,143) Lisaks paremale tervisele on heas füüsilises vormis olev inimene enesekindlam ning rahul oma füüsilise vormi ja enesetundega. Aktiivsetel inimestel esineb vähem ülekaalulisust, sellest tulenevaid tervisehädasid ning aeglustunud ainevahetusest tulenevaid probleeme. Füüsiline tegevus mõjub paremini unele, kuna aju erinevad osad on aktiivsed ja aju ainevahetus paraneb. Piisav liikumine hoiab stressihormoonide tasakaalu organismis normipiires ning mõjub lõõgastavalt. (Harvard Business School Press, 2010, lk 65-67)

Tarvitades alkoholi kehtib ütlus „võta pits ja pea aru“. Alkoholi tarvitamine stressi maandamiseks on väga libedale jääle minek. Alkoholihoobes inimestel tekib soodumus kriminaalsele käitumisele. (Elenurm, 1997, lk 65) PPA kõige markantsemaks näiteks võib tuua hiljaaegu aset leidnud juhtumi, kus staažikas kiirreageerija, olles raskes alkoholihoobes, tulistas oma ametirelvast surnuks juhututtava (Veskioja, 2016). Põhja prefektuuris töötanud politseiametnik oli pikemat aega vaevlenud stressi küüsis, mida ta üritas leevendada alkoholiga. Probleem ei jäänud märkamata isegi kortermaja naabritele, kelle väitel tarvitas mees korteri rõdul toolil istudes alkoholi, jäädes sinna pikaks ajaks lamama. Samas jäi probleem kolleegidele märkamatuks kuna tööle minnes oli ametnik alati kaine ja tegi oma tööd väga professionaalselt. Kiirreageerijate töö on väga pingeline, kuid mees suutis jääda alati väga rahulikuks, olles sellega ka oma kolleegidele eeskujuks. Põhja prefekt Kristian Jaani tunnistas, et alkoholismi levik PPA ametnike seas on teadmata ning probleemi olemasolul jääb see vaid ametniku ja tema vahetu juhi teada. Paraku saab probleemi olemasolust teada alles siis, kui see hakkab segama tööd, kuid koduseinte vahele jäävana probleem ilmsiks ei tule. Samuti ei sekkuta ka üksteise eraellu. Üldjuhul niinimetatud rauast politseinikud oma probleemidest ei räägi ning suruvad need endasse, kuid just selline teguviis lõppebki läbipõlemisega. (Beltadze, 2016)

Peale liigse alkoholi tarvitamise kahjustab tervist suitsetamine. Sigareti proovimine saab enamikel juhtudel alguse juba nooruspõlves, kui proovitakse sigaretti esimest korda. Selleks, et end paremini tunda, hakkab suitsetaja pingelisel perioodil veelgi rohkem suitsetama. (Elenurm, 1997, lk 67)

Iga inimene on unikaalne. Stressi ja pinge suhtes, mida iga indiviid suudab taluda, kehtib sama. Kõrgema stressitunnetusega inimeste vereringes on rohkem stressihormoone, kui neil, kes stressirohke olukorra puhul erilist väljakutset ei tunne. Ühe inimese pinge on teise jaoks stress, mis viib inimese ärevuseni ning läbipõlemiseni. Stressihormoonid mõjutavad kõiki elundeid organismis. Kroonilise stressi käes vaevlevad inimesed on nõrgema immuunsussüsteemiga ja haigustele vastuvõtlikumad. Lühiajalise stressi puhul vallandab organism võitluseks ohuolukorraga suure osa valgeid vereliblesid. Pikaajalise stressi puhul aga olukord pöördub, kui

organism vähendab ja lausa hävitab valgeid vereliblesid. Organism pöördub iseenda immuunsüsteemi vastu, mis toodab antikehasid võitlemaks viirustega. Uuringud on näidanud, et kroonilist stressi põdevad inimesed on viirustele kolm korda vastuvõtlikumad. Peale viirushaiguste kannatavad kroonilist stressi põdevad inimesed tihedamini astma ja diabeedi küüsis. (Elenurm, 1997, lk 59, 62-63)

Stress mõjutab mälu. Hipokampus on aju osa, millel on oma osa tunnete, ruumitaju ja mälu salvestamisega lühimälust pikaajalisse mällu. Sellel kujult jõhobu meenutaval aju osal on ülim tundlikkus stressihormooni kortisooli osas. Mõõduka stressihormoonide taseme puhul suudab hipokampus salvestada ja hoiustada informatsiooni paremini. Stressirohked olukorrad salvestab inimmälu väga ruttu ning taolise olukorra kordumisel suudab inimene seda informatsiooni väga kiiresti uuesti kasutada. Kui stress on kestnud juba pikemat aega, siis tekib selle aju osa töös tõrkeid. Inimese õppimisvõime ja stressihormooni kortisooli põhjustatud häirete vahel hipokampuses on tihe seos. Stressis inimesel tekivad lühiajalise ja pikaajalise mälu häired, mõjudes ka mälestuste säilimisele ajus. Inimene ei suuda kohaneda uute situatsioonidega ega kasutada ajusse juba talletatud infot korduva olukorra lahendamisel. Võrreldes mõõduka stressitasemega inimesega ei suuda liigse stressi käes vaevlevad inimesed keskenduda, ega lahendada loogilist mõtlemist vajavaid, näiteks matemaatilisi ülesandeid. Uuringute kohaselt on ülemäärases stressis inimeste vaimne sooritusvõime lausa 50 protsenti kehvem mõõduka stressitasemega inimestest. Veelgi hullem on asjaolu, et kortisooli rohkuse tõttu hakkavad uued närvirakud hipokampuses hävinema ning uute rakkude tootmine on aeglustunud. (Medina, 2014, lk 181-182) Peale aju mõjutab pikaajaline stress halvasti inimese südame ja veresoonekonnale. Stressihormoonide pikaajaline kõrge tase veres hoiab vererõhu pidevalt kõrge, mis mõjub veresoonte sisepinda karestades ja lõhkudes. Paranenud ja armkoega veresoone siseküljele jäävad pidama erinevad veres ringlevad ained, mis tekitavad veresoonte ummistuse. Selletõttu on pikaajalise stressi küüsis olevatel inimestel oht infarkti tekkeks, mis tuleneb südame veresoonte ummistusest või insult, mis on aju veresoonte ummistuse tagajärg. (Elenurm, 1997, lk 60)

Õeldakse, et naer on parim ravim. Stressi leevendavad ka nalja tegemine ning naermine. See vabastab endorfiine mis mõjuvad positiivselt ja stimuleerivalt. Endorfiinid on õnnehormoonid, mida organism toodab näiteks valu ja stressi korral, et neid vähendada. See toimib loodusliku valuvaigistina, tekitades eufooriat, rahu- ja heaolutunnet. Kusjuures narkootilised ained nagu heroiin, kokaiin ja morfiin toimivad samuti endorfiine vabastavate ainetena. Looduslikul teel vabanevad need peale naermise näiteks päikesevalguse käes viibides, šokolaadi süües ja peale füüsilist koormust. (Stoppler, 2014)

Inimeste stressitaluvus on erinev. Karastatud inimesed võtavad keerulisi ettevõtmisi kui võimalust enese proovile panekuks. Uued sündmused on tõukavaks jõuks. Vähesel stressitaluvusega inimesed suhtuvad uutesse olukordadesse ja sündmustesse negatiivselt. Muutused tunduvad pigem tülikatena, mõttetutena ning isegi ohtlikena. Mitmete muutuste korral võib stress kahata kuhjuma ja mõjutama inimese tervist. Kõrge stressitaluvus võib olla nii inimese isikuomaduseks kui ka välja areneda aja jooksul. Stressiga toimetuleku oskus käib kaasas isiksuse arenguga. Stressorite mõjutamiseks on kaks viisi. Probleemikeskne mõjutamine on meetod, mille puhul proovitakse muuta probleemi ennast. See seisneb oskuses lahendada probleeme, planeerida oma aega ja määratleda piire. Emotsioonikeskne mõjutamise puhul üritatakse muuta probleemiga kaasnevaid emotsioone ja mõtteid. See seisneb oskuses suunata oma mõtteid, nii negatiivseid ja positiivseid. Sellesse kategooriasse kuulub enesevalitsuse oskus ning tahe ja oskus leida vajadusel abi. (Elenurm, 1997, lk 57-58)

Stressi leevendamine on dünaamiline protsess, mille käigus inimene õpib enesekontrolli saavutamist. Stressiga toimetuleku suutlikkus oleneb enesekontrolli oskusest. Kui koolis on kõik kontrolli all, väheneb ka sellega seonduv süütunne, masendus, ärritatus ja madal enesehinnang. Toimetulekuks stressiga on kõigepealt vaja kindlaks teha sümptomid, mida inimene peab stressiga seonduvaks, näiteks vähest entusiasmi, väsimust, vastumeelselt õppimist, madalat otsustusvõimet või kurnatust. Seejärel tuleb välja selgitada sümptomite tekke allikad, milleks võivad olla kontrolli ja informatsiooni puudumine, konfliktid, takistused töös või õppimises, võõrandumine tööst ja õppimisest, liiga suur või väike koormus, halb töökeskkond või väärtushinnangute vastuolud. Kolmandaks tuleb selgeks teha, milline on reaktsioon mingile kindlale stressorile. Selleks tuleb tagasi vaadata ja meenutada oma eelnevat reaktsiooni mingile kindlale olukorrale, sellel hetkel valdavaid tundeid ja mõtteid ning sellest tulenevat käitumist. Negatiivsete olukordade, sellega seonduvate tunnete ja käitumise vahel võib tekkida mingi kindel käitumismuster. Näitena võib tuua inimese reaktsiooni tüdimusele ja masendusele liigse söömise või kohvi joomisena. Eesmärgiks tuleb seada efektiivsem reaktsioon stressoritele. Korduvate stressiilmingute korral on võimalik mõningaid neist täielikult vältida või end selleks paremini ette valmistada. Väliseid stressoreid on võimalik muuta, tehes regulaarselt puhkepause, muudatusi oma ajagraafikus või suurema muudatusena vahetada eriala. Oma mõtete muutmine seisneb tööst või koolist vabal ajal muremõtetest eemale saamises. Samuti tuleb muuta mõtlemist selles osas, justkui lasuks vastutus ka teiste inimeste probleemide eest. (Davis, *et al.*, 1995, lk 198-202, 205)

Mõttejõul on suur mõju stressi tekkes. Just indiviidi mõtted on need, mis tekitavad emotsionaalse reaktsiooni. Mõte „ma pean seda tegema ideaalselt või õigeaks ajaks, vastasel juhul juhtub midagi halba“ teeb närviliseks, „nad käituvad minuga nii ja see on ebaõiglane“ vallandab viha ning „ma

olen siin nagu vanglas“ tekitab masendust. Ebaselgus selles osas, mida indiviidilt oodatakse ning informatsiooni puudus on need, mis tekitavad pingeid. Sellisel juhul ei tohiks hakata kaaskolleegeide või juhtkonna mõtteid lugema, vaid küsida, mis on konkreetsed ootused, millised on tugevad ja nõrgad küljed, mida peaks parandama. Sama kehtib ka konfliktide puhul. Tuleb välja tuua konkreetne probleem, avaldada enda arvamus probleemist, öelda, kuidas see mõjub töövõimele ja motivatsioonile ning esitada enda poolne kompromiss või lahendus probleemile nii, et keegi ei jääks selles olukorras kaotajaks. Kui olukorrad, mis on tekitanud pikaajaliselt pingeid või tegevused, mis ei paku piisavalt pinget või naudingut, tuleb neist õigel ajal loobuda. Sellisel juhul tuleb mõelda tulevikku, kujutades end ette mõne aja pärast samas olukorras. Tuleb küsida endalt küsimus „kas olen mõne aja möödudes samas olukorras õnnelikum ja tugevam või hoopiski õnnetum ja nõrgem?“ Aeg on väärtuslik ressurss ning seda peab kulutama vaid parimal viisil. (Davis, *et al.*, 1995, lk 207, 212-214)

Sotsiaalne toetus on hea tervise üks kindlamaid tagatisi. Inimeste vahel, kellele vaimselt toetatakse valitseb üksteise usaldus, ühtekuuluvustunne, lugupidamine, hoolivus ja armastus. Sotsiaalse toetuse aluseks on usaldus. Kui see kaob, lakkab sotsiaalse toetuse tunnetus, mis asendub ohutundega. Kui inimesed, kes elavad koos, kuid ei usalda üksteist, siis puudub neil ka üksteise emotsionaalne toetus. (Elenurm, 1997, lk 71)

Pingete maandamisel koolis on abiks kaasõpilased, õppekorralduse spetsialistid, õppedistsipliini spetsialistid, õppejõud ning mõnikord ka kooli juhtkond. Väljaspool kooli on pingete maandamisel abiks tuttavad ja sõbrad, vanemad või sugulased, psühholoog, nõustaja või perearst. Mitmed uuringud on näidanud, et mida laiem on inimese lähisuhete ring, seda pikem on tema eluiga. Lähisuhete puudumise korral on suurem tõenäosus langeda depressiooni, tarvitada rohkem alkoholi, tubakatooteid ja vähem liikuda. Oluliseks aspektiks sotsiaalsete suhete säilimisel ja tekkimisel on positiivne ja stabiilne enesehinnang. See saab tõusta vaid tänu toetavale, kinnitavale ja hindavale tagasisidele lähedaste inimeste poolt. Toetava vestluse puhul on kõige olulisemaks inimene siiralt ära kuulata, huvi tunda tema tunnete ja murede vastu, teda mõista ja tunnustada. See viib inimene vaimselt tasakaalu. (Elenurm, 1997, lk 71-73)

Psühholoogid ja arstid soovivad õppida negatiivset stressi vältima. Lisaks tuleb õppida leevendama argistressi, tõsta oma stressitaluvust ehk karastada end tavalisest kõrgema stressitasemega toimetulekuks. (Elenurm, 1997, lk 9) Kohustustest ei saa eemale hoida, seetõttu ei saa kõiki stressoreid vähendada või vältida, vaid tuleb õppida neid ohjama. Tuleb märgata oma töö tulemuslikkust, sest see tekitab inimeses rahulolu oma tööga ning tõstab vastupidavust stressile. Tuleb vaadata oma igapäevategevuste positiivseid külgi. Esiteks aitab töötamine ja õppimine luua uusi tuttavaid ja sõpru, kes töötavad samade eesmärkide nimel. Nende seas leidub

ka kolleege, kellega vaba aega veeta või isiklikke probleeme arutada. Õppides ja töötades laiendab inimene oma silmaringi, õpib midagi uut ja saab juurde töökogemust. Kui inimesel on eraelus probleeme, siis töösse või õppetegevusse süvenemine ning füüsiline aktiivsus aitavad mõtteid muredest eemale saada. Kindel rutiin aitab nii keha kui ka vaimu vormis hoida, hoides päevarütmi ja tegevusi paigas. Ühiskond on pidevas arenemises, seetõttu tuleb ka oma mõtteid arendada selles suunas, et inimene suudaks stressiga toime tulla ja seeläbi läbipõlemist ennetada. Oma töö ja õppetegevuses on palju võimalusi kasutada ka enda taipu ja loovust, saada tunnustatud ja tähelepanu. (Jürisoo, 2004, lk 180)

Stressi tagajärgedega tegelemine on kulukas ka riigile, mistõttu aitab õige lähenemine probleemile kokku hoida tervishoiu ressursse. Lisaks indiviidi enda tervisele, toimetulekuvõimele ja elustiilile mõjutab läbipõlemine kõiki, kellega individid on seotud, seda nii koolis, tööl kui ka kodus. (Maslach, 1997, lk 25)

Piisav lõõgastumine aitab parandada inimese keskendumisvõimet ja une kvaliteeti, millega väheneb inimese üldine väsimustunne. Väheneb üleliigne vajadus toidu järgi ja ebanormaalsete isude suhtes mingi kindla toidu järgi. Samuti ei tunne inimene nii suurt vajadust tubaka, alkoholi või ravimite osas. Lõõgastudes väheneb südame pulsi- ja hingamissagedus, langeb vererõhk, vähenevad lihaspinged ja langeb stressihormoonide tase. See, kas indiviidile sobib paremini füüsiline või vaimne lõõgastumisviis, on erinev ning oleneb, kas inimesel on pigem vaimne või füüsiline stress. (Jürisoo, 2004, lk 185-186)

1.3. Stressi ja läbipõlemist mõjutavad tegurid Politsei- ja piirivalvekolledžis

SKA on rakenduskõrgkool mis erineb paljudest teistest kõrgkoolidest oma paramilitaarse korra ja poliitika poolest, olles bürokraatlikum kui enamik teisi õppeasutusi. Kord PPK-s peab olema kooskõlas seaduste, juhendite ja normidega. Politsei- ja Piirivalveseadus (PPVS) sätestab sisekaitselises rakenduskõrgkoolis politsei (edaspidi PpS) või piirivalve erialal (edaspidi PvS) täiskoormusega õppes keskhariiduse baasil kutsehariidust omandava õpilase ja rakenduskõrghariidust (edaspidi PtS) omandava üliõpilase ehk kadeti mõiste, kutsesobivuse nõuded, õigusliku seisundi ning PPA tööülesannetesse kaasamise korra (Politsei ja piirivalve seadus, 2010). Õppetöö korraldust, õppurite ja õppejõudude õigusi ja kohustusi reguleerivad seadused ja määrused ning SKA õppetöö juhenddokumendid, mis on kättesaadavad SKA kodulehel (Sisekaitseakadeemia, 2017).

PPK-sse õppima asudes tuleb enda jaoks selgeks mõelda, kas valitud eriala on ikka sobiv. Õpinguid alustades räägitakse kadettidele kohustuslikust tööajast ja õppekuludest, mida õpingute

pooleli jätmise korral tuleb riigile tagasi maksta. Esimeste õppeainetena algavad õigusalased loengud võivad tunduda keerulised, kuid õppetöö käigus saab õpitav selgemaks. Tekivad seosed erinevate õppeainete ja neis omandatavate teadmiste vahel. Töövaldkondi PPA-s on mitmeid ning igaüks leiab meelepärase eriala. Tööle saab asuda näiteks piirivalvuriks; patrull-, piirkonna-, või noorsoopolitseinikuks; uurijaks; kriminalistiks, kodakondsus- ja migratsioonibüroo ametnikuks; koerajuhiks või kiirreageerijaks. Samuti võib tööle minna SKA-sse. Õppetöö käigus omandatakse uusi teadmisi nii teoorias kui praktikas. Suure osa ajast õppetöö ajal ja õppetöö välisel ajal veedavad õppurid ühiselt. Koos elatakse ühiselamus, tehakse trenni, õpitakse ning veedetakse vaba aega. Suhelda tuleb kaaskadettidega, õppejõududega ja kooli juhtkonnaga. Kolledžis arendatakse koostööoskust, töötades palju gruppides. Meeskonnatööd tehes tuleb paika panna igaühe rollid ja lahendada erinevaid situatsioone (nt kriisi reguleerimisel, läbirääkimistel või väljakutsete teenindamisel). Palju tuleb ette avalikku esinemist, kus enda tehtud tööd tuleb klassikaaslastele esitleda või avaldada oma arvamust. Samuti on igas õppeaines eksamid või arvestused, mille läbimiseks on vaja eelnevalt eeltööd teha.

Kuna PPK on rakenduslik kõrgkool, on õppetöös suur rõhk praktilisel osal. Relvastusega seotud õppeainetes käsitletakse tulirelvi, mis võib kadetile olla uueks kogemuseks. Mitmete harjutuste puhul on oluliseks kiirus ja täpsus, kuid samas tuleb rangelt järgida ohutusreegleid, sest nende eiramine võib lõppeda tõsiste tagajärgedega. Taktikalises väljaõppes lisandub relvadele ka erivarustus, milleks on näiteks ballistilised kilbid, taktikalised vestid ja kiivrid.

Kehalises ettevalmistuses on oluline füüsiline vastupidavus ning teatud aja tagant kehaliste katsete sooritamine. Kehalised katsed koosnevad 3000 m jooksust, istesse tõusudest, plokittõmmetest, rinnalt surumisest ja jalapressist. Viimase kolme puhul sõltub liigutatav raskus õppuri kehamassist. See tähendab, et kadetid peavad jälgima oma toitumist ja säilitama head füüsilist vormi. Iga kord kehalisi katseid sooritades ootab õppejõud progressi. Lisaks osalevad SKA kadetid spordivõistlustel, mis eeldavad omal alal head füüsilist vormi ja konkurentsivõimet. Enesekaitstes peavad kadetid selgeks õppima võtted, kuidas ennast ja oma paarilist kaitsta, anda käsklusi ja korraldusi, kasutada erivahendeid ja relvi. Enesekaitsevõtteid harjutavad kadetid üksteise peal.

Igal politseiametnikul peab olema juhtimisõigus. B- kategooria juhtimisõiguse omandamine on PPK kadettidele riigi poolt tasuta. Lisaks juhtimisõigusele peavad kõik õppurid läbima alarmsõidukoolituse. Alarmsõit on pinget tekitav ning kadettidest moodustatud patrullpaar peab üksteist usaldama. Alarmsõit võib olla keerukam neile kadettidele, kelle mootorsõidukijuhi kogemus on lühike. Tulevases töös on alarmsõit veelgi vastutusrikkam kuna sõit toimub suurtel kiirustel ja arvestama peab teiste liiklejatega ja nende võimalike vigadega liikluses. Alarmsõiduki juht vastutab sõidu ajal ka oma paarilise elu ja tervise eest.

Õppekoormus õpingute ajal on periooditi erinev. On perioode, mil iseseisvaks õppetöoks ja treeninguteks on rohkem aega ja perioode, mil päevakavas hommikust õhtuni tunnid. Peale pikka koolipäeva peab jõudma veel kodutöödega tegeleda või eksamiteks ja arvestusteks õppida. Mõnikord tuleb õppimiseks aega võtta füüsilise treeningu või une arvelt. Pikka aega kestev ülekoormus mõjub negatiivselt õppuri õppeedukusele ja motivatsioonile. Kui eksam või arvestus on juba mitmendat korda ebaõnnestunud, võib see tekitada õppuris hirmu koolist väljalangemise ees.

Õppurites, kes ei ela Ida-Virumaal, võib esialgu ebakindlust tekitada praktika, mis toimub nende kodukoha jaoskonna asemel võõras piirkonnas Ida-Virumaal. Ida-Virumaal on eestikeelset elanikkonda vähe ning see tekitab kehva vene keele oskusega kadettides ebamugavust. Negatiivseks küljeks on keelebarjääri tõttu omandamata jäänud teadmised politseitöö osas. Samas on positiivseks vene keele oskuse paranemine ja võimalus, et kadetid peale kolledži lõpetamist sellesse piirkonda tööle asuvad, suureneb. PPA aitab teistest prefektuurid tööpiirkondadest Ida prefektuuri tööle tulnud ametnikke elukoha leidmisel ja maksab neile kõrgemat palka. Ka töögraafik on muudetud sobivamaks, võimaldades mujal elavatel ametnikel viibida tööst vabal ajal pikemalt oma kodukohas. Lisaks on Ida-Virumaal soodsad võimalused edukaks karjääriks.

Kolledži olme- ja õppetingimused on erinevates asukohtades erinevad. Paikuse ja Tallinna õppehoone kompleksid vajavad renoveerimist ja ehitamist. Näiteks Paikusele oleks vaja suuremat ja rohkemate võimalustega alarmsõidurada, uudsemat ühiselamut ja klassiruumi. 3. veebruaril 2017 avati PPK Paikuse territooriumil uus ja turvalisem lasketiir, mille kasutamisest saavad rõõmu tunda nii kadetid, Lääne prefektuuris töötavad politseiametnikud, kelle senised treeningvõimalused olid üsna kesised, aga ka eriüksused ja teised jõustruktuurid. Uus lasketiir on kaasaegne, sobides taktikaliste laskeharjutuste läbiviimiseks. Imiteerida saab politseitöös reaalselt ettetulevaid olukordi ja liikuda erinevates suundades. Seal on kolme suunda laskmist võimaldav ala ning kasutada saab sõidukeid ja teisi vahendeid. (Sisekaitseakadeemia, 2017)

Ka varasematel aastatel, kuid 2017 aasta algul eriti palju kõneainet tekitavaks teemaks on SKA kolimine Narva. Ida-Virumaa esindajad usuvad, et paljud õppurid asuksid peale kooli lõpetamist elama Ida-Virumaale, rajaksid sinna omale kodu ja tooksid seeläbi piirkonda rohkem Eesti kultuuri (Koppel, 2017). SKA rektor Katri Raik on mullu aastal BNS-ile antud intervjuus öelnud, et SKA kolimisest on räägitud juba viimased 15 aastat. See aga on halvasti mõjunud akadeemia sisekliimale, külvates ebakindlust (BNS, 2016). SKA kolimisega Narva loodetakse, et ka vene keelt emakeelena kõnelevate kadettide osakaal koolis suureneks.

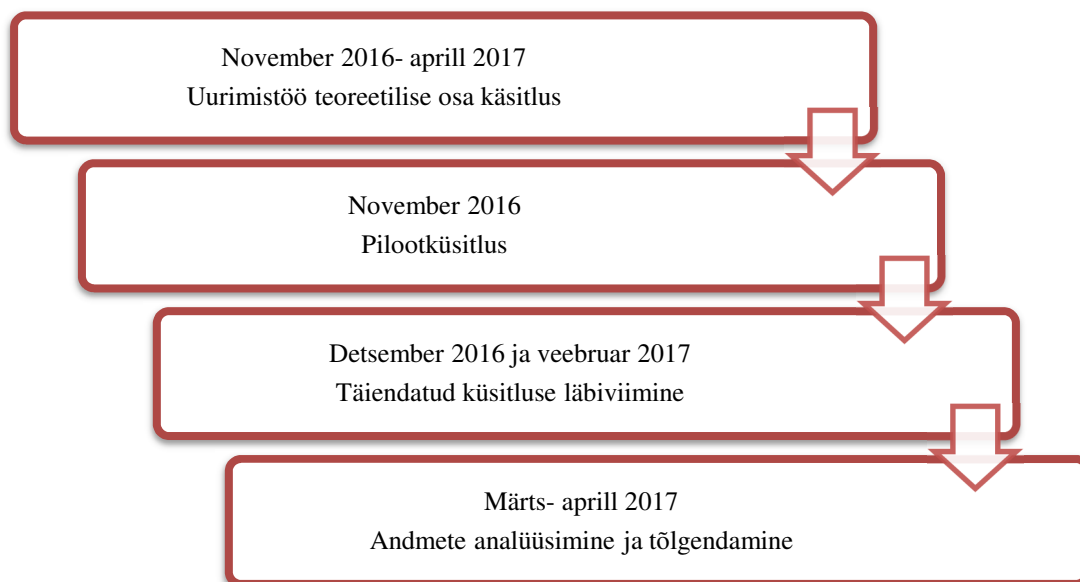
2012 läbiviidud uuringu tulemused näitavad, et SKA-sse õppima asumisel pidas 39% kadettidest oluliseks professionaalsete õppejõudude olemasolu. Suur osa õppejõududest töötavad erineva osakoormusega ka muudel ametikohtadel ega pea Narvas tööl käimist otstarbekaks. 2012 aastal läbiviidud küsitlusest selgus, et 59% koosseisulistest ja 44% koosseisuvälistest õppejõududest, kes töötavad SKA-s, ei soovi enam peale õppehoone Ida-Virumaale kolimist seal õppejõuna tööd jätkata. (TLÜ ETI, 2012, lk 19) Kõrge kvalifikatsiooniga spetsialiste, keda SKA oma koolitustegevuseks vajab, on Ida-Virumaalt raske leida (Kooli, 2014). See toob kaasa õppekvaliteedi languse, suure kaardi volavuse ja spetsialistide puuduse, et koolitada oma ala parimaid riigiteenistujaid. Kadettide jaoks on õppehoone asukoht sama oluline. 243-st küsitluses osalenud kadetist 82%, kes õppisid toona Paikusel, Murastes või Tallinnas, ei oleks SKA-sse õppima asunud, kui kolledži asukohaks oleks olnud Ida-Virumaa. (TLÜ ETI, 2012, lk 28)

SKA üliõpilasesindus küsitles kadette, saamaks teada, kui paljud on poolt ja vastu õppeasutuse kolimisele Narva. Saadud tulemuste põhjal on kolimise vastu 87% küsitletud kadettidest. Üliõpilasesindus tegi peaministrile avaliku pöördumise, millega avaldati kadettide argumendid akadeemia Narva kolimise vastu. Narva kolimisel jääksid kadetid ilma kooli mugavast asukohast, mida Tallinn neile pakub ning professionaalsetest õppejõududest, kes tulevasi siseturvalisuse valdkonna spetsialiste siiani koolitanud on. (Delfi, 2017) 30. märtsil 2017 võeti vastu otsus, et Narva tuleb siiski vaid SKA praktikabaas ning õppehooned teistes asukohtades jäävad alles.

Õppejõudude töökoormus on kasvanud ning pinged kooli personalis mõjutavad ka kadette. Tugevaks sillaks kadettide ja juhtkonna vahel on õpilasesindus, kes aitab kolledžis toimuvat paremini korraldada ning vähendada õppejõududele ja juhtkonnale langevat koormust. Üheks oluliseks aspektiks oma pingutuste hindamisel on tagasiside end tehtud töö kohta. Nii nagu kadetid peavad peale iga õppeaine läbimist andma tagasisidet õppejõu töö kohta, pööravad õppejõud loengutes tähelepanu kadettidele nende eeliste ja puuduste osas. Õppejõud tunnustavad kadette, kes on oma teadmiste või saavutustega silma paistnud ning abistavad kadette, kelle teadmised või võimed vajavad parandamist. Tunnustamine on üheks oluliseks osaks stressi vähendamisel, kuna õppur tunneb, et ta on mingis valdkonnas edukas ning tema pingutusi märgatakse. See tõstab motivatsiooni ning ajendab veelgi parema tulemuse poole püüdlema. Siiski vajavad ka õppejõud rohkem tunnustust, et nende töömotivatsioon säiliks.

2. EMPIIRILINE OSA

Kolmandas peatükis antakse ülevaade PPK-s läbi viidud uurimuse lähtekohtadest, metoodikast ja tulemustest. Alljärgneval joonisel (joonis 4) on välja toodud uuringuetapid, millest nähtub, millisel ajavahemikul mingit uuringu osa teostati.



Joonis 4. Uuringu etapid (autori koostatud)

2.1. Uurimismetoodika kirjeldus

Uuring on läbi viidud kasutades kombineeritud metoodikat kvalitatiivsest ja kvantitatiivsest uurimismeetodist. Andmekogumise meetodina kasutati ankeetküsitlust, mis sisaldas küsimustikku kinnistest ja avatud küsimustest (lisa 1). Kvantitatiivse uuringu tulemused väljenduvad numbrilistes näitajates statistikana, olenevalt sellest, kui palju vastajaid kindlat vastusevarianti valis. Antud uurimust on võimalik vajadusel korrata. Uuringu kordamine teatud ajavahemike tagant ning erinevate läbiviijate poolt on oluline, et tagada uurimistulemuste usaldusväärsus, paikapidavus ja kehtivus. Nõutud on uuringu objektiivsus, mistõttu ei tohi küsitluse läbiviija tulemusi mõjutada. Andmete kogumise aluseks oli ankeetküsimustik, mis koosnes valikvastustega küsimustest ja väidetest, millele sai vastata väitega „vastab tõe“, „enamvähem tõsi“ või „ei ole tõsi“. (Robson, 2016, p. 19)

Kvalitatiivse uuringu tulemused väljenduvad verbaalselt või muus mittedumbrilises vormis ehk baseeruvad vastajate arvamusel ümbritseva suhtes. Andmete kogumise aluseks oli ankeetküsimustik, millele lisaks valikvastustega küsimustele ja väidetele sai iga vastaja kõikide küsimuste puhul enda valikut selgitada, arvamust avaldada või lisada enda poolt uusi

vastusevariante. Kvalitatiivse uuringu puhul ei niivõrd oluline objektiivsus, kui avatus ja info vastuvõtlikkus. (Robson, 2016, p. 20)

2.2. Valimi põhjendus ja kirjeldus

Valimit ei valitud juhuslikult, vaid eesmärgipäraselt. Valimiks olid PPK päevaõppekadetid, kelle õppe-, elu- ja olmetingimused ning igakuine stipendium oleksid võimalikult sarnased. PPK-s õpib päevaõppes 20.03.2017 seisuga kokku 169 kadetti ning akadeemilisel puhkusel viibib 8 õppurit. PtS eriala omandab kokku 117 kadetti, kellest esimesel kursusel 51, teisel kursusel 46 ja kolmandal kursusel 20 kadetti. PvS eriala omandab 26 ja PpS eriala 26 kadetti. Uuringu aluseks olnud ankeetküsimustikule vastas kokku 154 kadetti, mis on 91% kogu PPK päevaõppe kadettide arvust. Vastajad täitsid küsimustiku paberkanalil. Küsimustik oli anonüümne. 2016 a. novembris viidi Paikusele 39 PPK kadeti seas läbi pilootküsitlus, mille tulemustest nähtus, et kvaliteetsemate andmete saamiseks oli senises küsimustiku vormis vaja teha korrekture. Peale vajalike paranduste tegemist viidi küsitlus läbi sama aasta detsembris Murastes ning veebruaris 2017 Tallinnas (joonis 6).

Ankeetküsimustik koosnes 24 valikvastuste variantidega küsimustest koos valiku selgituse võimalusega ja 18 väitest. Iga küsimuse puhul võisid vastajad märkida ka mitu vastusevarianti. Küsimustiku esimesed 6 küsimust olid vastajate baasandmete kohta. Järgmised 13 küsimust olid stressi ja läbipõlemist põhjustavate tegurite ja nendega toimetulekuviiside kohta, mille eesmärgiks oli uurida, millised olukorrad tekitavad enim pingeid ja stressi. Valikvastustega väited olid läbipõlemist põhjustavate tegurite kohta. Stressile viitavate ilmingute kohta oli küsimus, mis jaotus kolme alamkategoriasse käitumuslike, füüsiliste ja emotsionaalsete häirete kohta. Stressi maandavate tegurite kohta oli neli küsimust.

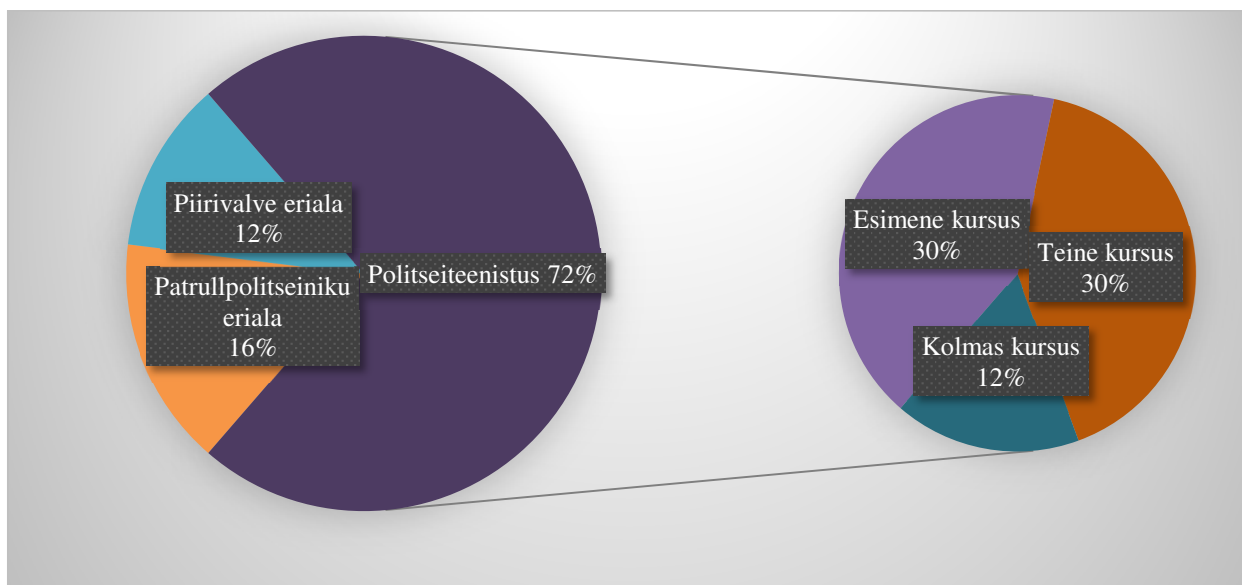
2.3. Uurigu tulemused

Ankeetküsimustikule vastas kokku 154 kadetti, kellest oli 106 mehed ja 48 naised. Protsentuaalselt jaguneb see 69% mehi ja 31% naisi. Vastanute keskmiseks vanuseks oli 21 eluaastat (tabel 2).

Tabel 2. Vastajate jaotus eriala, soo ja keskmise vanuse alusel (autori arvutused)

	PpS	PvS	PtS 1. kursus	PtS 2. kursus	PtS 3. kursus
Mehed	17	17	32	31	9
Naised	7	1	15	15	10
Meeste keskmine vanus	22 aastat	23 aastat	21 aastat	21 aastat	22 aastat
Naiste keskmine vanus	22 aastat	19 aastat	21 aastat	22 aastat	22 aastat

PpS eriala õppuritest osales küsitluses 24, PvS eriala õppuritest 18 ning PtS erialalt kokku 112 kadetti. Neist esimesel kursusel õpib PtS kadette 47, teisel kursusel 46 ja kolmandal kursusel 19 (joonis 5). Varasemaks hariduseks olid 19 kadetti märkinud keskerihariduse, 130 kadetti keskhariduse ja 5 kõrghariduse. Osalise koormusega töötas PPA-s 2016. a detsembri seisuga 3 kadetti. 2017 aasta märtsi seisuga on see arv tõusnud vähemalt 4 võrra. Abipolitseinikuna panustab kodumaa turvalisuse tagamisse 10 kadetti. Kadettidest 12 töötavad mõnel muul töökohal, näiteks turvatöötajana või treenerina. 130 õppurit ei tööta õpingute kõrvalt.



Joonis 5. Küsitluses osalenud kadettide jaotus eriala ja kursuse alusel (autori koostatud)

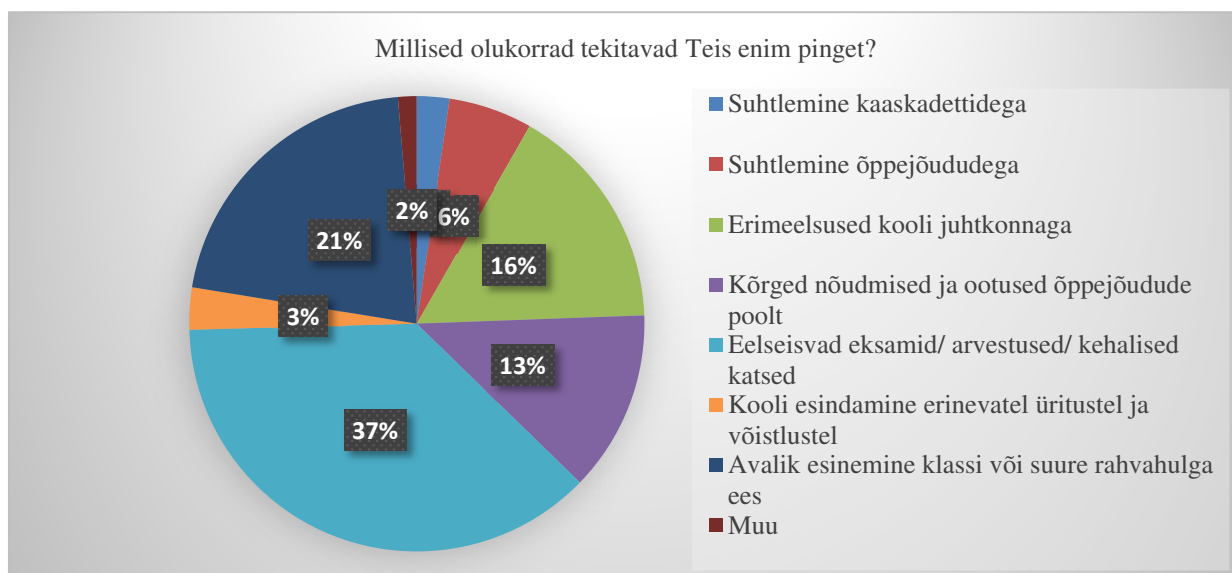
Enim pingeid tekitavatest olukordadest oli 113 korral märgitud vastusevariandiks eelseisvad katsed, arvestused või kehalised katsed. Seda vastusevarianti valis 71 mees- ja 42 naiskadetti. Teisele kohale jäi enim pingelistest olukordadest avalik esinemine klassi või suure rahvahulga ees, olles märgitud 64 korral ning kolmandal kohal erimeelsused kooli juhtkonnaga, mida valiti 49 korda. Kõrged nõudmised õppejõudude poolt valiti 39 korral ning suhtlemine õppejõududega 18 korral. Kooli esindamine erinevatel üritustel ja võistlustel, mida oli valitud vaid 9 korral, ei valmista õppuritele suurt pinget. Suhtlemine kaaskadettidega ja vastusevariant „muu“ olid mõlemad ebapopulaarseimad vastused, olles märgitud vaid 7 korral (joonis 6). Vastajate kommentaare:

„Eksamite/arvestuste ees on ikka läbikukkumise hirm“ - PvS kadett

„Kuna paljudes õppeainetes pole konkreetselt aru saada, mida õppejõud meist saada tahavad ning ei ole teada, millise raskusega eksamid meid ees ootavad“ - PtS kolmanda kursuse kadett

Eelseisvate eksamite/ arvestuste ja kehaliste katsete puhul on pinget tekitavaks kaasnev hirm läbi kukkuda või sooritus, mis ei ole õppuri ootustega kooskõlas. Kolmandal korral on sama eksami/arvestuse või kehaliste katsete sooritamine tasuline.

Avaliku esinemise puhul tõid kadetid kommentaarides välja asjaolu, et neil puudub varasem avaliku esinemise kogemus suure rahvahulga ees. Olukord on pinget tekitavam esimese kursuse ja kutseõppe kadettide hulgas, kuna klassi kollektiivil ei ole pikemaajalist koos töötamise kogemust. Erimeelsustest kooli juhtkonnaga põhjustab õppuritele enim meelehärmi kadettide soovide ja ettepanekutega mitte arvestamine.



Joonis 6. Enim pinget tekitavad olukorrad (autori koostatud)

Õppetöös pinget tekitavateks olukordadeks märgiti enim õppetöös avalikku esinemist kaaskadettidele, olles pingeallikas 33 meeskadetile ja 14 naiskadetile. Õppetöös ei esine pingeid tekitavaid olukordi 42 vastanu jaoks, kellest 37 olid mehed ja 7 naised. 37 kadetti märkisid pingeliseks vastutegevuses suhtlemise rikkujate ja kannatanutega. Kehalised katsed olid 28 kadeti jaoks pingeid tekitavad ning 18 pidasid pingeliseks taktikalist väljaõpet, kus kasutatakse taktikalist erivarustust, erivahendeid ja relvi. Sarnaselt eelmisele vastusevariandile, milleks oli tulirelva käsitlemine, märkis selle pingeallikaks vaid 18 kadetti. 8 õppurit olid märkinud pingeliseks nii alarmsõidu sooritamise kui ka füüsilise kontakti kaaskadettidega enesekaitse ja taktika väljaõppes.

Vastajate kommentaare:

„Olles ise olnud terve elu väga passiivne treenija siis ei ole mu keha tervist rikkumata võimeline nii kiirelt arenema kui nõutakse.“ - PtS teise kursuse kadett

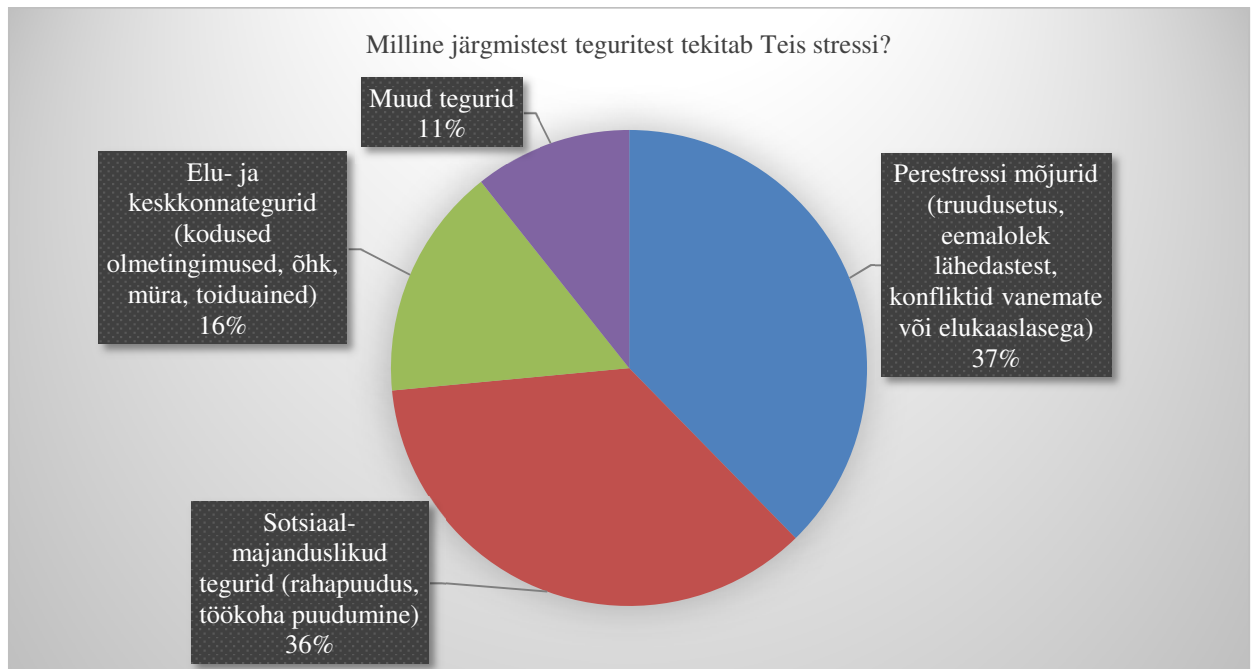
„Kuna olen veidi ebakindel, siis avalikult esinedes närveerin ja kardan, et midagi läheb sassi. Ka eelseisvad eksamid tekitavad pingeid“ - PtS kolmanda kursuse kadett

„Õppetöös ei esine minu jaoks pingeid tekitavaid olukordi, kuna esimene kursus alles“ - PtS esimese kursuse kadett

„Tulirelva käsitlemisel tekkiv stress on pigem positiivne, pannes rohkem keskendumale“ - PtS kolmanda kursuse kadett.

„keha tõmbab kohe pingesse, kui peab laskma, kardan n.ö pauku“ - PtS teise kursuse kadett.

Õppetööga seonduvate pingete tulemustes mängib rolli asjaolu, et esimene ja teine kursus ei ole kokku puutunud kõikide loetelus esitatud pingeallikatega, millega kolmas kursus. Kolmanda kursuse õppurite valikuid võib mõjutada füüsiline ja vaimne karastatus, mis on tulnud läbi õppeprotsessi ja praktika kogemuse. Statistikat mõjutab ka vastajate arvuline ebavõrdsus lähtuvalt kursusest, olles suurim, 47 vastajate arvuga PtS esimesel kursusel ning väikseim PvS eriala kutseõppurite seas, 18 vastajat.



Joonis 7. Stressi mõjurid kolmes kategoorias: perestressi mõjurid; sotsiaal- majanduslikud tegurid; elu- ja keskkonnategurid ja muud tegurid (Elenurm, 1997 lk 10-16; 25-31; autori koostatud)

Stressi tekitavatest teguritest olid esikohal perestressi mõjurid, mida olid kadetid märkinud 81 korral. Perestressi mõjurid sõltuvad sellest, kui tugevad on perekondlikud sidemed ja kas kadett elab vanematega või mitte. Lisaks ka sellest, kas kadetil on elukaaslane/abikaasa ja lapsed. Siinkohal võib olulist rolli mängida ka kadeti vanus, millest sõltub perekonna tähtsus. Teisel kohal oli 77 korral märgituna sotsiaal- majanduslikud tegurid. Rahapuuduseks võib tuleneda asjaolust, et kadettidel, kes õppimise kõrvalt ei tööta või kellel puudub lähedaste majanduslik toetus, võib stipendiumist igakuiste kulutuste katmiseks puudu jääda. Tööpuudus võib tuleneda soovist õpingute kõrval tööl käia, kuid see pole võimalik või sobivat tööd ei leidu. Elu- ja keskkonnategureid märgiti 34 korral. Muud tegurid, mis tekitavad stressi, olid valitud 23 korral (joonis 7). Vastajate kommentaare:

„Kui elada stipipäevast stipipäevani, siis on ikka raske“ - PtS teise kursuse kadett

„Kodust eemalolek, keeruline majanduslik olukord, muud lisakohustused.“

Vastajate kommentaaridest nähtus, et enamasti põhjustas stressi perekonnast ja/ või elukaaslasest lahusolek, mis põhjustab konflikte ja lahku kasvamist. Sotsiaal- majanduslikest teguritest tõid kadetid välja, et riigi poolt pakutav tasuta majutus, vormirietus, toit ja igakuiselt makstav stipendium on küll positiivne, kuid viimasest ei piisa igakuiseks toimetulekuks.

Läbisaamist kaaskadettidega hindas suurepäraseks, ilma ühegi konfliktita 82 kadetti, kellest 64 mehed ja 18 naised. Mõningate erimeelsustega, kuid enamusega läbisaavaks märkisid end 71, kellest 41 mees- ja 30 naiskadetti. Mitte ükski vastanutest ei saa kaaskadettidega läbi. Vastajate kommentaare:

„Isiklikult tunnen end tõrjutuna ega tunne end integreerituna. Eksamid tekitavad stressi kuna olen prefektsionist ja nõuan endalt palju.“

„Kõigiga ei saa hästi läbi saada“ - PtS teise kursuse kadett

Vastajate kommentaaridest nähtus, et õppurite omavahelises läbisaamises valitseb üksteise toetamine ja ühtehoid. Teisalt oli ka kommentaare vastajatelt, kes tundsid, et nad ei tunne end kollektiivis mugavalt, kuna puudub ühtehoidmine.

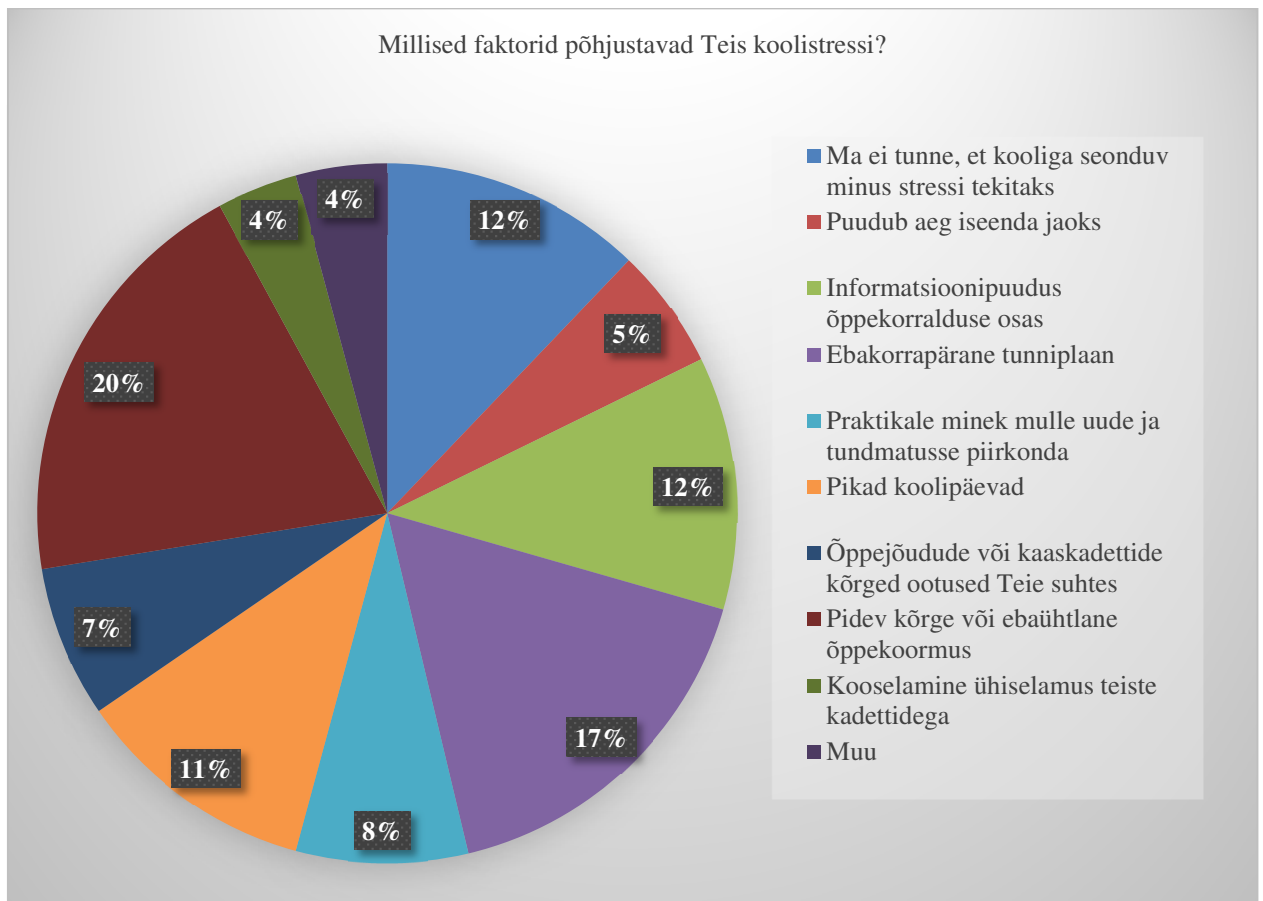
Kooliga seonduvaks suurimaks stressoriks valisid kadetid 65 korral pideva kõrge või ebaühtlase õppekoormuse. 60 korral märgiti varianti, milleks on ebakorrapärane tunniplaan. Informatsiooni puudumine õppekorralduse osas, sealhulgas tunniplaanis ja praktilal, valmistab stressi 43 kadetile ja pikad koolipäevad 41 kadetile. 34 vastanutest ei tunne, et kooliga seonduv neis stressi tekitaks. Õppejõudude või kaaskadettide kõrgeid ootusi pidas stressitekitavaks 26 õppurit. Aja puudumist iseenda jaoks ja praktilale minekut kadetile uude ja tundmatusse piirkonda pidas koolistressi tekitavaks 25 õppurit. Kadettide ühiselamus koos elamine valmistas stressi vaid 22 kadetile ning 8 kadetti valisid vastusevariandi „muu“ (joonis 8). Vastajate kommentaare:

„Praktika Narvas on piisav stressiallikas“ –PtS teise kursuse kadett

„Eksamite/arvestuste ees on ikka läbikukkumise hirm“ - PvS kadett

„Kuna paljudes õppeainetes pole konkreetselt aru saada, mida õppejõud meist saada tahavad ning ei ole teada, millise raskusega eksamid meid ees ootavad“ - PtS kolmanda kursuse kadett

Pidevalt muutuva õppekoormuse puhul olid kommentaarides enim välja toodud asjaolu, et tunniplaan pole korrapärane. On päevi, mil loengud kestavad hommikust õhtuni, peale mida on õppurid kurnatud, kuid peavad õppeaines ettevalmistusi tegema järgmiseks päevaks. Samas on mõni päev nädala keskel, mil loenguid ei ole. Kadetid sooviksid tundide toimumist võimalikult järjestikustel päevadel. Samas sõltub tunniplaani koostamine ka õppejõudude töögraafikust ja tunniplaanist, seetõttu pole alati võimalik kadettide soovile vastu tulla. Ka ülejäänud populaarseimad vastusevariandid kattusid õppekoormuse ja tunniplaani osas.



Joonis 8. Koolistressi põhjustavad faktorid (autori koostatud)

Õppekoormust hindavad keskmiseks 106 kadetti. Liiga kõrge on koormus 21 kadeti hinnangul. Madalaks hindas õppekoormust 7 kadetti ja ebahühtlaseks 25. Vastajate kommentaare:

„Talutav, aega süveneda võiks alati rohkem olla kui tahaks jõuda tegeleda nii spordi kui ka õppeainetega.“

„Vahel on koolipäevad pikad ning sisaldavaid mitmeid keeletunde, kus ei ole võimalik kindlasti vastu pidada lõpuni. Samuti on tunniplaan koostatud väga halvasti, et nädala keskel on tühje auke“ – PtS kolmanda kursuse kadett.

„Ebahühtlane, sellepärast, et ühel perioodil ei ole üldse kodutöid ja arvestusi ning teisel perioodil kattuvad erinevate õppeainete suuremad tööd“ – PtS kolmanda kursuse kadett.

Enamus vastajatest hindas õppekoormust keskmiseks. Õppetöö kõrvalt on võimalik tegelda spordiga ning veeta vaba aega. Kõrgeks hinnati õppekoormust vaid periooditi ning kommentaarides toodi välja asjaolu, et õppekoormuse muutumine on seoses tunniplaaniga.

Kolledži olme- ja õppetingimustega, milleks on treeninguvõimalused, väljaõppeks vajaliku olemasolu ja elamistingimused, olid väga rahul 80 kadetti. Enam-vähem rahuldavad olid eelmainitud tingimused 68 kadeti jaoks ning 6 õppurit ei ole olme- ja õppetingimustega rahul.

Parem võiks kolledžis olla varustus väljaõppeks 58 kadeti arvates ning elamistingimused 57 kadeti hinnangul. Paremate sportimisvõimaluste poolt oli 40 õppurit ning muude tingimuste paremaks muutmist soovib 5 kadetti. 49 vastanutest hindab kõiki tingimusi väga heaks.

Vastajate kommentaarid:

„Jõusaal, söök, majutus ning stipendium... mida veel tahta. Ei pea kuskil viietärni hotelli tingimustes elama.“

„Jõusaal võiks olla paremate treenimisvõimalustega, toitlustus Kase tänaval on alla igasugust arvestust.“

„Spordisaal on olematu“ - PtS teise kursuse kadett

„Toitlustamine võiks olla parem, eriti toidukogused“ - PtS teise kursuse kadett

„Treeningvõimalused on väga head, ka tasuta toit, elamine ja stipendiumi olemasolu motiveerivad“ - PtS kolmanda kursuse kadett

Kadettide kommentaaridest selgus, et kolledžis on elamiseks, sportimiseks ja väljaõppeks vajalik olemas, kuid eelmainitud tingimused võiksid olla kaasaegsemad ja mitmekülgsamad.

Muudatusega kolledži juhtkonnas ning õppetöö korralduses kohanevad kiirelt 65 vastanut, kes nõustuvad väitega, et õppeasutus peab muutustega kohanema ja pidevalt paremuse poole arenema. 51 kadeti hinnangul esineb kolledži juhtkonnas pingeid juhtkonna ja õppetöö muudatuste tõttu, mis mõjutavad ka õppurite heaolu. Samas 38 kadetti on arvamusel, et muudatused kolledži juhtkonnas ja õppekorralduses neid ei mõjuta. 2 kadetti mõjutasid muud tegurid. Vastajate kommentaare:

„Kooli kolimine mõjutab väga palju õppejõudusid. See omakorda häirib nende tööd ja vältimatult kandub edasi ka õpilastele. Kolledži juhtkond ja õppejõud ei tööta ühtse tiimina, mis on õpilastele halvaks eeskujuks!!!“ - PtS kolmanda kursuse kadett

„Peaasi, et see milleks siia tulin, mulle selgeks tehakse“ - Pps kutseõppe kadett

„Kui kolledž on hästi arenenud, on selles ka hea õppida“ - PtS esimese kursuse kadett

Õppejõud pööravad piisavalt tähelepanu, andes ka personaalset tagasisidet ning vajadusel aitavad kaasa õpitulemuste paranemisele 98 kadeti hinnangul. 54 kadetti, aga tunnevad, et soovivad rohkem tagasisidet oma õpitulemuste kohta. 2 kadetti valisid vastusevariandiks „muu“, kuid ei selgitanud valikut. Vastajate kommentaare:

„Tõsi, kui küsida ja abi otsida, on enamik õppejõudusid väga vastutulelikud.“

„Osad õppejõud on kinni oma maailmavaadetes ning ei võta muid vastuseid/ettepanekuid kuulda“ - PtS teine kursus

„Oleneb täiesti õppejõust, kuid rohkem tagasisidet ei teeks paha“ PtS kolmanda kursuse kadett

Kommentaaridest lähtudes hindavad õppurid õppejõude kõrgelt. Kadetid saavad palju tagasisidet oma tugevuste ja nõrkuste kohta, kuid kolmandik vastanutest sooviksid rohkem tagasisidet.

PPK erinevate allüksuste eraldi paiknemine ning ühest allüksusest teise kolimine mõjutab negatiivselt 73 kadetti. Positiivselt mõjutab see 34 ja mõju puudub 43 kadeti jaoks.

Erinevates allüksustes on 123 kadeti hinnangul erineval tasemel olme-, treeningu-, ning õppetingimused. 100 kadetti märkis, et neid mõjutab distantssi lühenemine või pikenemine kodu ja õppeasutuse vahel. Harjumist uue allüksuse personaliga märkis oluliseks 83 õppurit. Kolimisprotsessi peab aja- ja ressursimahukaks 62 kadetti. Seoses asukohavahetusega vajaliku informatsiooni puudumine puudutab 44 kadetti. Sama arv kadette pidas oluliseks kaaskadettide, kellega igapäevaselt harjutud suhtlema, kolimist või püsima jäämist teise allüksusesse. 37 kadetil on transport uue allüksuse ja kodukoha vahelt raskendatud. Kadette, kes olid harjunud samade toakaaslastega, kuid peale kolimist peavad toas olema uute toakaaslastega, oli 34. Vastusevarianti „muu“ valis 7 kadetti, kuid ei selgitanud oma valikut. Vastajate kommentaarid:

„SKA võiks kolimisega aidata, organiseerides ühe bussi, mis kõigi asjad ära viib“ - PtS teise kursuse kadett

„Tunniplaani pidev muutumine, transport kooli ja kodu vahel on raske, kuna puudub isiklik auto ning teiste käest küüti paluda on tülikas, nii endale kui ka teistele.“ - PtS teise kursuse kadett

„Eriti mõjutas Tallinnasse kolimine, olin harjunud Paikusega. Oleksin tahtnud seal edasi õppida.“ - PtS teise kursuse kadett

„Mulle muutused meeldivad ning antud olukorras on teine piirkond ka minu kodule lähemal. Ainus hirm, et uues kohas puuduvad kuulujuttude järgi korralikud treeningu võimalused ning toitlustus jätab soovida.“ PtS teise kursuse kadett

„Raske on ümber harjuda uue keskkonnaga, aga saab hakkama“ - PtS teine kursus

„SKA Narva kolimine oleks üks idiootsemaid otsuseid, mida poliitikud teinud on. See lehkab korruptsiooni ning võimuvõitluse järgi.“ - PtS teise kursuse kadett

Kommentaaries toodi välja konkreetseid eeliseid ja puuduseid nii Paikuse kui Kase tn asuva õppekompleksi võrdluses. Suurimaks erinevuseks oli mainitud toitlustust, mis on Kase tn õppekompleksi puhul palju meelehärmi tekitanud. Selleks, et päevast kalorinormi täis saada, peab õppur enda rahast toitu juurde ostma. Distantssi muutumise kohta kooli ja kodu vahel oli erinevaid arvamusi. Positiivne on kolimine nende kadettide jaoks, kelle kodu ja õppeasutuse vaheline distantss lühenes ja negatiivne neile, kellel vahemaa pikenes. Kolimise puhul valmistab raskusi isiklike esemete transport õppeasutuse ja kodus vahelt.

Enim muret ja hirmu tekitab kadettides õppepraktika ajal keelebarjäär. Seda vastusevarianti oli valinud 80 kadetti. Peale kooli lõpetamist tulevase töökoha olemasolu pärast tuleb muret 54

kadetti. 49 kadetti märkisid hirmu või murettekitavaks koolist väljalangemise või õpingute pooleli jätmise korral õppekulude hüvitamist. Lisaks eelnevale tuginedes tunneb 44 kadetti hirmu koolist välja langemise ees eksami/arvestuse või füüsiliste katsete korduva ebaõnnestunud soorituse tõttu. 27 kadetti ei tunne hirmu ega muret seoses koolis õppimisega ega tulevase töökohaga. 15 kadetti tunnevad hirmu selle ees, et võivad käituda politseiametnikule ebasobivalt. Sama arv kadette valis vastusevariandi, mis seisneb hirmus selle ees, kas valitud eriala neile sobib. Oht tulevikus töölt koondada saada hirmutab vaid 14 kadetti ning sama arv kadette märkis hirmuks suutmatuse läbida kohustuslik tööaeg peale kooli lõpetamist. Hirm distsiplinaarjuurduse ees mistahes teo toimepanemise eest hirmutab 13 kadetti. Kartus, et kadeti võimed ja teadmised ei vasta kolledžis ja tulevasel töökohal nõutule, valmistab muret vaid 12 õppurile. Ohtu, et tulevikus eriala vahetamise korral ei leia politseilise haridusega muud tasuvat ametit, peab oluliseks vaid 11 õpilast. Mure, et PPA-s ei leita sobivat töökohta, valmistab muret 10 kadetile. Vastajate kommentaare:

„Keelebarjäär just vene keelt arvestades on, samas vene keelt on vaja.“ - Pts teise kursuse kadett
„Kui siia õppima tulin, siis juba järelikult meeldib ja ei karda väljakutseid.“ - PtS teise kursuse kadett.

„Ma arvan, et PPA-s ei ole eriala, millega sooviksin tegeleda kauem, kui kolm aastat“ - PtS kolmas kursus.

Kommentaaridest nähtus, et enim muret valmistab kehv vene keele oskus, mille tõttu võib tekkida keelebarjäär nii praktilisel kui ka tulevasel töökohal. Praktika toimumise kohaks on Ida-Virumaa, kus vene keele oskuse oluline roll ning selle oskuse puudumisel võib jääda omandamata hulk vajalikke teadmisi politseitöö valdkonnas. Seoses praktikaga Ida-Virumaal ei ole kadettidel võimalik luua suhtlussidemeid selle jaoskonnaga, kuhu soovitakse tulevikus tööle asuda. Kolmandik vastanutest muretses tulevase töökoha olemasolu pärast neile sobivas piirkonnas. Pinget tekitavaks on eksamite/arvestuste ja füüsiliste katsete sooritamise ning sellest tulenevalt esineb õppuritel hirmu koolist välja langemise ees eksamite, arvestuste või füüsiliste katsete korduva ebaõnnestunud soorituse tõttu. Õpingute pooleli jäämise korral peab kadett hüvitama õppekulud.

Ankeetküsitluses läbipõlemist põhjustavate tegurite kohta märkisid vastajad enim „vastab tõele“ ja „enam- vähem tõsi“ väitele, mis seisneb ohus saada erialase õppe käigus vigastada. Teisel kohal olid 68 korral märgitud rist lahtrisse „enam- vähem tõsi“ väitele, mis seisneb pidevalt kasvavas ja sellega koormust tekitavas informatsiooni hulgas. Liiga suure õppekoormuse ja selle tõttu vajaduse palju pingutada märkisid lahtrisse „enam- vähem tõsi“ 63 vastanut. Positiivseks võib lugeda, et 141 õppuri jaoks ei ole nende valitud eriala õppimine üksluine ja rutiinne. Teise aspektina võib välja

tuua asjaolu, et 138 vastanust on koolis hea olla ja väide koolis mitte edasi arenemise kohta ei vasta tõele (lisa 2).

Ankeetküsitluse järgmises osas märkisid vastajad milliseid stressile viitavaid käitumuslikke, füüsilisi ja emotsionaalseid ilminguid nad on tunnetanud. 60 vastajal ei esine käitumises stressile viitavaid ilminguid. Unehäireid, milleks on unetus või katkendlik uni, märkis vastuseks 49 kadetti. 45 kadetil on toitumisharjumustes toimunud muutused. 43 vastajat väidavad, et magavad tavapärasest kauem. Füüsilisi stressisümptomeid ei tunnetata endal puhul 67 kadetti, kuid pidevat väsimust kurdab 65 kadetti. 66 kadetil ei esine emotsionaalseid häireid, kuid 49 on märkinud, et muretsevad ülemäära. Keskendumisprobleeme ja hajunud tähelepanu kogeb 33 kadetti (lisa 3). Valiku selgitused:

„Hakkasin suitsetama.“ – PtS teise kursuse kadett

„Väsimus ja raske taastumine, tõenäoliselt ületreening.“ Pts esimese kursuse kadett

„Masendus ja ärritumine kipuvad tekkima väga kergelt.“ Pps eriala kadett

„Ühiselamus magades ärkan magades tihti üles“ – PtS kolmanda kursuse kadett

„Koolis on raskusi unega. Väsimus on koguaeg“ – PtS kolmanda kursuse kadett

Keskmiselt 42% vastanutest ei tunnetata ühtegi käitumises väljenduvat, füüsilist stressisümptomit ega emotsionaalset häiret. Kommentaaridest selgub, et vastajate unevaliteet on langenud (unetus, katkendlik uni) ning nad tunnevad end pidevalt väsinuna, mistõttu on nende unevajadus tõusnud.

Stressi leevendavatest tegevustest eelistatakse enim tegeleda spordiga, seda 124 kadeti puhul. 87 kadetti märkis stressi leevendavaks viisiks sõprade, vanemate ja tuttavatega suhtlemise ning 81 leiab leevendust oma huvialadega tegelemisest. 3 vastanut tarvitab stressi leevendavaid ravimeid, sh rahusteid või antidepressante. Nõustamisel käib vaid üks vastanutest, kuid psühholoogi külastab või on külastanud neli õppurit. Mitte ükski õppuritest ei valinud stressi leevendavaks meetmeks uimastite tarvitamist. Samas leiab leevendust alkoholist 12 ja tubakatoodetest 12 kadetti. Vastajate kommentaare:

„Perega koos olemine on kõige paremaks probleemide leevendajaks“ PtS kolmanda kursuse kadett.

„Lõpetasin suitsetamise ja hakkasin karsklaseks. See on pigem positiivne.“ PtS teise kursuse kadett.

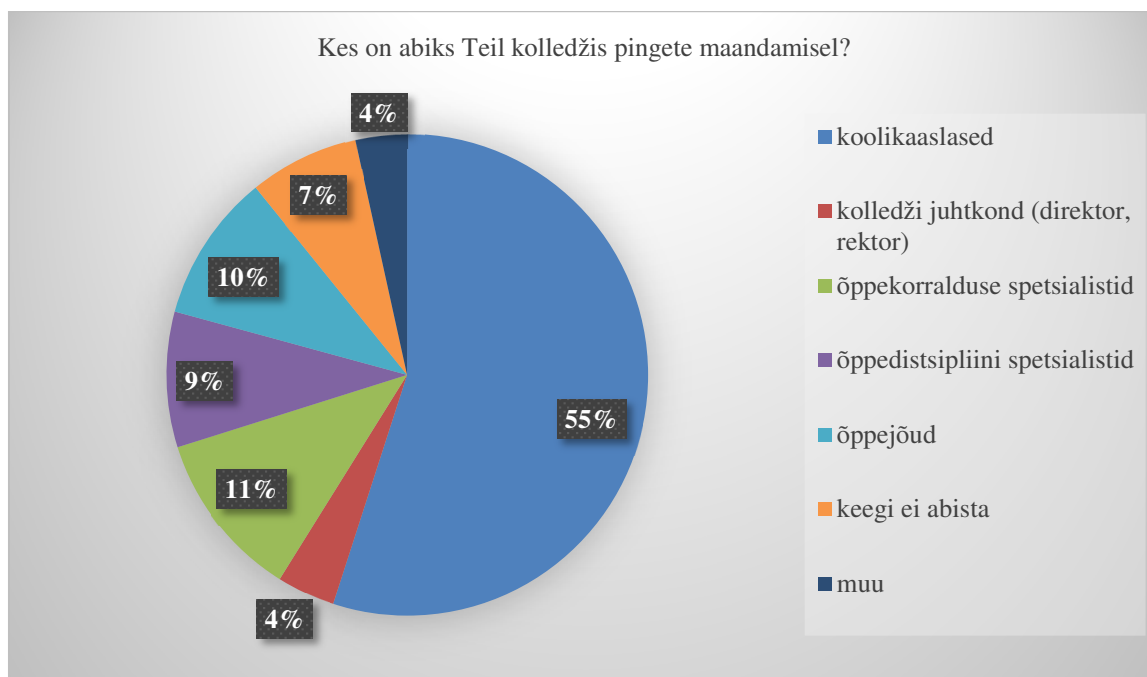
Rahulolu suurendavatest ja pingeid vähendavatest teguritest valiti enim, 138 korral head õpitulemused ning 129 õppurit märkisid piisava uneaja. Kolmandal kohal 121 korral märgituna oli vastusevariandiks koolivaheaeg.

Valiku selgitus:

„Puhkus on põhiline, mis aitab.“ PtS teise kursuse kadett

„Kui minuga ja minu ümber toimuvaga on kõik hästi siis ei tunne ma ka millegi pärast muret ja stressi ei ole.“ - PtS teise kursuse kadett.

„Ka selles koolis võiks olla koolivaheajad, mille käigus oleks korraks võimalik aeg maha võtta“- PtS kolmanda kursuse kadett.

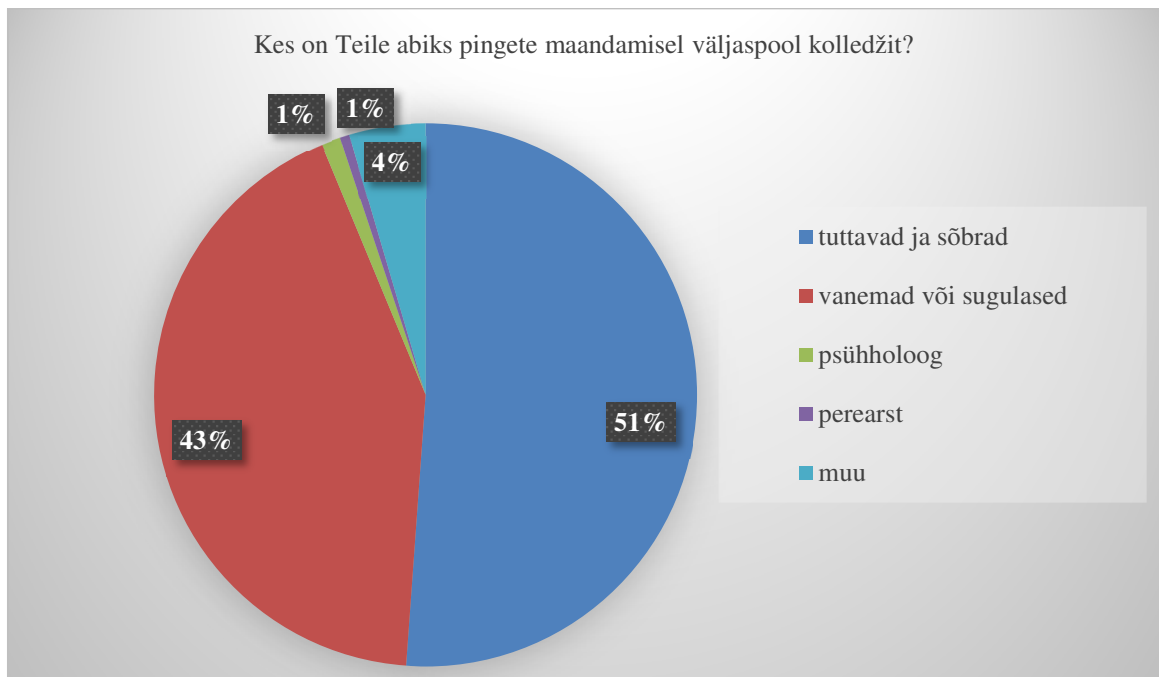


Joonis 9. Abi pingete maandamisel kolledžis (autori koostatud)

Enim aitavad kadetidel pingeid maandada kaaskadetid, olles märgitud 127 korral. Seevastu kõige vähem on pingete maandamisel abiks kolledži juhtkond. Põhjuseks on asjaolu, et kadetid ei puutu kolledži kõrgema juhtkonnaga igapäevaselt kokku ja juhtkonna ja õppurite vahelises läbisaamises on esinenud konflikte (joonis 9). Valiku selgitus:

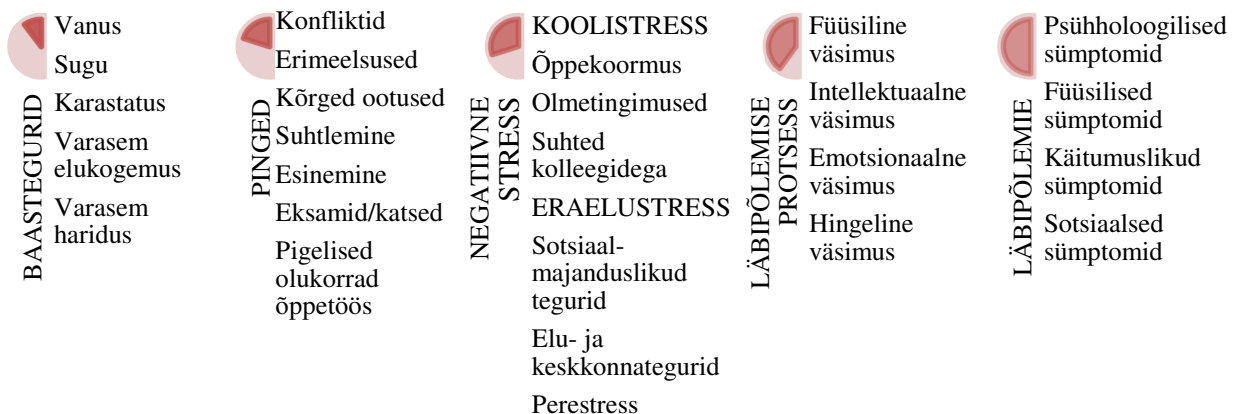
„Ei usalda kedagi piisavalt, et rääkida neist probleemidest. Olen proovinud õppedistsipliini spetsialistile rääkida aga see ei ole soovitud tulemusi andnud kuna tundsin, et see ei huvitanud teda piisavalt.“

„Koolikaaslased on pingete maandamise alustalaks“ PtS teise kursuse kadett



Joonis 10. Abi pingete maandamisel väljaspool kolledžit (autori koostatud)

Enim on abi pingete maandamisel väljaspool kolledžit tuttavatest ja sõpradest. Seda vastust oli märgitud 127 korral. Järgmisel kohal olid vanemad või sugulased, märgituna 108 korral. Perearsti poole pöördub sellisel juhul vaid 2 ja psühholoogi poole 4 kadetti (joonis 10). Valiku selgitus: „Elukaaslane ja lähedased sõbrad, keda usaldan on peamiselt väga abistavad ja toetavad ning otiveerivad mind.“



Joonis 11. Negatiivse stressi väljakujunemine läbipõlemiseks (Jürisoo, 2004 lk 43, 50-52, 174; Medina, 2014 lk 259; Elenurm, 1997 lk 10-16; 25-31; autori koostatud)

Joonisel on kujutatud inimeste baastegureid, millest oleneb pingelise olukorra tekkides stressireaktsiooni tugevus. Negatiivse stressi tekkides ja selle püsimisel hakkab inimene läbi põlema. Protsess lõpeb läbipõlemisega, mis on viimane faas (joonis 11).

KOKKUVÕTE

Käesolev lõputöö otsis vastust uurimisprobleemile, kui suur on PPK kadettide stressitase ja millised stressorid on põhilisteks pingete allikateks. Samuti, kas õppurite seas esineb läbipõlemist ja on oht selle tekkeks.

Eesmärgi saavutamiseks püstitas autor kolm uurimisülesannet. Esimene ülesanne oli analüüsida stressi ja läbipõlemise teoreetilisi lähtekohti, tegureid ja tekkemehhanisme, mis on töö teoreetiliseks osaks. Teiseks ülesandeks oli ankeetküsitluse läbiviimine PPK päevaõppe kadettide seas. Kolmandaks ülesandeks küsitluse käigus saadud tulemuste analüüs, mis moodustab töö empiirilise osa.

Teoreetilisi seisukohti üldistades võib välja tuua olulisemad seisukohad:

- Stress on pingeseisundist tingitud inimkeha reaktsioon keskkonna muutustele, mis sunnib organismi jõuvarusid kokku koondama, et tekkinud olukord kiiresti lahendada. Stressi sümptomid jagunevad füüsilisteks, emotsionaalseteks ja käitumises väljenduvateks.
- Läbipõlemine on pikaajaline negatiivne tööalase tegevusega seostatav normaalsete indiviidide meeleseisund, mida ennekõike iseloomustab kurnatus, tüdimus, suutlikkuse vähenemise tunne, motivatsiooni vähenemine ja negatiivsete ning destruktiiivsete suhtumiste väljakujunemine tööga seonduvasse. See tekib olukorras, kus ambitsioonid ja tegelikkus hästi ei kattu. Läbipõlemise lõppfaas saabub tavaliselt mõne raske olukorra läbielamisega.
- Stressile ja läbipõlemisele on vastuvõtlikumad naised, kõrgemalt haritud inimesed ja eriti sihikindlad inimesed. Vanuse poolest on ohustatud erinevatel põhjustel nii noored kui vanad inimesed.

Läbipõlemist uuringu tulemuste kohaselt ei esinenud, kuid olenevalt indiviidist võib olla oht selle tekkimiseks pikema aja jooksul.

Uurimusest lähtuvalt võib väita, et kadettide stressitase on mõõdukas. Esineb mõningaid stressoreid, näiteks suhtlemine ja avalik esinemine klassi või suure rahvahulga ees; perekonnast ja lähedastest eemalolek; ebaühtlane õppekoormus ja pidevad muudatused õppekorralduses; aegunud või puudulikud võimalused väljaõppeks; eksamite, arvestuste või füüsiliste katsete sooritamine ja keelebarjäär.

Kadettidel esineb kergemaid stressisümptomeid, mis käitumuslikult väljenduvad toitumisharjumuste muudatustes ja suurenenud unevajaduses. Füüsilistest sümptomistest esineb pidevat väsimust ning emotsionaalsetest häiretest ülemäära muretsemist ja keskendumise- ja tähelepanuhäireid.

Stressi leevendamiseks tegelevad kadetid spordiga, suhtlevad rohkem sõprade, vanemate ja tuttavatega ning pikendavad uneaega.

Pingeid leevendavad ja rahulolu suurendavad enim head spordi- ja õpitulemused, hea tervis ja majandusliku seisundi paranemine.

Kolledžis on enim abiks pingete maandamisel koolikaaslased ning väljaspool õppeasutust sõbrad ja tuttavad, vanemad või sugulased.

Uurimusest tulenevalt on PPK juhtkonnale järgmised ettepanekud:

- **Suhtlemisoskuse parandamine.** Politseitöös on väga oluline hea suhtlemisoskus. Uuringust nähtus läbivalt, et õppuritele valmistab enim pingeid suhtlemine erinevates olukordades ja suure rahvahulgas ees. Ettepanekuna võiks õppuritele korraldada avaliku esinemine kursusi, kus nad saaksid arendada eneseväljendus- ja esinemisoskust. Ainetundides võiks õppureid kaasata ülesannetesse, kus nad peavad oma mõtteid avalikult teistega jagama ja koostööd tegema või harjutama suhtlemist töös ettetulevatele situatsioonidele sarnaselt.
- **Võimalus lähedastel õppureid külastada.** Uuringust selgus, et enim stressi tekitavad perestressi mõjurid, seal hulgas eemalolek lähedastest. Et õppeasutusest kaugemal elavad kadetid saaksid rohkem aega veeta lähedaste inimestega, võiksid kolledžis olla puhketoad, kuhu oleks võimalik külla kutsuda lähedasi ning nendega ühiselt aega veeta.
- **Võimalus tööl käia.** Stressi tekitavaks pidasid õppurid sotsiaal- majanduslikke tegureid, milleks on rahapuudus ja töökoha puudumine. PPK juhtkond võiks kadettidel võimaldada PPA-s töötada. Praktiliste tegevuste käigus seostab kadett koolis õpitut paremini ning saab töökogemust. Lisaks teenib õppur stipendiumile lisa ehk paraneb õppuri majanduslik olukord.
- **Tunniplaan ja õppekorraldus.** Tunniplaani tuleb planeerida selliselt, et õppekoormus oleks ühtlasem ja tunniplaan korrapärasem. Tunnid peavad olema järjestikustel päevadel, et kadetid saaksid tundide lõppedes koju sõita ja vajadusel iseseisvat õppetööd kodus teha. Info levik õppekorralduse muudatuste osas peab olema kiirem, et õppurid saaksid planeerida isiklikku aega.
- **Koosolekud kooli juhtkonnaga.** Stressiallikaks on kolledži personali omavahelised pinged, mida tunnetavad ka õppurid. Lisaks ka pinged õppurite ning kooli juhtkonna vahel. Stressiallikate vähendamiseks ja probleemide lahendamiseks peab korraldama ühiseid

koosolekuid, kus leitakse lahendus erinevatele probleemidele ja arvestatakse kõikide osalejate seisukohtadega.

- **Arenguvestlused.** Teatud ajavahemike järel peaks toimuma individuaalsed arenguvestlused, et uurida ja koos leida lahendus erinevatele probleemidele, mis õppurile muret valmistavad. Samuti saab vestluse käigus välja selgitada, ega kadett ei vaevle ülemäärase stressi käes.
- **Psühholoogi olemasolu.** Sarnaselt üldhariduskoolidele, kus töötavad psühholoogid, võiks SKA kolledžites töötada psühholoogid, kes nõustaksid kadette ja kooli töötajaid.
- **Paremad sportimise ja vaba aja veetmise võimalused.** Lisaks kolledži poolt pakutavatele sportimisvõimalustele võiks kadettidel võimaldada nt ujula, seiklusparkide jms. kasutamist tasuta või väikese rahasumma eest.
- **Isikuomaduste- ja stressitest.** Politseinikul peavad olema teatud isikuomadused ja hea pingetaluvus, mille väljaselgitamiseks võiks sisseastumiskatsetel lisaks kutsesobivusvestlusele olla ka isikuomaduste- ja stressitestid.
- **Hindamise toomine õppeprotsessi.** Õppurid soovivad rohkem tagasisidet oma õpitulemuste kohta. Sellega seoses võiks hindamise kaasata õppeprotsessi, hinnates igat õppurit individuaalselt, tuues välja tema tugevad ja nõrgad küljed.
- **Teadlikkuse tõstmine vigastustest.** Uuringust selgus, et kadettidele valmistab hirmu väljaõppe käigus vigastada saada. Selleks võiks tõsta kadettide teadlikkust ohutusest ja olukordadest, kus vigastused võivad tekkida.
- **Kadettide tunnustamine.** Motivatsiooni hoidmiseks ja tõstmiseks tuleks kadette aktiivsuse, heade spordi- ja õpitulemuste eest premeerida, nt lisastipendiumiga.

Eeltoodust tulenevalt sai lõputööle püstitatud eesmärk täidetud. Töö autori hinnangul aitavad uuringu tulemused ja sellele tuginedes tehtud ettepanekud kaasa stressi leevendamisele PPK kadettide seas ja parema õhkkonna loomisele organisatsioonis. Antud uuringu tulemusena selgus, et PPK kadettide seas pole ülemäära stressi, mis takistaks politseiniku elukutse omandamist. Antud uurimust on võimalik teatud ajavahemiku järel korrata, et välja selgitada, kas PPK kadettide stressitasemes ja stressorites on toimunud muutusi.

SUMMARY

The subject of the thesis is „Stress, burnout and their influence among Police and Border Guard College cadets”.

The main purpose of the thesis is to determine the level of stress among the Police and Border Guard College cadets, what are these main stressors, as well as how the cadets cope with stress. The secondary purpose of the thesis is to determine if there are signs of burnout among the cadets or a risk of burnout. Additionally, the thesis includes an explanation of stress and burnout.

In the thesis the author of the study makes the following research inquiries:

1. How high is the level of stress among the Police and Border Guard College cadets?
2. What are the main stressors among the cadets?
3. Do the cadets suffer from burnout or are they at risk from suffering from burnout?

To accomplish the research inquiries it is necessary to reach the following prerequisite goals:

1. Explain the theoretical aspects of stress, burnout and their consequences
2. Carry out the survey among the police cadets
3. Analyzing the results of the survey

The thesis is composed of an introduction, two chapters and a conclusion. Each chapter is subdivided into three subchapters. The thesis is written in Estonian and contains a summary in English. There are 29 sources used in the thesis, which are included in the reference list. The thesis is 63 pages, contains 11 schemes, 2 charts and 3 extras.

The first chapter focuses on theoretical aspects of stress and burnout. The chapter consist of three parts. The first subchapter describes stress and burnout. The second subchapter explains the causes and factors of stress and burnout. The third subchapter addresses the stressors and burnout factors in the Police and Border Guard College.

The second chapter is empirical part of the thesis and consist of three parts. The first subchapter gives an overview of the research methods used for the study. The second subchapter explains and describes the choice of the respondents of the survey. The third subchapter brings out the results of the research and the comments of the respondents.

The conclusion gives a short overview of the theoretical aspects of stress and also analyzes the results of the survey carried out among the cadets. Based on the results of the investigation, there are 12 recommendations for the authorities of the college.

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

BNS, 2016. *Uus võimuliit viib Sisekaitseakadeemia Narva*. [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.postimees.ee/3916889/uus-voimuliit-viib-sisekaitseakadeemia-narva> [Kasutatud: 16.03.2017]

Davis, M., Eshelman, R. E., McKay, M., 1995, *Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat*. Tallinn: Forelli kirjastus, lk 157-161, 163, 166, 171-172, 197-202, 205, 207, 212-214, 223, 235

Delfi, 2017. *Sisekaitseakadeemia Üliõpilasesinduse avalik pöördumine peaministrile: me ei taha, et kadetid jääksid ilma võimalusest, mida Tallinna asukoht neile pakub*. [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.delfi.ee/news/paevauudised/eesti/sisekaitseakadeemia-uliopilasesinduse-avalik-poordumine-peaministrile-me-ei-taha-et-kadetid-jaaksid-ilma-voimalustest-mida-tallinna-asukoht-neile-paku?id=77313550> [Kasutatud: 22.03.2017]

Delfi, Veskioja, R., 2016. *Politsei: tulistamises kahtlustatav politseinik oli staažikas kiirreageerija, tapmise hetkel oli mees raskes alkoholihoobes*. [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.delfi.ee/news/paevauudised/krimi/politsei-tulistamises-kahtlustatav-politseinik-oli-staazikas-kiirreageerija-tabamise-hetkel-oli-mees-raskes-alkoholihoobes?id=75710105> [Kasutatud: 16.02.2017]

Dr Santonja, R., Lombao B., 2011, *Revitalisatsioon ehk kuidas elada saja-aastaseks*. Tallinn: Uniprint OÜ, lk 128, 143

Eesti Statistika, 2016. *Abielud, lahutused, aasta*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://www.stat.ee/34272> [Kasutatud: 16.02.2017]

Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U., 1997 *Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest?* Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda, lk 7, 9-18, 22-23, 25-31, 41, 57-60, 62-63, 65, 67-69, 71-73, 106-107

ERR, Koppel, K., 2017. *Ida-Virumaa esindajad valitsusele: täitke lubadus Sisekaitseakadeemia Narva tuua*. [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.err.ee/582684/ida-virumaa-esindajad-valitsusele-taitke-lubadus-sisekaitseakadeemia-narva-tuua> [Kasutatud: 10.03.2017]

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur (EU- OSHA). *Töökoha psühhosotsiaalsed riskid ja stress*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://osha.europa.eu/et/themes/psychosocial-risks-and-stress> [Kasutatud: 10.02.2017]

- Goliszek, A., 1997, *Kuidas juhtida stressi 60 sekundiga*. Tallinn: ILO kirjastus, lk 14, 17-19, 33-34, 54-55
- Harvard Business School Press 2010, *Stressijuhtimine. Taskumentor*, Tallinn: Äripäeva kirjastus, lk 65-67
- Jürisoo, M., 2004, *Burnout- läbipõlemine*. Tartu: Fontese kirjastus, lk 14, 43, 46-48, 50-52, 68-72, 174-175, 180, 185-186
- Kidron, A., 2008. *Psühholoogia põhisuunad. Loengukonspekt*. Erkotrükk, lk 127, 189
- Kooli, K., 2014. *Jüri Saar: Sisekaitseakadeemia viimine Ida-Virumaale oleks julgeolekule kahjulik..* [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.err.ee/520225/juri-saar-sisekaitseakadeemia-viimine-ida-virumaale-oleks-julgeolekule-kahjulik> [Kasutatud: 13.02.2017]
- Kungla, E., 2016. *Vaata, millised on populaarseimad erialad kõrgkoolides.* [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.postimees.ee/3755991/vaata-millised-on-populaarseimad-erialad-korgkoolides> [Kasutatud: 13.02.2017]
- Maslach, C., Leiter, P.M., 2007, *Läbipõlemine. Midas saavad organisatsioonid ja töötajad teha läbipõlemise vältimiseks*. Tallinn: Väike Vanker OÜ, lk 25
- Medicinenet, Stoppler, C. M., 2014 *Endorphines: natural pain and stress fighters.* . [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=55001> [Kasutatud: 16.02.2017]
- Medina, J., 2014, *Aju toimimise reeglid. 12 põhimõtet, kuidas tööl, kodus ja koolis ellu jääda ja edu saavutada*. Tallinn, Pakett trükikoda, lk 181-182, 259
- Niitra, S., 2004. *Stress. Räägivad juhid ja hingetohtrid*. Äripäeva raamat. Tallinn: Äripäeva kirjastus, lk 12-17, 21, 76
- Olup, N.M., 2015. *Vaata, mis on kõrgkoolide populaarseimad alad.* [Võrgumaterjal] Leitav: <http://www.postimees.ee/3253047/vaata-mis-on-korgkoolide-populaarseimad-erialad> [Kasutatud: 10.03.2017]
- OÜ Cumulus Consulting, Tallinna Ülikooli Eesti Tuleviku-uuringute Instituut (TLÜ ETI), 2012. *Sisekaitseakadeemia õppekompleksi paiknemine alternatiivide sotsiaalmajandusliku mõju analüüsis*, lk 19, 28 [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.siseministeerium.ee/sites/default/files/dokumendid/Uuringud/Organisatsiooni_areng

[/2012_ska_oppekompleksi_paiknemise_alternatiivide_sotsiaalmajandusliku_maju_analuus.pdf](#)

[Kasutatud: 12.02.2017]

Politsei ja piirivalve seadus (2010)

Postimees, Beltadze, G., 2016. *Tapmises kahtlustatav kiirreageerija põdes joomahaigust.*

[Võrgumaterjal] Leitav: <http://pluss.postimees.ee/3862461/tapmises-kahtlustatav-kiirreageerija-podes-joomahaigust> [Kasutatud: 04.02.2017]

Robson, C., McCartan, K., 2016 *Real world research. A Resource for Users of Social Research Methods in Applied Settings*. London: John Wiley & Sons Ltd, lk 19-20

Seppo, I., Järve, J., Kallaste, E., Kraut, L., Voitka, M., 2010. *Psühhosotsiaalsete riskide levik Eestis*. Central Eesti Rakendusuringute Keskus, lk 1-2 [Võrgumaterjal] Leitav:

www.centar.ee/uus/wp-content/uploads/2010/03/CENTAR_lõpparuanne.pdf [Kasutatud: 25.01.2017]

Sisekaitseakadeemia, 2017. *Hea tulevane kolleeg!* [Võrgumaterjal] Leitav:

<http://www.sisekaitse.ee/politsei-ja-piirivalvekolledz/sisseastujale> [Kasutatud: 25.01.2017]

Sisekaitseakadeemia, 2017. *Paikusel avati täna Eesti esimene taktikalisteks harjutusteks sobiv politsei lasketiir*, [Võrgumaterjal] Leitav:

<http://www.sisekaitse.ee/ska/uudised/paikusel-avati-tana-estis-esimene-taktikalisteks-harjutusteks-sobiv-politsei-lasketiir/> [Kasutatud: 15.03.2017]

Sisekaitseakadeemia, *Eesti keele oskuse testimine*. [Võrgumaterjal] Leitav:

<http://www.sisekaitse.ee/index.php?id=25060> [Kasutatud: 26.01.2017]

Sisekaitseakadeemia, *Õppetööd reguleerivad dokumendid*. [Võrgumaterjal] Leitav:

<http://www.sisekaitse.ee/ska/akadeemiast/oppetegevus/oppekorralduseeskiri> [Kasutatud: 23.02.2017]

JOONISTE JA TABELITE LOETELU

Joonis 1. Yerkes- Dodsoni graafik võrdluses positiivse- ja negatiivse stressi ning jõudluse vahel (Niitra, 2004, lk 15)	9
Joonis 2. Positiivse ja negatiivse stressi tsükkel (Niitra, 2004, lk 16-17)	10
Joonis 3. Läbipõlemise neli staadiumit (Goliszek, 1997, lk 54-55; autori koostatud)	14
Joonis 4. Uuringu etapid (autori koostatud)	29
Joonis 5. Küsitluses osalenud kadettide jaotus eriala ja kursuse alusel (autori koostatud)	31
Joonis 6. Enim pinget tekitavad olukorrad (autori koostatud)	32
Joonis 7. Stressi mõjurid kolmes kategoorias: perestressi mõjurid; sotsiaal- majanduslikud tegurid; elu- ja keskkonnategurid ja muud tegurid (Elenurm, 1997 lk 10-16; 25-31; autori koostatud)	33
Joonis 8. Koolistressi põhjustavad faktorid (autori koostatud)	35
Joonis 9. Abi pingete maandamisel kolledžis (autori koostatud)	40
Joonis 10. Abi pingete maandamisel väljaspool kolledžit (autori koostatud)	41
Joonis 11. Negatiivse stressi väljakujunemine läbipõlemiseks (Jürisoo, 2004 lk 43, 50-52, 174; Medina, 2014 lk 259; Elenurm, 1997 lk 10-16; 25-31; autori koostatud)	41
Tabel 1. Erinevad stressitegurid (Elenurm, 1997, lk 10-16; 25-31)	15
Tabel 2. Vastajate jaotus eriala, soo ja keskmise vanuse alusel (autori arvutused)	30

LISAD

Lisa 1. Ankeetküsimustik

Lugupeetud kaaskadetid, olen Sisekaitseakadeemia Politsei- ja piirivalvekolledži kolmanda kursuse kadett Marite Einland ning kirjutan lõputööd teemal „Stress ja läbipõlemine Politsei- ja piirivalvekolledži kadettide seas ning seda mõjutavad tegurid“. Palun Teie abi küsimustele vastamisel ning oma mõtete väljendamisel, tänu millele annate oma panuse uurimuse eesmärgi saavutamiseks. Küsitluse läbiviimise eesmärgiks on teada saada, milline on stressitase Politsei- ja piirivalvekolledži päevaõppe kadettide seas, võrrelda tulemusi erinevate kursuste vahel ning uurida, millised on peamised stressorid. Kuna selle teemalist uurimust pole Politsei- ja piirivalvekolledžis varem läbi viidud, on see oluline probleemi olemasolu või puudumise väljaselgitamiseks ning sõltuvalt sellest vastavate meetmete väljatöötamisel, et stressi ja läbipõlemist vähendada. Küsimustik on anonüümne ning saadud andmeid kasutatakse kogumina statistilises analüüsis.

Vastajate baasandmed:

Küsimusele vastamiseks tehke sobivale variandile ring ümber või kirjutage vastus punktiirjoonele.

1. Sugu: M N
2. Vanus:.....
3. Eriala:
 - a. patrullpolitseiniku kutseõpe
 - b. piirivalvuri kutseõpe
 - c. politseiteenistuse kõrgharidus
4. Mitmendal kursusel õpite?
 - a. esimesel kursusel
 - b. teisel kursusel
 - c. kolmandal kursusel
 - d. kutseõppes
5. Varasem haridus:
 - a. keskeriharidus
 - b. keskharidus
 - c. kõrgharidus

6. Kas käite õpingute kõrvalt tööl?

- a. Töötan osalise koormusega politseis
- b. Olen abipolitseinik
- c. Ei tööta
- d. Muu.....

Stressi ja läbipõlemist põhjustavad tegurid Politsei- ja piirivalvekolledžis ning nendega toimetulekuviisid

Palun valige ja märkige pakutud vastusevariantidest Teile sobivad (vastuseid võib olla mitu). Kui valikus ei ole sobivaid vastusevariante või soovite neid juurde lisada, siis kirjutage need valiku „muu“ alla. Valitud vastustele andke palun lühike selgitus.

Pingeid ja stressi tekitavad olukorrad

1. Millised olukorrad tekitavad Teis enim pinget?

- a. suhtlemine kaaskadettidega
- b. suhtlemine õppejõududega
- c. erimeelsused kooli juhtkonnaga
- d. kõrged nõudmised ja ootused õppejõudude poolt
- e. eelseisvad eksamid/arvestused/kehalised katsed
- f. kooli esindamine erinevatel üritustel ja võistlustel
- g. avalik esinemine klassi või suure rahvahulga ees
- h. muu.....

valiku selgitus:

.....
.....
.....

2. Millised osad õppetööst tekitavad Teis pinget?

- a. tulirelva käsitlemine
- b. füüsiline kontakt kaaskadettidega enesekaitse ja taktika väljaõppes
- c. taktikaline väljaõpe, kus kasutatakse taktikalist erivarustust, erivahendeid ja relvi
- d. suhtlemine vastutegevuses rikkujate ja kannatanutega
- e. õppetöös avalik esinemine kaaskadettidele
- f. alarmsõidu sooritamine
- g. kehalised katsed

h. õppetöös ei esine minu jaoks pingeid tekitavaid olukordi

i. muu:

valiku selgitus:

.....
.....
.....

3. Milline järgmistest teguritest tekitab Teis stressi?

a. perestressi mõjurid (truudusetus, eemalolek lähedastest, konfliktid vanemate või elukaaslasega)

b. sotsiaal- majanduslikud tegurid (rahapuudus, töökoha puudumine)

c. elu- ja keskkonnategurid (kodused olmetingimused, õhk, müra, toiduained)

d. muud tegurid:.....

valiku selgitus:

.....
.....
.....

4. Kuidas saate läbi kaaskadettidega?

a. saan kõigiga suurepäraselt läbi, konflikte ei esine

b. saan enamusega läbi, kuid mõnikord esineb erimeelsusi

c. ei saa kaaskadettidega läbi, esineb konflikte

valiku selgitus:

.....
.....
.....

5. Millised faktorid põhjustavad Teis koolistressi?

a. kooselamine ühiselamus teiste kadettidega

b. pidev kõrge või ebahühtlane õppekoormus

c. õppejõudude või kaaskadettide kõrged ootused Teie suhtes

d. pikad koolipäevad

e. praktikale minek mulle uude ja tundmatusse piirkonda

f. ebakorrapärane tunniplaan

g. informatsiooni puudus õppekorralduse osas (tunniplaanis, praktika korralduses)

h. puudub aeg iseenda jaoks

i. ma ei tunne, et kooliga seonduv minus stressi tekitaks

j. muu:.....

valiku selgitus:

.....

.....

.....

6. Kuidas hindate oma õppekoormust?

- a. õppekoormus on kõrge
- b. õppekoormus on keskmine
- c. õppekoormus on madal
- d. ebaühtlane

valiku selgitus:

.....

.....

.....

7. Kuidas olete rahul kolledži olme- ja õppetingimustega (treeningvõimalused, väljaõppeks vajaliku olemasolu, elamistingimused)?

- a. olen väga rahul
- b. enam-vähem rahul
- c. ei ole rahul

valiku selgitus:

.....

.....

.....

8. Millised järgmistest tingimustest võiksid olla kolledžis paremad?

- a. elamistingimused
- b. paremad sportimise võimalused
- c. rohkem võimalusi ja parem varustus väljaõppeks
- d. kõik tingimused on väga head
- e. muud tingimused:

valiku selgitus:

.....

.....

.....

9. Kuidas mõjutavad Teid muudatused kolledži juhtkonnas ning õppetöö korralduses?

- a. kolledž peab muutustega kohanema ning pidevalt paremuse poole arenema, kohanen kiirelt muudatustega

- b. kolledži juhtkonnas esineb pingeid seoses juhtkonna ja õppetöö muudatustega, mis mõjutavad ka mind
- c. muudatused kolledži juhtkonnas ning õppekorralduses mind ei mõjuta
- d. muu:

valiku selgitus:

.....

.....

.....

10. Kas õppejõud annavad Teile piisavalt tagasisidet Teie õpitulemuste kohta?

- a. õppejõud pööravad piisavalt tähelepanu, andes ka personaalset tagasisidet ning vajadusel aitavad kaasa õpitulemuse paranemisele
- b. sooviks rohkem tagasisidet oma õpitulemuste kohta
- c. muu:

valiku selgitus:

.....

.....

.....

11. Kas Teid mõjutab PPK erinevate allüksuste eraldi paiknemine ning ühest allüksusest teise kolimine?

- a. jah, kuid positiivselt
- b. mõjutab pigem negatiivselt
- c. ei mõjuta

valiku selgitus:

.....

.....

.....

12. Millised järgnevatest teguritest mõjutavad Teid ühest PPK allüksusest teise kolimisel?

- a. erinevates allüksustes on erineval tasemel olme-, treeningu-, ning õppimise võimalused
- b. kolimisprotsess on aega ja ressursi nõudev
- c. kaaskadetid erinevatelt kursustelt, kellega olete harjunud igapäevaselt suhtlema, lähevad või jäävad teise allüksusesse
- d. distantis kodu ja kolledži vahel muutub pikemaks/lühemaks
- e. transport uue allüksuse asukoha ja kodu vahel on raskendatud

- f. asjaolu, et Te ei saa samasse ühiselamutuppa samade toakaaslastega, kellega olite harjunud koos elama.
- g. harjuma peab uue allüksuse personaliga
- h. vajaliku informatsiooni puudumine seoses uude asukohta kolimisega
- i. muu.....

valiku selgitus:

.....

.....

.....

13. Millised neist teguritest põhjustab Teis muret või hirmu?

- a. ma tunnen muret koolist välja langemise ees eksami/arvestuse või füüsiliste katsete korduva ebaõnnestunud soorituse tõttu
- b. mure tulevase töökoha olemasolu pärast Teile sobivas piirkonnas
- c. hirm selle ees, kas Teie valitud eriala Teile sobib
- d. koolist välja langemise või õpingute pooleli jätmise korral õppekulude hüvitamine
- e. hirm suutmatuse ees läbida kohustuslik tööaeg peale kooli lõpetamist
- f. oht, et mind võidakse tulevikus koondada
- g. ma tunnen muret, et ei leia Politsei- ja Piirivalveametis sobivat töövaldkonda
- h. kardan, et kui peaksin tulevikus eriala vahetama, et leia ma politseilise haridusega mujal rakendust
- i. hirm distsiplinaarjuurduse ees
- j. ma kardan, et minu võimed ja teadmised ei vasta kolledžis ja tulevasel töökohal nõutule
- k. kardan, et mul tekib praktikal või tööl olles keelebarjäär
- l. hirm käituda politseiametnikule ebasobivalt
- m. ei tunne muret ega hirmu seoses koolis õppimisega ega tulevase töökohaga
- n. muu.....

valiku selgitus

.....

.....

.....

Läbipõlemist põhjustavad tegurid

Väide	Vastab tõele	Enam- vähem tõsi	Ei ole tõsi
14. Mind koormab pidevalt kasvav informatsiooni hulk			
15. Mul puudub õigeaegselt informatsioon vajalike muudatuste kohta õppetöös			
16. Mul on liiga suur õppekoormus ja pean koolis väga palju pingutama			
17. Minu kursusel puudub ühtehoidmine ja meeskonnavaim			
18. Ma ei saa oma õppetulemuste/treeningtulemuste ja saavutuste kohta tagasisidet ja tunnustust			
19. Minu erialase väljaõppega kaasneb oht saada füüsiliselt vigastada			
20. Minu valitud eriala õppimine on liiga stressirohke ja ma tunnen, et olen rõhutatud (surve all)			
21. Ma tunnen, et minu motivatsioon valitud eriala õppida on langenud			
22. Mul on esinenud õppeaja jooksul depressiivseid mõtteid			
23. Ma tunnen, et pikaajalise stressi tõttu on mu töötulemused langenud			
24. Mulle tundub, et ma ei arene koolis edasi			
25. Mulle tundub, et minu valitud eriala õppimine on üksluine ja rutiinne			
26. Minu majanduslik olukord on ebastabiilne/ ei ole hea			
27. Ma ei tunne end eriti tervena (füüsiline tervis ja heaolu)			
28. Ma ei tunne end emotsionaalselt stabiilselt ja hästi (psüühiline tervis ja heaolu)			
29. Minu eriala omandamine tekitab minus tihti stressi			
30. Mul ei ole koolis hea olla			

31. Mul on õppetöö kõrvalt muid lisakohustusi, mis koormavad mind liialt (kooli kõrvalt tööl käimine, perekonna abistamine, muud kohustused)			
--	--	--	--

Stressile viitavad ilmingud

1. Milliseid stressile viitavaid ilminguid olete tunnetanud?

Käitumises väljenduvad ilmingud:

- a. olen hakanud tarvitama tubakatooteid (varem ei tarvitanud)
- b. olen tavapärasest rohkem hakanud tarvitama tubakatooteid
- c. olen hakanud alkoholi tarvitama (varem ei tarvitanud)
- d. tarvitan tavapärasest rohkem alkoholi
- e. olen hakanud tarvitama uimasteid/ravimeid
- f. minu toitumisharjumustes on toimunud muutused
- g. väldin pere ja sõpradega suhtlemist, soov olla üks
- h. reageerin olukordadele äärmuslikult (nutmine, ärritumine, vihastumine)
- i. mul esineb vägivallapuhanguid
- j. olen muutunud füüsiliselt vähem aktiivsemaks
- k. magan tavapärasest kauem
- l. mul esineb unehäireid (unetus või katkendlik uni)
- m. minu käitumises ei esine stressi sümptomeid
- n. muu:.....

valiku selgitus:

.....

.....

.....

Füüsilised sümptomid:

- a. tunnen pidevat väsimust
- b. mul esineb tihti peavalu
- c. pinged lihastes
- d. mul on seedeprobleemid
- e. mul ei esine füüsilisi stressi sümptomeid
- f. muu:

valiku selgitus:

.....

.....

.....

Emotsionaalsed häired:

- a. tunnen masendust, tekivad depressiivsed mõtted
- b. muretsen ülemäära
- c. ärritun kergesti
- d. tunnen pidevalt ärevust
- e. olen tundetu, tunnen ükskõiksust
- f. mul on probleeme keskendumisega, tähelepanu on hajunud
- g. esineb mäluhäireid
- h. madal enesehinnang
- i. lootusetuse tunne (ei suuda olukorraga toime tulla ega tulevikuks plaane teha)
- j. ei esine emotsionaalseid häireid
- k. muu:

valiku selgitus:

.....

.....

.....

Stressi maandavad tegurid

1. Milliseid meetmeid olete stressi leevendamiseks kasutanud?
 - a. tegelen spordiga
 - b. suhtlen võimalikult palju teistega (sõpradega, vanematega, tuttavatega)
 - c. koostan omale päevakava ja planeerin oma tegevusi
 - d. lõõgastun õppevälisel ajal käies reisimas, looduses matkamas, spaas jne
 - e. pikendan uneaega
 - f. leevendan stressi toiduga (esineb lohutussöömist)
 - g. tegelen oma huvialadega
 - h. käin pidutsemas (ööklubides, sõprade pool)
 - i. käin nõustamisel
 - j. olen külastanud/ külastan psühholoogi
 - k. leian leevendust alkoholist
 - l. leian leevendust tubakatoodetest

- m. tarvitan uimasteid
- n. tarvitan vastavaid ravimeid (rahustid, antidepressandid)
- o. ei tunne vajadust stressi leevendada
- p. muu:

valiku selgitus:

.....

.....

.....

2. Millised tegurid suurendavad Teie rahulolu ja vähendavad pingeid?

- a. head spordisaavutused
- b. head õpitulemused
- c. tervise korrasolek (nii vaimse kui füüsilise)
- d. rahalise seisu paranemine
- e. piisav uneaeg
- f. puhkusereis, matkamine, spaas lõõgastumine
- g. koolivaheaeg
- h. kui suhetes on kõik korras (suhted pere, kaaskadettidega, kolledži juhtkonnaga)
- i. muu:.....

valiku selgitus:

.....

.....

.....

3. Kes on abiks Teil kolledžis pingete maandamisel?

- a. koolikaaslased
- b. kolledži juhtkond (direktor, rektor)
- c. õppekorralduse spetsialistid
- d. õppedistsipliini spetsialistid
- e. õppejõud
- f. keegi ei abista
- g. muu:.....

valiku selgitus:

.....

.....

.....

4. Kes on Teile abiks pingete maandamisel väljaspool kolledžit?

a. tuttavad ja sõbrad

b. vanemad või sugulased

c. psühholoog

d. perearst

e. muu:

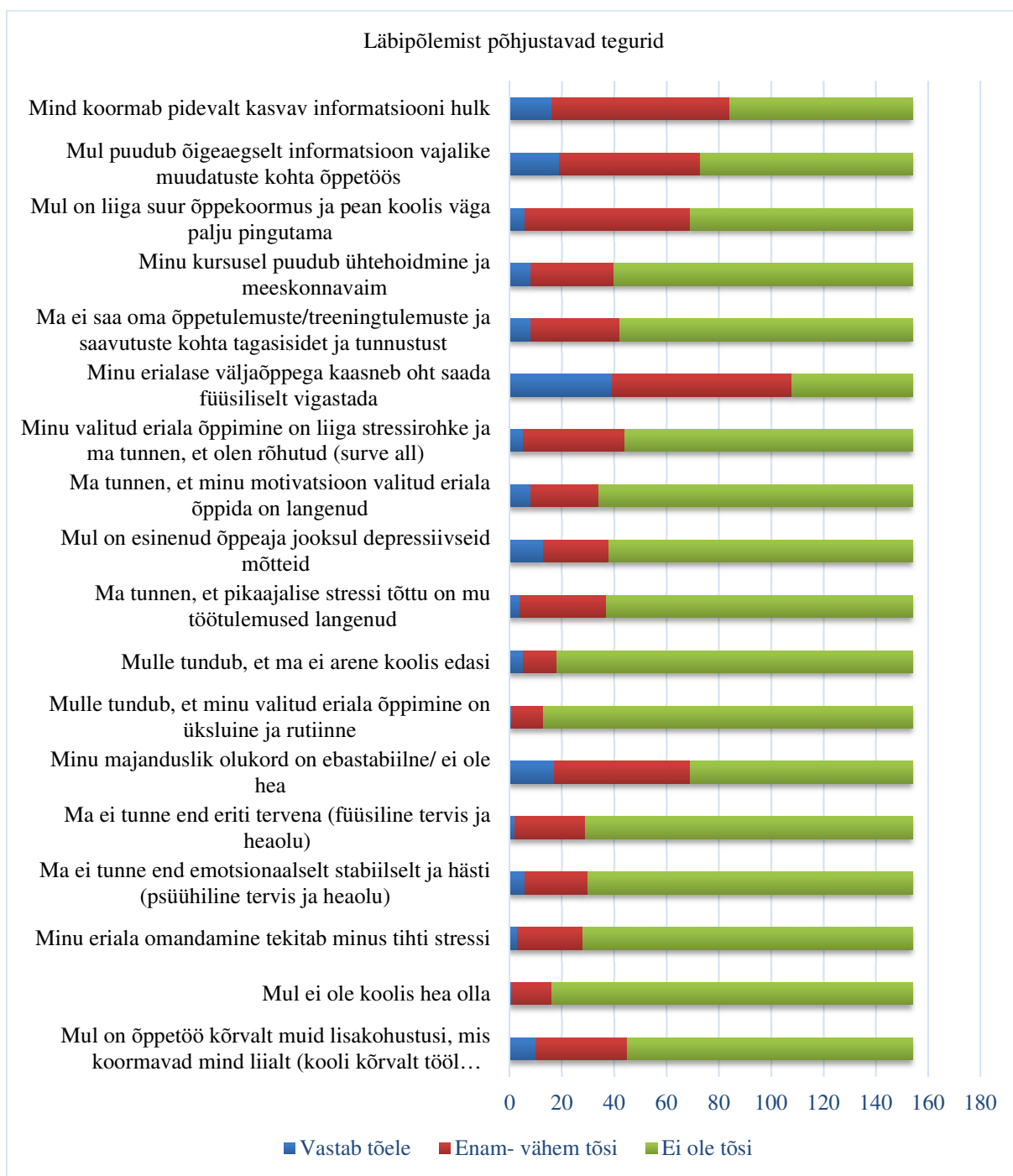
valiku selgitus:

.....

.....

.....

Lisa 2. Läbipõlemist põhjustavad tegurid



Lisa 3. Stressile viitavad käitumuslikud, füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid meeste ja naiste võrdluses

Stressile viitavad ilmingud	Mehed	Naised
Käitumises väljenduvad ilmingud		
a. olen hakanud tarvitama tubakatooteid (varem ei tarvitanud)	4	5
b. olen tavapärasest rohkem hakanud tarvitama tubakatooteid	5	1
c. olen hakanud alkoholi tarvitama (varem ei tarvitanud)	1	2
d. tarvitan tavapärasest rohkem alkoholi	6	5
e. olen hakanud tarvitama uimasteid/ravimeid	1	1
f. minu toitumisharjumustes on toimunud muutused	23	22
g. väldin pere ja sõpradega suhtlemist, soov olla üks	7	9
h. reageerin olukordadele äärmuslikult (nutmine, ärritumine, vihastumine)	5	7
i. mul esineb vägivaldpuhanguid	1	0
j. olen muutunud füüsiliselt vähem aktiivsemaks	11	7
k. magan tavapärasest kauem	27	16
l. mul esineb unehäireid (unetus või katkendlik uni)	21	18
m. minu käitumises ei esine stressi sümptomeid	50	10
n. muu	2	0
Füüsilised sümptomid		
a. tunnen pidevat väsimust	43	22
b. mul esineb tihti peavalu	9	16
c. pinged lihastes	18	8
d. mul on seedeprobleemid	5	5
e. mul ei esine füüsilisi stressi sümptomeid	53	14
f. muu	0	1
Emotsionaalsed häired		
a. tunnen masendust, tekivad depressiivsed mõtted	8	7
b. muretsen ülemäära	29	20
c. ärritun kergesti	15	9
d. tunnen pidevat ärevust	10	3
e. olen tundetu, tunnen ükskõiksust	12	7
f. mul on probleeme keskendumisega, tähelepanu on hajunud	19	14
g. esineb mäluhäireid	6	4
h. madal enesehinnang	11	5
i. lootusetuse tunne (ei suuda olukorraga toime tulla ega tulevikuks plaane teha)	6	5
j. ei esine emotsionaalseid häireid	50	16
k. muu	0	0