



# ÕPETAJATE ENESEHOID

tööraamat kaastundeväsimuse  
ennetamiseks

# Hea lugeja

Sirvid õpetajatele ja teistele laste ja noortega töötavatele inimestele suunatud enesehoiu tööraamatut.

Igas rühmas ja klassiruumis leidub õpilasi, kes on kogenud mõnd kahjustavat sündmust ja on potentsiaalselt mõjutatud traumast. On teada, et traumakogemusega õpilastel esineb suurema tõenäosusega käitumishäireid, psüühikahäireid ja raskusi koolis edasijõudmisega. Töö traumakogemusega lastega võib olla vaimselt ja emotsionaalselt kurnav. Lood, aga ka pelgalt aimdused laste kogetud kannatustest võivad õpetajates esile kutsuda meeleheidet ning ebaõiglus- ja abitustunnet. Pidev kokkupuude inimeste kannatustega võib ajapikku vähendada õpetaja võimekust olla empaatiline ja tulla toime igapäevaste nõudmistega tööl. Sellised muutused abistaja meelelaadis viitavad kaastundeväsimusele. Kaastundeväsimust on aastakümneid peetud abistavate elukutsete vältimatuks osaks või aitamise hinnaks. Õnneks see nii ei ole ning on hulk tegevusi, harjumusi ja toetavaid mõtteviise, mis aitavad õpetajate vaimset tervist hoida, parandada, säilitada ja kaitsta. Olen mõned nendest siia tööraamatusse kokku kogunud.

Loodan, et see tööraamat aitab märgata kaastundeväsimuse ilminguid, julgustab sind võtma hetke iseendale ning aitab läbi mõelda enesehoiutegevused, mis sind algaval õppeaastal võiksid toetada.

**Britten Kasekamp**  
MTÜ Traumateadlik Eesti tegevjuht



# KAASTUNDEVÄSIMUSEST

## KAASTUNDEVÄSIMUS

(ingl k *compassion fatigue*)

Kirjeldab abistaja vähenenud võimekust ja huvi olla empaatiline ja tulla toime teiste inimeste kannatustega. Seda võib pidada abistavate elukutsete, eesliinitöötajate ja ka haridustöötajate kutsehaiguseks, kuna see on põhjustatud pidevast kokkupuutest kahjustavaid või traumaatilisi sündmusi kogenud inimeste ning nende kannatustega. Kaastundeväsimus koosneb kahest osast: läbipõlemisest ja sekundaarsest traumaatilisest stressist.

Näiteid kaastundeväsimuse ilmingutest ...

Õpetaja näeb pärast hooletussejätetud lapse juhtumi raporteerimist õudusunenägusid hirmul ja hädas väikelapsest, mistõttu ei suuda õpetaja enam ilma ravimiteta uinuda ja magada.

Õpilane avab end õpetajale ja räägib, et tema treener on teda seksuaalselt väärkohelnud. Õpetaja teavitab politseid. Ka mitmeid kuid pärast juhtunut on õpetaja ärev, kurnatud, ehmub kergesti ja ei suuda lõpetada juhtunule mõtlemist.

Pärast aastakümneid õpetajana töötamist ja mitmete hooletussejätmise ja väärkohtlemise juhtumitega kokkupuutumist on õpetaja lakanud hoolimast sellest, mis toimub laste kodudes ja keskendub ainult õppetööle klassis.

## LÄBIPÕLEMINE

(ingl k *burnout*)

Seisund, kus inimene ei suuda pikaajalise ülekoormuse ja stressi tõttu tööd tavapärasel tõhusal viisil jätkata. Läbipõlemist iseloomustab kurnatus, distantseeritus või küünilisus töö suhtes ja enesetõhususe vähenemine. Läbipõlenud inimene tunneb sageli tüdimust ja vastumeelsust töö osas ja võib muutuda küüniliseks nii oma töökoha kui ka kolleegide suhtes. Kurnatus väljendub nii energiapuuduses kui ka emotsionaalses tühjuses. Inimene võib hakata kahtlema oma võimekuses tulla tööülesannetega toime või kogeda vähenenud töö- ja tegutsemisvõime tõttu tööalast ebaedu. Läbipõlemist võib esineda kõigil ametikohtadel.

## SEKUNDAARNE TRAUMAATILINE STRESS

(ingl k *secondary traumatic stress*)

Seisund, kus traumakogemusega inimestega töötamine hakkab abistajas endas esile kutsuma traumajärgse häirituse sümptomeid. Sümptomid jagunevad kolme gruppi: taaskogemine (mälusähvatused, õudusunenäod), vältimine (kohad, inimesed, tegevused, mõtted jm) ja kõrgenenud ohutaju (ülierutuvus, ehmumine). Sekundaarne traumaatiline stress ohustab kõiki traumakogemusega inimestega kokkupuutuvaid spetsialiste, kes võivad oma töö käigus kuulda trauma läbi elanud inimestelt detailseid kirjeldusi kogetud vägivallast, väärkohtlemisest, õnnetustest jt traumaatilistest sündmustest. Riskirühma kuuluvad spetsialistid, kes on kõrge empaatilisusega või kellel endil on läbitöötlemata traumakogemus, kes puutuvad kokku suurel hulgal traumakogemusega inimestega, kes on sotsiaalset või tööalaselt isoleeritud ja spetsialistid, kes tunnevad end tööalaselt ebapiisavalt ettevalmistatud selliste juhtumitega töötamiseks. Sekundaarne traumaatiline stress on võimalik ainult juhul, kui inimene puutub lähedalt kokku inimestega, kes on kogenud traumasid.

# KAASTUNDEVÄSIMUSE ENNETAMINE

Iga laps vajab vähemalt ühte turvalist ja stabiilset täiskasvanut oma ellu. Mõne lapse jaoks on ainus selline inimene õpetaja. Usalduslik suhe õpetajaga võimaldab lastel ennast avada, kuid laste murede kuulamine ja kaitsja rolli võtmine võib olla õpetajale äärmiselt kurnav.

”

*Hea õpetaja annab lastele ainealased teadmised. Suurepärane õpetaja annab lisaks teadmistele ka turvatunde.*

Inimestel on uskumatu võime kõigega harjuda. Kui esimesed kokkupuuted perevägivalla või laste väärkohtlemise juhtumitega võivad õpetaja verest välja lüüa, siis juhtumite kordumisel või olukorra püsimisel kujuneb vilumus selliste olukordadega toime tulla ja see muutub vähem šokeerivaks. Ajapikku võib juhtuda, et me lepime sellise olukorraga ning peame seda uueks normaalsuseks. Lõikehaavade nägemine õpilase käsivarrel või lapse üleandmisest keeldumine alkohoolikust lapsevanemale saab normaalseks osaks sinu tööst. Kui inimesed millegagi harjuvad, siis ei mõtle ega mõtiskle nad enam selle üle, mis nende ümber päriselt toimub. See on ohtlik.

Per Isdal, psühholoog ja raamatu "Aitamise hind" autor, jaotab üleelamised kaheks: äärmuslikud üleelamised ja igapäevased üleelamised. Ta toob välja, kuidas äärmuslike üleelamiste puhul inimesed enamasti mõistavad, et see on emotsionaalselt kurnav ja nad annavad endale aega toibuda, kuid igapäevaseid üleelamisi kiputakse pisendama ja lugema töö osaks. Just igapäevased üleelamised ja nende pisendamine suurendab kaastundeväsimuse ohtu.

**Äärmuslikud üleelamised**, millega õpetajad kokku võivad puutuda:

- õpilase suitsiid
- koolitulistamine
- raske õnnetus, üledoos või vägivaldajuhtum kooli territooriumil
- õpilase terviserike, mis vajab kiirabi sekkumist

**Igapäevased üleelamised**, millega õpetajad kokku võivad puutuda:

- ennastvigastav õpilane
- ettearvamatu või vägivaldne õpilane klassis
- laste lood keerulisest kodusest olukorrast
- õpilaste või töökaaslaste depressioon, ärevushäired, lein
- kiusamise või tõrjutuse pealtnägemine
- sõltuvus- või psüühikahäirega lapsevanemaga töötamine
- perevägivalla kahtlustamine, pealtnägemine
- absoluutses vaesuses elavad või hooletussejätetud lapsed

Selleks, et ennast erinevate üleelamiste kahjustavate mõjude eest kaitsta, on oluline praktiseerida enesehoolt ja võtta kasutusele mõned sulle sobivad ennetusstrateegiad. Enamik ennetusstrateegiaid on suunatud kogu asutusele ja õpetajal üksi on raske strateegiaid ellu viia. Ennetusstrateegiate edukat rakendamist toetab kogu koolipere traumateadlikkus, mis võimaldab mõista traumakogemuse mõju nii õpilastele kui ka nendega töötavatele spetsialistidele.

### Ennetusstrateegiate hulka kuuluvad ...

- psühhoharimine
- erialane supervisioon
- enesetäiendamine (sh trauma-alased teadmised)
- traumajuhtumitega kokkupuutumise ja mõjutatuse hindamine enesekohaste küsimustikega (nt ProQOL)
- regulaarsed enesehoiu grupikohtumised töökohal (nt meditatsioon, vestlusring)
- enesehoiu-sõbra süsteem
- füüsiline koormus ja tervislik toit
- paindlik ajakava
- traumakogemusega õpilaste juhtumite piiramine (*National Child Traumatic Stress Network, 2011*)

Enda vajaduste märkamine ja nende eest seismine on oluline oskus. Kui sinu vaimne tervis on juba kannatada saanud, siis pöördu perearsti juurde. Õnneks või kahjuks ei ole keegi oma tööpostil asendamatu - maailm ei jää seisma, kui võtad ka kõige kibekiiremal perioodil aega enda jõuvarude täiendamiseks.

### Kaastundeväsimusest tervenemist võib toetada ...

- kognitiiv-käitumuslik teraapia
- teadveloleku praktiseerimine
- reflektiivne supervisioon
- mitteformaalsed kogunemised töökohal pärast iga kriisijuhtumit
- töökoormuse vähendamine
- tööülesannete ümber jagamine (*National Child Traumatic Stress Network, 2011*)



### Kaastundeväsimuse mõõtmine

Tööriimatu lõpust (Lisa 1) leiad enesekohase küsimustiku, mis aitab hinnata, mil määral esineb sul kaastundeväsimuse sümptomeid.

ProQOL (*Professional Quality of Life Measure*) on küsimustik, mis aitab mõõta lisaks kaastundeväsimusele ka kaastunderahulolu. Kaastunderahulolu hõlmab traumakogemusega inimeste abistamisest saadavaid positiivseid emotsioone ning sellest võib mõelda kui vastumürgist kaastundeväsimusele.

## HEA ELU JA HEAOLU

Kuigi inimeste jaoks tähendab hea elu erinevaid asju, võime nõustuda, et hea elu ei ole võimalik ilma inimese subjektiivse heaoluta. "Eesti õigekeelsussõnaraamat" defineerib sõna „heaolu“ kui vajaduste rahuldatus. Millised on siis need vajadused, mis kindlasti õpetajal rahuldatud peavad olema? Erinevate teooriate kohaselt võime oluliseks pidada psühholoogilisi vajadusi, nagu

eneseteostust, autonoomiat ja sotsiaalset kuuluvust või minna tagasi inimvajaduste hierarhia vundamendi juurde ja oluliseks pidada hoopis füsioloogilisi vajadusi, nagu uni ja toit. **Meie usume, et hea elu ja heaolu valem peitub tasakaalus.** Inimesed vajavad nii lähedasi suhteid, eneseteostust kui ka head tervist ja mõnusat elukeskkonda.

Margaret P. Swarbrick on välja töötanud mudeli, mille järgi on heaolul kaheksa mõõdet: füüsiline, emotsionaalne, sotsiaalne, tööalane, majanduslik, keskkondlik, intellektuaalne ja spirituaalne ehk vaimne (Swarbrick, 2006).

Olen need mõõtmed pannud kokku üheks tasakaalurattaks. Tasakaaluratas annab visuaalse ülevaate sinu rahulolust erinevates eluvaldkondades ja aitab märgata, kui oled mõne valdkonna unarusse jätnud. Olen iga valdkonna kohta kirja pannud ka mõned abistavad väited, millega nõustumist palun sul 10 punkti skaalal hinnata.

”

*Kui vabastav on jahtida täiuslikkuse asemel terviklikkust.*

# TASAKAALURATTA VÄITED

## Sotsiaalne heaolu:

1. Tunnen kuuluvustunnet sõprade, kolleegide või pere seltsis.
2. Mul on tugivõrgustik, kelle peale saan loota.

## Keskkondlik heaolu:

1. Ma tunnen ennast oma keskkonnas (kodus, tööl) turvaliselt ja mugavalt.
2. Ma teen enda hinnangul piisavalt elukeskkonna säilitamiseks ja parandamiseks (kogukonna, riigi, ökosüsteemi tasandil).

## Töölane heaolu:

1. Minu töö on rahuldustpakkuv ja teen seda rõõmuga.
2. Tunnen, et töö rikastab minu elu.

## Majanduslik heaolu:

1. Ma ei tunne pidevat muret rahaasjade pärast.
2. Ma saan endale lubada eluks vajalikku.

## Intellektuaalne heaolu:

1. Mul on tahe ja soov enesearenguks ning leian selleks aega ja võimalusi.
2. Mul on erinevaid hobisid ja viise eneseväljendamiseks.

## Spirituaalne ehk vaimne heaolu:

1. Tunnen, et minu tööl ja tegemistel on tähendus.
2. Tean oma väärtusi, pean kinni oma töökspidamistest.

## Emotsionaalne heaolu:

1. Tulen elu väljakutsetega toime.
2. Lasen endal tunda erinevaid emotsioone ja väljendan neid ennast ja teisi kahjustamata.
3. Ma suudan anda ja vastu võtta hoolt ja armastust.

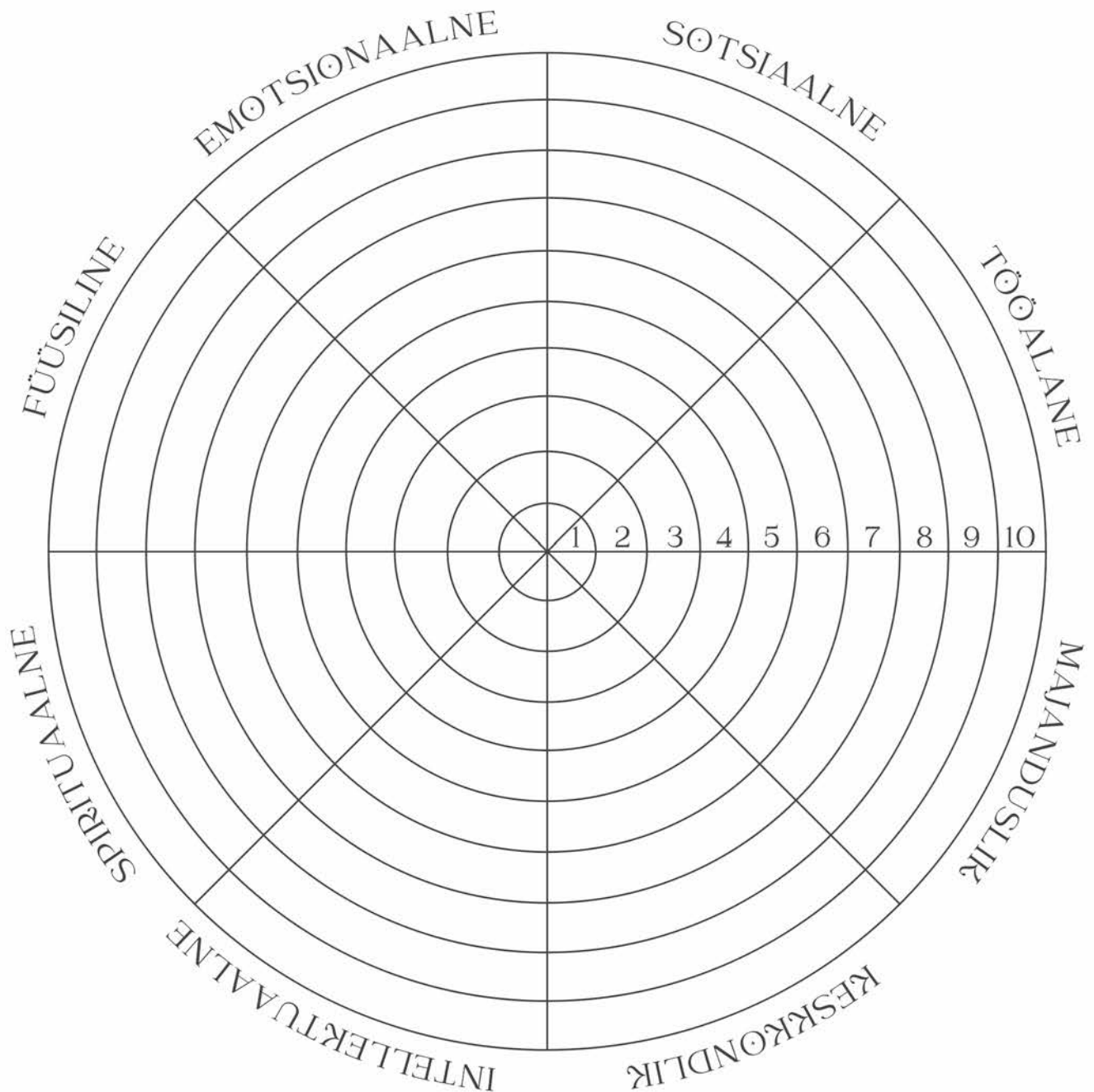
## Füüsiline heaolu:

1. Teen sporti ja liigun regulaarselt.
2. Toitun oma keha vajadusi arvestavalt.
3. Magan piisavalt ja tunnen ennast hommikuti puhanuna.
4. Mul on rahuldustpakkuv seksuaalelu.
5. Tervisemure korral pöördun arsti poole.



# TASAKAALURATAS

Mõtle allolevatele heaoluvaldkondadele ja hinda oma rahulolu 10 punkti skaalal.  
Värvi vastav sektsioon igast sektorist. Soovi korral kasuta abistavaid väiteid.



# PUHKUS JA ENESEHOOL

Kui puhanult sa ennast tunned? Kas mõte sõbra sünnipäevapeost toob naeru suule või tundub väsitav kohustus? Kui kosutav uni ei näi jõuvarusid taastavat, siis ehk vajad sa hoopis sensoorset või emotsionaalset puhkust. Puhkusel on 7 vormi:

<b>FÜÜSILINE</b>	maga või veeda aega aktiivselt liikudes
<b>VAIMNE</b>	lülita välja kogu mõttetöö ja oleskle
<b>SENSOORNE</b>	veeda aega eemal ekraanidest, tehiskust valgusest, helidest
<b>LOOV</b>	märka ja hinda ilu enda ümber, loo oma kätega midagi
<b>EMOTSIONAALNE</b>	räägi hea sõbra või psühholoogiga, kirjuta oma mõtted-tunded paberile
<b>SOTSIAALNE</b>	veeda aega iseendaga või vastupidi - heade sõpradega
<b>SPIRITUAALNE</b>	veeda aega unistades, eesmärgi seades, eluväärtuste üle mõtiskledes

Võta aega, et mõelda, millised tegevused aitavad taastada sinu energiavarusid ning planeeri need teadlikult oma päeva või nädalasse. Võimalik, et vajad mõnda puhkuse liiki igapäevaselt, teist vaid iganädalaselt.

## Enesehoiuplaan

Toimiva enesehoiuplaani loomine nõuab sügavat eneserefleksiooni. Pole olemas „üks suurus sobib kõigile“ lahendust. Samuti ei kaitse stressi ja kaastundeväsimuse eest ainult üht tüüpi enesehoiutegevused. Enesehoiuplaan võiks koosneda igapäevastest kaitsvatest ja kosutavatest harjumustest ning teadlikult planeeritud iganädalastest ja igakuistest tegevustest.

Enesehool tähendab, et sa oled enda vastu lahke ja mõistev ning teed enda heaks päevast päeva ja nädalast nädalasse erinevaid väikeseid asju, mis kokku moodustavad piisavalt paksu kaitsekihi, et sind stressi eest kaitsta.

### Mõtteid igapäevasteks enesehoiutegevusteks:

- söö regulaarselt
- maga piisavalt
- kanna riideid, mis tekitavad sinus hea tunde
- pärast õhtusööki pane telefon ja arvuti ära
- kirjuta päevikut
- praktiseeri tänulikkust
- ütle "ei" lisakohustustele, mida sa ei soovi või ei jaksu võtta
- veeda aega õues, looduses
- ole uudishimulik ja proovi uusi asju
- veeda aega inimestega, kelle seltskonda sa naudid
- tee nalja või naudi komöödiat
- luba endal nutta
- tunne enda üle uhkust
- loe mitte-erialast kirjandust
- mediteeri, palveta
- kuula muusikat, laula
- võta aega, et töökaaslastega niisama lobiseda
- sea piir töö ja eraelu vahel
- tasakaalusta oma tööpäevi nii, et ükski päev ei oleks liiga koormav

### Mõtteid iganädalasteks enesehoiutegevusteks:

- käi trennis, tantsi
- tegele hobidega
- veeda kvaliteetaega perega
- leia aega seksuaaleluks
- käi kirikus, enesehoiu grupikohtumisel
- leia tööle endale ülesanne või projekt, mis on sinu jaoks põnev
- tähista ennast, selle nädala saavutusi

### Mõtteid igakuisteks enesehoiutegevusteks:

- naudi minipuhkust mõnes teises linnas
- külasta psühholoogi
- käi massaažis või spaas
- panusta heategevusse
- osale kovisioonil või supervisioonil
- võta aega külastada mõnd kaugemat sõpra või sugulast
- külasta arsti, hoolitse oma tervise eest
- võta terve päev ainult iseendale

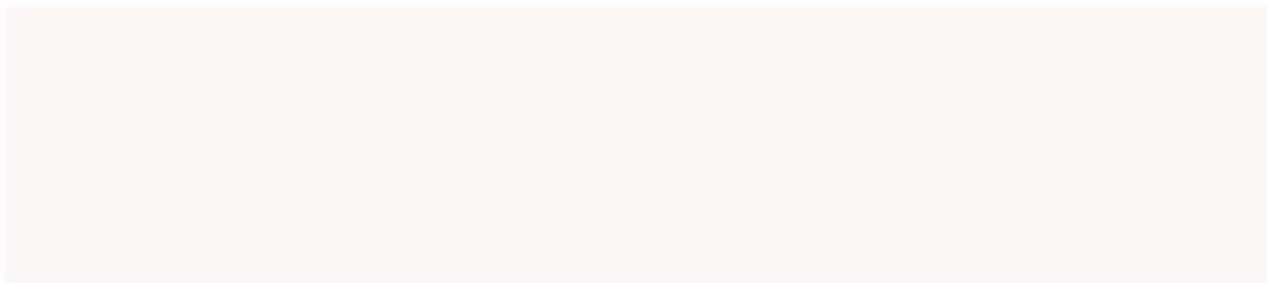
# OHUMÄRGID

Kaastundeväsimuse ennetamiseks on oluline märgata, kui stress ja muremõtted hakkavad võimust võtma.

Mõttele, millised ohumärgid viitavad sinu puhul kõrgele stressitasemele? Pane kirja, mida oled eelnevalt stressi kogedes enda puhul märganud.

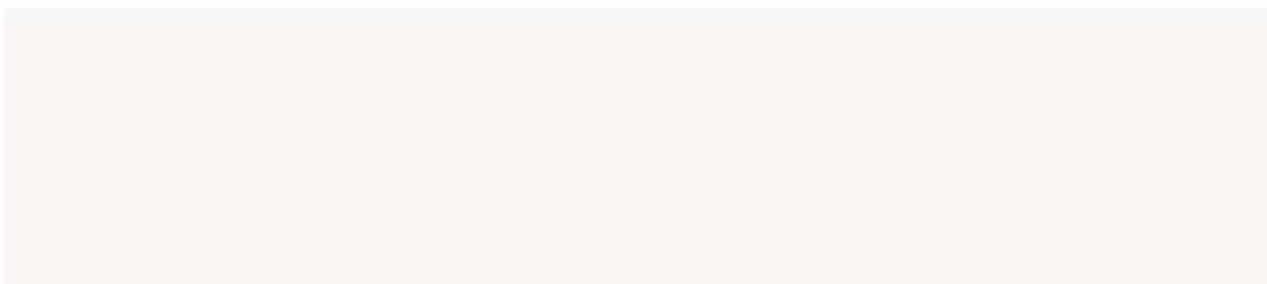
## **Kuidas on sinu keha stressist mõjutatud?**

Näiteks: mul on raskusi uinumisega, suur magusaisu, sagenenud peavalud



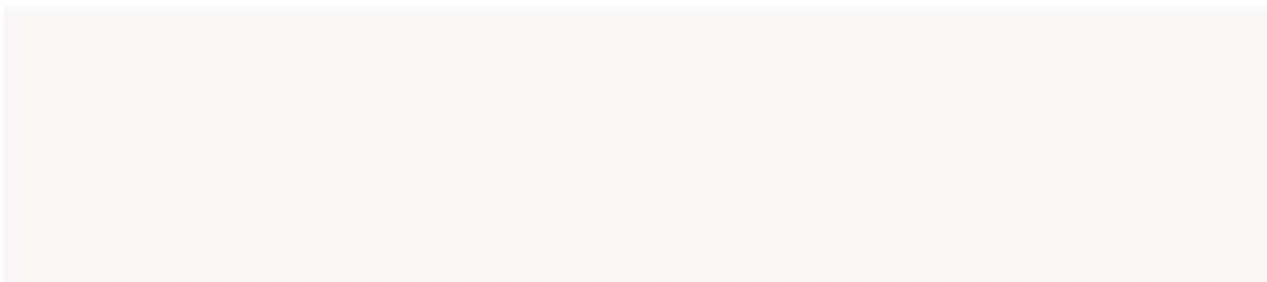
## **Kuidas on sinu eraelu stressist mõjutatud?**

Näiteks: väldin sõpru ja pereliikmeid, veedan palju aega sotsiaalmeedias, ärritun kergemini



## **Kuidas on sinu tööelu stressist mõjutatud?**

Näiteks: teen rohkem vigu tähelepanematuses, hommikuti ei taha minna tööle



## Kiired viisid stressi maandamiseks

Kui sul on aega **2 minutit**:

- hinga sügavalt
- venita
- unista või planeeri mõttes midagi toredat
- naera või tee nalja
- tee endale kompliment
- paita lemmiklooma
- tee teadveloleku 5-4-3-2-1 harjutust
- hinda oma stressitaset

Kui sul on aega **5 minutit**:

- kuula muusikat ja laula
- räägi kolleegi või sõbraga
- nuta, kui tunned selleks vajadust
- planeeri midagi toredat (nt minipuhkus, õhtusöök kallimaga vms)
- astu hetkeks õue ja naudi värsket õhku
- naudi lemmiksnäkke ja tee endale üks tee või kohv
- tantsi, raputa oma keha

Kui sul on aega **10 minutit**:

- kirjuta päevikut
- anna objektiivne hinnang oma päevale, analüüsi juhtunut
- helista sõbrale
- mediteeri
- korista oma töölaud või klassiruum
- loe ajalehte
- joonista

Kui sul on aega **30 minutit**:

- naudi massaaži
- tee trenni
- söö lõunat töökaaslasega
- veeda aega looduses
- mine shoppama
- tee joogat
- vaata oma lemmiksarja
- loe mitte-erialast kirjandust
- mine vanni

Tõlgitud ja kohandatud: Volk, K. T., Guarino, K., Grandin, M., & Clervil, R. (2008). *What about you? A workbook for those who work with others.*

# KEERULISTE EMOTSIOONIDEGA TOIME TULEMINE

Ka siis, kui meie elus valitseb tasakaal ja meie stressitase on talutav, võime kogeda emotsioone, millega on raske toime tulla. Ebaõigluse ja teiste kannatuste pealt nägemine või neist kuulmine võivad meis esile kutsuda ürgse viha või kõikematva kurbuse. Oluline on neid tundeid märgata ja aktsepteerida - tunnete allasurumine ei ole tervislik ega efektiivne viis emotsioonide reguleerimiseks. Järgnevalt leiad mõned tervislikud viisid oma emotsioonide reguleerimiseks ja mõtete korrastamiseks.

## Meelekindluse fraas

Kui tunned, et sinu õpilaste kannatused tekitavad sinust viha, kurbust, lootusetust või mõnd muud raskesti talutavat emotsiooni, siis võid abi leida **meelekindluse fraasist**:

*"Mina ei ole (õpilase nimi) kannatuste põhjustaja, samuti ei ole minu võimuses tema kannatusi täielikult ära võtta. Kuigi tema valu on raske taluda, aitan ma teda nii palju, kui ma saan."*

Kirjuta meelekindlusfraas enda päevikusse või kinnita märkmepaberil arvutiekraani servale, et raskel hetkel seda endale meelde tuletada. Kui eelpool olev fraas sind ei kõneta, siis loo endale oma isiklik sõnum, mida soovid raskel hetkel endale meelde tuletada.

## Päeviku pidamine

Päeviku pidamine aitab mõtteid korrastada, märgata elus positiivset või läbi töötada emotsioone ja muremõtteid. Päeviku pidamiseks on palju erinevaid viise ja võimalusi, seega suhtu alljärgnevasse mõtetesse kui soovituslikesse juhistesse, mitte kui reeglitesse.

Kirjutamiseks sobivate tingimuste loomine:

- Vali endale päevik ja kirjutusvahend, mis kutsuvad sind kirjutama.
- Vali kirjutamiseks koht, kus tunned ennast mugavalt ja kus mõte saab vabalt lennata.
- Teavita pereliikmeid või teisi inimesi, kes sind segada võivad, et hakkad kirjutama ja soovid, et sind ei segataks sel ajal. See on sinu aeg.
- Kirjuta vähemalt 15 minutit.
- Eelista käsitsi kirjutamist.
- Ära muretse kirjavigade või käekirja pärast.
- Võimaluse korral kirjuta päevikut päeva lõpus.

Teemad, millest kirjutada:

- Kuidas sa oled ennast viimastel päevadel tundnud?
- Millest oled sa viimasel ajal mõelnud, kas on midagi, mis on sind pannud muret tundma?
- Millised nõudmised sinu elus mõjuvad hetkel kurnavalt?
- Mille eest oled tänulik?
- Mis läheb sinu elus hetkel hästi? Mis teeb sind rõõmsaks?
- Kas sa väldid hetkel midagi või kedagi? Miks?
- Kes on need inimesed, kes sind sinu elus toetavad, kelle peale saad loota?
- Millest sa unistad?
- Mis oli sinu lemmikhetk tänases päevas? Mis tegi selle eriliseks või huvitavaks?
- Kirjuta mõnest oma "ahhaa" momendist.

Mõned inimesed tunnevad end pärast muredest kirjutamist veidi kehvasti. See tunne sarnaneb kurva filmi vaatamisele - üldiselt möödub kurbus mõne tunni jooksul. Kui sa tunned kirjutades, et negatiivne emotsioon kasvab üle pea, siis lõpeta kirjutamine või keskendu mõnele positiivsemale teemale, millest kirjutada. Kui mõni teema teeb väga haiget või kutsub esile väga tugevaid tundeid, siis soovitame pöörduda mõne usaldusväärse sõbra, mentori või psühholoogi poole, et üheskoos teemat avada ja uurida.

### Teadveloleku jalutuskäik

Mine jalutuskäigule, kus sa ei kuula muusikat ega taskuhäälingut, vaid oled mõttega kohal just selles hetkes. Tunnetatakse kuidas raskus ühelt jalalt teisele kandub, kuidas tuul juukseid sasib. Eriti kasulik on, kui saad minna kõndima paljajalu. Kui kõnnid tuttavatel kodutänavatel, siis ürita end ümbritsevat vaadata uue pilguga ja märgata asju, mida varem märganud ei ole. Jalutades võta hetk, et märgata ...

5 asja, mida sa näed



4 asja, mida saad katsuda



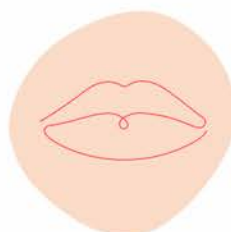
3 heli, mida kuuled



2 lõhna, mida sa tunned



1 maitse, mida sa tunned



# ENESEKOHANE KÜSIMUSTIK PROQOL-5

Kui sa aitad inimesi, siis on sul otsene kontakt nende eludega. Nagu sa tõenäoliselt oled märganud, siis sinu kaastunne nende osas, keda aitad, võib mõjutada sind nii positiivselt kui ka negatiivselt. Altpoolt leiad nii negatiivseid kui ka positiivseid väiteid tööalaste kogemuste kohta. Hinda iga väidet (1-5) lähtuvalt oma praegusest tööalasest olukorrast. Hinda, kui sageli oled sa neid asju kogenud **viimase 30 päeva jooksul**.

1 = mitte kunagi; 2 = harva; 3 = vahel; 4 = sageli; 5= väga sageli

- 1. Ma olen õnnelik.
- 2. Tegelen korraga mitme abivajava õpilase abistamisega.
- 3. Ma tunnen rahuldust inimeste aitamisest.
- 4. Tunnen seotust teiste inimestega.
- 5. Ehmatan kõvasti ootamatute helide peale.
- 6. Tunnen end kosutatult ja värskelt pärast tööd nendega, keda aitan.
- 7. Leian, et eraelu ja tööelu on raske lahus hoida.
- 8. Tunnen, et ma ei ole tööl produktiivne, sest mul on raskusi öösel magamisega, kuna mõtlen õpilase traumeerivate kogemusele.
- 9. Ma arvan, et ma võin olla mõjutatud oma õpilaste traumaatilisest stressist.
- 10. Ma tunnen, et ma olen õpetaja ametis lõksus.
- 11. Õpilastega töötamise tõttu olen tundnud end erinevate asjade pärast närvis olevat.
- 12. Mulle meeldib mu töö õpetajana.
- 13. Tunnen masendust õpilaste traumeerivate kogemuste pärast.
- 14. Tunnen, nagu kogeksin ise seda traumat, mida minu õpilane on kogenud.
- 15. Mul on uskumused, mis mind toetavad.



- 16. Olen rahul sellega, mil määral olen kursis uute erialaste teadmistega.
- 17. Ma olen selline inimene, nagu ma alati olen tahtnud olla.
- 18. Minu töö pakub mulle rahuldust.
- 19. Tunnen end töö tõttu kurnatuna.
- 20. Kogen häid mõtteid ja tundeid nende osas, keda aitan ning mõtlen, kuidas saaksin neid aidata.
- 21. Tunnen end ülekoormatult, sest töökoorem tundub lõputu.
- 22. Usun, et minu töö on mõju ja ma saan midagi "ära teha".
- 23. Väldin teatud olukordi või tegevusi, sest need meenutavad mulle kohutavaid kogemusi, mis on saanud osaks õpilastele, kellega ma töötan.
- 24. Tunnen uhkust selle üle, mida saan aitamiseks teha.
- 25. Töö põhjustab mulle pealetükkivaid, hirmutavaid mõtteid.
- 26. Tunnen end süsteemi vangina.
- 27. Ma mõten endast kui edukast õpetajast.
- 28. Ma ei suuda meenutada olulisi osi oma tööst traumaohvritega.
- 29. Olen väga hooliv inimene.
- 30. Mul on hea meel, et otsustasin selle ameti kasuks.

© B. Hudnall Stamm, 2009. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). [www.ProQOL.org](http://www.ProQOL.org).

### Mis on minu skoor ja mida see tähendab?

Siit leiad testi analüüsimise võtme. Oma skoori leidmiseks kõigis kolmes valdkonnas pead kokku lugema nende küsimuste punktisumma, mis on iga kategooria all loetletud.

#### Kaastunderahulolu küsimused ja punktid

3.	<input type="checkbox"/>	20.	<input type="checkbox"/>	kaastunderahulolu küsimuste punktid	kaastunderahulolu tase
6.	<input type="checkbox"/>	22.	<input type="checkbox"/>		
12.	<input type="checkbox"/>	24.	<input type="checkbox"/>	22 või vähem	madal
16.	<input type="checkbox"/>	27.	<input type="checkbox"/>	23-41	keskmine
18.	<input type="checkbox"/>	30.	<input type="checkbox"/>	42 või rohkem	kõrge
<b>KOKKU:</b> <input type="checkbox"/>					

#### Läbipõlemise küsimused ja punktid

1.*	<input type="checkbox"/>	17.*	<input type="checkbox"/>	läbipõlemise küsimuste punktid	läbipõlemise tase
4.*	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>		
8.	<input type="checkbox"/>	21.	<input type="checkbox"/>	22 või vähem	madal
10.	<input type="checkbox"/>	26.	<input type="checkbox"/>	23-41	keskmine
15.*	<input type="checkbox"/>	29.*	<input type="checkbox"/>	42 või rohkem	kõrge
<b>KOKKU:</b> <input type="checkbox"/>					

Pööra tärniga ( \* ) tähistatud punktid tagurpidi.

1=5 2=4 3=3 4=2 5=1

## Sekundaarse traumaatilise stressi küsimused ja punktid

2.	<input type="checkbox"/>	13.	<input type="checkbox"/>	<b>sekundaarse traumaatilise stressi küsimuste punktid</b>	<b>sekundaarse traumaatilise stressi tase</b>
5.	<input type="checkbox"/>	14.	<input type="checkbox"/>		
7.	<input type="checkbox"/>	23.	<input type="checkbox"/>		
9.	<input type="checkbox"/>	25.	<input type="checkbox"/>	<b>22 või vähem</b>	<b>madal</b>
11.	<input type="checkbox"/>	28.	<input type="checkbox"/>	<b>23-41</b>	<b>keskmine</b>
<b>KOKKU:</b> <input type="checkbox"/>				<b>42 või rohkem</b>	<b>kõrge</b>

Kui sul tekib mure oma ProQOL-küsimustiku tulemuste pärast, siis pöördu perearsti või psühholoogi poole. ProQOL mõõdab kolme valdkonda:

- kaastunderahulolu
- läbipõlemine
- sekundaarne traumaatiline stress

### **Kaastunderahulolu: \_\_\_\_\_ (punktid)**

Kaastunderahulolu puudutab seda, kui suurt rõõmu tunned hea töö tegemisest. Näiteks võid tunda rõõmu teiste aitamisest oma tööga. Võid tunda positiivseid tundeid kolleegide vastu ja selle pärast, kuidas sa ise panustad kollektiivi ning ühiskonda üldiselt. Kõrge skoor siin valdkonnas näitab suuremat rahulolu oma võimetega olla hea ja tõhus aitaja oma töös.

Kui said skooriks "kõrge", siis on tõenäoline, et tunned oma tööst kõrget rahulolu. Kui sinu skoor oli madalam kui 23 punkti, võib sul olla probleeme oma tööga või on põhjus hoopis milleski muus, näiteks leiad rõõmu muudest asjadest peale töö.

### **Läbipõlemine: \_\_\_\_\_ (punktid)**

Enamikel inimestel on vaistlik arusaam, mis on läbipõlemine. Läbipõlemine on üks kaastundeväsimuse elemente. See on seotud lootusetuse tunde ja raskustega töös või töö tõhusal tegemisel. Need tunded arenevad tavaliselt sammhaaval. Need võivad hõlmata kogemust, et su panus pole tähtis, need on seotud liiga suure töökoormuse või mittetoetava kollektiiviga. Selle skaala kõrge skoor tähendab, et oled läbipõlemise ohutsoonis.

Kui su skoor on alla 23 punkti, siis sa tõenäoliselt usud, et oled oma töös efektiivne. Kui sinu skoor on üle 41, siis peaksid läbi mõtlema, mis sa end oma rollis niimoodi tunnend. Skoor võib peegeldada su tundeseisundit. Võib-olla on sul halb päev või peaksid võtma paar vaba päeva? Kui kõrge skoor püsib pikemat aega, võib see olla murepõhjus.

**Sekundaarne traumaatiline stress: \_\_\_\_\_ (punktid)**

Kaastundeväsimuse teine komponent on sekundaarne traumaatiline stress. See hõlmab tööalast vahendatud kokkupuudet äärmusliku või traumaatilisel stressirohke sündmusega. Sekundaarne traumaatiline stress on võrdlemisi harv nähtus, kuid siiski juhtub seda paljude aitajatega, kes hoolitsevad nende eest, kes on kogenud traumaatilisi sündmusi. Näiteks võib seda põhjustada teiste inimeste poolt kogetud traumaatilistest vahejuhtumitest lugude kuulmine. Kui töö seab sind otsesesse kontakti ohtlike olukordadega, näiteks lahinguväljal või vägivalda korral, siis pole see sekundaarne vaid primaarne trauma. Ent kui puutud töö tõttu kokku teiste inimeste traumeerivate kogemustega, näiteks terapeudi või kriisiabitöötajana, siis on tegemist sekundaarse traumaga. Sekundaarse traumaatilise stressi sümptomid kujunevad tavaliselt kiiresti ja neid saab seostada kindlate sündmuste või kogemustega. Sümptomid võivad hõlmata järgmist: hirmu tundmine, unehäired, korduvad mälusähvatused või vältimissümptomid seoses asjadega, mis seda sündmust meenutavad.

Kui sinu skoor on üle 41 punkti, siis peaksid võtma aega ja läbi mõtlema, mis sinu töös võib olla sulle hirmutav või kas on muid põhjuseid, miks sinu skoor on nii kõrge. Kõrged skoorid ei pruugi tähendada, et sul on probleem, need tähistavad seda, et peaksid mõtlema, mida sa tunnend oma töö ja töökeskkonna osas. Võib-olla soovid seda arutada superviisori, kolleegi või terapeudiga.

© B. Hudnall Stamm, 2009. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). [www.ProQOL.org](http://www.ProQOL.org).

1. National Child Traumatic Stress Network, Secondary Traumatic Stress Committee. (2011). Secondary traumatic stress: A fact sheet for child-serving professionals. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
2. B. Hudnall Stamm. (2009). Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). [www.ProQOL.org](http://www.ProQOL.org).
3. Swarbrick, M. (2006). A wellness approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311–314. <https://doi.org/10.2975/29.2006.311.314>.



”

*"Kui ma paluksin sul nimetada kõik need asjad, mida sa siin maailmas armastad – kui kaua läheks sul aega enne, kui sa nimetaksid iseennast?"*