

EESTI EVANGEELIUMI KRISTLASTE JA BAPTISTIDE
KOGUDUSTE LIIT KÕRGEM USUTEADUSLIK SEMINAR

Riina Ani

KÕRGEMA USUTEADUSLIKU SEMINARI TUDENGITE
MENTORITE KOGEMUSED SEoses LÄBIPÕLEMISEGA

Lõputöö

Juhendaja: Meego Remmel, PhD

Tallinn 2021

Olen kõigile lõputöös kasutatud teiste autorite töödele, põhimõttelisele seisukohtadele ja muudest allikatest pärinevatele andmetele viidanud.

Autor:

Allkirjastamise kuupäev: 26.05.2021

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
1. MÕISTETE SELETUSED	6
2. LÄBIPÕLEMINE	8
2.1 Läbipõlemise tunnused	8
2.2 Läbipõlemise staadiumid	10
2.3 Toimetulek läbipõlemisega	10
2.4 Läbipõlemine kristlaste seas	11
2.4 Läbipõlemine Piiblis	13
3. MENTORLUS	14
3.1 Kristlik mentorlus	15
3.2 Mentorlus Piiblis	17
3.3 Mentorite läbipõlemine	18
4. UURIMUSLIK OSA	20
4.1 Metoodika kirjeldus	21
4.2 Valim	21
4.3 Küsitlus	22
4.4 Vastanute sooline jaotus ning mentoriks olemise aeg	23
4.5 Info mentorite ja mentiide läbipõlemise kohta	23
4.6 Töövõtted millega on võimalik tuvastada läbipõlemise tunnuseid	25
4.7. Kas ja kuidas saab mentorlus aidata läbipõlemise osas?	26
4.8 Läbipõlemise ennetamine	27
4.9 Läbipõlemisega toimetulek	28
4.10 Läbipõlemisest taastumine	28
4.11 Mentorite ja mentiide koolituse ja hoolitsuse vajadused seoses läbipõlemisega	30
5. ARUTELU	31
KOKKUVÕTE	37
KASUTATUD KIRJANDUS	38
LISA 1	40
LISA 2	41
SUMMARY	45

SISSEJUHATUS

Läbipõlemine on teema, millega arvatavasti on kokku puutunud ühel või teisel moel iga inimene. Antud töös defineeritakse läbipõlemist kui pikaajalisest ülemäärasest stressist tekkinud emotsionaalset, vaimset ja füüsilist kurnatust (Lehtsaar 1994, 231). Töö autor on ise kogunud läbipõlemist, mis viis kliinilise depressioonini, ning sellest välja tulnud. Mainitud kogemusest inspireerituna sündiski käesolev lõputöö. Lõputöö teema on Kõrgema Usuteadusliku Seminari (edaspidi ka lühendina KUS) tudengite mentorite kogemused seoses läbipõlemisega.

Töö autor annab sisendi oma uurimistööga Eesti mentorite kogemuste uurimisse, kuna töö autorile teadaolevalt ei ole varem Eestis uuritud mentorite kogemusi seoses läbipõlemisega. Neid nähtusi on küll uuritud eraldi, aga mitte koos. Käesoleva töö eesmärk on kaardistada KUS-i tudengite mentorite kogemused seoses läbipõlemisega, samuti on töö eesmärk anda ülevaade läbipõlemise kui nähtuse kohta ning selgitada mentorlust ja selle olemust ning sellega seonduvaid mõisteid. Lõputöös otsib autor vastuseid kolmele uurimisküsimusele:

- Milliseid kogemusi omavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid seoses läbipõlemisega isiklikus elus ja/või mentii elus?
- Mis aitab Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorite kogemusest lähtuvalt kaasa läbipõlemise ennetamisel, sellega toimetulekul ja sellest taastumisel?
- Millist koolitust ja/või hoolitsust vajavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid läbipõlemise probleemistikuga seotud küsimustes?

Lõputöö koosneb kolmest suuremast osast. Esimeses osas tuuakse välja töö teoreetiline pool, selgitatakse mõisteid ning vaadeldakse lähemalt läbipõlemist ning sellega seonduvat ja seejärel mentorlust. Teine osa on uurimuslik, kus uuriti KUS-i tudengite mentoritelt küsitluse abil nende enda ning mentiide kogemuste kohta seoses läbipõlemisega. Kolmandas osas

võetakse arutelu vormis kokku teoreetiline ning uurimuslik osa ning antakse juhtnöörid, kuidas taastuda läbipõlemisest. Töö autor loodab, et selle töö lugemine aitab mentoril ja mentil ära tunda läbipõlemise tunnuseid ning annab juhiseid, kuidas taastuda läbipõlemisest.

Soovin tänada oma lõputöö valmimisel Meego Rimmelit ja Einike Pillit järjepideva julgustuse ning kiire kirjadele vastamise eest; Viljandi Baptistikogudust eestpalvete eest; kõiki uurimuses osalenud mentoreid nende avatuse eest; ning ennekõike Jumalat, kes tegi imet, et see töö esitamiskõlblikuks saaks.

1. MÕISTETE SELETUSED

Käesoleva töö mõistmiseks on vajalik defineerida mõisted mentorlus, mentor, mentii ja läbipõlemine. Teen seda erinevate kirjandusest leitud seletuste põhjal ning toon välja ka erinevad lähedased mõisted, mida vahetevahel kasutatakse sünonüümidena, kuigi need ei ole sama tähendusega sõnad. Antud peatükk annab aluse töö mõistmiseks.

Mentorlus – inimese toetamine järgmisele arenguastmele jõudmisel (Gern, Tõnismäe 2008, 47). Mentorlus on ainulaadne kahe inimese vahel tekkinud õppimise suhe, kusjuures vanem või osavam isik aitab nooremat või vähem kvalifitseeritud inimest koos arenguga eesmärkide saavutamise ja soovitud saavutusteni jõudmisel (Encyclopedia of 2015, 791).

Mentor – autoriteet, eeskuju ja suunaja. Tavaliselt on ta konkreetse valdkonna asjatundja, ja igal juhul on soovitatav, et tal oleks isiklik kogemus rollist ja ülesannetest, milles on mentii (Kibuspuu jt 2017, 19). Mentori rolli astudes võtab inimene endale kohustuse toetada, julgustada ja parandada mentiit ning ta on aktiivne kuulaja ja juhendaja (Encyclopedia of 2015, 791,795). Mentorid on inimesed, kes oma tegevuste ja eeskujuga aitavad teistel inimestel saavutada tulemusi ja arendada oma potentsiaali (Tõnismäe, Gern 2006, 21).

Mentee, mentii, protégé – mentori poolt arendatav inimene ja mentorlussuhte teine osapool (mõnedes allikates öeldakse mentee kohta ka protégè) (Gern, Tõnismäe 2008, 47). Mentee on veel ka nõustatav (Tõnismäe, Gern 2006, 16).

Läbipõlemine – ületöötamise tulemusel tekkiv seisund, mida iseloomustab esmaste füsioloogiliste protsesside häiritus (unetus, söögiisu kadumine), intellektuaalne mandumine, emotsionaalne ebastabiilsus, suhete pinnaliseks muutumine, keskendumisvõimetus ja usuline rahulolematus (Lehtsaar 1994, 231). Samuti on läbipõlemist võimalik käsitleda nagu kriisi – kui elu nõuete ja nende täitmise võimaluste vahel tekib vastuolu (Lehtsaar 1994, 88).

Lihtsamalt võib väita, et läbipõlemine on reaktsioon kroonilisele stressile ja see on füüsilise, vaimse ja emotsionaalse kurnatuse seisund (Haddock-Millar, Tom 2020, xx).

Mentorlusest rääkides kasutatakse vahel sünonüümina ka sõna juhendamine (inglise keeles *coaching*). “*Juhendamine on töösoorituse parendamine; eesmärgikeskne ja orienteeritud konkreetsetele tulemustele; õppimine eeskujul, suunamise ja jälgimise kaudu; uute oskuste omandamine praktilise tegevuse kaudu; täiskasvanute õpe; personaalne areng ja toetus edule; juhendamine on lühiajaline ja praktilise eesmärgiga.*” (Tõnismäe, Gern 2008, 45). Sellest definitsioonist võime järeldada, et mentorluse ja juhendamise peamine erinevus seisneb läbiviimise viisis ning toimumise ajas, kus mentorlus kestab pikemat aega ning on rohkem kui ühe eesmärgiga, samas kui juhendamine on valdavalt ühe kindla lühiajalise eesmärgi täitmiseks.

Kristlikust mentorlusest rääkides kasutatakse sünonüümidenä vahetevahel ka sõnu evangeliseerimine ja jüngerlus. Siiski on evangeliseerimisel, jüngerlusel ja mentorlusel üks väga oluline erinevus – nimelt evangeliseerimist ja jüngerlust kasutatakse Jumala Kuningriigi laiendamiseks, samas kui mentorlust kasutatakse üksikisiku julgustamiseks ja arendamiseks (Encyclopedia of 2015, 791).

Eraldi on antud töös kasutatud ka mõistet **kristlik mentorlus**, kuna tegemist on Kõrgema Usuteadusliku Seminari lõputööga. Raamatus “Kristlik juht ja mentorlus” on välja toodud, et kristliku mentorluse oluliseks tunnuseks on osapoolte püüd tugevdada suhet Jumalaga ja avatus Püha Vaimu tegevusele (Kibuspuu jt 2017, 12). Töö autor toob välja mõned eelised, mis kaasnevad kristlasest mentoriga: kinnitamine ja julgustamine; eeskujuks olemine; vastutuse võtmine mentii poolt; nõu andmine; ärakuulamine; vaimuliku kasvu soodustamine (Abraham, 2016). Eelnev võtab kristliku mentorluse mõiste hästi kokku.

Mõistete seletuste juurest liigub töö autor edasi, et uurida lähemalt läbipõlemist ja sellega seonduvat ning mentorlust.

2. LÄBIPÕLEMINE

Termin läbipõlemine pakuti välja 1970.-ndatel Ameerika psühholoogi Herbert Freudenbergeri poolt. Ta kasutas seda, et kirjeldada suure stressi ja kõrgete ideaalidega “abistavates” ametites töötamise tagajärgi (InformedHealth.org). Tõnu Lehtsaar ütleb, et aladel, mis nõuavad suhtlemist teiste inimestega, on suhteliselt lihtsam ära kuluda – läbi põleda (Lehtsaar 1994, 83). Läbipõlemine tekib siis, kui me pidevalt anneme ja anneme, ilma vahepeal midagi asemele saamata (Kibuspuu jt 2017, 98). Veebiväljaandes *Psychology Today* on välja toodud ka tööga mitteseotud läbipõlemise põhjused, näiteks on nendeks romantilistest suhetest tingitud, lähedase hooldamisest lähtuv ning lapse kasvatamisest tulenev lapsevanema läbipõlemine.

2.1 Läbipõlemise tunnused

Kliiniline psühholoog ja psühhoterapeut Katri-Evelin Kalas toob oma artiklis välja selle, et läbipõlemine on stressisündroom, mida kogetakse seoses oma tööga (Kalas 2015). Läbipõlemise ekspertide sõnul on kõigil inimestel potentsiaal läbi põleda ja paljud inimesed kogevad seda aeglaselt (Strong 2017, 22). Läbipõlemist võivad soodustada nii elustiil kui ka teatud isiksuseomadused. Kõrge saavutus- ja kontrollivajadusega inimestel, kes kalduvad perfektsionismile ja pessimistlikku elukäsitusse, on suurem oht läbi põleda. Neil, kes suudavad reguleerida oma töö- ja puhkeaega, delegeerida ülesandeid kaastöötajatele ning leida rasketel hetkedel tuge oma lähedastest, on väiksem läbipõlemise risk. Väga oluline on oskus teha vahet kohastel ja mittekohastel ehk realistlikel ja ebarealistlikel ootustel; samuti on tähtis olla teadlik, et eksimine on paratamatu – vigade vältimisest tähtsam on oskus neist õppida ja võimalusel neid parandada (Kibuspuu jt 2017, 99). Raamatus “Läbipõlemine, mida saavad organisatsioonid ja töötajad teha läbipõlemise vältimiseks” on väidetud, et läbipõlemine on alati tõenäolisem, kui töö ja tööd tegeva inimese olemuse vahel on suur ebakõla (Maslach, Leiter 2007, 18). Lisaks on läbipõlemine valdav ametites, mida

iseloomustab intensiivne tempo, millele lisanduvad arvukad vastuolulised nõudmised, kõrged ootused ja konkurentsikeskkond (Haddock-Millar, Tom 2020, 90). Läbipõlemine hõlmab inimese väärtuste, väärikuse, vaimu ja tahte raugemist. See on haigus, mis levib vähehaaval ja pidevalt ning lükkab inimese allakäiguspiraali, millest on raske välja saada (Maslach, Leiter 2007, 24). Igaüks väljendab läbipõlemist omal kombel, kuid põhiteemad on samad: tööle pühendumise kadumine; tähtsast, tähendusrikkast, põnevast tööst on saanud ebameeldiv, teostamatu ja mõttetu kohustus; emotsioonide kulumine; positiivsed emotsioonid nagu entusiasm, pühendumus, turvatunne ja rõõm on kadunud (Maslach, Leiter 2007, 29).

Erinevalt teistest tööalastest ohtudest ei kujuta läbipõlemine endast märkimisväärset füüsilist ohtu ega riski kaotada elu. Tunnete ja oskuste krooniline kulumine aja jooksul ei ole nii silmatorkav ega põhjusta otsest kriisi. Seega arvavad inimesed, et läbipõlemise pärast pole vaja muretseda ning hindavad riske valesti. Samuti ei usu nad, et läbipõlemine võiks neid puudutada – nad peavad end liiga targaks või tugevaks, et sellise probleemi küüsi langeda (Maslach, Leiter 2007, 27). Probleem läbipõlemisega ongi see, et inimesed tulevad toime ja saavad hakkama – ja siis ikkagi põlevad läbi (Haddock-Millar, Tom 2020, 174). See juhtub, kuna nad ei pane tähele erinevaid läbipõlemisele viitavaid tunnuseid. Emotsionaalsed tundemärgid läbipõlemisele on frustratsioon ja viha ning hirm ja ärevus (Maslach, Leiter 2007, 32-33). Veel on läbipõlemise tunnused kaastundeväsimus, asjade unustamine ja raskused nende meeldejätmisel, madal enesehinnang, uneprobleemid ja liiga palju töö tulemuste pärast muretsemine (Haddock-Millar, Tom 2020, 86). Ülekoormuse füüsilised viljad annavad end tunda kõigil inimelu tasanditel ja lisaks kõigele eelmainitule on häiritud ka söögiisu ning inimest rõhub pidev väsimustunne (Lehtsaar 1994, 83). Läbipõlemise intellektuaalseks tulemuseks on erialane kängumine, mis väljendub selles, et enam ei loeta professionaalset kirjandust, ei süveneta probleemidesse, ei olda avatud uuele kogemusele (Lehtsaar 1994, 84). Veel võivad üheks läbipõlemissündroomi soodustajaks olla inimese illusioonid – tegelikkusele mittevastavad kujutlused. Läbipõlemist soodustab ka tundlikkus teiste kannatuse suhtes (Lehtsaar 1994, 90, 91). Sõltumata selle põhjustest, kannatab enamik inimesi läbipõlemise all omaenda vajaduste unarusse jätmise tõttu (Shaheen, 2020). Kokkuvõtvalt võib öelda, et läbipõlemist põhjustavad täpsemalt kuus ebakõla inimese ja tema töö vahel: ülekoormus, kontrolli puudumine, ebapiisav tasu ja tunnustus töö eest, kogukonnatunde kadumine, ebaõiglus ja vastuolulised väärtused (Maslach, Leiter 2007, 41).

2.2 Läbipõlemise staadiumid

Kliiniline psühholoog ja psühhoterapeut Katri-Evelin Kalas toob oma artiklis välja kolm läbipõlemise staadiumit, milleks on emotsionaalne kurnatus, klientide ebaisikuline kohtlemine, töösse panustamise vähenemine (Kalas 2015). Samas toob Julia Fraga oma artiklis välja psühholoogide Herbert Freudenbergeri ja Gail Northi poolt koostatud 12 läbipõlemise faasi, milleks on liigne ambitsioon, enda suurem tööle sundimine, oma vajaduste mitterahuldamine, konflikti nihutamine, raskused aja leidmisel tööga mitteseotud tegevuste jaoks, eitamine, eemaletõmbumine, käitumuslikud muutused, depersonaliseerimine, sisemine tühjus või ärevus, depressioon, vaimne või füüsiline kokkukukkumine (Fraga 2019). Maslach ja Leiter leiavad oma raamatus, et läbipõlemise tulemusel muundub energia väsimuseks, seotusest saab küünilisus ning tõhusus taandub ebaefektiivsuseks (Maslach, Leiter 2007, 29-30).

2.3 Toimetulek läbipõlemisega

Julia Fraga toob oma artiklis “Läbipõlemise juhend” välja neli tegevust, mis aitavad läbipõlemisega toime tulla. Nendeks on füüsiline liikumine, tervislik toitumine, head magamisharjumused ning julgus abi küsida. Samuti väidab ta, et läbipõlemist saab vältida, kui muuta enda eest hoolitsemine (*inglise k self-care*) päeva rutiini osaks (Fraga 2019). Erinevad uuringud näitavad, et teadlikkust saab kasutada läbipõlemise ennetamiseks või läbipõlemisega toimetulekuks (Frederick jt 2018, 271). Tugevad tugistruktuurid on ühed kõige tõhusamad terapeutide poolt kasutatud viisid läbipõlemise vältimiseks ja vastupidavuse suurendamiseks. Otsides professionaalset abi eakaaslastelt, mentoritelt, superviisoritelt ja juhendajalt, on oluline faktor enesehoolitsus. Need, kes ei otsi abi, riskeerivad läbipõlemisega (Haddock-Millar, Tom 2020, 183). Haddock-Millar ja Tom toovad oma raamatus välja järgmised enda eest hoolitsemise harjumused, mis aitavad läbipõlemist eemal hoida:

- endale realistlike piiride seadmine ja nende mitte ületamine;
- supervisioon kvalifitseeritud järeelvaatajaga;
- osalemine pidevas ametialases arengus;
- lähedaste inimestega koos olemine;
- oma füüsilise vastupidavuse suurendamine;
- oma sotsiaalse meisterlikkuse arendamine;
- emotsionaalse ja vaimse meisterlikkuse arendamine (Haddock-Millar, Tom 2020, 184, 186, 188).

Vahet ei ole, kas kellegi sümptomid on põhiliselt füüsilised või emotsionaalsed, professionaalne abi on kasulik ja koos sobiva hoolitsusega näiteks arstilt, psühhiaatril või psühholoogilt on võimalik läbipõlemisest välja tulla ja uuesti saavutada hea füüsiline ning vaimne tervis (Clinical... 1985, 378-380). Veebileheküljel *Psychology Today* leidub järgnev nõuanne: läbipõlemise vastu võitlemisel on oluline eesmärgi tundmine, teistele mõju avaldamine või tunne, nagu muudaks maailma paremaks. Läbipõlemisest välja tulemise lahenduseks saab olla tööstiili või töösse suhtumise muutmine: teadlik puhkamine, tegemata jätmine, ülesannete jagamine. Lahendustee peitub oma koha leidmises elus. Samuti on vastus läbipõlemisele eelkõige kõlbelist ja usulist laadi: isiklikus veendumuses olulise ja ebaolulise erinevuses, oma vastutuse ja õiguste tunnetamises, oma koha leidmises Jumala majapidamises (Lehtsaar 1994, 90. 94). Läbipõlemine võib väheneda, kui kasvab sisemine motivatsioon teha jumalariigi tööd (Snelgar jt 2017, 247). Puhkus ja enesehoolitsus on olulised, kuna mida paremini hoolitsed enda eest, seda edukamalt saad aidata teisi (Marcena 2018, 60).

2.4 Läbipõlemine kristlaste seas

Tõnu Lehtsaar ütleb raamatus "Hingepilk": *"Psühholoogilises mõttes pole olulist erinevust, kas suutlikkuse piir ületatakse vaimulikus või ilmalikus tegevuses. Ülekoormus on ülekoormus ja selle hind tuleb maksta. Iseasi, kuidas keegi seda hinda põhjendab, mõtestab ja väärtustab."* (Lehtsaar 1994, 86). Lehtsaar on oma raamatus hästi kokku võtnud läbipõlemise mõju usuelule: ta ütleb, et läbipõlemine pärsib inimese usuelu, nagu ta teeb seda teistegi eluavaldustega. Samuti toob Lehtsaar välja, et läbipõlenul nõrgeneb isiklik jumalasuhe; palve, mediteerimine ja avatus Jumala Sõnale taanduvad ning asenduvad usukommete täitmisega (Lehtsaar 1994, 85, 86).

Kristlaste läbipõlemise tunnused on lõigu lõpus viidatud allika väitel järgmised:

- Entusiasmi vähesus vaimuliku elu jaoks.
- Viha Jumala vastu – kannatajad on otsustanud, et nende kannatused ei ole ära teenitud ja et Jumal on neid kuidagi alt vedanud. Nad saavad Jumala peale vihaseks, kuigi läbipõlemine tuleneb meie enda tegudest, mitte teiste omadest. Inimestel on seda raske endale tunnistada.
- Kahtlused – kahtlused Jumala eksistentsis on vähem või rohkem kristlaseks olemise juurde kuuluv, aga need, kes kannatavad läbipõlemise all, võivad kogeda sügavat kahtlust Jumalas, kuna nad ei tunne ennast iseendana.
- Süütunne – läbipõlemise all kannatajad võivad kogeda tugevat süütunnet. Nende seisund muudab nad ebaefektiivseks, ometi tunnevad nad end selles süüdi.

- Kõrbe kogemus – võib põhjustada pimedust ja põuda, mida sageli kirjeldatakse kui „kõrbeelamust“ ja milles ei näi olevat tähenduse oasi. (<http://christian-leadership.org/stress-mini-course-mk-2/the-elijah-decision-when-stress-sucks-away-your-will-to-go-on/>)

Erinevad uuringud näitavad, et läbipõlemist kogevad vaimulikud kannatavad depressiooni all, pole rahul oma vaimse eluga ning tunnevad end ära kasutatuna, väsinuna ja ärritatuna (Dunbar jt 2020, 174). Kuna läbipõlemine on emotsionaalse ammendumise äärmuslik kogemus, on vaimne taaselustamine võtmetähtsusega sellega toimetulekuks (Dunbar jt 2020, 183). Nagu varem ka mainitud, siis läbipõlemine ohustab erineva karjääriga inimesi, eriti aga neid, kelle karjäär on orienteeritud teiste teenimisse. See hõlmab ka pastoreid, keda kutsutakse sageli kogudusi teenima kõrge stressiga hädaolukordades ja väljaspool tööaega. Pastorid võivad kogeda töö ja pereelu tasakaalustamatust, rollidevahelist konflikti, negatiivseid füüsilisi/psühholoogilisi mõjusid ja emotsionaalset pinget. Selline kogemus võib viia pastoreid läbipõlemiseni (Dunbar jt 2020, 183). Kuna läbipõlemist kogetakse kui vähenenud isiklike saavutuste, emotsionaalse kurnatuse ja depersonaliseerimise tunnet, võimaldavad kristlikud vaimsed praktikad taasühendada Jumala Vaimuga (Frederick jt 2018, 267). Palve on ehk kõige kesksam kristlik vaimne distsipliin, mis ennetab läbipõlemist ja aitab sellega toime tulla (Dunbar jt 2020, 183). Lõplik lahendus neile, kes praegu läbipõlemist kogevad, on leida kosutust Kristusest (gotquestions.com).

Piiblist leiab põhimõtte, et töö kui selline on osa inimeseks olemisest (1Ms 1:28; 2:15; Kl 3:23; 2 Ts 3:10). Generatiivsus on osa sellest, mis annab elule tähenduse ja eesmärgi. Vahel oodatakse kristlastelt ka ohvreid, kuid kusagil Piiblis ei võrdle Jumal inimeste identiteeti nende tööga ja kusagil ei käsi Jumal nii kõvasti tööd teha, et sellele järgneks läbipõlemine. Pigem peab töö Tema energiast saama. Jumal näitas puhkuse tähtsust loomise seitsmendal päeval hingamispäeva käsuga. Mõnes uuringus on läbipõlemise vältimine seotud vaimse heaoluga, see tähendab, et mida paremini inimene tunneb end vaimselt, seda vähem tõenäoline on läbipõlemine. Kui Jumal täidab pidevalt vaimu, on raskem kokku kuivada ja läbi põleda, kuid mitte võimatu. Jumala parameetrite järgi elamiseks on vaja tarkust, mõistlikkust ja usku, kuid just sealt leiab inimene tõelise elu. Kristlaste identiteet ei tulene täidetud ülesannetest, vaid suhtest Jeesusega. Kristlase identiteet tuleneb sellest, kuhu Jumal teda kutsub: inimene teeb tööd, kuhu Ta kutsub, ja teeb seda kogu südamest, kuid ei lähe välja tema seatud piiridest. Võtad vastu teiste abi, sest Jumal on kutsunud kogukonda. Aktsepteerid Tema puhkust, sest see on armastava ja targa Isa armuline kingitus. Jumalat huvitab suhe

Temaga rohkem kui tehtud töö. Jeesuse jaoks pole läbipõlemises midagi vaimulikku (gotquestions.com).

2.4 Läbipõlemine Piiblis

Piiblis ei esine otseselt sõna läbipõlemine, aga seal on näiteid läbipõlemisest ning julgustust neile, kes on läbipõlenud. Piiblitegelane Eelija oli läbipõlemise sümptomitega. Seda kirjeldab järgmine kirjakoht: 1 Kg 19:4 *“Ta ise aga käis kõrbes ühe päevateekonna ja tuli ning istus ühe leetpõõsa alla; siis soovis ta oma hinges, et ta võiks surra, ja ütles: „Küllalt! Nüüd, Issand, võta mu hing, sest ma pole parem kui mu vanemad!”*” Eelija oli haavatav, heitunud ja täis hirmu, ta oli meeleheitel ja kaalus oma kutsumusest loobumist (Marcena 2018, 32). Jumal tuli järgnevates salmides Eelijale appi ning kutsus teda sööma ja jooma ning lasi tal magada (1Kg 19:5-7). Jumal ei andnud Eelija suhtes alla. Piiblist saab ammutada julgustust läbipõlemisega toimetulekuks, näiteks järgnevate kirjakohtade lugemine on aidanud töö autorit: Js 40:28-31; Mt 11:28-30; Mk 6:30-32 jne. Jumal aitab toime tulla läbipõlemisega. Samuti võib lugeda Psalmide raamatust nii Taaveti ahastuse hetkedest (nt Ps 69:1-2; 38:9) kui ka lootusest Jumalas (Ps 62:1-2; Ps 139).

Kokkuvõtteks võib öelda, et läbipõlemisel on erinevaid põhjuseid ja need on enamjaolt meist endist tulenevad ning läbipõlemine võib tabada igat inimest. Hea on teada selle tekkimise põhjuseid ja tunnuseid, sest siis on võimalik neid ennetada ning kasutada erinevaid ka eelpool välja toodud enesehoolitsuse võtteid, et seda ära hoida. Läbipõlemisega, olgu selle eel, ajal või järel, aitab paremini toime tulla mentorlus, millest on juttu järgnevas osas.

3. MENTORLUS

Nagu sissejuhatuses öeldud, on mentorsuhtes kaks osapoolt: mentor ja mentii. Mentorlus kui mõiste on tänapäevane, kuigi praktikana on seda kasutatud üpris kaua. Mentorlus on sama vana kui sotsiaalsed suhted, kus üks inimene teab asju, mis võiksid teist inimest aidata tema edus (*Mentoring...*2018). Mentorlust kui protsessi on kasutatud sajandeid, panustades paljude elude edukatesse saavutustesse ilmalikus ja religioosses maailmas (*Encyclopedia of...* 2015, 791). Mentor on eelkõige kindel nõuandja ja usaldusalune. Mentori rolli on defineeritud mitmeti, kuid kõik need sisaldavad tegevustena toetust, suunamist, käivitamist. Olulised on ka kuulamine, küsimuste esitamine ja arenguvõimaluste näitamine erinevate juhtumite, suunamiste ja kokkuvõtete kaudu (Tõnismäe, Gern 2006, 16. 19).

Mentorluse protsessi heaks toimimiseks on vaja teatud tingimusi. Näiteks on raamatus “Mentorlus – jagatud areng” välja toodud järgmised olulised punktid. Esiteks eeldab mentori roll erapooletut ja avarat vaatenurka. Teiseks on mentor pigem arendaja, käivitaja, suunaja, kes jagab lisaks ka entusiasmi ja julgustust. Kolmandaks on mentor õpiprotsessis pigem suunaja ning vahendaja, mitte autoriteetne õpetaja (Tõnismäe, Gern 2006, 16. 21. 37).

Mentorlus on pidev õppimine, elutarkuse ja küpsuse kasvatamine ning see suhe on väärtus, mis kujuneb koostöös ja usalduses (Tõnismäe, Gern 2008, 48). Mentorsuhe on mõnes mõttes ainulaadne, oluline on olla aus ja avatud, mõlemad pooled peavad tajuma olukorda turvalisena, kus ei pea kartma alandamist, kadedust, karjäärivõitlust, kriitikat, süüdimõistmist ega karistamist (Tõnismäe, Gern 2006, 44). Mentori abiga on võimalik näha palju selgemalt oma panust ja kohta meeskonnas ning organisatsioonis. Samas on mentori eesmärk luua keskkond, kus mentiiil on võimalik saada sügavaim ühendus iseendaga, tunda ära uued võimalused, kus uued ideed ja uus intelligentsus võiksid õide puhkeda (Tõnismäe, Gern 2008, 21. 47). Mentorlus on parim viis kanda edasi organisatsiooni vaimu ja põhiväärtusi, teha head meeskonnatööd ja luua ühtsust. Töötajate juhendamise kaudu levivad nii teadmised, hoiakud kui ka igale organisatsioonile omased lood ja naljad (Tõnismäe, Gern 2008, 22). Mentori ja mentii suhe on võrdväärne. On soovitatav, et mentii valib mentori, sest siis sõltub valik mentii selle ajaperioodi uskumustest, väärtustest ja hoiakutest (Tõnismäe, Gern 2008, 50).

Mentorsuhtes on aktiivne pool mentii, kes lepid kokku regulaarsed kokkusaamised ja valib temaatika, et liikuda koos valitud eesmärkide suunas. Suhe peab olema loov, kindla huvi ja eesmärgiga. Samuti peab see võimaldama mentiile pidevalt oma seniste sammude analüüsi ja peegeldust (Tõnismäe, Gern 2006, 37). Mentorsuhte algus on alati baseeruv usaldusel mentori ja mentii vahel (Horton 2019, 52). Mentoritel peab olema oma mentorsuhtes eesmärk ja suund – mentorlusele on see hädavajalik (Horton 2019, 67). Mentii sõnastab oma eesmärgid ja ootused, samas kui mentor võib esitada aruteluküsimusi (Kibuspuu jt 2017, 23). Mentor peab olema küps ja stabiilne inimene ning see hõlmab sageli tööd enda kallal ja pidevat enesehooldust. Mõnikord jagavad mentorid sarnast koormat psühhoterapeudiga näiteks siis, kui mentiid toovad seansile kaasa oma rasked probleemid, pettumused ning otsused (Haddock-Millar, Tom 2020, 172-173). Empaatiat on kriitilise tähtsusega oskus mentoriks olemisel, see võimaldab näha maailma mentiide vaatenurgast, aga samas on oluline juhtida ka oma empaatiat, et jääda professionaalselt neutraalseks ning mitte minna kaasa tugevate tunnetega, mis võivad vestluse käigus esile kerkida (Haddock-Millar, Tom 2020, 176. 178). Mentorsuhtes on tegutsemisviise, mida mentor peaks võimaluse korral vältima. Mentor ei anna nõu, ta väldib kritiseerimist ning ei päästa vigade tagajärgedest. Mentori ülesanne on olla peataja, mitte päästja (Tõnismäe, Gern 2006, 64-65). Kõige lihtsamalt saab mentorlust defineerida nii: mentorid on inimesed, kes oma tegevuste ja eeskujuga aitavad teistel inimestel tulemusi saavutada ja oma potentsiaali arendada (Tõnismäe, Gern 2006, 21). Oluline on mõista, et ka tänapäeva kogudus on keerukas organisatsioon, mis peab praegu toimima komplitseeritud sotsiaal-kultuurilistes oludes, mis omakorda nõuavad organisatsioonilisi pädevusi ja juhtimisoskusi, mida ei saa eirata ega liiga vaimulikuks muuta (Roxburgh, Romanuk 2014, 146). Koguduses käivad kristlased, kes praktiseerivad kristlikku mentorlust ning sellest räägib lähemalt järgmine alapeatükk.

3.1 Kristlik mentorlus

Kristlik mentorlus selle kõige laiemas tähenduses võib aidata inimestel saada kellekski, kelleks nad Jumala poolt loodud on, täitma imelist potentsiaali (Wakeman 2012, 281). Kristliku mentorluse oluliseks tunnuseks on osapoolte püüd tugevdada suhet Jumalaga ja avatus Püha Vaimu tegevusele (Kibuspuu jt 2017, 12). Me saame oma meelt uuendada ning lubada Pühal Vaimul oma mõtlemis- ja juhendamispriktikaid muuta (Wakeman 2012, 283). Mentoriks olemine ei tegele ainult vajakajäämistega, vaid püüab luua keskkonda, kus on kergem leida ja arendada mentii ehk juhendatava tugevusi, et kasvada „Kristuse täisea mõõtu

mööda“ (Ef 4:13) (Kibuspuu jt 2017, 7). Mõisteid *evangeliseerimine* ja *jüngerlus* aetakse vahel segamini mõistega *mentorlus*, kuna neid kõiki kasutatakse vaimuliku kasvamise selgitamiseks. Mainitud mõistete suurim erinevus on see, et evangeliseerimist ja jüngerlust kasutatakse Jumala kuningriigi ehitamiseks, mentorlust aga selleks, et mentii elu tugevdada ja jõustada (Encyclopedia of... 2015, 791). Siimon Haamer on oma magistritöös välja toonud, et kirikus teostatav mentoriks olemine avaldub suhtes, mis annab tunnistust Jumala kohalolust, ning viib kõiki osapooli sügavamale Jumala tundmisele, mis on omakorda allikaks armastuse tegudele Kristuses. Samuti toob ta välja, et kirikus praktiseeritavat mentorlust ei saa mingil juhul käsitleda lahus kristlikust pärimusest ning see ei toimi vaimuliku osaduseta (Haamer 2016, 39). Efektiivne kristlik mentorlus on väga sarnane mis tahes muu mentorlusega (Wakeman 2012, 279). Tavamentorluse ja kristliku mentoriks olemise alus, millele see on ehitatud, on väga erinev. Sekulaarses mentorluses muutub vahetatud informatsioon juhilt juhile, aga kristlikus kontekstis sellist variatsiooni ei eksisteeri, kristlikel mentorlussuhetel on kõigil sama fookus: muutuda Jumala sarnaseks. Jumal ise on muutumatu, seega ideed, teadmised ja oskused, mida jagatakse, võivad oma väljenduselt erineda, kuid mitte eesmärgi poolest. Kristus sidus õpetamise järjepidevalt rakendusega, et tema järgijad saaksid kogeda ja mõista tema õpetuse tagajärgi nende enda elus (Horton 2019, 50. 67). Raamatus “Kristlik juht ja mentorlus” on mentorlust kirjeldatud järgmiselt: *“Mentorlus on aeganõudev kahepoolne suhe, mille eesmärgiks on aidata mentii paremini mõista, mida Jumala Vaim on tema elus teinud minevikus, teeb olevikus, ja kuhu suunab teda tulevikus. See on enesekesksusest ära pöördumise ja Kristusele taaskeskendumise protsess, mille mõju peegeldub koguduses ja kogukonnas, kuhu mentii kuulub”* (Kibuspuu jt 2017, 11). *“Kristlik mentorlus aitab lisaks isiksuslike ja tööalaste arengujõudude leidmisele:*

- *kasvada Jumalale lähemale ja märgata Jumala senist tegevust nii mentii kui mentori elus,*
- *arendada Kristuse eeskujust kujundatud iseloomu ja kinnistada vaimulikke praktikaid,*
- *langetada jumalariigi kohaseid otsuseid isiklikus ja tööalases tegevuses,*
- *seada läbimõeldud eesmärgid koguduse töös ja jälgida nende eesmärkide saavutamise samme,*
- *lisada turvalisust pastoraalse töö piirsituatsioonides ja muutuste keskel”* (Kibuspuu jt 2017, 12).

Rick Lewis on oma raamatus “Mentoring matters” välja toonud kristliku mentorluse olulised omadused ja põhialused, millel peaks see rajanema. Mentorlus on eesmärgipärane, unikaalne suhe mentori ja mentii vahel, mille juurde kuulub mentii võimestamine, probleemide tuvastamine ja lahendamine ning Jumala Püha Vaimu töö, samuti on sellel suhtel juurdepääs

Jumala resurssidele (Lewis 2009, 21. 22. 25. 27. 28. 30. 31.). Kristlaste töö maailmas, ükskõik millisel ametikohal, on juhitud eetilistest reeglitest, printsiipidest ja kohustustest, mis on välja toodud Piiblis ja lähtuvad traditsioonidest. Näiteks on nendeks petmisest hoidumine, vaeste eest hoolitsemine ning oma pere eest hoolitsemine. Kristlikuks mentoriks olemine peab sisaldama moraalset refleksiooni, mitte ainult ametialase sisemise koodeksi teemasid, vaid ka nimetatud laiemat reeglistikku usklikuks eluks (*Mentoring...* 2018). Kristlasest mentorid on kui hinge perearstid, kes hoolitsevad mentii vaimse tervise eest. Mentorid aitavad hoida tasakaalu ning suunavad elama jätkusuutlikku elu, mille keskmes on Jumala teenimine ja armastamine (Lewis 2009, 9). Mentiid peaksid mentorsuhtes tundma tõelist austust, soojust ja aktsepteerimist (Wakeman 2012, 285).

3.2 Mentorlus Piiblis

Piiblis ei ole otseselt kasutatud sõna *mentorlus*, aga vaadeldavad suhted on sarnased ja vastavad mentorluse protsessi kirjeldusele. Kristlikus kirikus on läbi aegade olnud kasutusel üks ühele juhendamine, olgu siis pihi-, hingehoidliku nõuande või mõnes muus vormis. (Kibuspuu jt 2017, 7). Töö autor toob välja Vanas ja Uues Testamendis leiduvaid näiteid mentorlussuhetest ja nende toimimise põhimõtetest. Vanas Testamendis algab iga Jumala algatatud mentorlussuhe üleskutsega oma praegusest seisundist lahkuda ja järgneda Talle. Näiteks oli üks esimesi selliseid kutsumisi Jumala kutse Aabramile 1Ms 12, kus Jumal kutsub Aabrami jätma oma pere ja järgima Teda. 1Ms 12:1 - "Ja Issand ütles Aabramile: „Mine omalt maalt, omast sugukonnast ja isakojast maale, mille ma sulle näitan!” Mentorlussuhe on algatatud Jumala poolt läbi üleskutse kuulekalt usus järgida. Aabrami ja Jumala vahelise mentorsuhte transformatiivset olemust on näha 1Ms 17, kui Jumal muudab Aabrami nime Aabrahamiks – see tegu sümboliseerib sügavat muutust, mis sai võimalikuks tänu Aabrahami ja Jumala vahelisele mentorsuhtele (Horton 2019, 51-52). 2Ms raamatu kolmandas peatükis kutsub Jumal Mooset endale järgnema ning sellest algab mentorsuhe, kus Jumal lubab Moosese jaoks olemas olla. Veel on Jumala ja inimese vahelise mentorlussuhte näideteks Vanas Testamendis Jumala suhe Saamueli (1Sm 3:1-21), Taaveti (1Sm 16:7-13) ja mitmete teistega (Horton 2019, 53). Piiblis olevad mentorluse suhted ei ole ainult Jumala ja inimeste vahelised, vaid ka inimeste endi vahel, kus üks annab oma teadmisi edasi teistele. Sellisteks näideteks on Piiblis Moosese ja Joosua, Eelija ja Eliisa ning Ruti ja Noomi suhted. Jumal andis Moosesele käsu juhtida rahvast, samamoodi andis Mooses Joosuale käsu juhtida Iisraeli rahvast (5Ms 31:7) – tegu, mis demonstreerib informatsiooni ja teadmiste edasi andmist mentorsuhtes (Horton 2019, 54).

Uuest Testamendist leiame mentorluse eeskujuks Jeesuse. Jeesus oskas võtta arvesse kuulaja inimlikke ja vaimulikke vajadusi ja tema arengule vastavat „kandevõimet“, Piibli soovitus kõnelda tõe koos armastusega ei ole oma aktuaalsust kaotanud. „Et me tõtt rääkides armastuses kasvaksime...“ (Ef 4:15) (Kibuspuu jt 2017, 40). Piiblis on Jeesuse mentoriks olemist iseloomustavaks kirjakohtaks Mk 3:13-15 “Ja Jeesus läks üles mägedesse ja kutsus enese juurde, keda ta ise tahtis, ja need tulid tema juurde. Ja ta seadis kaksteist, keda ta ka nimetas apostliteks, et need oleksid temaga ja et ta võiks nad läkitada kuulutama ja et neil oleks meelevald kurje vaimu välja ajada.” Kaheteistkümne jüngriga ja Jeesuse vahelise suhte eesmärk oli, et jüngrid õpiksid, kasvaksid ja muutuksid Kristuse järgijateks. Jeesuse modelleeritud mentorluse suhted nõuavad aega, pühendumist ja investeringuid teistesse. Kristus jättis oma jüngritele selge käsu Matteuse evangeeliumi 28:19-20 - “Minge siis, tehke jüngriteks kõik rahvad, ristides neid Isa ja Poja ja Püha Vaimu nimesse ja õpetades neid pidama kõike, mida mina olen teil käskinud! Ja vaata, mina olen iga päev teie juures ajastu lõpuni.” Jällegi kutsub Jumal inimesi enda juurde ja oma missioonile. (Horton 2019, 57-59). Uuest Testamendist leiame veel näiteid mentorlussuhetest, näiteks Barnabase ja Pauluse suhte, kus Barnabas on mentor ja Paulus mentee. Paulus on hiljem ka ise mentoriks näiteks Timoteusele ja Tiitusele (Horton 2019, 59-60).

3.3 Mentorite läbipõlemine

Läbipõlemine on tavaline kõigil abistavatel elukutsel, sealhulgas ka kristlikus teenimistöös. Kõige tihedamini juhtub see perfektsionismile kalduvate inimestega, kes on idealistid, sügavalt pühendunud oma tööle ning kes ei taha öelda ei ja kalduvad olema töönarkomaanid (Collins 1988, 35). Kui mentorid ei tegele eesmärgipärase enda eest hoolitsemisega, võivad nad läbipõlemise all kannatades kogeda tohutut kurnatust, kaotada optimismi/lootuse ja mitte näha, et nende töö on mõtte ja eesmärk (Haddock-Millar, Tom 2020, 174). Üldiselt on mentorite läbipõlemise põhjused samad, mis teistelgi inimestel. Raamatus ”Kristlik juht ja mentorlus” on läbipõlemist defineeritud järgmiselt: *“Pikaajalisest ülemäärasest stressist tekkinud emotsionaalset, vaimset ja füüsilist kurnatust nimetatakse läbipõlemiseks. Läbipõlemine tekib siis, kui me pidevalt anname ja anname, ilma vahepeal midagi asemele saamata. /.../ Läbipõlemist võivad soodustada nii elustiil kui ka teatud isiksuseomadused. Kõrge saavutus- ja kontrollivajadusega inimestel, kes kalduvad perfektsionismile ja pessimistlikku elukäsitusse, on suurem oht läbi põleda. Need, kes suudavad reguleerida oma töö- ja puhkeaega, delegeerida ülesandeid kaastöötajatele ning leida rasketel hetkedel tuge*

oma lähedastest, on väiksem läbipõlemise risk. Väga oluline on oskus teha vahet kohastel ja mittekohastel, ehk realistlikel ja ebarealistlikel ootustel; samuti on tähtis olla teadlik, et eksimine on paratamatu – tähtsam kui vigade vältimine on oskus neist õppida ja võimalusel neid parandada” (Kibuspuu jt 2017, 98-99).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et läbipõlemine ohustab igat inimest, eriti mentoreid, kes unustavad enese eest hoolitsemise. Mõned mentorid on sellele rohkem vastuvõtlikud kui teised, sest nende elukorraldus: tervislik seisund, töö, lähisuhted vms on neid mõjutanud. Kui mentor on juba läbi põlenud, siis on vaja aega ja elukorralduse muutusi, et sellega toime tulla.

Kirjandusest lähtuvalt võib arvata, et mentorlust ja läbipõlemist on enamasti uuritud eraldi, kuna töö autor pole leidnud ühtegi kirjanduse allikat, mis uuriks just mentorite läbipõlemise kogemusi. Seega on käesolev töö Eestis esmakordne. Samuti puuduvad hetkel KUS-is sarnased uurimused. Seega loodab töö autor, et käesolev töö toob lugejate ette läbipõlemise problemaatika läbi tudengite mentorite kogemuste ning pakub alustavatele mentoritele tuge läbipõlemise probleemiga tegelemisel.

4. UURIMUSLIK OSA

Järgnevas peatükis kirjeldatakse uurimismeetodit ja tuuakse välja kvalitatiivse uuringu tulemused. Lõputöö teemaks on Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorite kogemused seoses läbipõlemisega. Selleks uuris töö autor avatud küsimustega küsitluses mentorite kogemuste kohta seoses läbipõlemisega nii nende endi kui nende mentiide elus.

Kirjandusega töötamisel tuli välja tõsiasi, et eraldi materjali mentorluse ja läbipõlemise kohta on palju, aga kirjandust, mis käsitleks neid kahte koos, ei ole. See tähendab, et mentorite ja mentiide läbipõlemise probleemi on veel väga vähe uuritud.

Uurimisprobleem: läbipõlemise ennetamine ning sellega toimetulek lähtuvalt KUS-i tudengite mentorite kogemusest. Kuna Eestis puuduvad uuringud mentorite kogemuste kohta seoses läbipõlemisega, on tegu esimese omataolise uuringuga.

Käesoleva töö eesmärk on kaardistada KUS-i tudengite mentorite kogemused seoses läbipõlemisega, samuti on töö eesmärk anda ülevaade läbipõlemise kui nähtuse kohta ning selgitada mentorlust ja selle olemust ning sellega seonduvaid mõisteid.

Uurimuslik osa otsib vastuseid kolmele küsimusele Eesti oludes:

- Milliseid kogemusi omavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid seoses läbipõlemisega isiklikus elus ja/või mentii elus?
- Mis aitab Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorite kogemusest lähtuvalt kaasa läbipõlemise ennetamisel, sellega toimetulekul ja sellest taastumisel?
- Millist koolitust ja/või hoolitsust vajavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid läbipõlemise probleemistikuga seotud küsimustes?

4.1 Metoodika kirjeldus

Uurimismeetod on tegelikkuse organiseeritud tunnetamise viis uurimistöös püstitatud probleemi lahendamiseks (Õunapuu 2014, 58). Käesolev uurimistöö on kvalitatiivne. Kvalitatiivseks teeb antud töö avatud küsimuste küsimine, väike valim, töötamine mitteamvuliste andmetega. Kvalitatiivne uurimisviis pole standardiseeritud, pigem disainitakse see võimalikult avatuna. Andmete analüüs on interpreteeriv. Kvalitatiivses uurimistöös uuritakse inimeste kogemuste olemust ja seda, mis tähenduse nad ise oma kogemusele annavad. Andmete analüüsi protsess on induktiivne. Seda uurimismeetodit kasutatakse juhul, kui teema või nähtuse kohta on vähe teada, ning peamiselt selleks, et mõista ja tõlgendada inimeste kogemusi ja vaateid (Õunapuu 2014, 53-54). Antud töös on kasutatud küsitluse koostamisel avatud küsimusi, et uurida mentorite kogemusi seoses läbipõlemisega. Näiteks on sellised küsimused: Milliste töövõtetega on võimalik tuvastada läbipõlemise tunnuseid?; Mis Teie arvates aitab kaasa läbipõlemise ennetamisele?; Kuidas taastuda läbipõlemisest? jne.

Uurimistöö valim on indiviidide kogum. *Üksikisikuid kaasatakse valimisse uurimistöodes, kus selgitatakse välja inimeste arvamusi, hoiakuid ja kogemusi seoses mingi nähtusega* (Õunapuu 2014, 150). Antud töös on indiviidide kogumiks Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid.

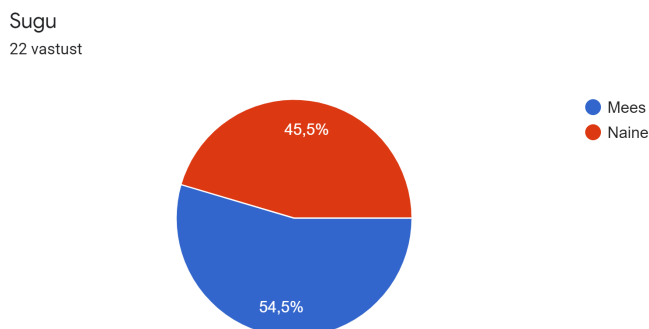
Küsimustik on uuritavatele küsimuste esitamine ja vastuste registreerimise vorm uurimisprobleemi lahendamise eesmärgil (Õunapuu 2014, 160). Andmekogumismeetodiks on käesolevas töös küsimustik. Kvalitatiivsele uurimismeetodile kohaselt sisaldavad vastused kirjeldusi, vabu arvamusalaldusi ja hinnanguid.

4.2 Valim

Käesolevas töös moodustavad valimi Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid, kuna antud töö mahtu silmas pidades oli see kõige optimaalsem valim. KUS-is on mentorlusprogramm, mis näeb ette, et igal tudengil peaks olema oma mentor. Tudengid valivad ise endale meelepärase mentori ja edastavad oma soovitud mentori andmed KUS-i mentorvõrgustiku koordinaatorile, kellel on vastav andmebaas. Käesoleva töö valimisse kuuluvate isikute kontaktid sai töö autor mentorvõrgustiku koordinaatori volitusel e-mailiga 18.03.2021 Christopher-Andre Kontuselt, kelle hallata on KUS-i mentorlusvõrgustiku

andmebaas. Kokku kuulus valimisse 31 mentorit, kellest 15 olid naised ja 16 mehed. Küsitlusele vastas 22 mentorit ehk 71% kogu valimist. Jooniselt 4.2.1 on näha nende sooline jaotuvus protsentuaalselt.

Joonis 4.2.1



4.3 Küsitlus

Läbipõlemise kogemuse kohta koostas töö autor küsimustiku Google Forms keskkonnas, mille ta edastas mentoritele e-kirja teel (vaata lisa 1): 19.03.2021, 29.03.2021 ja 08.04.2021. Juhendaja Meego Rimmel andis viimaste vastuste saamiseks ka oma panuse ja saatis 17.04.2021 küsimustiku edasi meesmentoritele, kuna meeste vastuseid oli puudu.

Küsitluses oli kokku 13 küsimust. Esimesed kaks olid informatiivsed: sugu (joonis 4.2.1) ning mentorina tegutsemise aeg. Järgnes kaks üldist läbipõlemisega seotud küsimust koos ühe alaküsimusega ehk kokku 4 küsimust. Need olid järgmised: 1. Kas olete isiklikult kogunud läbipõlemist? 1.1. Millised kogemused on Teil olnud läbipõlemisega? 2. Kas Teie mentii on Teie teada kogunud läbipõlemist? 2.2. Palun kirjeldage kuidas Teie mentii koges läbipõlemist? Nendele küsimustele järgnesid avatud küsimused seoses läbipõlemisega (vaata lisa 2). Küsimustele 1.1 ja 2.2 ei olnud kohustuslik vastata, ülejäänutele oli.

Küsitluse puuduseks oli selle täielik anonüümsus, kuna see ei võimaldanud töö autoril saata meeldetuletuskirju ainult neile, kes ei ole veel vastanud, vaid meeldetuletuse pidi saatma kõikidele mentoritele ning see võis tekitada segadust. Küsitluse plussiks oli selle kompaktsus ja lihtsus, mis annab samas piisavalt edasi mentorite mõtteid ja ideid.

Järgnevalt annab töö autor ülevaate küsitluse tulemustest, käsitledes kõigepealt informatiivseid küsimusi ja seejärel avatud küsimusi.

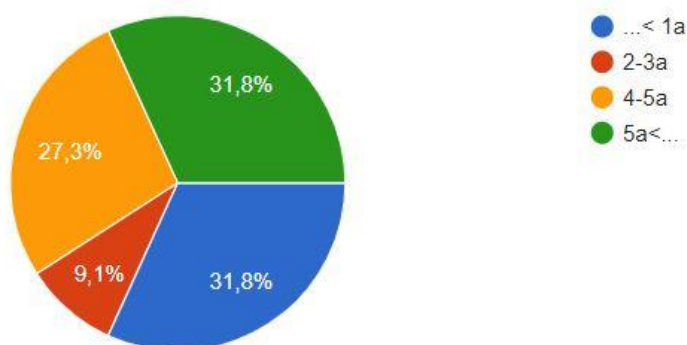
4.4 Vastanute sooline jaotus ning mentoriks olemise aeg

Joonisel 4.2.1 on näha, et mentorite sooline jaotuvus oli 45,5% naisi ja 54,5% mehi. Mentorina tegutsemise aeg protsentuaalselt on näha jooniselt 4.4.1. Vähem kui aasta ning rohkem kui viis aastat on mentorina tegutsenud 7 vastanut. 4-5 aastat on mentorina tegutsenud 6 ning 2-3a on tegutsenud 2 vastanut.

Joonis 4.4.1

Kui kaua olete mentorina tegutsenud?

22 vastust



4.5 Info mentorite ja mentiide läbipõlemise kohta

Järgnevalt on vaatluse all küsitluse tulemused järgmistele küsimustele: Kas olete isiklikult kogunud läbipõlemist?; Millised kogemused on Teil olnud läbipõlemisega?; Kas Teie mentii on Teie teada kogunud läbipõlemist?; Palun kirjeldage, kuidas Teie mentii koges läbipõlemist?.

Kas olete isiklikult kogunud läbipõlemist? küsitluse tulemustest selgus, et läbipõlemist ei ole kogunud 45,5% vastanutest, kindlasti on läbipõlemist kogunud 22,7%. Ülejäänud 31,8% vastasid järgmiselt:

- Läbipõlemisele lähedane kogemus
- Ma ei julge öelda selgelt “ja” või “ei”, aga kindlasti on mul olnud aegu, mil mu “allikad on veeta” ja pean eraldi hingamist Jumalas otsima.
- Napilt pääsenud tõsisemast
- Mitte mentorluse tõttu
- Vahel väsimust

- Üsna lähedal olnud, kuid mitte päris
- Ei oska hinnata

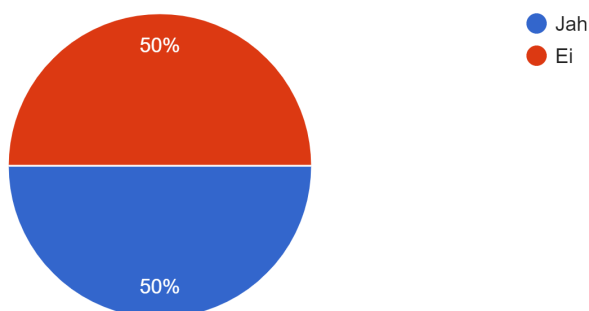
Küsimusele Millised kogemused on Teil olnud läbipõlemisega? tuli 13 vastust. Mõned näited:

- Mees, olnud mentor alla aasta: “Olen ise kogunud läbipõlemist ja olen näinud ka kõrvalt inimesi, kes on oma tööga olnud ülekoormatud ja seepärast ka emotsionaalselt häiritud.”
- Naine, olnud mentor üle viie aasta, kogunud läbipõlemist: “Tohutu väsimus, motivatsiooni ja tahtejõu puudumine, tuimus, ei suuda tööd teha, miski ei huvita, elementaarse päevarütmiga puudumine, miski ei rõõmusta, kohati söögiisu kadumine, ei taha midagi, ei soovi kellegagi kontaktis olla, põgenemise tegevused, depressioon.”
- Mees, olnud mentor üle viie aasta, ei ole isiklikult kogunud läbipõlemist: “Olen nõuga toetanud inimesi, kes läbipõlemist on kogunud. Toetus on seisnenud palvetamises ja nõu andmises ja toetava õhkkonna loomises.”
- Naine, olnud mentor alla aasta, kogunud isiklikult läbipõlemist: “Olen kogunud kurnatust, nii füüsilist kui ka vaimset väsimust. Tekkis soov tõmbuda tagasi.”

Küsimusele *Kas Teie mentii on Teie teada kogunud läbipõlemist?* jagunesid 22 vastust järgnevalt:

Joonis 4.5.1

2. Kas Teie mentii on Teie teada kogunud läbipõlemist?
22 vastust



Küsimusele Palun kirjeldage kuidas Teie mentii koges läbipõlemist? Laekus 13 vastust. Üldiselt olid kõik vastused sarnased, aga välja toomist väärivad mõned näited:

- Mees, olnud mentor 2-3a, kelle mentii on kogunud läbipõlemist, kirjeldab seda järgmiselt: “Rohkem lihtsalt ei jaksanud, isegi mõtted teemal, mis läbipõlemise tekitasid, põhjustasid füüsilist vastikust.”

- Naine, olnud mentor üle viie aasta, kelle mentii on kogenud läbipõlemist, kirjeldab seda järgmiselt: “Töötahete ja -võime langus, emotsionaalne madalseis, vaimulik kriis”
- Naine, olnud mentor üle viie aasta, kelle mentii on kogenud läbipõlemist, kirjeldab seda järgmiselt: “Rõõm on kadunud, tööülesandeid ei jõua v ei suuda täita, segadus mõtetes, otsustusvõime nõrgenemine, töö ja uneaja ebaregulaarsus v ebaproportsionaalsus, isoleerumine / soovimatus suhelda, tuimus, ei tunne midagi jne.”
- Mees, olnud mentor 4-5a, kelle mentii on kogenud läbipõlemist, kirjeldab seda järgmiselt: “Kohustustega täidetud puhkuseta pikk periood viis kriisi äärele, aga pärast elurütmi korrastamist ja regulaarse puhkeaja sisseviimist nädala graafikusse asi paranes.”

Lisaks eelmainitule nimetati veel rõõmu kadumist, töö ja uneaja ebaregulaarsust, otsustusvõime nõrgenemist jms.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et suurem osa KUS-i tudengite mentoreid on kokku puutunud läbipõlemisega, kas siis isiklikult või näinud seda kõrvalt läbi oma mentii. Läbipõlemisega pole küsitluse andmetel kokku puutunud 27,3% vastanutest. Nagu eelnevatest näidetest lugeda võib, on kogemused seoses läbipõlemisega erinevad, kuid esineb ka sarnasusi. Saadud vastused on vastavuses teooria osas välja toodud läbipõlemise definitsiooniga, kus on öeldud, et läbipõlemine on reaktsioon kroonilisele stressile ja see on füüsilise, vaimse ja emotsionaalse kurnatuse seisund (Haddock-Millar, Tom 2020, xx).

4.6 Töövõtted millega on võimalik tuvastada läbipõlemise tunnuseid

Vastuseid küsimusele, milliste töövõtetega on võimalik tuvastada läbipõlemise tunnuseid, laekus 22. Need olid erinevad, aga samas annab ka siin tuua esile sarnasusi. Oluliseks aluseks loeti mentii ja mentori vahelist avatud ja ausat suhet ning 100% usalduslikku õhkkonda, kus mentii võib oma olukordadest julgelt rääkida. Lisaks avatud suhtele toodi mõnel korral välja ka Püha Vaimu abi ning koos palvetamine.

Peamiselt kasutavad KUS-i tudengite mentorid läbipõlemise tuvastamiseks avatud küsitlusmeetodit ehk küsivad erinevaid küsimusi. Näiteks:

- Olen küsinud üldiselt töö iseloomu, ülesannete ning ootuste selguse kohta
- Kuidas tervis?
- Kas magad hästi?
- Millal puhkad ja mida sel ajal teed?

- Kas naudid oma tööd või teed seda vahel vastumeelselt?
- Kuidas on meeleoludega? (ärritavuse sagenemine, masendus hetked)
- Kuidas on lood isikliku vagaduse eluga? (palveaeg, Piibli lugemine)
- Kuidas on läinud?
- Kuidas on spordi tegemine, liikumine, trenn?
- Mis on Su lemmiktoit, mida viimati sõid, millal?
- Millised on teemad, mida Jumal on üles toonud?
- Tunned sa aegajalt sellist väsimust, et midagi ei suuda enam teha?
- Kas aeg ajalt kaob igasugune motivatsioon tegutseda ja oma ülesandeid täita?
- Kas Sina ise ja Su elu meeldivad Sulle?
- Kuidas Sa ennast tunned?
- Kas Sa oled rõõmus?
- Kas tahad samamoodi jätkata?
- Kust Su “king pitsitab”? Miks? Mida Sa muudaksid?
- Kas tahad palvetada koos?
- Mis Sind inspireerib?
- Kuidas sa seda olukorda näed? Kuidas selles olukorras ennast tunned? Mis lahendusi ise näed?

Veel toodi välja rõõmu, puhkuse, suhtlemise ja tahte kadumine/nõrgenemine ning et selgelt liiga suur töökoormus, mõistliku tööpuhkuse ja rutiini kadumine on üsna selged märgid. Loomulikult mängivad läbipõlemise juures rolli ka muud taustategurid: perekondlikud suhted või nende defitsiit, tööga seotud identiteedi otsingud, selle ületähtsustamine seejuures vmt. Kahel korral mainiti läbipõlemise tuvastamise variandina ka psühholoogilisi teste. Üks vastanu ütles, et kuna tal puuduvad kogemused läbipõlemise teemaga, siis ei oska ta vastata.

4.7. Kas ja kuidas saab mentorlus aidata läbipõlemise osas?

Vastuseid antud küsimusele tuli 22. Mentorid on üldiselt väga teadlikud oma rolli piiridest ning tõid välja häid punkte, kuidas mentorlus saab aidata läbipõlemise osas. Siinkohal on näideteks need tegevused, mida mainiti mitmel korral:

- Hingehoidlik nõustamine ja regulaarne suhtlemine aitavad kindlasti läbipõlemist ennetada.
- Mentorlus aitab teadvustada probleemi, ka läbipõlemise probleemi, olgu siis seda ennetavalt, selle viibides inimest toetades või tagantjärele sellest taastudes.

- Mentor saab ära kuulata ja aidata analüüsida kas (võetud) kohustused on proportsioonis puhkeajaga.
- Anda praktilisi nõuandeid päevakorra ja elulaadi osas. Puhata. Püüda töökoormust vähendada.
- Märkab õigeaegselt läbipõlemise tunnuseid.

Laiemalt uurisime mentoritelt lisaks eelmainitud küsimusele osana sellest küsimusest: Millal jääb mentorlusest väheks ja on vaja minna selle ala spetsialisti juurde?

- Spetsialisti poole tasub pöörduda igasugustes, eriti vaimse tervise küsimustes. Neil teemadel tuleb enamasti mentoril ikka piir ette. Kui läbipõlemisega kaasneb depressiooni episood.
- Arvan, et professionaalset abi võib vaja minna kui läbipõlemine on kestnud pikemat aega ja selle tõttu on kannatanud juba isiku tervis, lähisuhted ja toimetulek.
- Mentorlusest jääb väheks kui ilmnevad terviseprobleemid (unehäired, ärevushäired, pidev väsimus).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et mentorlus aitab ennetada läbipõlemist ning on suureks abiks sellest läbiminekul, kuna mentorvestluste käigus võivad esimesed märgid läbipõlemisest ilmned juba varakult ja mentor saab sellele tähelepanu juhtida. Mentorlusest jääb väheks siis, kui läbipõlemine on kestnud pikemat aega ning toonud kaasa muud terviseprobleemid, näiteks depressiooni.

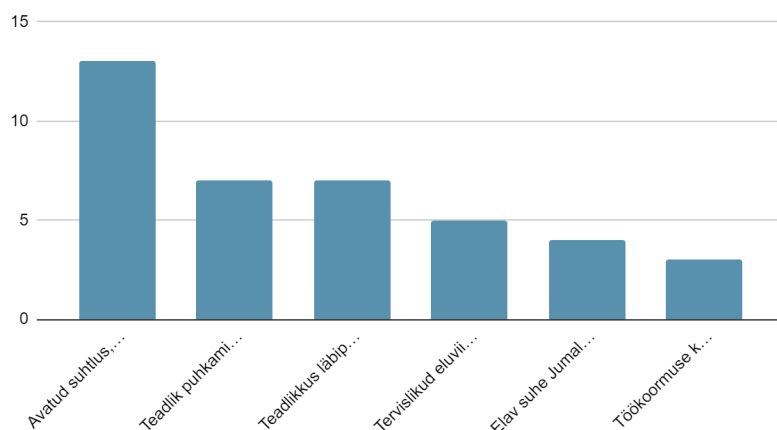
4.8 Läbipõlemise ennetamine

Küsimustiku järgmine küsimus oli: *Mis Teie arvates aitab kaasa läbipõlemise ennetamisele?*

Läbipõlemise ennetamiseks on mitmeid erinevaid viise. Järgnevalt toon välja punktid, mis vastustes esinesid. Sealhulgas on jooniselt 4.8.1 näha, mitu sarnast vastust oli.

- Avatud suhtlus, head lähisuhted, osadus
- Teadlik puhkamine
- Teadlikkus läbipõlemise sümptomitest
- Tervislikud eluviisid - liikumine, vahelduslikud tegevused, söömine, uni
- Elav suhe Jumalaga, palve, Püha Vaimu juhtimine
- Töökoormuse kontrolli all hoidmine, hea ajaplaneerimine

Joonis 4.8.1



4.9 Läbipõlemisega toimetulek

Järgnevalt sai vastuse küsimus: *Kuidas tulla Teie arvates toime läbipõlemisega?* Vastuseid antud küsimusele tuli 22. Need olid üsna erinevad, aga kõlama jäid järgmised väited:

- Läbipõlemise tunnistamine ja olukorra aktsepteerimine.
- Ajakavas tuleks teha radikaalselt ruumi füüsiliseks ja vaimseks taastumiseks.
- Tõsta olukord palves Jumala ette, kes on nangunii kõigest teadlik.
- Tuleb olla valmis pikaajaliseks paranemiseks. Läbipõlemisega toimetulek on teekond, mitte mingi kiirkoodi rakendamine, mis asjad korda paneb. Kui tarvis, tuleb ka ravi läbi teha.
- Kasutades kõiki saadaval olevaid ressursse - meditsiinilist abi, puhkust, vaimulikku toetust jne.
- Kui ollakse juba läbipõlenud, siis tuleb teadlikult töökohustustest eemale astuda ja panna inimene puhkama.

Peale eelmainitute oli kõige olulisem vastus see, et inimene, kes on läbipõlenud, ei tohiks mitte mingil juhul üksi jääda, vaid tal peaks olema tugivõrgustik kaasinimeste ning Jumala näol. Niimoodi arvati 14 korral. Kahel korral vastati ka, et ei oska öelda.

4.10 Läbipõlemisest taastumine

Läbiviidud küsitluses on järgmise teemana palutud välja tuua, *millised kristliku elu praktikad aitavad läbipõlemise korral taastuda ning kas on praktikaid, mis aitavad läbipõlemist vältida.*

Üldisemalt on palutud kirjeldada, kuidas läbipõlemisest taastuda.

Välja toodud kristliku elu praktikad olid:

- Püha Vaimu juhtimisel oma töö ja nädalakava koostamine;

- Jumala abiga, Püha Vaimu sekkumine;
- hingamispäeva pidamine;
- regulaarne Piibli uurimine;
- mediteerimine;
- palvetamine, palve jalutuskäigud;
- vaimne praktika, mis on seotud füüsilise aktiivsusega;
- isiklik regulaarne vaikne aeg;
- ülistus, vaimulik muusika;
- paastumine;
- regulaarne koguduse/ kristlaste osaduses viibimine;
- eestpalve, pihtimine;
- osadus teiste kristlastega.

Mentorite arvates saab läbipõlemist vältida järgmiste vahenditega:

- Vältida aitab tasakaal kõiges, endale piiride seadmine näiteks töö osas. Puhkus regulaarselt, toitumine, magamine, sport.
- Läbipõlemist aitab vältida delegeerimine, pedantsuse vähendamine, sõnakuulelikkus Jumalale, tugev isiklik suhe Jumalaga, mentori olemasolu.
- Vältida aitab EI ütlemise oskus inimestele, kes survestavad pidevalt pingutama ja üle võimete tegutsema.
- Vältida aitab elav suhe Jumalaga (piibli lugemine, osadus PV-ga, palvetamine keeltes) Osadus sõpradega. Liikumine, sport. Õige toitumine, õige puhkus.

Lisaks juba välja toodud kristliku elu praktikatele aitavad mentorite arvates läbipõlemisest taastuda järgmised meetodid:

- Taastumiseks on vaja aega.
- Kuna inimene on vaim, hing ja ihu, vajab ta taastumist tervikuna.
- Keskkonnavaheetus.
- Tegeleda asjadega, mis endale meeldivad ja lõõgastavad.
- Armastada iseennast ja olla enda vastu armuline.
- Liikumine, aktiivsus värskes õhus, toitumine, puhkus.
- Head suhted, sõbrad.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et läbipõlemise vältimiseks on eelkõige vaja tugevat suhet Jumala ja kaaskristlastega ning delegeerimise ja ei ütlemise oskust, samuti on vaja tasakaalustatud toitumist, õiget aktiivse liikumise ning magamise rütmi. Kui aga läbipõlemine on juba

juhtunud, siis aitavad erinevad välja toodud kristliku elu praktikad sellest läbi minna ning lisaks on kõige olulisem anda endale täielikuks tervenemiseks aega.

4.11 Mentorite ja mentiide koolituse ja hoolitsuse vajadused seoses läbipõlemisega

Küsitluse viimase küsimusega uuriti, *millist koolitust/hoolitsust vajavad mentorid ja mentiid seoses läbipõlemisega*. Tuli välja, et kõige rohkem soovitakse oma ala spetsialisti ja/või kogemusnõustaja praktilist koolitust, kuidas tunda varases staadiumis ära läbipõlemise tunnused ja mida ette võtta. Sellist koolitust soovib koguni 64% vastanutest. Üks vastaja selgitas väga põhjalikult järgnevalt: “On mitmeid nn vaimulikke printsiipe, käibetõdesid, millede väärtõlgendamine mõnikord suurendab läbipõlemise ohtu just vaimulikus töös. Nt "See, kes käe adra külge on pannud ja vaatab tagasi, ei kõlba...". Selliseid jt sarnaseid süüd tekitavaid müüte tuleks tunda ning mõista neid õigel teoloogilisel alusel. Läbipõlemisega seoses võiks rääkida ka piiride tõmbamisest ja enesekehtestamisest - kuidas teha seda ennast hoidvalt, aga mitte lähedasi kahjustavalt - vaimulikud põhimõtted.”

Samuti sooviti, et läbipõlemisega seotud materjalid ja koolitused oleksid pastoritele ja vaimulikele töötegijatele kättesaadavad.

Hoolitsuse kohapealt mainiti, et soovitakse praktilist hoolitsust, näiteks spaa külastust. Veel mainiti hoolitsuse mõttes armastust ja tähelepanu igas võtmes. Kokkuvõtlikult võib öelda, et mentorid soovivad praktilist koolitust ning armastust ja tähelepanu igas võtmes.

5. ARUTELU

Selles peatükis analüüsitakse uurimistulemusi ja teooriat koos ning tehakse käesoleva töö põhjal järeldused ja ettepanekud. Analüüs seob teoreetilise ja uurimusliku osa üheks tervikuks ning püüab anda vastused kõigile uurimisküsimustele:

- Milliseid kogemusi omavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid seoses läbipõlemisega isiklikus elus ja/või mentii elus?
- Mis aitab Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorite kogemusest lähtuvalt kaasa läbipõlemise ennetamisel, sellega toimetulekul ja sellest taastumisel?
- Millist koolitust ja/või hoolitsust vajavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid läbipõlemise probleemistikuga seotud küsimustes?

Käesolevas töös defineerib autor läbipõlemist järgnevalt: läbipõlemine on ületöötamise tulemusel tekkiv seisund, mida iseloomustab esmaste füsioloogiliste protsesside häiritus (unetus, söögiisu kadumine), intellektuaalne mandumine, emotsionaalne ebastabiilsus, suhete pinnaliseks muutumine, keskendumisvõimetus ja usuline rahulolematuus (Lehtsaar 1994, 231). Uurimisosas tuli välja, et vastanute kogemustest lähtuvalt on nad enamasti kokku puutunud läbipõlemisega kas siis isiklikult või näinud kõrvalt oma mentiid sellest läbi minemas. Mentorlus aitab läbipõlemisega toime tulla ning kui piisavalt varakult märgata ülekoormuse ohtu, siis saab ka seda ennetada. Kirjandusest tuli välja, et nendel, kes suudavad enese eest paremini hoolitseda ning piire seada, näiteks reguleerides oma töö- ja puhkeaega, delegeerides ülesandeid kaastöötajatele ning leides rasketel hetkedel tuge oma lähedastelt, on väiksem läbipõlemise risk (Kibuspuu jt 2017, 99). Mentorid vastasid küsimusele, mis nende arvates aitab kaasa läbipõlemise ennetamisele, ning tõid vastustes sarnaselt eelmainitule välja selle, et vaja on avatud suhtlust, hingehoidlikku nõustamist, läbipõlemise probleemi teadvustamist. Lisaks on oluline teadlik puhkamine, töökoormuse kontrolli all hoidmine ning hea ajaplaneerimine. Vähem tähtis ei ole ka elav suhe Jumalaga, palve ja Püha Vaimu juhtimine.

Milliseid kogemusi omavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid seoses läbipõlemisega isiklikus elus ja/või mentii elus?

Kogemused seoses läbipõlemisega on uuringu tulemuste andmetel erinevad. Isiklikult on läbipõlemist kogunud vaid 23% vastanutest. Küsitlusele vastanud mentorite arvates on 50% nende mentiidest kogunud läbipõlemist. Teooriaosas tuli kirjandust lugedes välja, et igäüks väljendab läbipõlemist omal kombel, kuid põhiteemad on samad: tööle pühendumise kadumine; tähtsast, tähendusrikkast, põnevast tööst on saanud ebameeldiv, teostamatu ja mõttetu kohustus; emotsioonide kulumine; positiivsed emotsioonid nagu entusiasm, pühendumus, turvatunne ja rõõm on kadunud (Maslach, Leiter 2007, 29). Seda väidet kinnitavad mentorite vastused küsimusele, millised kogemused on Teil olnud läbipõlemisega. Toon mõned näited mentorite vastustest: “Tahtmatus asjaga tegeleda, kiusatus loobuda, madal enesehinnang, täielik abitus, rõõmu kadumine.”; “ärevushäiretega depressioonieelne seisund”; “Ikka tuleb elus ette perioode, kui enam ei jõua, aga siis tuleb leida võimalus usaldusisikuga rääkimiseks/puhkamiseks, et mitte läbi põleda.” Selle võtab hästi kokku, et ülekoormuse füüsilised viljad annavad end tunda kõigil inimestel ja lisaks kõigele eelmainitule on häiritud ka söögiisu ning inimest rõhub pidev väsimustunne (Lehtsaar 1994, 83). Seega võib järeldada, et kui inimene on läbi põlenud, siis ta tunnetab seda kõigil oma elu aladel nii füüsiliselt, vaimselt kui ka emotsionaalselt. Eelnevast tuleb välja, et mentorite kogemused on sarnased kirjandusest leituga ning mõjutavad nende elu igat aspekti.

Küsimustik aitas uurida ka mentiide läbipõlemise kogemuste kohta. Kirjandusest tuli välja, et sõltumata selle põhjustest, kannatab enamik inimesi läbipõlemise all omaenda vajaduste unarusse jätmise tõttu (Shaheen, 2020). Seda väidet kinnitavad järgmised mentorite antud vastused: “Rõõm on kadunud, tööülesandeid ei jõua v ei suuda täita, segadus mõtetes, otsustusvõime nõrgenemine, töö ja uneaja ebaregulaarsus v ebaproportsionaalsus, isoleerumine / soovimatus suhelda, tuimus, ei tunne midagi jne.”; “Mentii kirjeldas üleüldist väsimust, emotsionaalset, vaimset ülepinget.”; “Stressist tulenevad terviseprobleemid ja jõuetus edasi minna”. Sellest lähtuvalt järeldab autor, et töö- ja puhkeaja tasakaal on ülioluline, säilitamiseks oma tervist ja töövõimet ning vältimaks läbipõlemist. Loetust lähtuvalt võib oletada, et varakult jaole saamine aitab läbipõlemise süvenemist vältida. Nii nagu mentorite kogemused on erinevad, ei ole ka mentiide kogemused mentorite arvates sarnased. Mõnda puudutab läbipõlemine sügavamalt ning teine pääseb kergemini. Põhiline on see, et mentorid ning nende mentiid ei unustaks ära enese eest hoolitsemist, sest see vähendab läbipõlemise riski märgatavalt.

KUS-i tudengite mentorid ning nende mentiid omavad mentorite hinnangul mitmekülgseid kogemusi seoses läbipõlemisega.

Mis aitab Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorite kogemusest lähtuvalt kaasa läbipõlemise ennetamisel, sellega toimetulekul ja sellest taastumisel?

Läbipõlemise ennetamiseks on vaja teada ja tunda töövõtteid, mis aitavad tuvastada läbipõlemise tunnuseid. Mentorid on välja toonud väga häid küsimusi, mida mentide käest küsida, näiteks: Kuidas tervis?; Millal puhkad ja mida sel ajal teed?; Kuidas on läinud?; Kas Sina ise ja Su elu meeldivad Sulle?; Kuidas on meeleoludega?. Läbipõlemise ennetamiseks on vajalik füüsiline liikumine, tervislik toitumine, head magamisharjumused ning julgus abi küsida (Fraga 2019). Eelmainitud küsimused ning neile küsimustele vastuste otsimine aitavad mentoritel kindlaks teha, kuidas on lood nende mentide elus erinevatel elualadel ja seeläbi selgitada välja, kas on oht läbipõlemiseks või pole muretsemiseks põhjust.

Mentorlus saab aidata läbipõlemise osas teatud maani. Mentoripoolne abipakkumine ja mentiipoolne vastuvõtmine võivad viia teadmiseni, et ainult mentorlusest jääb väheks läbipõlemise probleemiga tegelemisel. Vahet ei ole, kas kellegi sümptomid on põhiliselt füüsilised või emotsionaalsed, professionaalne abi on kasulik ja koos sobiva hoolitsusega näiteks arstilt, psühhiaatrit või psühholoogilt, on võimalik läbipõlemisest välja tulla ja uuesti saavutada hea füüsiline ning vaimne tervis (Clinical... 1985, 378-380). Toon paar näidet uurimusest, mis illustreerivad mentorite arvamust küsimusele, millal jääb mentorlusest väheks ja on vaja minna selle ala spetsialisti juurde? - "Siis, kui muudatust ei tule üheski valdkonnas ja negatiivsed nähtused süvenevad."; "Siis, kui inimene on apaatne, jääb oma "ringi" ehk kordab öeldut ja keeldub teist nurka nägemast.". Hea on teada, et mentorid tajuvad oma piire ning on vajadusel valmis mentiid suunama näiteks psühholoogi või psühhiaatri poole.

Kui inimene on juba läbipõlenud, vajab ta igakülgset toetust. Kindlasti ei tohi sellises olukorras üksi jääda. Uurimise tulemustes mainiti üksi mittejäämist 14 korral 22-st, see on 64%. Siinkohal arvab töö autor, et üksi mittejäämise vastu aitab kõige paremini kristlik mentorlus. Kristlik mentorlus selle kõige laiemas tähenduses võib aidata inimestel saada kellekski, kelleks nad on Jumala poolt loodud, täitma imelist potentsiaali (Wakeman 2012, 281). Samuti on kristliku mentorluse oluliseks tunnuseks osapoolte püüd tugevdada suhet Jumalaga ja avatus Püha Vaimu tegevusele, mis juba iseenesest aitab läbipõlemist ennetada. Mentorlus ei tegele ainult vajakajäämistega, vaid püüab luua keskkonna, kus on kergem leida ja arendada mentii ehk juhendatava tugevusi, et kasvada „Kristuse täisea mõõtu mõõda“ (Ef

4:13) (Kibuspuu jt 2017, 12. 7.). Lehtsaar on oma raamatus hästi kokku võtnud läbipõlemise mõju usuelule: ta ütleb, et läbipõlemine pärsib inimese usuelu, nagu ta teeb seda teistegi elu avaldustega. Samuti toob ta välja, et läbipõlenul nõrgeneb isiklik jumalasuhe; palve, mediteerimine ja avatus Jumala Sõnale taanduvad ning asenduvad usukommete täitmise (Lehtsaar 1994, 85, 86). Uurimistöös tuli välja seegi, et kui inimene on juba läbipõlenud, siis tuleb aeg maha võtta: “Piltlikult öeldes - käsipidur peale ja siis hakata oma päris väärtushinnangutele toetudes taas üks asi korraga oma aega täitma.”; “Kindlasti on vajalik kellegagi rääkida, teiseks on vaja kindlat rutiini ja kolmandaks tuleb osata öelda ka EI”. Nagu juba mainitud, siis läbipõlemisest taastumine võtab aega. Siiski on olemas kristlikke praktikaid, mis toetavad läbipõlemisest taastumist või koguni aitavad seda vältida. Kirjandusest tuli välja, et me saame oma meelt uuendada ning lubada Pühal Vaimul oma mõtlemis- ja juhendamiskäitumise muuta (Wakeman 2012, 283). Kuna läbipõlemist kogetakse kui vähenenud isiklike saavutuste, emotsionaalse kurnatuse ja depersonaliseerimise tunnet, võimaldavad kristlikud vaimsed praktikad taasühendada Jumala Vaimuga (Frederick jt 2018, 267). Palve on ehk kõige kessem kristlik vaimne distsipliin, mis ennetab läbipõlemist ja aitab sellega toime tulla (Dunbar jt 2020, 183). Lõplik lahendus neile, kes praegu läbipõlemist kogevad, on leida kosutust Kristusest (gotquestions.com). Uurimisosas on välja toodud rida erinevaid kristliku elu praktikaid, mida KUS-i tudengite mentorid soovivad kasutada läbipõlemisest taastumisel, nendeks on näiteks Püha Vaimu juhtimisel oma töö ja nädalakava koostamine; regulaarne Piibli uurimine; ülistus, vaimulik muusika; palvetamine; osadus teiste kristlastega. Samuti on välja toodud, milliste vahenditega saab mentorite arvates läbipõlemist vältida, näiteks: delegeerimine, pedantsuse vähendamine, sõnakuulelikkus Jumalale, tugev isiklik suhe Jumalaga, mentori olemasolu, puhkus, regulaarselt toitumine, magamine, sport.

KUS-i tudengite mentorite kogemustest lähtuvalt aitavad läbipõlemist ennetada õigesti küsitud küsimused. Mentorite kogemustest lähtuvalt aitab läbipõlemisega toime tulla selleks aja maha võtmine, oma kogemuse jagamine teistega ning erinevad kristliku elu praktikad. Viimased aitavad väga hästi kaasa ka läbipõlemisest taastumisel. Läbipõlemisest väljatulemisel on oluline, et inimese elu taastuks tervikuna nii füüsiliselt, vaimselt kui ka emotsionaalselt.

Millist koolitust ja/või hoolitsust vajavad Kõrgema Usuteadusliku Seminari tudengite mentorid läbipõlemise probleemistikuga seotud küsimustes?

Mentiid peaksid mentorsuhtes tundma tõelist austust, soojust ja aktsepteerimist (Wakeman 2012, 285). Mentorid soovivad näiteks teada tüüpilisemaid läbipõlemisele viivaid karisid nii ajalikus kui vaimulikus töös, ka pereelus. Vajatakse praktilisi nõuandeid nende vältimiseks. Veel soovitakse koolitust spetsiifiliselt psühholoogi vaatenurgast, et kuidas tunda varases staadiumis ära läbipõlemisele viitavad tunnused ja mida ette võtta. Hoolitsuse mõttes soovitakse tugivõrgustikku, mis toetab inimesi, ning praktilisi võtteid, mis aitavad teadlikumalt puhata. KUS-i tudengite mentorid ja nende mentiid vajavad praktilist koolitust ning hoolitsust.

Kuidas taastuda läbipõlemisest?

Järgnevalt toob töö autor välja juhised, mis aitavad läbipõlemist eemal hoida. Läbipõlemist aitab eemal hoida enda eest hoolitsemine, näiteks järgmised tegevused:

- seada endale realistlikud piirid ja neid mitte ületada;
- supervisioon kvalifitseeritud ülevaatajaga;
- osalemine pidevas ametialases arengus;
- olla koos lähedaste inimestega;
- oma füüsilise vastupidavuse suurendamine;
- oma sotsiaalse meisterlikkuse arendamine;
- emotsionaalse ja vaimse meisterlikkuse arendamine (Haddock-Millar, Tom 2020, 184, 186, 188).

Samuti aitavad läbipõlemist eemal hoida järgmised tegevused, mis on toonud välja tudengite mentorid:

- Vältida aitab tasakaal kõiges, endale piiride seadmine näiteks töö osas. Puhkus regulaarselt, toitumine, magamine, sport.
- Läbipõlemist aitab vältida delegeerimine, pedantsuse vähendamine, sõnakuulelikkus Jumalale, tugev isiklik suhe Jumalaga, mentori olemasolu.
- Vältida aitab EI ütlemise oskus inimestele, kes survestavad pidevalt pingutama ja üle võimete tegutsema.
- Vältida aitab elav suhe Jumalaga (piibli lugemine, osadus PV-ga, palvetamine keeltes) Osadus sõpradega. Liikumine, sport. Õige toitumine, õige puhkus.

Läbipõlemise ennetamiseks töid mentorid välja veel need tegevused:

- avatud suhtlus, head lähisuhted, osadus;
- teadlik puhkamine;

- teadlikkus läbipõlemise sümptomitest;
- tervislikud eluviisid - liikumine, vahelduslikud tegevused, söömine, uni;
- elav suhe Jumalaga, palve, Püha Vaimu juhtimine;
- töökoormuse kontrolli all hoidmine, hea ajaplaneerimine.

Kui Jumal täidab pidevalt vaimu, on raskem kokku kuivada ja läbi põleda, kuid mitte võimatu. Jumala parameetrite järgi elamiseks on vaja tarkust, mõistlikkust ja usku, kuid just sealt leiad tõelise elu. Kristlaste identiteet ei tulene täidetud ülesannetest, vaid suhetest Jeesusega Teed tööd, kuhu Ta kutsub, ja teed seda kogu südamest, kuid ei lähe välja tema seatud piiridest. Võtad vastu teiste abi, sest Jumal on kutsunud kogukonda. Aktsepteerid Tema puhkust, sest see on armastava ja targa Isa armuline kingitus. Jumalat huvitab suhe Temaga rohkem kui tehtud töö. Jeesuse jaoks pole läbipõlemises midagi vaimulikku (gotquestions.com). Lõplik lahendus neile, kes praegu läbipõlemist kogevad, on leida kosutust Kristusest (gotquestions.com). Mentorid tõid välja järgmised meetodid läbipõlemisest taastumiseks:

- Taastumiseks on vaja aega.
- Kuna inimene on vaim, hing ja ihu, vajab ta taastumist tervikuna.
- Keskkonnavaheetus.
- Tegelemine asjadega, mis endale meeldivad ja lõõgastavad.
- Iseenda armastamine ja enda vastu armuline olemine.
- Liikumine, aktiivsus värskes õhus, toitumine, puhkus.
- Head suhted, sõbrad.

Autori arvates on läbipõlemine halbade asjade kokkulangevus pikema ajaperioodi jooksul, kus enese unarusse jätmise tulemusel ning ilmselgete ohumärkide eiramisel tuleb hiljem tegeleda nende tagajärgedega. Hea oleks läbipõlemist ennetada või õigel ajal jaole saades see protsess katkestada ning koheselt abi otsimisega tegeleda. Mõistlik oleks teha vajalikud korrektuurid elukorralduses juba enne kui ilmnevad esimesed ohumärgid ja hakkab tekkima läbipõlemise oht. Mentorkohtumised ning seal õigesti küsitud küsimused võivad aidata märgata läbipõlemise algust ning lihtsustada selle seisundi ärahoidmist.

Ettepanekuna soovitab töö autor mentoritel julgelt küsida erinevaid sügavamaid küsimusi. Samuti tuleks olla tähelepanelik oma mentii emotsionaalse, füüsilise ning vaimse tervise suhtes. Esimeste läbipõlemisele viitavate ohumärkide ilmnemisel peaks suunama mentiid mõtlema ning oma elu ümber korraldama nii, et läbipõlemist ei tekiks.

KOKKUVÕTE

Läbipõlemisel on erinevaid põhjuseid ja see võib tabada igäüht. Mentorid on inimesed, kes oma tegevuste ja eeskujuga aitavad teistel inimestel saavutada tulemusi ja arendada oma potentsiaali (Tõnismäe, Gern 2006, 21). Mentorite kogemused seoses läbipõlemisega on erinevad. Uurimistöös uuriti mentoritelt nende kogemuste kohta seoses läbipõlemisega. Kokku kuulus valimisse 31 mentorit, kellest 15 olid naised ja 16 mehed. Küsitlusele vastas 22 mentorit ehk 71% kogu valimist. Antud töö valguses võib tõdeda, et enamik valimisse kuulunud mentoritest on mingil kujul läbipõlemisega kokku puutunud, kas siis seda ise kogunud või kõrvalt näinud oma mentiid sellest läbi minemas. Tegemist on esimese omalaadse uurimusega Eestis, kus käsitletakse koos mentorlust ning läbipõlemist. Hea on teada läbipõlemise tekkimise põhjuseid ja tunnuseid, sest siis on võimalik seda ennetada ning kasutada erinevaid enesehoolitsuse võtteid, et läbipõlemist ära hoida. Oluline on rõhutada, et läbipõlemisega aitavad toime tulla järgmised tegevused: füüsiline liikumine; tervislik toitumine; head magamisharjumused ning julgus abi küsida (Fraga 2019). Samuti tuleb teadvustada endale, et kristlikus mentorluses on palve ehk kõige kesksam kristlik vaimne distsipliin, mis ennetab läbipõlemist ja aitab sellega toime tulla (Dunbar jt 2020, 183). Kuna läbipõlemine on emotsionaalse ammendumise äärmuslik kogemus, on vaimne taaselustamine võtmetähtsusega sellega toimetulekuks (Dunbar jt 2020, 183). Uurimusest tuli välja, et mentorsuhte kontekstis peeti oluliseks aluseks mentii ja mentori vahelist avatud ja ausat suhet ning 100% usalduslikku õhkkonda, kus mentii võib oma olukorrast julgelt rääkida. Mentorlus aitab ennetada läbipõlemist ning on suureks abiks sellest läbiminekul. Läbipõlemise vältimiseks on eelkõige vaja tugevat suhet Jumala ja kaaskristlastega ning delegeerimise ja ei ütlemise oskust, samuti on vaja tasakaalustatud toitumist, õiget aktiivse liikumise ning magamise rütmi. Mentorlusest jääb väheks siis, kui läbipõlemine on kestnud pikemat aega ning toonud kaasa muud terviseprobleemid. Inimene, kes on läbipõlenud, ei tohiks mitte mingil juhul üksi jääda, vaid tal peaks olema tugivõrgustik kaasinimeste ning Jumala näol. Läbipõlemist kogedes on kõige olulisem anda endale täielikuks tervenemiseks aega.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. **Abraham, L.** “What are the Benefits of Having a Spiritual Mentor?”, Grand Canyon University: 2016.
[<https://www.gcu.edu/blog/theology-ministry/what-are-benefits-having-spiritual-mentor>], külastatud 19.05.2021.
2. **Christopher-Andre Kontus**, tudengite mentorite kontaktid. e-mail 18.03.2021.
3. **Claybury international Growing Christ-centred Leaders**
[<http://christian-leadership.org/stress-mini-course-mk-2/the-elijah-decision-when-stress-sucks-away-your-will-to-go-on/>], külastatud 04.05.2021
4. ***Clinical Handbook of Pastoral Counseling*** ed. Robert, J., Wicks, R., J., Parsons, R., D., Capps, D., E., New York: Integration books paulist press, 1985.
5. **Collins, G., R.** *Christian counseling a comprehensive guide*. Dallas, London, Vancouver: Word publishing, 1988.
6. **Depression:** What is burnout?, [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>], külastatud 04.05.2021.
7. **Dunbar, S., Frederick, T., Thai, Y., Gill, J.** “Calling, caring, and connecting: burnout in Christian ministry”, *Mental Health, Religion & Culture*, 2020, vol 23 issue2, 173-186.
8. ***Encyclopedia of Christian Education vol 2***. Kurian, G. T., Lamport, M. A. eds. London: Rowman & Littlefield Publisher, 2015.
9. **Fraga, J. A** “Guide to Burnout”, *Healthline*, 2019.
[<https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#prevention>], külastatud 04.05.2021.
10. **Frederick, T. V., Dunbar, S., Thai, Y.** “Burnout in Christian Perspective” *Pastoral Psychology*, 2018, 67, 267-276.
11. **Got questions.org** [<https://www.gotquestions.org/Bible-burnout.html>] külastatud 04.05.2021
12. **Haamer, S.** *Mentorlus ja vaimulik juhendamise Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku vaimulikkonnas*. Magistritöö, 2016.
13. **Haddock-Millar, J., Tom E.** *Coaching and Mentoring for Work-Life Balance*. New York: Routledge, 2020.
14. **Horton, J.** *Millennials as contributors: a mentoring approach to christian discipleship*. A thesis project submitted to the faculty of Gordon-Conwell theological seminary in partial fulfillment of requirements for the degree doctor of ministry, 2019.

15. **Kalaus, K-E.** “Läbipõlemissündroom: mis see on ja kuidas seda ennetada?”
[<https://www.kliinik.ee/uudised/aid-36644/labipolemissundroom-mis-see-on-ja-kuidas-seda-ennetada->], külastatud 04.05.2021.
16. **Kibuspuu, K., Kibuspuu, M., Kõiv, K., Maikal, K., Pilli, E., Pilli T., Rimmel, M.**
Kristlik juht ja mentorlus. Pilli, T., toim. Tartu: Kõrgem Usuteaduslik Seminar, 2017
17. **Lehtsaar, T.** *Hingepilk.* Tallinn: Logos, 1994.
18. **Lewis, R.** *Mentoring matters building strong Christian leaders Avoiding burnout reaching the finishing line.* Oxford UK&Grand Rapids, Michigan: Monarch books, 2009.
19. **Marcena, A. A.** *Minimizing Leadership Burnout Through The Practice Of Self-care.* United Theological Seminary: Dayton Ohio, 2018.
20. **Maslach, C., Leiter, M. P.** *Läbipõlemine mida saavad organisatsioonid ja töötajad teha läbipõlemise vältimiseks.* Tartu: Väike Vanker, 2007.
21. **Mentoring Biblical, theological, and practical perspectives.** Thompson D. K., Murchison, D. C eds., Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 2018
22. **Psychology Today.** [<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/burnout>], külastatud 04.05.2021
23. **Roxburgh, A. J., Romanuk, F.** *Missioonitadlik juht.* Tallinn: MTÜ Allika kirjastus, 2014.
24. **Shaheen, R.** Everything you need to know about burnout syndrome, 15.05.2020
[<https://bepsychologycenter.com/blog/burnout-definition-and-symptoms/>], külastatud 04.05.2021
25. **Snelgar, R. J., Renard, M., Shelton, S.** “Preventing Compassion Fatigue amongst Pastors: The Influence of Spiritual Intelligence and Intrinsic Motivation.” - *Journal Of Psychology & Theology* - vol. 45, no4, 247-260, 2017.
26. **Strong, R.** *Pastoral burnout of african american pastors:a biblical and practical solution.* Liberty University School of Divinity: Lynchburg, Virginia, 2017.
27. **Tõnismäe, E., Gern, H.** *Juhendamise ja mentorlus.* Tallinn: As äripäev, 2008.
28. **Tõnismäe, E., Gern, H.** *Mentorlus - jagatud areng.* Tallinn: Äripäeva kirjastus, 2006.
29. **Wakeman, B., E.** “A Christian Perspective on Mentoring”. - *Transformation An International Journal of Holistic Mission Studies* - 29(4), 277-292, 2012.
30. **Õunapuu, L.** *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes.* Tartu Ülikool, 2014
[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf], külastatud 21.04.2021

LISA 1

E-kiri mentoritele

Tervist, austatud mentor!

Olen Kõrgema Usuteadusliku Seminari viimase kursuse tudeng ja teen uurimistööd mentorluskogemustest seoses läbipõlemisega nii mentorite kui mentide elus. Antud töös defineeritakse läbipõlemist kui pikaajalisest ülemäärasest stressist tekkinud emotsionaalset, vaimset ja füüsilist kurnatust.

Palun leia aeg, et vastata 9 küsimusele seoses läbipõlemisega.

Küsimustik asub siin: <https://forms.gle/x56KbpJzbmiUyRrg6>

Palun vastake küsimustikule hiljemalt 31.03.

Kui teil on sellega seoses küsimusi, siis vastan neile meeleldi, kirjutage mulle.

Õnnistussoovidega,

Riina Ani

Kallid vend Kristuses!

Kõrgema Usuteadusliku Seminari lõpetaja Riina Ani on tegemas oma lõputööd mentorluse ja läbipõlemise teemal. Kas Sa leiaksid aega ja võimalust vastata lühikesele küsimustikule antud teemal? Oleksin juhendajana Sinu panuse eest väga tänulik, seda enam seminarist, kes tänu Sinu poolt antavale sisendile võib teha palju sisukama töö. Aituma!

Vennaliku õnnistussooaviga -Meego Rimmel

Tere, austatud mentorid!

Seekord kirjutan teile mehed, kuna minu lõputööst on puudu veel just teie arvamustest.

Aitäh, kui oled leidnud aega ja vastanud.

Aga kui Sa veel ei ole vastanud, siis - palun - tee seda kohe, vastamine võtab maksimaalselt 10 min, kuna küsitluses on vaid 9 küsimust.

Ootan Sinu vastust hiljemalt esmaspäevaks.

Palun anna enda panus, minu Kõrgema Usuteadusliku Seminari lõpetamiseks.

<https://forms.gle/GFKDaZog8Fg9aYLYA>

Õnnistussoovidega,

Riina Ani - riina2108@gmail.com

LISA 2

KÜSIMUSTIK

Küsimustik Riina Ani lõputöö jaoks

Tervist, austatud mentor!

Olen Kõrgema Usutedusliku Seminari viimase kursuse tudeng ja teen uurimistööd mentorluskogemustest seoses läbipõlemisega nii mentorite kui mentide elus.

Antud töös defineeritakse läbipõlemist kui pikaajalisest ülemäärasest stressist tekkinud emotsionaalset, vaimset ja füüsilist kurnatust.

Uurimistöös kasutan antud küsimustiku vastuseid anonüümselt.

* Kohustuslik

1. Sugu *

Märkige ainult üks ovaal.

Mees

Naine

2. Kui kaua olete mentorina tegutsenud? *

Märkige ainult üks ovaal.

...< 1a

2-3a

4-5a

5a<...

3. 1. Kas olete isiklikult kogenud läbipõlemist? *

Märkige ainult üks ovaal.

Jah

Ei

Muu: _____

4. 1.1. Millised kogemused on Teil olnud läbipõlemisega?

5. 2. Kas Teie mentii on Teie teada kogenud läbipõlemist? *

Märkige ainult üks ovaal.

Jah

Ei

6. 2.2. Palun kirjeldage kuidas Teie mentii koges läbipõlemist?

7. 3. Milliste töövõtetega on võimalik tuvastada läbipõlemise tunnuseid? *

Kuidas aidata mentiiil oma murekohtadest rääkida avatult? Milliseid küsimusi olete kasutanud, et ära tunda määrata läbipõlemist?

8. 4. Kas ja kuidas saab mentorlus aidata läbipõlemise osas? *

Millal jääb mentorlusest väheks ja on vaja minna selle ala spetsialisti juurde?

9. 5. Mis Teie arvates aitab kaasa läbipõlemise ennetamisele? *

10. 6. Kuidas tulla Teie arvates toime läbipõlemisega? *

11. 7. Millised kristliku elu praktikad aitavad läbipõlemise korral taastuda? Kas on praktikaid, mis aitavad läbipõlemist vältida? *

12. 8. Kuidas taastuda läbipõlemisest? *

13. 9. Millist koolitust/hoolitsust vajate Teie ja Teie mentiid seoses läbipõlemisega? *

Google pole seda sisu loonud ega heaks kiitnud.

Google Vormid

SUMMARY

Experiences of mentors of students of the Estonian Free Church Theological Seminary in connection with burnout.

Riina Ani

This graduation thesis of Estonian Free Church Theological Seminary is written in Estonian on 37 pages (46 pages with appendices), referring to 30 sources.

The topics of mentoring and burnout have rarely been studied together. This study is the first of its kind in Estonia and at Estonian Free Church Theological Seminary (Kõrgem Usuteaduslik Seminar - also referred to as KUS). Burnout is an issue that everyone is likely to have encountered in one way or another. The aim of this thesis is to map the experiences of mentors of KUS students in connection with burnout. It also aims to give an overview of the phenomenon of burnout and to explain mentoring and its nature and related concepts.

The thesis sought answers to the following research questions:

- What kind of experience do the mentors of KUS students have in connection with burnout in personal life and/or in life of a mentee?
- Based on the experience of the mentors of KUS students, what helps to prevent, cope with and recover from burnout?
- What training and / or care do the mentors of KUS students need in matters related to burnout issues?

This thesis consists of three major parts. The first part presents the theoretical side of the thesis, explains the concepts and takes a closer look at mentoring and burnout. The second part is where research outcomes are explained. KUS students' mentors were surveyed about their own and mentees' experiences in connection with burnout. The third part summarizes the theoretical and empirical parts in the form of a discussion and provides guidance on how to recover from burnout. The author of this thesis hopes that reading it will help the mentors and mentees to recognize the signs of burnout and will provide guidance on how to recover from burnout.

Mentors are people who, through their own activities and being role models, help other people to achieve results and develop their potential (Tõnismäe, Gern 2006, 21). Burnout is a reaction to chronic stress and it is a state of physical, mental and emotional exhaustion

(Haddock-Millar, Tom 2020, xx). As this is the graduation thesis of the Estonian Free Church Theological Seminary, the concept of Christian Mentoring has also been used.

It is important to emphasize that the following activities help to cope with burnout: physical exercise, eating a healthy diet, practicing good sleeping habits and the courage to ask for help (Fraga 2019). In Christian mentoring, prayer is perhaps the most central Christian spiritual discipline that prevents burnout and helps to cope with it (Dunbar jt 2020, 183).

The author of this thesis conducted a qualitative study with open questions among the mentors of the students of the Estonian Free Church Theological Seminary. The survey was compiled in the Google Forms environment and was conducted in March-April 2021. The survey consisted of 13 questions, the first two of which were informative, the following two examined the mentors' burnout experiences, and the next two examined the mentees' experiences with burnout. The remaining nine questions were open-ended questions about mentors' experiences in connection with burnout. A total of 31 mentors got the invitation to respond to the survey, of whom 15 were women and 16 men. 22 mentors or 71% of the total sample responded to the survey.

Each mentor has its own experience with burnout. Research revealed that in the context of a mentoring relationship, an open and honest relationship between the mentee and the mentor and a 100% trusting atmosphere where the mentees can confidently talk about their situations were considered important. A person who is experiencing burnout should never be left alone, they should have a support network which consists of fellow human beings and God. When someone is experiencing burnout, they should give themselves time for a total healing.

As a proposal, the author of this thesis encourages mentors to ask different meaningful questions. Mentors should also pay attention to their mentees' emotional, physical and mental health. When the first signs of burnout appear, the mentors should direct their mentees to think and reorganize their lives to prevent burnout.