

**Tallinna Ülikool**

**Balti filmi, meedia ja kunstide instituut**

**Marian Roomet**

**Läbipõlemise tunnetamine veebi- ja teleajakirjanike näitel**

**Bakalaureusetöö**

**Juhendaja:** *Andres Kõnno, PhD*

**Tallinn 2023**

## Autorideklaratsioon ja lihtlitsents

Mina, Marian Roomet

1. olen koostanud bakalaureusetöö/magistritöö iseseisvalt. Teiste autorite uurimistööd, olulised seisukohad kirjandusest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.
2. annan Tallinna Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

### LÄBIPÕLEMISE TUNNETAMINE VEEBI-JA TELEAJAKIRJANIKE NÄITEL

mille juhendaja on Andres Kõnno

2.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja elektroonilise avaldamise eesmärgil Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu repositooriumis alates lõputöö positiivsele tulemusele hindamisest kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu repositooriumis alates lõputöö positiivsele tulemusele hindamisest kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. olen teadlik, et punktis 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitset reguleerivatest õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Töö autor: \_\_\_\_\_

*(digitaalne) allkiri, kuupäev*

Töö on kaitsmisele lubatud.

Juhendaja: (ees- ja perekonnanimi, teaduslik kraad) \_\_\_\_\_  
(digitaalne) allkiri, kuupäev

Kaitsmine toimub Tallinna Ülikooli Balti filmi, meedia ja kunstide instituudi  
bakalaureusetööde/magistritööde kaitsmiskomisjoni avalikul koosolekul.

## RESÜMEE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Ülikool</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Instituut</b>                          |
| Tallinna Ülikool                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Balti filmi, meedia ja kunstide instituut |
| <b>Autor</b><br>Marian Roomet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |
| <b>Pealkiri</b><br>Läbipõlemise tunnetamine veebi-ja teleajakirjanike näitel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |
| <b>Õppekava</b><br>Ajakirjandus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Tase</b><br>Bakalaureusetöö            |
| <b>Kuu ja aasta</b><br>Mai 2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Lehekülgede arv</b><br>63              |
| <b>Kokkuvõte</b><br><br><p>Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli analüüsida seda, kuidas mõtestavad ja tunnetavad läbipõlemist tegevajakirjanikud ning kuidas suhtutakse toimetuste siseselt vaimse tervise heaoluga. Uurimisküsimuste tulemuste saavutamiseks viidi läbi nii ankeetküsitlus kui ka intervjuud. Tulemused näitasid, et ajakirjanikud defineerisid läbipõlemist tunnustega, mis olid nende enda isiklikuks vaateks läbipõlemist soodustavatele teguritele. Näiteks emotsionaalne ja füüsiline kurnatus ning stress. Kõik intervjuueeritavad ajakirjanikud on olnud oma vaimse tervise tasemelt madalal positsioonil. Selgus, mida elukogenum oled, seda lihtsam on ennetada läbipõlemist. Vaimse tervise heaolu on toimetustele tähtis ning sellesse suhtutakse tõsiselt, pakkudes töötajatele erinevaid hüvesid, näiteks psühholoogilist tuge. Läbipõlemist on ajakirjanike seas võimalik vähendada erinevate tegurite näol, näiteks puhkuse või netikommentaariumidest hoidumise näol.</p> |                                           |
| <b>Märksõnad</b><br>Läbipõlemine, vaimse tervise heaolu, tegevajakirjanik, meediaregulatsioon, ajakirjanike kaitse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |
| <b>Säilitamise koht</b><br>Tallinna Ülikool, Balti filmi, meedia ja kunstide instituut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |
| <b>Lisainformatsioon</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |

## ABSTRACT

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>University</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>School</b>                      |
| Tallinn University                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Baltic Film, Media and Arts School |
| <b>Author</b><br>Marian Roomet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| <b>Heading</b><br>Perceptions of being 'burnout' among online and TV journalists                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |
| <b>Curriculum</b><br>Journalism                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Level</b><br>Bachelor           |
| <b>Month and Year</b><br>May 2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Page Count</b><br>63            |
| <b>Kokkuvõte</b><br><br>The aim of this Bachelor's thesis was to analyze how executive writers conceptualize and feel burnout and how mental health is viewed within editorial offices. A Questionnaire survey and interviews were both conducted to obtain the results of the research questions. The results showed that the journalists defined burnout with different characteristics that contribute burnout for them, such as emotional and physical exhaustion and stress. All interviewed journalists have been in a low position in terms of their mental health. The more experienced you are, the easier it is to prevent burnout. Mental health is important to editorial offices, and it is taken seriously by offering employees various benefits, such as psychological support. Burnout among journalists can be reduced by various factors, such as taking a vacation or abstaining from internet comments. |                                    |
| <b>Keywords</b><br>Burnout, mental health, executive writer, media regulation, protection of journalists                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |
| <b>Place of Preservation</b><br>Tallinn University, Baltic Film, Media and Arts School                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |
| <b>Additional Information</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |

## **SISUKORD**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Autorideklaratsioon ja lihtlitsents</b>                       | <b>1</b>  |
| <b>RESÜMEE</b>                                                   | <b>3</b>  |
| <b>SISUKORD</b>                                                  | <b>5</b>  |
| <b>SISSEJUHATUS</b>                                              | <b>6</b>  |
| <b>1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD LÄBIPÕLEMISE FENOMENI TAUSTAL</b> | <b>8</b>  |
| 1.1 Läbipõlemise definitsioon antud töös                         | 8         |
| 1.2 Läbipõlemise ennetamine                                      | 9         |
| 1.3 Meediaregulatsioon                                           | 12        |
| 1.4 Ajakirjanike kaitse                                          | 13        |
| 1.5 Teleajakirjanike läbipõlemine                                | 15        |
| 1.6 Veebiajakirjanike läbipõlemine                               | 16        |
| <b>2. METODOLOOGILISED LÄHTEKOHAD</b>                            | <b>17</b> |
| 2.1 Uurimuse eesmärk                                             | 18        |
| 2.3 Uurimismeetod                                                | 19        |
| 2.4 Valim                                                        | 20        |
| <b>3. UURIMISTULEMUSTE TÕLGENDAMINE</b>                          | <b>21</b> |
| 3.1 Kvantitatiivne uuring: ankeetküsimustiku tulemused           | 21        |
| 3.2.1 Läbipõlemise definitsioon                                  | 22        |
| 3.2.2 Emotsionaalse kurnatuse tase töö ajal                      | 25        |
| 3.2.3 Tööasjadega tegelemine väljaspool tööaega                  | 26        |
| 3.2.4 Läbipõlemist soodustavad tegurid                           | 27        |
| 3.2.5 Läbipõlemist ennetavad tegurid                             | 29        |
| 3.2.6 Ajakirjanike tööaeg                                        | 32        |
| 3.2 Kvalitatiivne uuring: intervjuude analüüs                    | 34        |
| 3.2.1 Läbipõlemise definitsioon                                  | 35        |
| 3.2.2 Läbipõlemine isiklikul tasandil                            | 36        |
| 3.2.3 Tagasiside tööle ja selle mõju individuaalselt             | 37        |
| 3.2.4 Vaimse tervise heaolu toimetustes                          | 39        |
| 3.2.5 Ajakirjanike tööaeg ja meediaregulatsioon                  | 40        |
| 3.2.6 Läbipõlemise ennetamine ajakirjanike seas                  | 43        |
| <b>4. DISKUSSIOON JA JÄRELDUSED</b>                              | <b>44</b> |
| <b>KOKKUVÕTE</b>                                                 | <b>52</b> |
| <b>KASUTATUD KIRJANDUS</b>                                       | <b>55</b> |
| <b>LISAD</b>                                                     | <b>60</b> |

## SISSEJUHATUS

Läbipõlemine on negatiivne ja kurnav nähtus, mis võib tekkida tööstressi ja selle ülekoormuse tagajärjel. See on ebamugav positsioon, mis võib enim saatuslikuks saada inimestele, kellel on suurem saavutusvajadus. Levinuima kirjelduse järgi iseloomustab läbipõlemise sündroomi kurnatus, depersonalisatsioon ja vähenenud rahulolu sooritusega (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000). Kõige selle tulemusena võib läbipõlemine põhjustada suurenenud töölt puudumist. Läbipõlemise kulg võib jääda inimesele märkamatuks, kuna protsess areneb välja pika perioodi jooksul. Kui inimesi ei kohelda austuse ja usaldusega ning nende tööd ei väärtustata, on ohus ka nende enesehinnang ja kompetentsustaju (Maslach & Leiter, 1997).

Ajakirjandus on valdkond, kus inimene peab ajast sõltumata olema valmis reageerima sündmustele, pidama kinni rangetest tähtaegadest ning mõnikord kajastama traumeerivaid lugusid. See eeldab suurt pingetaluvust, kohusetunnet ja paindlikkust. Sellest tulenevalt võib kogu koormuse alla jääda vaimne tervis.

Mõistagi on hea vaimse tervisega töötajad on oma töös edukamad ja elus õnnelikumad. See tähendab, et inimene võib olla sedamoodi rohkem motiveeritud ning on oma kohustuste täitmisega entusiastlikum. Olulisel kohal on ka kolleegid ning ülemus, kes mängivad tähtsat rolli. Lisaks peaks tööandja tagama töötajatele korralikes tingimustes töökeskkonna ja vajadusel võimaldama töötajatele moraalsel tuge.

Maailma Terviseorganisatsioon määratleb hea vaimse tervise järgmiselt: vaimne tervis on heaoluseisund, mille puhul iga inimene tunnetab oma võimekust, suudab tulla toime igapäevase stressiga, suudab töötada tulemuslikult ja viljakalt, tahab ja suudab olla kasulik kogukonnale ja ühiskonnale (Maailma terviseorganisatsioon, 2022).

Käesolev bakalaureusetöö uurib läbipõlemist tegevajakirjanike seas lähemalt. Eesmärgiks on näha, kuidas mõtestavad ja tõlgendavad Eesti ajakirjanikud oma erialal läbipõlemise fenomeni ning kui paljud inimesed tööstressiga oma toimetustes kokku puutuvad ja rääkida sellest laiemalt. Antud teemat on oluline uurida, kuna vaimne tervis töökohal on tähtis eelkõige inimesele iseendale, aga ka ümbritsevatele inimestele. Olulisus kerkib esile ka

seetõttu, et probleemi on varasemalt suhtunud piinliku teemana ning soovitatakse sel teemal paksemat nahka kasvatada (Andros, 2021). On oluline, et iga ajakirjanik, kes tunneb end läbipõlenuna, oleks sel teemal teadlikum ja oskaks näha ning hinnata erinevaid riske ja eelkõige ennetaks neid.

Uurimistöö laiema ülevaate saavutamiseks kasutati nii kvalitatiivset uurimismeetodit kui kvantitatiivset uurimismeetodit. Uurimistöö koosneb sisuliselt neljast peatükist. Algab see autorideklaratsiooni ja lihtlitsentsi, jätkub resümeeaga (ja selle inglise keelse osaga) ning seejärel on sisukord. Peale sisukorda on töö sisuline pool. Sissejuhatus, kus antakse ülevaade töö olulisusest, eesmärgist ning lühike ülevaade ka läbipõlemisest. Sissejuhatuse järel on teoreetiline osa ehk esimene peatükk, mille alapeatükid käsitlevad läbipõlemise definitsiooni, fenomeni ennetamist, meediaregulatsiooni, ajakirjanike kaitset, teleajakirjanike läbipõlemist ning veebiajakirjanike läbipõlemist. Teine peatükk käsitleb metodoloogilisi lähtekohti, kus kirjeldatakse uurimuse eesmärki, meetodit ning valimit. Kolmas peatükk koosneb uurimistulemuste tõlgendamisest, mis koosneb omakorda kahest alapeatükist, kus tehakse eraldi analüüs nii kvalitatiivsele kui kvantitatiivsele meetodile. Viimane ja neljas peatükk on diskussioon ja järeldused, kus tehakse uurimisküsimuste põhjal lõplikud järeldused ning võrreldakse töö tulemusi varasemalt tehtud töö tulemustega. Peale neljandat peatükki on kokkuvõte, kasutatud kirjanduse loetelu ja lisad.

Varem on sarnasel teemal bakalaureusetööd teinud Claudia Robin Andros (2021), kelle töö teemaks oli teleajakirjanike läbipõlemist soodustavad ja ennetavad tegurid otsesaatejuhtide näitel. Töö tulemusest oli näha, et otse-eetri saatejuhid pidasid fenomeni kui piinlikut teemat. Seoses nende tulemustega pidasin vajalikuks teemat laiemalt edasi uurida. Lisaks tekib võimalus võrrelda töid ning vaadelda kas ja kuidas on tulemused aastatega muutunud. Minu lähenemine teemale on teise fookusega. Esiteks võtan aluseks mitte ainult teleajakirjanikud, vaid ka veebiajakirjanikud. Teiseks uurin laiemalt ajakirjanike läbipõlemise taset praegusel ajal. Kolmandaks uurin kuidas ajakirjanikud suhtusid meediaregulatsiooni ning kas ja kuidas on nende tööaeg reguleeritud ja milline on üldine nägemus sellest.

## **1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD LÄBIPÕLEMISE FENOMENI TAUSTAL**

Käesolev peatükk, teoreetilised lähtekohad, annab ülevaate uurimistöö teoreetilisest osast, mis koosneb kuuest alapeatükist. Antud jagu käsitleb fenomeni kontsepti käesoleva töö taustal, selle ennetamist, meediaregulatsiooni, ajakirjanike kaitset ning vaatleb nii tele- kui ka veebiajakirjanike seotust läbipõlemisega.

### **1.1 Läbipõlemise definitsioon antud töös**

Läbipõlemise termini võttis kasutusele Herbert Freudenberger 1974. aastal, kui ta täheldas vaimse tervise kliiniku vabatahtlike motivatsiooni kadumist ja vähenenud pühendumust (Dall'Ora et al., 2020). Inimesed, kes kogevad läbipõlemist, võivad oma kolleege negatiivselt mõjutada, põhjustades suuremaid isiklikke konflikte. Kuigi läbipõlemine näib olevat ülemaailmne nähtus on selle mõiste tähendus riigiti erinev. Mõnes riigis kasutatakse läbipõlemist meditsiinilise diagnoosina, samas kui teistes riikides on see mittemeditsiiniline, sotsiaalselt aktsepteeritud silt, mis kannab psühhiaatrilise diagnoosi osas minimaalset häbimärgistamist (Maslach et al., 2001). Läbipõlemine on nähtus, mida sageli seostatakse depressiooni ja ärevusega ning need võivad ka töötulemused alla tuua. Läbipõlemise tunnetuslik selgitus on “küünilisus”. Kognitiivne mõõde eristab läbipõlemist stressist (Maslach et al., 2001).

On arutletud, et globaliseerumine ja liberaliseerimine põhjustas kiireid muutusi tänapäevases tööelus, näiteks tekkis vajadus omandada uusi oskusi, vajadus arendada töökultuuri, tekkis tootlikkuse suurem saavutamine ja üldiselt tekkisid kiiremad ajad ning see kõik võis omakorda põhjustada läbipõlemist (Neckel et al., 2017, lk 119).

Ameerika sotsiaalpsühholoog Christina Maslach ja teadlane Susan E. Jackson Maslachi lõi läbipõlemise andmiku hindamisvahendi (Maslach Burnout Inventory ehk MBI) läbipõlemissündroomi oletatavate aspektide mõõtmiseks. See on tööriist, mille abil on inimesel ise võimalik hinnata kas ollakse läbipõlemise ohus, selle määramiseks uurib MBI kolme komponenti: kurnatus, depressioon ja isiklikud saavutused.

Maslach teoretiseeris veel, et läbipõlemine on seisund, mis tekib pikaajalise mittevastavuse tagajärjel inimese ja vähemalt ühe järgmistest kuuest töö dimensioonist (Dall'Ora et al., 2020):

- 1) Töökoormus: liigne töökoormus ja nõudmised, taastumist ei ole võimalik saavutada.
- 2) Kontroll: töötajatel puudub piisav kontroll oma töö lõpetamiseks või täitmiseks vajalike ressursside üle.
- 3) Tasu: tehtud töö eest piisava tasu puudumine. Tasud võivad olla rahalised, sotsiaalsed ja olemuslikud (st uhkuse tunne, mida inimene võib tööd tehes kogeda).
- 4) Kogukond: töötajad ei tunne positiivseid sidemeid oma kolleegide ja juhtidega, mis põhjustab frustratsiooni ja vähendab sotsiaalse toetuse tõenäosust.
- 5) Õiglus: isik, kes tajub ebaõiglust töökohal, sealhulgas töökoormuse ja töötasu ebavõrdsust.
- 6) Väärtused: töötajad tunnevad, et nende töö piirab tegutsemist oma väärtuste ja püüdluste vastaselt või kui nad kogevad konflikte organisatsiooni väärtuste vahel.

Kuna läbipõlemine on nähtus, mis võib igal inimesel erinevat moodi ilmned, ei saa ühtegi eespool mainitud definitsiooni tõlgendada nii, et kõik inimesed oleksid selle tõlgendusega nõus.

Seega ongi oluline näha, mida arvavad ajakirjanikud läbipõlemisest isiklikul tasemel. Üks definitsioon ei pruugi teist läbi põletada. Läbipõlemisele annavad definitsiooni nii ankeetküsitlusest kui ka intervjuudest saadud vastused. Peatükis kolm selgub kuidas defineerivad läbipõlemist antud töö valimid.

## **1.2 Läbipõlemise ennetamine**

Töökohaga, mis nõuab avalikku profiili, puutuvad ajakirjanikud üha enam kokku trollimise ja ahistamisega. Üks peamisi vahendeid ajakirjanike läbipõlemise ennetamiseks on olla vaimse tervise heaolu teemal haritud ning teha selgeks mida tähendab sõna “läbipõlemine” kellegi jaoks individuaalselt. Töötajad tegelevad läbipõlemise ennetamiseks sageli proaktiivse käitumisega, et parandada töö tegelikke või tajutavaid omadusi (Bruning & Champion, 2019).

Ennetusmeetmeid kasutusele võttes tuleks mõista miks on ajakirjanikel eriti suur oht läbipõleda.

Juhid peaksid võimaldama töötajatel valida selliseid tööülesandeid, mis on vastavad küll nende tugevatele külgedele, kuid on oma sisult ka väljakutseid esitav. Eesmärkide seadmise teooria kohaselt on parimad eesmärgid need, mis on väljakutseid pakkuvad, kuid samas saavutatavad (Locke & Latham, 2020). Läbi tööalase arengu motiveeritakse töötajaid tegelema ka professionaalse arenguga (Bruning & Campion, 2019) ning juhid saavad seda hõlbustada tehes töötajatega koostööd, et leida, millised arenguvõimalused soodustavad individuaalsete ja organisatsiooniliste eesmärkide saavutamist.

Sotsiaalne tugi on eelkõige tagavara, mis pakub moraalset tuge tavaliselt selleks, et aidata tulla toime füüsiliste, psühholoogiliste või sotsiaalsete stressiteguritega. Sotsiaalne tugi võib olla näiteks: perekond, sõbrad, töökaaslased ja juhid. Toeks olemine võib esineda näiteks nõu andmisega, ärakuulamisega, materiaalse abi osutamisega või üldiselt inimese väärtustamise ja mõistmisega.

Juhid peaksid edendama kvaliteetseid suhteid töötajatega. Suhete arendamisel peavad juhid olema empaatilised, kasutama perspektiivi, et mõista teiste seisukohti ja looma usaldusliku keskkonna. Paljud uuringud on näidanud, et juhtide toetus on oluline tööressurss (Schaufeli et al., 2009). Kui sundida töötajaid liiga sageli kokku tulema, võib see lisada töötajatele juurde veel ühe töökohustuse. Praegusel ajastul, kus töötajate kalender on niigi täis lõputuid kohtumisi ning oodatakse, et ollakse ööpäevaringselt kättesaadav, on inimesed suhtlemisest ülekoormatud (Gabriel & Aguinis, 2021)

Töökäigus viidi tegevajakirjanike seas läbi ankeetküsitlus, mis andis laiemat ülevaadet sellest, kuidas mõtestavad tegevajakirjanikud läbipõlemist. Küsitlusele vastasid kokku 22 mees- ja naisajakirjanikku erinevatest toimetustest. Vastajad tõid läbipõlemise ennetamiseks välja erinevaid aspekte. Üks peamisi vastuseid küsimusele “millised tegurid ennetavad läbipõlemist?” oli puhkamine ja puhkuse võtmine. Lisaks toodi välja, et töö ja eraelu vahel peavad olema kindlad piirid.

| A. Töökorraldus ja töö disainimine                                   | B. Teabevahetus ja toetus             | C. Tööstressi vältimine ja leevendamine                                        |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Tööprotsesside ümberkorraldamine                                     | Kaasamine otsustamisesse              | Tööstressi vältimise koolituste korraldamine                                   |
| iseseisvuse ja valikuvabaduse võimaldamine töötempo ja-viisi valikul | Asjakohane ja usalduslik teabevahetus | Stressiga toimetuleku kognitiiv-käitumuslike tehnikate õppimine ja rakendamine |
| Ootuste ja huvide selgitamine                                        | Täiendusõppe pakkumine                | lõõgastumiseks ja sportimiseks sobiva keskkonna ja aja pakkumine               |
| Pingutuste ja tasu tasakaalustamine                                  | Üksteise toetamine ja abistamine      |                                                                                |

**Tabel 1.** Vaimse tervise edendamise meetmed organisatsioonis (Tervise Arengu Instituut, 2015).

Tervise Arengu Instituut on oma käsiraamatus “Vaimne tervis töökohal” organisatsioonidele toonud välja kolm vaimse tervise edendamise meetet, nendeks on: töökorraldus ja töö disainimine, teabevahetus ja toetus ning tööstressi vältimine ja leevendamine.

Halvasti korraldatud tööprotsessid tuleb ümber korraldada. Uuringutest on selgunud, et lühemad tööpäevad ja ületunnitööst vabanemine ei too kaasa tootlikkuse kahanemist. Suures plaanis võib töötajatele mõjuda motiveerivalt tööprotsesside optimeerimine ehk töökohustuste ümberjaotamine ja töötajate huvidega kohandamine või töökohtade vahetamine organisatsioonis tööpinge vähendamiseks, aga ka varu töökohtade loomine vabastamaks oskustöötajad tehnilistest ülesannetest (Tervise Arengu Instituut, 2015).

Töötajate tööalane järelkoolitamine on tööandja seadusest tulenev kohustus. See on personali arendamise juures üks peamine osa. Töötaja personaalse arengu jaoks pakutavate võimaluste hulgas on heas organisatsioonis ka tervise edendamise ja isiksuse arendamise teemad. Selles vallas saab tööandja pakkuda koolitust ja praktilist tegevust nii tööalase täiendusõppe kui ka vabahariduskoolitusena. Esimene neist on pühendatud tööalase pädevuse arendamisele, teine inimese enda isiklikule arengule (Tervise Arengu Instituut, 2015).

### 1.3 Meediaregulatsioon

„Meedia reguleerimine” on protsess, mille käigus rakendatakse meediasüsteemidele ja institutsioonidele mitmesuguseid spetsiifilisi, sageli õiguslikult siduvaid vahendeid, et saavutada kehtestatud poliitilised eesmärgid, nagu pluralism, mitmekesisus, konkurents ja vabadus (Freedman, 2015). Meedia reguleerimine on tihedalt seotud meediapoliitikaga, valitsuste ja teiste ametlike otsustusorganite püüdlustega edendada teatud tüüpi meediastruktuuri. Reguleerimine võib olla "positiivne" või "negatiivne" püüdes vastavalt edendada konkreetseid eesmärke (nt. kohustus edastada uudiseid ja päevakajalisi teemasid) või blokeerida "ebasoovitavat" sisu (juriidilised piirangud). Freedman (2015) on öelnud, et meedia reguleerimine on traditsiooniliselt olnud sektoripõhine ehk trüki- ja elektroonilisele meediale on kehtestatud erinevad reeglid. Pradhan (2018) väidab sinna juurde, et reguleerimise põhjendusi ja eesmärke ei ole siiani piisavalt uuritud.

Demokraatlikes ning sõnavabadust austavates riikides ei ole tavaliselt eraldi reguleerivaid seadusi trükimeedia kohta (Nyman Metcalf, 2011). Trükimeedia väljaanded, nagu näiteks raamatud, ajakirjad ja ajalehed, ei vaja eraldi registreerimist ega väljaandmise luba, kuna erinevate trükiväljaannete arvu määrab turg. Nyman Metcalf (2011) on lisanud, et muud piirangud meediale võivad tuleneda näiteks laimu kriminaal- ja/või tsiviilvastutusest, andmekaitseseadusest või karistusõigusest, mis puudutab vaenu ja vägivalla õhutamist. Ringhäälingu kohta on õigusriikides tavaliselt eraldi regulatsioon. Kuna ringhääling kasutab piiratud loodusressursi ehk raadiosagedusi, siis peab seda mingil määral reguleerima, pealegi toimivad sagedused vaid siis, kui need on kaitstud häirete eest (Nyman Metcalf, 2011).

Euroopa Komisjon tunnistab, et suure hulga sõltumatute ja autonoomsete meediakanalite olemasolu tagamiseks audiovisuaalmeedia sektoris on oluline ette näha selle piisavat reguleerimist. Regulatiivne raamistik peab tagama sõnavabaduse, tagades samal ajal ka tasakaalu vabaduse ning muude seaduslike õiguste ja huvide vahel (Euroopa Komisjon, 2022).

Eestis eraldi meediaregulatsiooni ei eksisteeri. On olemas eraldi töö- ja puhkeaja seadus, mis reguleerib üldist tööaega, kuid ajakirjanikele eraldi regulatsiooni on vaid vähesel määral. On olemas rahvusringhäälingu seadus, meediateenuste seadus, ajakirjanduse eetikakoodeks,

avaliku teabe seadus, reklaamiseadus ja ringhäälinguseaduse, kriminaalmenetluse seadustiku ning tsiviilkohtumenetluse seadustiku ja võlaõigusseaduse muutmise seadus.

Meediamastiku erinevaid osi saab reguleerida erinevatel viisidel (Free Press Unlimited, kuupäev puudub) :

- Eneseregulatsioon: eneseregulatsiooni süsteem, kus uudistemeedia koostab (koos) oma eeskirjad ja võtab meedianõukogu kaudu täieliku vastutuse nende eeskirjade järgimise jälgimise eest.
- Seadusandlik regulatsioon: riik kehtestab asjakohased seadusandlikud või regulatiivsed reeglid ning jälgib ja jõustab nende täitmist läbipaistval viisil
- Kaasreguleerimine on hübriidne vorm, kus isereguleerimine on lõpuks peatatud seadusega ettenähtud regulatsiooniga.

#### **1.4 Ajakirjanike kaitse**

Ajakirjanike kaitse on oluline kuna ajakirjanikud täidavad olulist rolli demokraatias ning nende vabadus teavitada avalikkust olulistest sündmustest ja probleemidest on vajalik selleks, et tagada tõhus avalik kontroll võimu teostamise üle. Ajakirjanike kaitse hõlmab nii nende füüsilist kaitset kui ka nende õiguslikku kaitset, et nad saaksid oma tööd teha ilma hirmuta võimaliku tagakiusamise eest (Cottle et al., 2016). Ajakirjandus on alati olnud riskantne amet, edastades infot ekstreemsetest sündmustest üle maailma (Cottle et al., 2016).

Euroopa Komisjon (2022) tunnistab, et tänapäeval ei saa paljud ajakirjanikud ja muud meediatöötajad kõikjal töötada vabalt ja sõltumatult, nagu see peaks olema. Euroopa Nõukogu aruande kohaselt on Euroopas ajakirjanike turvalisust ja meediavabadust ähvardavate tõsiste ohtude kohta esitatud hoiatusteadete arv alates 2016. aastast peaaegu kahekordistunud, kusjuures 2021. aastal esitati 282 hoiatust.

Lisaks turvalisust ähvardavatele ohtudele on üha ebakindlamaks muutumas ka ajakirjanike ja muude meediatöötajate majanduslik olukord, kus digiüleminek, meediaväljaannete sulgemine ja pandeemia tagajärjed on suurendanud ajakirjanike majanduslikku ebakindlust.

Euroopa Parlament on teinud raporti, kus on tehtud seletuskiri ajakirjanike kaitsest. Nad on seisukohal, et kuna ajakirjanike ja meediatöötajate tööd varjutab üha enam ebakindluse ja hirmu õhkkond, siis on oluline, et EL ja selle liikmesriigid seaksid prioriteediks ajakirjanike kaitse, ning et liikmesriigid võtaksid kasutusele kõik vahendid, et vältida karistamatust ajakirjandusega seotud kuritegude eest olukorras, kus OSCE teatel on karistamatus valdav ja lahendatakse vaid alla 15 % ajakirjanike mõrvadest (Adamowicz, 2020). ELi liikmesriikide riiklikul tasandil on võimalik kindlaks teha vaid mõned konkreetset õigus- või poliitikaraamistikud, mis kaitsevad ajakirjanikke ja meediatöötajaid vägivalla, ähvarduste ja hirmutamise eest. Sellega seoses kordab Adamowicz (2020) ka Euroopa Parlamendi üleskutset komisjonile esitada ettepanekud, et vältida nn üldsuse osalemise vastaseid strateegilisi hagisid, eesmärgiga kaitsta sõltumatut meediat pahatahtlike kohtuasjade eest, mille eesmärk on neid ELis vaigistada või hirmutada.

### **Intervjuu Eesti Ajakirjanike Liidu juhiga: Helle Tiikmaa**

Lõputöö raames viidi läbi intervjuu Eesti Ajakirjanike Liidu juhi Helle Tiikmaaga, mis oli sisendiks toimetuses olevate tegevajakirjanikega. Teemad, millest arutleti olid läbipõlemine ajakirjanike seas ja meediaregulatsiooni vajadus Eestis. Intervjuu oli asjakohane ning informatiivne lõputöö teema suhtes.

Järgnevalt on välja toodud küsimused, mida intervjuus käsitleti:

1. Kas ajakirjandus võiks Eestis olla paremini reguleeritud?
2. Milline on ajakirjanike läbipõlemise seis praegu?
3. Kuidas läbipõlemist ajakirjanike seas vähendada?

Tiikmaa sõnul ei ole ajakirjanikele eraldi regulatsiooni vaja. Ta lisas, et meediaregulatsiooni olemasoluga oleks süsteem liialt ülereguleeritud. Küll aga on vaja seda, kuidas ajakirjanike seadusega kaitsta. “Kui meediat hakatakse defineerima läbi seaduste ehk siis seda hakkaksid tegema juristid, siis on see väga ohtlik ala,” kirjeldab Helle Tiikmaa, tuues näiteks Postimehes ilmunud loo, kus Tartu Ringkonnakohus ütleb, et ajakirjandust tuleb võtta laialt, liigitades meedia ja ajakirjanduse ühte kategooriasse. Tiikmaa lisab, et meedia ja ajakirjandus ei ole üks ja sama asi.

“Kui nad panevad selle kohtumäärusesse kirja, siis muutub see pretsedendiks, kuigi meil ei ole kohus pretsedendipõhine, siis ometi niisugused otsused ja viitamised hakkavad toimuma ning see on ohtlik– kui juristid hakkavad defineerima ajakirjandust,” lõpetab Helle Tiikmaa.

Ajakirjanike läbipõlemise seisu saab Tiikmaa sõnul hinnata selle järgi, kui paljud inimesed ajakirjanduset välja liiguvad. Saab vaadelda kes, kuhu ja millal ära läheb. Liigutakse edasi näiteks poliitikasse, avalikesse suhetesse ja PR-i. Tiikmaa sõnas, et PR töö on kordi vähem stressirohke töö kui ajakirjanikul. “Ajakirjanike läbipõlemine on alati olnud teema ja erinevad asjad on seda mõjutanud,” kirjeldas Tiikmaa ning lisas, et tema ajakirjanduse karjääri ajal ei olnud nii meelestat interneti survet kui seda on praegu. Kõige kergemini põlevad läbi kõik need, kes töötavad veebis, kes on noored ning tavaliselt ka alamakstud. “Alustavad põhimõtteliselt pressitakse tühjaks nagu sidrunid,” kirjeldab Tiikmaa noori alamakstud ajakirjanike, kes on ka suurema tõenäosusega kõige enam läbipõlenud.

Kokkuvõttes peaksid ajakirjanike kaitseks olema olemas tõhusad seadused ja tavad, mis tagavad nende füüsilise ja õigusliku kaitse. Lisaks peaksid ajakirjanikud olema koolitatud ohtudega toimetulemiseks ning neil peaks olema juurdepääs psühholoogilisele ja muule toetusele, et aidata neil oma tööd ohutult teha.

## **1.5 Teleajakirjanike läbipõlemine**

Teleuudised on digitaalse, interaktiivse ja multimeedia ajastul endiselt vaadatuim, hinnatuim ja usaldusväärseim teabeallikas enamikus riikides üle maailma (Cushion, 2012). Televisioon on ülesehituselt, sisult ja toimelt sedavõrd mitmetahuline, et selle arengulugu on võimalik uurida ja kirjeldada paljudelt erinevatelt lähtealustelt (Šein, 2005). Isegi nn arengumaades hõlmavad teleuudised tohutuid rühmi elanikkonnast: Näiteks 42 protsenti Brasiilia inimekkonnast jälgivad riigi õhtust uudistesaadet Jornal Nacional (Porto 2007). Suurematest piirkondades võib teleuudiste vaatamine veel laiaulatuslikum: Al-Jazeera vaatab araabias üle 50 miljoni inimese (Cushion, 2012). Cushion (2012) lisab, et Hiina CCTV õhtuste uudiste vaatajaskond on 200 miljonit. Tänapäeval võistlevad rahvusvahelised uudistekanalid, et vallutada oma osa maailmaturust. BBC World News, CNN, Euronews, Deutsche Welle, Al-Jazeera, NUK World, Press TV, France 24 ja Russia Tonight on telekanalid, mis teevad

rahvusvahelisel tasandil (otse)ülekandeid, saades iga päev sadu miljoneid vaatajaid üle maailma (Cushion, 2012).

Milles seisneb erinevus teleuudiste ja trüki/veebimeedia vahel? Peamine erinevus peitub selles, kuidas uudiseid lugejatele ja vaatajatele esitatakse. Traditsioonilistes ajalehtedes on lood üldiselt kirjutatud kindlas formaadis, mis on mõeldud võimalikult paljude lugejate informeerimiseks ning kasutades seejuures minevikus kasutatavat sõnavara (Curran, 2010). Teleuudiste stsenaariumid on seevastu kirjutatud nii, et need oleksid vestluspõhised. Idee seisneb selles, et ankrud “räägivad” televaatajale lugusid, mitte ei loe neid lihtsalt teleprompterist ette (Curran, 2010). Lisaks kirjutatakse teleuudiste skriptid olevikuvormis. Kansase ülikooli ajakirjanduse dotsent Scott Reinardy on koostanud uuringu, milles ta küsitles sadu teleajakirjanikke ning leidis, et enam kui 20 protsendil vastanutest olid läbipõlemise tunnuseid (Reinardy, 2011). 81 protsenti vastanutest ütles, et nende töömeetodid on erinevad võrreldes varasemate aastatega. Reinardy (2011) lisas ka, et paljudel ajakirjanikel on sotsiaalmeediaga suurenenud kohustuste hulk ning hakates tootma sisu mitmele platvormile on neil rohkem ja tihedamalt tähtaegasid, millest nad kinni peavad pidama.

Reinardy on varem läbi viinud uuringuid, et mõõta töösisest rahulolu, läbipõlemist, koondatud inimeste toimetulekut ja kuidas veebiajakirjanikud (trükiajakirjanikud) oma töösse suhtuvad. Kui teleuudised on muutuva meediamaastikuga kohanemisel suures osas paremini hakkama saanud, siis küsitlusest selgub, et mõnel juhul võib muret tekitada tööülesannete muutumine ja organisatsioonilise toetuse puudumine.

## 1.6 Veebiajakirjanike läbipõlemine

Veebi-ja teleajakirjanike läbipõlemine võib olla erinev, kuna nende töö iseloom võib olla erinev. Siiski on mõlemal juhul tegemist stressirohke tööga, mis nõuab ka pidevat tähelepanu ja pingutamist.

Ühendatud toimetustes, kus ajakirjanikud peavad sageli suutma luua uudiseid erinevatele meediumidele, ei ole välja kujunenud rutiine, mis toetaksid ajakirjanikke nende töös ning selle taga on asjaolu, et toimetuste juhid ei oskagi tõhusalt taolisi tööprotsesse juhtida (Himma, 2019). Suuremahuline info hulk on veel üks sellistest teguritest, mis ajendab läbipõlemist. Himma (2019) lisab, et kui veel 20 aastat tagasi oli ajakirjaniku päevane infohulk umbes üks ajaleht, siis praegu tuleb infot sisse kogu aeg. Signe Ivask tõi oma uuringutele tuginedes välja, et pidev infovoo jälgimine tähendab ajakirjaniku jaoks sageli, et töö ei lõppe tööpäeva lõpuga ning tööl ollakse ka vabal ajal ja puhkusel olles.

Ivask jagab ka soovitusi ennetamiseks läbipõlemist: esiteks tuleb teha oma oskustele audit ehk ajakirjanikud peaksid hindama enda oskusi ja pädevusi ning vaatama, mida neist nende töös vaja läheb, teiseks tuleb olla teadlik oma töölepingu sisust ehk tuleb vaadata kas tööülesanded mida antakse oleksid kooskõlas töölepinguga, kolmandaks soovitab Ivask külastada Peaasi.ee veebilehte, kus on võimalik hinnata oma stressitaset ning saada abi, neljandaks ja viimaseks soovitab Signe Ivask toimetuste juhtidel tegeleda strateegilise juhtimise ja planeerimisega ehk juhid peaksid tegema süsteemseid otsuseid.

Veebiajakirjanikud peavad sageli tegutsema ja reageerima kiiresti uudiste või sündmuste ilmnemisele. See võib põhjustada töökoormuse suurenemist ja tähtaegade karmistamist, mis omakorda võib põhjustada läbipõlemist. Brédart (2017) lisab, et veebiajakirjanike töö on seotud ka sotsiaalmeediaga, mis võib omakorda tuua kaasa täiendava surve ja tagasiside mahtude suurenemise ning see võib veel eraldi põhjustada emotsionaalset kurnatust.

## **2. METODOLOOGILISED LÄHTEKOHAD**

Bakalaureusetöö metodoloogiliste lähtekohtade osas annab autor ülevaate töö empiirilise osa lähtekohtadest. Peatükk kirjeldab töö metodoloogilist raamistikku, mis sisaldab uurimuse eesmärgi, uurimisküsimuste, meetodi ning valimi põhjendust ning nende kirjeldust.

### **2.1 Uurimuse eesmärk**

Bakalaureusetöö peamiseks eesmärgiks on analüüsida tegevajakirjanike mõtestamist läbipõlemisse ning suhtumist vaimse tervise heaollu toimetuste siseselt. Aastal 2021 läbi viidud Rahvusvahelise Ajakirjanike Keskuse uuring (ICFJ) näitas, et 38% ajakirjanikest tundsid end rohkem kurnatuna ja läbipõlenuna ning 70% nimetas pandeemiat kõige raskemaks osaks vaimse tervise mõjutamise juures (Burton, 2023).

Eestis on varasemalt teinud bakalaureusetööd sarnasel teemal Claudia Robin Andros, kuid tema fookus erines käesoleva töö fookusest. Antud töö tulemusi saab mõnes punktiks võrrelda varasemalt tehtud (Claudia Robin Androse) uurimistöö tulemustega ning näha, kas aastatega on midagi muutunud.

Teemat on oluline uurida, et mõista läbipõlemise mõju inimeste tervisele ja heaolule, organisatsioonide tervisele ning kogu ühiskonnale (Neckel et al., 2017). Lisaks on see tervise ja heaolu seisukohalt oluline, kuna see võib mõjutada inimeste vaimset ja füüsilist tervist ning töö- ja isiklikku elu. Läbipõlemise all kannatavad inimesed võivad kogeda sümptomeid nagu ärevus, depressioon, unetus, füüsilised vaevused ja vähene motivatsioon, mis võivad mõjutada nende töölaseid ja isiklikke suhteid ning tervist.

Bakalaureusetöö tulemuste abil on ajakirjanikel võimalik teha ennetustööd läbipõlemise teemal ning teadvustada probleemi olemasolu läbi teiste ajakirjanike kogemuste ning võtta neid kui õppetunnina.

Bakalaureusetöö läbiviimiseks püstitati neli uurimisküsimust:

1. Kuidas defineerivad tegevajakirjanikud läbipõlemist?
2. Kui tihti tunneb tegevajakirjanik end läbipõlenuna?
3. Kuidas suhtutakse toimetuses vaimse tervise heaolule?
4. Kuidas vähendada läbipõlemist ajakirjanike seas?

Uurimisküsimuste põhjendus:

1. Läbipõlemise ennetamiseks on oluline, et inimene teaks mida tähendab läbipõlemine tema enda jaoks individuaalselt. Ekspertide definitsioonid ei pruugi olla alati kõigi jaoks läbipõlemist soodustavad tegurid.
2. Oluline on näha kui tihti ollakse läbipõlenud, see avab vaate probleemi tõsidusest ning seejärel on võimalik teha järeldusi probleemist üldiselt.
3. Toimetuse suhtumine vaimse tervise heaolule on oluline eelkõige seetõttu, et läbipõlemised võivad suuresti tingida toimetuste siseselt. Kui toimetust hoolib vaimse tervise heaolust on ka suurema tõenäosusega töötajad vaimselt terved ning töökeskkond on tervislikum.
4. Läbipõlemine on negatiivse mõjuga nähtus ning läbipõlenud inimene võib halvasti mõjutada eelkõige iseennast, aga ka töökollektiivi ja lähedasi. Seetõttu ongi oluline, et läbipõlemist eksisteeriks vähem ning siit omakorda on tähtis uurida ajakirjanikelt endilt kuidas läbipõlemist kahandada.

## 2.3 Uurimismeetod

Uurimismeetodina on autor kasutanud kvalitatiivset ja kvantitatiivset uurimismeetodit.

Tavaliselt vaadeldakse neid kahte meetodit kui vastandlikke viise sotsiaalteaduste probleemide lahendamiseks (Õunapuu, 2014, lk 12). Bakalaureusetöö raames viidi läbi nii ankeetküsitlus kui ka süvaintervjuud. Kahte meetodit kasutades sai laiemat ülevaadet antud probleemi olemasolust. Ankeetküsitluse eesmärgiks oli koguda infot ja andmeid nii suletud kui ka avatud küsimustega. Küsimustik on kogum kirjalikest küsimustest, millel on enamjaolt vastusevariandid (Beilmann, 2020). Küsitluse tulemus oli sisendiks poolstruktureeritud intervjuudele tegevajakirjanikega, täpsustamaks läbipõlemise mõtestamist meediavaldkonnas.

Intervjuud viidi läbi, et näha tegevajakirjanike arvamusi ning tunnetusi läbipõlemise teemal isiklikulmal tasandil. Intervjuu võimaldab uurida delikaatseid ja tundlikke teemasid, mida ei ole võimalik teha vaatluse ja küsimustikega (Õunapuu, 2014, lk 170).

## 2.4 Valim

Käesoleva bakalaureusetöö valimi moodustavad Eesti ajakirjanikud. Uurimistöö esimese etapina viidi läbi ankeetküsitlus (ehk kvantitatiivne osa), mille valimi moodustasid tegevajakirjanikud, kus ei olnud oluline ajakirjanikul märkida, millisest väljaandest ta pärineb. Oluline oli märkida millist sorti (veebi-, tele-, raadio-ja trükiajakirjandus) ajakirjandusega tegeletakse. Küsimustik viidi läbi *Google Forms* küsitluskeskkonnas. Vastuseid koguti Gmaili kaudu, kuhu teadlikult valiti tegevajakirjanikke suurematest meediamajadest nagu Delfi Meediast, Postimees Grupist, Eesti Rahvusringhäälingust ja Õhtuleht Kirjastusest. Teise etapina viidi läbi kvalitatiivne osa ehk intervjuud. Ankeetküsitluse tulemused olid sisendiks poolstruktureeritud intervjuudele tegevajakirjanikega, täpsustamaks läbipõlemise mõtestamist meediavaldkonnas. Algselt soovis töö autor viia läbi süvaintervjuusid nii tele- kui veebiajakirjanikega, kuid lõpuks said intervjuud tehtud ainult veebiajakirjanikega. Eesmärgiks oli saada kokku kümme intervjuud, mis oleksid võinud jaguneda kaheks ehk viis teleajakirjanikku ja viis veebiajakirjanikku. Lõpuks intervjuueeriti kokku nelja veebiajakirjanikku, kellest üks ajakirjanik oli mees, teised kolm aga naised. Põhjused miks teleajakirjanikud intervjuusid anda ei soovinud/saanud olid järgmised: liiga kiire ajaline periood, liiga isiklik teema, ei olnud lihtsalt soovi sel teemal rääkida, oldi puhkusel või ei leitud sobivat aega.

Intervjuude läbiviimiseks kehtestati järgnevad kriteeriumid:

- Intervjuueeritav on tegevajakirjanik
- Intervjuueeritav on täisealine
- Intervjuueeritav on veebi-või teleajakirjanik
- Intervjuueeritav kuulub: Delfi Meediasse, Postimees Gruppi või Eesti Rahvusringhäälingusse

| Intervjueeritav | Sugu  | Meediamaja      | Toimetus        |
|-----------------|-------|-----------------|-----------------|
| 1               | Naine | Postimees Grupp | Elu24           |
| 2               | Naine | Delfi Meedia    | Delfi           |
| 3               | Naine | Delfi Meedia    | Eesti Ekspress  |
| 4               | Mees  | Delfi Meedia    | Eesti Päevaleht |

**Tabel 2.** Valimi tunnused

Kõikide Tabel 2. välja toodud valimitega lepidi intervjuud kokku e-kirja teel, kus autor tutvustas nii ennast kui ka uurimistöö sisu, seejärel lepidi kokku intervjuud, mis ühisel kokkuleppel ilmnevad ka anonüümselt. Intervjuud viidi läbi nii füüsiliselt kokku saades kui ka telefoni kõne teel. Ajavahemik, mil intervjuusid korraldati oli alates 22.03.2023 kuni 10.04.2023. Intervjueeritavatega lepidi suusõnaliselt kokku, et vestlust lindistatakse ning helifailid kustutatakse nädal enne lõputöö esitamist.

### 3. UURIMISTULEMUSTE TÕLGENDAMINE

Selles peatükis teeb autor lõpliku ülevaate ja analüüsi uurimistöös tehtud ankeetküsitlustest ning intervjuudest. Tulemuste tõlgendamiseks kasutati analüüsi tehes nii tsitaate, jooniseid kui ka tabeleid.

#### 3.1 Kvantitatiivne uuring: ankeetküsimustiku tulemused

Kvalitatiivne uuring on peatükk, milles annab autor ülevaate kvantitatiivse uuringu ehk küsitluse tulemustest. Kvalitatiivse uuringu küsimuste eesmärk on avaldada arvamusi, kogemusi või narratiive. Küsitlused on kasulikud intervjuude või fookusrühmade eelkäijana, kuna need aitavad tuvastada esialgseid teemasid või probleeme, mida seejärel uurimistöös

edasi uurida (Hancock et al., 2009). Kvantitatiivse uurimismeetodi korral kogutakse andmeid tavaliselt struktureeritud küsimustike, eksperimentide, ankeetide ja mõõtmiste abil (Õunapuu, 2014). Kvantitatiivset uurimismeetodit kasutatakse sageli ka siis, kui uurimise eesmärgiks on leida kindlaid mustreid ja seoseid suurema arvu inimeste või asjade vahel. See võib hõlmata rahvaarvu, ostuharjumusi, tervisestatistikat ja muid numbrilisi andmestikke.

Käesoleva uurimistöö kvantitatiivse uurimismeetodina kasutati küsitlusmeetodit. *Google Forms*is läbi viidud küsitlusele vastas kokku 22 inimest, kellest 15 olid naisajakirjanikud ning 7 meesajakirjanikku. Vastajate hulgas oli tele-, veebi-, raadio- ja trükiajakirjanikke, kuid ka üks veebijuht.

Peatüki 3.1 Kvantitatiivne uuring alapeatükkides tuuakse välja ankeetküsitluses olevad küsimused ning tehakse neile analüüs. Analüüsitakse kuute sisukamat küsimust üheteistkümnest. Küsimused, mida ankeetküsitluses uuriti olid järgmised:

1. Kuidas defineeriksite sõna "läbipõlemine"?
2. Tööd tehes tunnen emotsionaalset kurnatust (vastuse valik skaalal)
3. Tunnen kuidas töökoormus ületab minu piire (vastuse valik skaalal)
4. Töövälisel ajal tegelen tööasjadega (valikvastus)
5. Millised tegurid soodustavad läbipõlemist?
6. Millised tegurid ennetavad läbipõlemist?
7. Paljude inimestega päevas suhtlemine on emotsionaalselt väsitav (valikvastus)
8. Keeruliste teemade käsitlel on ülemus emotsionaalselt toeks (valikvastus)
9. Minu toimetus pakub vajadusel psühholoogilist abi (valikvastus)
10. Kas Teie toimetuses räägitakse ajakirjanike vaimse tervise heaolust? (valikvastus)
11. Kas ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud? Põhjendage vastust eraldi kastis

Vastajate anonüümsuse tagamiseks ilmnevad vastused numbriliselt.

### **3.2.1 Läbipõlemise definitsioon**

Läbipõlemisega on seotud kurnatus, hoolimatu suhtumine töösse ja kolleegidesse ning sellega kaasneb madal efektiivsus (Korunka et al., 2010). Läbipõlemine võib olla teaduslikult

defineeritud nähtus, kuid siiski on igale inimesele erinev see kuidas nad läbipõlemist defineerivad ning mis seda nähtust ajendab. Kuna inimesed on erinevad, siis ei saa kindlalt väita, et kõiki inimesi põletab läbi üks ja sama tunnus/olukord– näiteks halvad suhted kolleegidega ei pruugi igat inimest läbi põletada. Seega on oluline, et inimesed eelkõige tõlgendaksid mida tähendab läbipõlemine nende enda jaoks.

Küsimusele *Kuidas defineeriksite sõna "läbipõlemine"*? vastati üldiselt järgnevate sõnadega: tüdimus, kurnatus, väsimus ja stressis olek.

| Vastaja | Stress | Ülekoormus | Ärevushäired | Apaatsus | Väsimus | Kurnatus<br>(emotsionaalne<br>või füüsiline) |
|---------|--------|------------|--------------|----------|---------|----------------------------------------------|
| 1       | X      | X          |              |          |         |                                              |
| 2       |        | X          |              |          |         | X                                            |
| 3       |        |            |              |          |         | X                                            |
| 4       | X      |            |              | X        | X       | X                                            |
| 5       |        | X          | X            |          | X       |                                              |
| 6       |        | X          |              |          |         | X                                            |
| 7       |        |            |              | X        |         | X                                            |
| 8       | X      |            |              |          | X       | X                                            |
| 9       |        |            |              |          | X       | X                                            |
| 10      |        | X          |              |          |         |                                              |
| 11      |        |            |              | X        |         |                                              |
| 12      | X      | X          |              |          | X       |                                              |
| 13      |        |            | X            |          |         | X                                            |
| 14      | X      |            | X            |          |         | X                                            |
| 15      | X      |            |              | X        |         |                                              |
| 16      |        |            |              | X        | X       |                                              |
| 17      | X      | X          |              |          |         | X                                            |
| 18      |        |            |              | X        |         |                                              |

|    |  |  |   |  |   |  |
|----|--|--|---|--|---|--|
| 19 |  |  | X |  | X |  |
|----|--|--|---|--|---|--|

**Tabel 3.** Läbipõlemise defineerimine

Tabel 3. on välja toodud tunnused ja vastajad on määratud numbriliselt. Tunnused on ankeetküsitluse vastustest kokku võetud. Kõige enam toodi aga läbipõlemise definitsioonina välja kurnatus.

Tunnused on järgnevalt ankeetküsitluse põhjal lahti selgitatud:

- Stress- Stressi kirjeldati kui piiride ületamist, mis omakorda tekitab antud nähtuse või piiride pikaajalisem ületamine, mis tekitab stressi
- Ülekoormus- Ülekoormusest tingitud psüühiline kurnatus
- Ärevushäired- Vaimse pinge all murdumine, paanika- ja ärevushood ning pikaajalise vaimselt kurnava töö tegemisel tekkinud seisund, mis võib halvata olulisel määral nii töö kvaliteeti kui ka inimese vaimset tervist laiemalt
- Apaatsus-Olukord, kus valdab apaatsus töö ja seatud eesmärkide suhtes, vastumeelsus nende tööülesannete suhtes, mis varem on olnud meeldivad
- Väsimus- Vaimne väsimus, mis on tingitud ületöötamisest (tahtmatus hommikuti tööle minna)
- Kurnatus (emotsionaalne või füüsiline)- Seisund, kus inimene on nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt kurnatud ja igapäevased tegevused valmistavad raskusi.

Täiendavalt on järgnevalt välja toodud kolm näidet sellest, kuidas läbipõlemist defineeriti:

**Vastaja 20:** *“Väsimus, tüdimus, jõuetus midagi teha, närvilisus, ärrituvus, unehäired, pidev pinge- ja stressitunne, rõõmutus, mõnuainete liigtarvitamine. See on kombinatsioon erinevatest asjadest.”*

**Vastaja 21:** *“Olukord, kus valdab apaatsus töö ja seatud eesmärkide suhtes, vastumeelsus nende tööülesannete suhtes, mis varem on olnud meeldivad. Ükskõiksus, isegi hoolimatus kolleegide ja ühiste ning ka enda eesmärkide suhtes.”*

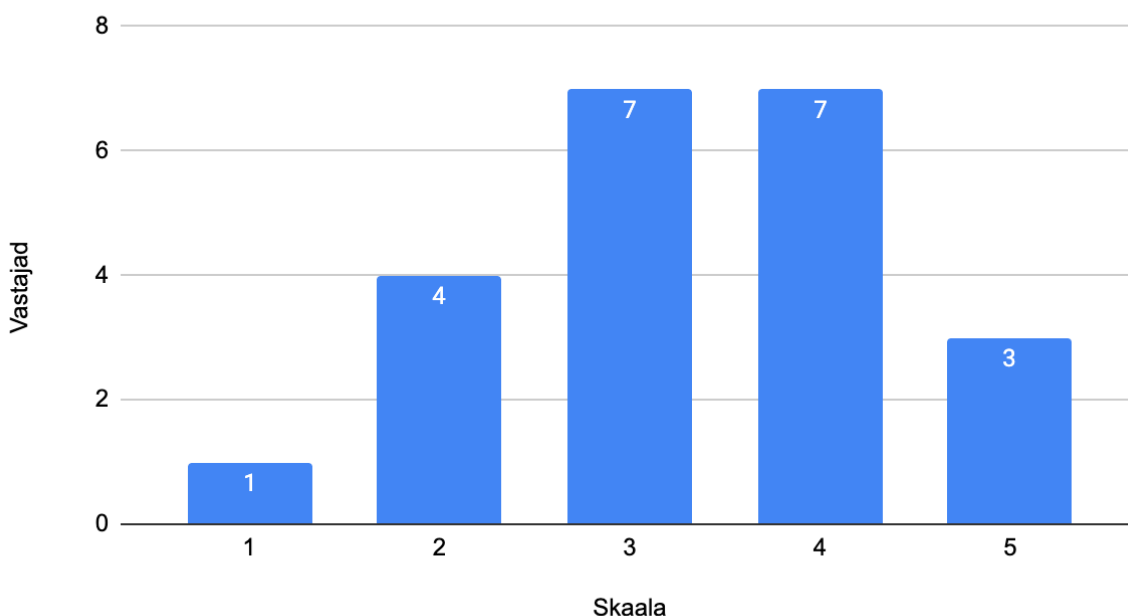
**Vastaja 22:** “Seisund, kus inimene on nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt kurnatud ja igapäevased tegevused valmistavad raskusi.”

Kokkuvõtteks on läbipõlemine keeruline ning isiklik nähtus, mis avaldub isikutel erinevat moodi. Antud töös seostatakse läbipõlemist üldiselt nii stressi, kurnatuse kui ka väsimusega.

### 3.2.2 Emotsionaalse kurnatuse tase töö ajal

Küsimusele “Tööd tehes tunnen emotsionaalset kurnatust” oli võimalik vastata viie palli skaalal, kus 1 tähendas “mitte kunagi” ning 5 tähendas “alati”.

Emotsionaalse kurnatuse tase töö ajal



**Joonis 1.** Emotsionaalse kurnatuse tase töö ajal

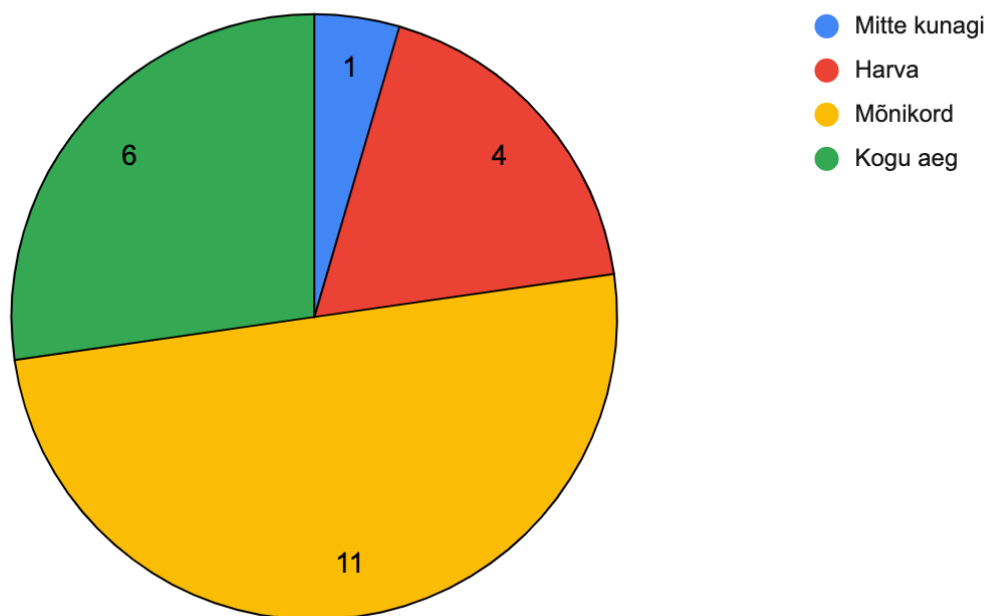
Väitele *tööd tehes tunnen emotsionaalset kurnatust* vastas vaid üks inimene ehk 4,5% vastajatest, et ta pole tööd tehes mitte kunagi emotsionaalset kurnatud. Seevastu tunneb kolm inimest ehk 13,6% vastajatest end tööd tehes alati emotsionaalselt kurnatuna. Võrdselt seitse inimest ehk 31,8% vastajatest tunneb töökohal emotsionaalset kurnatust vahepeal/mõnikord ning neli inimest ehk 18,2% vastajatest peab emotsionaalset kurnatuse taset töö juures harva.

Peaasi.ee on oma veebilehel välja toonud, et kurnatud inimene tunneb, et ta on emotsionaalselt kasutu ning töökvaliteet on madal. Lisaks tunneb emotsionaalselt kurnatud inimene end väsinuna. Nähtus võib ka esile kutsuda erinevaid füüsilisi tagajärgesid nagu näiteks seedeekstrakti haigused.

Emotsionaalne kurnatus on ravitav seisund, mida on võimalik parandada erinevatel viisidel. Eelkõige on seisundit võimalik ravida muutes oma elustiili (Cafasso, 2023). Doktor Sergey Saadi (2019) on soovitanud koostada plaani juhaks, kui sümptomid süvenevad ning lisaks tuleb keskenduda ohumärkidele. Tuleb vältida ka alkoholi ning mõjuaineid ja elada tervislikult, süües tervisliku toitu, olles füüsiliselt aktiivne ning magades piisavalt (Saadi, 2019).

### 3.2.3 Töösajadega tegelemine väljaspool tööaega

Töösajadega tegemine väljaspool tööaega



**Joonis 2.** Töösajadega tegelemine väljaspool tööaega

Väitele *töövälisel ajal tegelen töösajadega* vastas üks inimene ehk 4,5% vastanutest, et ta ei tegele töövälisel ajal mitte kunagi töösajadega, seevastu kuus inimest ehk 27,3% vastanutest

tegelevad tööasjadega väljaspool tööd kogu aeg. Ajakirjanike suhe töövälisel ajal tööga mitte tegelemine võib olla keeruline, kuna selles valdkonnas töötavad inimesed peavad sageli jälgima pidevalt muutuvaid sündmusi ja olema kättesaadavad oma tööandja jaoks ka väljaspool tavapärast tööaega. See võib omakorda põhjustada stressi töö- ja eraelu tasakaalu leidmise vahel.

### 3.2.4 Läbipõlemist soodustavad tegurid

Suur töökoormus ja pidev tööstress on ühed peamised tegurid, mis soodustavad läbipõlemist (Maslach & Leiter, 2016). Käesoleva uurimistöö ankeetküsitluse küsimusele *millised tegurid soodustavad läbipõlemist* vastati üldiselt, et tegu on liiga suure töökoormusega. Järgnevalt on tabelis välja toodud vastused eraldi tunnuste kaupa, et näha konkreetsemalt pilti läbipõlemist soodustavatest teguritest. Kuna antud küsimusele vastas 22 inimese asemel 21 tegevajakirjanikku, on ka vastajad selle võrra vähem. Eraldi tsitaatidena on välja toodud pikemad vastused läbipõlemist soodustavatest teguritest.

| Vastaja | Halb palk | Liigne koormus | Halb planeerimine | Kollektiiv | Endaga mitte tegelemine | Vähe puhkeaega | Kiire töötempo |
|---------|-----------|----------------|-------------------|------------|-------------------------|----------------|----------------|
| 1       |           | X              |                   |            |                         | X              |                |
| 2       |           |                | X                 |            |                         |                |                |
| 3       |           | X              |                   |            | X                       | X              |                |
| 4       |           | X              | X                 |            |                         |                |                |
| 5       |           |                | X                 |            |                         |                |                |
| 6       | X         | X              |                   | X          |                         |                |                |
| 7       |           |                | X                 |            |                         |                |                |
| 8       |           |                |                   |            |                         |                | X              |
| 9       | X         |                |                   | X          |                         |                |                |
| 10      |           |                | X                 |            |                         |                |                |
| 11      |           | X              |                   | X          |                         | X              | X              |

|    |  |   |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 12 |  | X |   |   |   | X |  |
| 13 |  | X |   | X | X |   |  |
| 14 |  |   | X |   | X |   |  |

**Tabel 4.** Läbipõlemist soodustavad tegurid

Tabel 4. olevad tunnused– halb palk, liigne koormus, halb planeerimine, kollektiiv, endaga mitte tegelemine, vähe puhkeaja ja kiire töötempo, on kokkuvõtvalt välja võetud ankeetküsitluse vastused.

Järgnevalt on tunnused lühidalt lahti kirjutatud:

- Halb palk hõlmab endast nii tasustamata ületunde kui ka lihtsalt kehva palganumbrit.
- Liigset koormust kirjeldati kui pidevalt tööle mõtlemisega ja liiga tihti tööasjadega tegelemisega.
- Halb planeerimine toodi välja kui toimetuse alamehitatusega ning puuduliku ressursi- ja töökorraldusega.
- Kollektiiv ehk halvad ja ebameeldivad kolleegid ning halb töökeskkond.
- Endaga mitte tegelemine ehk vaba aja eiramine ning puhkusel mitteväljalülitumine.
- Vähe puhkeaja ja selle puudumine kuna tuleb pidevalt nõ valvel või liinil olla.
- Kiiret töötempot kirjeldati kui liiga paljude ülesannete kuhjumine või endale võtmine

Edasi on tsitaatidena välja toodud vastused, mis nõudsid tähelepanu eelkõige pikemate vastuse tõttu, aga ka seetõttu, et need vastused erinesid teistest (*tuntus ja emotsionaalselt keerulised teemad*)

**Vastaja 15:** “Kehvasti planeeritud töö, st ebarealistlikud ootused ehk liiga palju ülesandeid või liiga väikesed tähtajad; ebaõnnestumised; ebameeldiv tööõhkkond, pinged töö; töö, mis on olemiselt stressirohke; isikuomadused, mis soodustavad ületöötamist ehk saavutusvajadus ja liigne enesekriitilisus; kui kolleegid on "töönarkomaanid"; vähene või olematu eraelu või suutmatkus seada eraelu (sh pere ja nt hobid, trenn) tähtsatele kohtadele. Oskamatus öelda ei.”

**Vastaja 16:** “Puhkeaja puudumine, pidevalt n-ö liinil ja kättesaadav olemine, tasustamata ületundide tegemine, halvad kolleegid, halb töökeskkond, missioonitundetus.”

**Vastaja 17:** *“Vähe puhkeaega (ka vabal ajal tegeldakse tööga), uneprobleemid, ei võeta aega meeldivatele asjadele (trenn, hobid vms), vb ka kalduvus depressioonile (geneetiline tegur).”*

**Vastaja 18:** *“Emotsionaalselt rasked teemad, mida kajastada.”*

**Vastaja 19:** *“Tuntus.”*

**Vastaja 20:** *“Ebarealistlikult kõrged ootused töö kvantifitseeritavate näitajate (klikid, digitellimused) suhtes; allikate surve; juriidiline surveamine allikate poolt.”*

**Vastaja 21:** *“Liiga palju tööülesandeid, vähe vabu päevi, unerežiimi katkendlikkus, vähene kommunikatsioon tööülesannete jagamisel, emotsionaalne kaugus töökaaslastega.”*

Kokkuvõttes saab öelda, et läbipõlemist võib soodustada hulk erinevaid tegureid, alates unetusest kuni tuntukseni välja. Lisaks on soodustavad tegurid ka: kõrge töökoormus, kontrolli puudumine, halb töökeskkond, halvad suhted töökaaslastega, vähene sotsiaalne tugi, monotoonne töö ja vähene autonoomia. Kuid need tegurid ei ole ammendavad ja läbipõlemise põhjused võib olla veelgi.

### 3.2.5 Läbipõlemist ennetavad tegurid

Läbipõlemine on ajakirjanike seas levinud probleem ja sellel võivad olla tõsised tagajärjed. Esimene samm stressiga toimetulekuks on põhjuse, miks ollakse läbipõlenud, väljaselgitamine. Läbipõlemist on võimalik ennetada ja leevendada mitmel viisil. Küsimusele *millised tegurid ennetavad läbipõlemist* vastasid kokku 21 ajakirjaniku. Põhilisi vastuseid antud küsimusele oli “puhkus”.

| Vastaja | Puhkamine | Hobidega tegelemine | Piiride seadmine | Teadlik tegutsemine | Palk | Eraelu | Eneseareng |
|---------|-----------|---------------------|------------------|---------------------|------|--------|------------|
| 1       | X         |                     | X                |                     |      |        |            |

|    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 2  | X | X |   |   |   |   |   |
| 3  | X |   | X | X |   |   |   |
| 4  | X | X |   |   |   |   |   |
| 5  |   | X |   |   | X | X |   |
| 6  | X |   |   |   | X | X |   |
| 7  |   |   | X | X |   |   |   |
| 8  |   |   | X |   | X |   |   |
| 9  | X |   |   |   |   | X |   |
| 10 | X |   | X |   |   |   | X |
| 11 |   |   |   |   |   | X |   |
| 12 |   |   |   | X |   |   |   |
| 13 | X | X |   |   |   | X | X |
| 14 | X | X |   |   |   |   | X |
| 15 |   | X | X | X |   |   |   |

**Tabel 5.** Läbipõlemist ennetavad tegurid

Tabel 5. näitab ära kui oluline on puhkus, enamus vastajatest pidas puhkust oluliseks, aga toodi välja ka eneseareng ja teadlikult tegutsemine. Tunnused: puhkamine, hobidega tegelemine, piiride seadmine, teadlik tegutsemine, palk, eraelu ja eneseareng on järgnevalt ankeetküsitluses saadud vastuste põhjal lahti seletatud:

- Puhkamine ehk tuleb võtta puhkust ja magada piisavalt
- Hobidega tegelemine ehk näiteks füüsiline aktiivsus (matkamine, jooksmine vms.) ja raamatute lugemine
- Piiride seadmine ehk tuleb tõmmata piire eraelu ja töö vahel. Lisaks ka tööülesannete ja tervislikkuse piirid
- Teadlik tegutsemine ehk teadvustamine mis on läbipõlemine ning kuidas see ära tunda, aga ka tagasisidestamine
- Palk ehk tasustatud ületunnid ning ka motiveeriv tasu
- Eraelu ehk lähedastega olemine ja nende tugi. Eraelu tähtsustamine

- Eneseareng ehk enesearengu kirjanduse lugemine ja iseenda analüüs

Edasi on välja toodud tsitaadid pikemate vastusena. Vastused kirjeldavad ajakirjanike arvamusi läbipõlemist ennetavate tegurite suhtes.

**Vastaja 16:** *“Needsamad tegurid, mis on vastukaaluks eelnevale (soodustavale) vastusele ehk reguleerida oma töö- ja puhkeaega, võtta aega puhkuseks ja meeldivate asjadega tegelemiseks, hajutada tööl vastutust, delegeerida ülesandeid vms, selleks tuleb olla ka kontaktis ülemusega vms.”*

**Vastaja 17:** *“Teadvustamine, mis on läbipõlemine ja kuidas tunda ära, millal see hakkab saabuma; tunda riskitegureid; konkreetset tööülesanded realistlikes piires (kogus ja keerukus vrd aeg); hea, hooliv töökeskkond; kui ülemus oskab tööd jaotada ja märkab ebakõlasid; suutlikkus ise tõmmata töö tegemisele piir; oma hobid ja oskus seada tähtsale kohale suhteid väljaspool tööd. Tarkus jätta tööl juhtunud ebaõnnestumised selja taha.”*

**Vastaja 18:** *“Kindel päeva- ja nädalaplaan ning nende täitmise prognoosimine, head suhted kolleegidega, liikumine ja sport, enda jaoks läbimõeldum arusaamine oma töö eesmärkidest.”*

**Vastaja 19:** *“Enesele kindla tööaja kehtestamine, töövabal ajal perega tegelemine, matkamine, ilukirjandusliku raamatute lugemine.”*

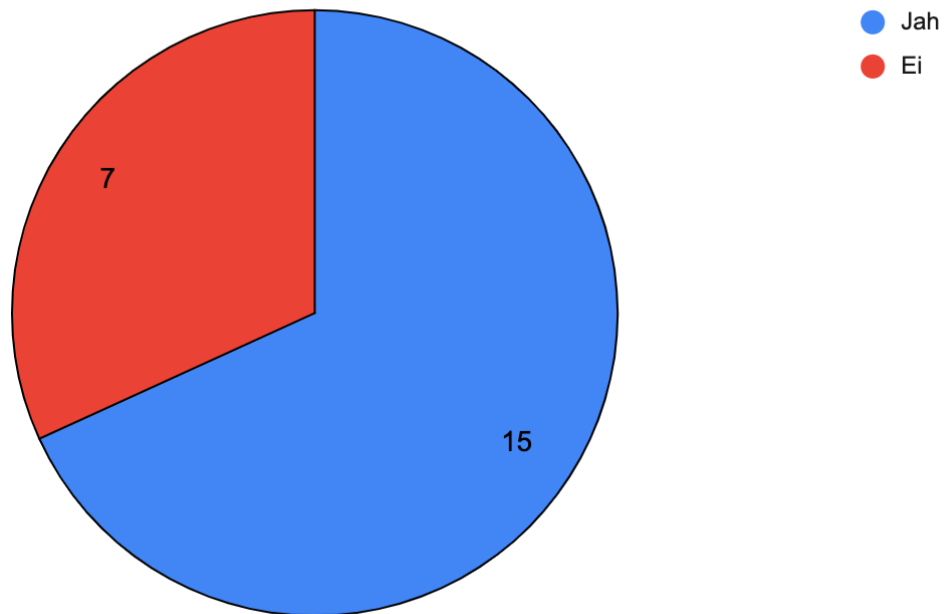
**Vastaja 20:** *“Iseendale ja oma võimetele selgete piiride seadmine on meedias oluline, sest töö on amööbset sorti, lõputu. Tuleb osata öelda "ei" ja tööd korralikult planeerida.”*

**Vastaja 21:** *“Iseenda analüüs (millised on minu võimete piirid), puhkuseks ja sõpradega olemiseks aja võtmine, psühholoogi visiidid (isegi kui sel hetkel pole midagi katastroofiliselt halvasti), tööandjaga kokkulepete tegemine, kui palju tööd teen, millal võtan vaba aja iseendale (nt nädalavahetusel ei vasta meilidele jms).”*

Kokkuvõtteks on võimalik vastuste põhjal öelda, et läbipõlemist on võimalik ennetada seades endale realistlikud piirid, hoides enda eest hoolt, olla füüsiliselt aktiivne, saades sotsiaalset tuge, puhates, eneseanalüüsi tehes, hobidega tegeledes ja kolleegidega häid suhteid hoides.

### 3.2.6 Ajakirjanike tööaeg

Kas ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud?



**Joonis 3.** Ajakirjanike tööaeg ja selle reguleerimine

Küsimusele *kas ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud?* vastati nii pooldavalt kui mitte. Antud sektordiagramm näitab, et 15 inimest ehk 68,2% vastanutest arvab, et ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud.

Järgnevalt on välja toodud neli pikemat vastust, mis põhjendavad miks ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud:

**Vastaja 1:** *“Jah, aga mõõndustega: tuleb ka ise oma tööaega reguleerida, ning seda tuleb jälgida juhtidel nii enda kui ka oma alluvate puhul (pakkuda nt vaba/lihtsamat päeva, kui eelnev õhtu on veninud pikaks vms, korraldada vahetustega tööd paremini jne). ei usu, et seda saaks paremini reguleerida range meetmega, töölepinguga vms.*

**Vastaja 2:** *“Kindlasti peaks olema reguleeritud see, et ületundide eest saab ka raha. Paljudel ajakirjanikel ei ole graafikupõhine töö ning ületunde ei saa normaalselt registreerida kuskil, mis tähendab, et nad ei saa tegelikult osa töötatud aja eest palka.”*

**Vastaja 3:** *“Teleajakirjanike tööaeg võiks olla konkreetsemalt kellaajaliselt paigas. Näiteks võiksid justkui vahetustega olla: ühel päeval on mõned ajakirjanikud lühemalt tööl ja teised pikemalt ning järgmisel päeval vastupidi ehk nn pikad ja lühikesed tööpäevad.”*

**Vastaja 4:** *“Kui töölepingu ja graafikuga on tööaega paika pandud, kuid pidevalt öeldakse, et ei tee oma töötunde täis, siis peaks see olema konkreetsemalt reguleeritud.”*

Ülejäänud 7 inimest ehk 31,8% vastajatest peab ajakirjanike tööaega piisavalt heaks.

Järgnevalt on välja toodud neli vastust, põhjendamaks oma seisukohta:

**Vastaja 1:** *“Üldiselt olen rahul, kui läheb kauem, tuled järgmine päev hiljem jne.”*

**Vastaja 2:** *“Ajakirjanike tööaja reguleerimine tundub üsna võimatu missioon. Jah, võiks olla reguleeritud, sest tihti kujunevad tööpäevad pikaks ja tihti pole see endast sõltuv. Samas kuidas seda reguleerida? Võibolla erameedias saaks kuidagi tasakaalustada näiteks järgmise kuu töötundide arvelt, aga ERR-is näiteks ei ole see kaugeltki võimalik, sest riigi rahastus.”*

**Vastaja 3:** *“Juba üsna on reguleeritud. Ei paluta ületunde teha.”*

**Vastaja 4:** *“Tegu on elukutse, mitte 9-5ni tööga.”*

Ajakirjanike tööaeg võib erineda sõltuvalt töötingimustest ja tööandjast. Tavaliselt töötavad ajakirjanikud täiskohaga, mis tähendab 8-tunnist tööpäeva ja 40-tunnist tööädalat. Siiski võivad ajakirjanikud töötada ka nädalavahetustel, öösiti ja pühadel, sõltuvalt nende tööülesannetest ja ajakirjandusväljaandest, kus nad töötavad. Mõnes ajakirjandusväljaandes on võimalik saada paindlikumat tööaega, mis võib hõlmata töötamist osalise tööajaga, kaugtööna või paindliku graafiku alusel. Lisaks võivad mõned ajakirjanikud teha ka vabakutselisena tööd, mis võib tähendada, et nende tööajad ja graafikud on veelgi paindlikumad. On oluline märkida, et ajakirjaniku töö ei piirdu alati tööaja raamistusega. Ajakirjanikud peavad sageli tegema tööd ka väljaspool tavapärast tööaega, nagu intervjuude tegemine, uudiste jälgimine ja tööprotsesside ettevalmistamine. Seetõttu võib ajakirjanike tööaeg olla väga paindlik ja varieeruv sõltuvalt nende konkreetsest tööst ja ülesannetest.

### 3.2 Kvalitatiivne uuring: intervjuude analüüs

Antud peatükis toob autor välja kvalitatiivse uuringu ehk intervjuude tulemused.

Kvalitatiivne uuring keskendub inimeste kogemuste, arusaamade ja tõlgenduste arusaamisele ja viiakse läbi uuritavate inimeste naturaalses keskkonnas (Laherand, 2008, 24). Kvalitatiivse uurimismeetodi korral kogutakse andmeid tavaliselt kvalitatiivsete meetodite abil, nagu intervjuud, vaatlused, fookusgrupid ja dokumendianalüüs. Kvalitatiivset uurimismeetodit kasutatakse sageli siis, kui uuritava nähtuse kohta on vähe teavet või kui uurimise eesmärk on mõista paremini inimeste käitumist ja tähendusi (Laherand, 2008).

Järgnevas tabelis on korra veel välja toodud kvalitatiivse uuringu valimi tunnused, mille järgi hakatakse antud peatükki ka eesolevates alapeatükkides käsitlema.

| Intervjueeritav | Sugu  | Meediamaja      | Toimetus        |
|-----------------|-------|-----------------|-----------------|
| 1               | Naine | Postimees Grupp | Elu24           |
| 2               | Naine | Delfi Meedia    | Delfi           |
| 3               | Naine | Delfi Meedia    | Eesti Ekspress  |
| 4               | Mees  | Delfi Meedia    | Eesti Päevaleht |

**Tabel 6.** Valimi tunnused

Lisaks on välja toodud küsimused, millele intervjuudes vastuseid otsiti:

1. Kuidas kirjeldaksite läbipõlemist?
2. Kui tihti tunnete, et olete enda töö pärast läbipõlenud?
3. Milline on olnud järelkaja mõnele suuremale tööle? (kuidas on tagasiside olnud ning kuidas on see teid mõjutanud?)
4. Kui tihti saate oma ülemuselt tagasiside? (mis on tavaliselt tagasiside?)
5. Kuidas suhtutakse teie toimetuses vaimse tervise heaollu?
6. Kas olete saanud ise olla mõnele kolleegile vaimselt toeks? (kuidas?)
7. Kuidas läbipõlemist ajakirjanike seas vähendada?
8. Kas ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud?

## 9. Mida arvate meediaregulatsioonist?

Valitud küsimused on mõeldud eelkõige selleks, et näha mida arvavad tegevajakirjanikud läbipõlemisest, viies nad sel teemal isiklikule tasandile ja uurides nende enda kogemusi/tunnetusi. Intervjuu ja avatud küsimused võimaldasid uurida ajakirjanike käitumist, hoiakuid ja kogemusi. Lisaks on küsimused seotud ka uurimisküsimustega.

### 3.2.1 Läbipõlemise definitsioon

Võrreldes ankeetküsitluse tulemustega defineerisid ajakirjanikud intervjuusid tehes läbipõlemist pikemalt, arutlevamalt ning teemasse mindi rohkem süvitsi sisse. Intervjuus kirjeldati läbipõlemist nii apaatsuse, depressiivsuse ja suutmatusega, aga ka ülekoormuse ja sihitunde kadumisega. Ankeetküsitluse peamiseks definitsiooniks toodi välja sellised sõnad nagu: tüdimus, kurnatus, väsimus ja stressis olek. Ka üldises kontekstis oldi ankeetküsitluses vastused lühemad ning mitte nii pikalt arutlevad.

Järgnevalt on vastavalt valimi tunnustele välja toodud ajakirjanike vastused küsimustele

**Intervjueeritav 4:** *“Tegemist on ülekoormusega ehk mingi hetk sa tunnetad, et sul on iga hetk on vaja järjest rohkem teha, et oma ülesandeid ära täita ja mingi hetk jõuad sa endaga punkti, kus sa saad aru, et sul pole enam jaksu rohkem panustada ja ikka on sinu meelest ajad tehtud poolikult ja see tekitab täieliku jõuetustunde ja kokkuvõttes võib see viia füüsiliste kokkukukkumiseni ehk siis psüühika hakkab mõjutama ka muud keha tervikuna.”*

**Intervjueeritav 2:** *“Spetsiifiliselt ajakirjaniku tööalaselt, ma arvan, et see on selline hästi kiire motivatsiooni langus, et oma tööd teha. Et sul kaob nagu siht silme eest ära, et miks ma, miks ma üldse teen seda. Kas ma ikka olen õiges valdkonnas? Ma arvan, et ajakirjanike puhul on motivatsiooni langus kõige suurem näitaja.”*

**Intervjueeritav 1:** *“Läbipõlemine minu jaoks tähendab seda, kui sa ei suuda enam oma asju ära teha. Vahet pole, kas eraeluliselt või tööl. Tunned, et sa ei saa enam millegagi hakkama ja asjad lihtsalt kuhjuvad ja selle asemel, et seda kuhja ükshaaval tühjendama hakata, teed asju, mis tegelikult sulle väärtust ei anna. Siis käibki mingi klõps, kus mõtled, et ma ei saagi*

*millegagi hakkama ja tahad lihtsalt maailma ja probleemide eest peituda. Kuni lõpuks leiad jälle jõu, et august välja ronida.”*

**Intervjueeritav 3:** *“Esimene sõna, mis mulle meenub on apaatsus, siis ükskõiksus, kiretus, võib-olla ka kurbus ja segaduses olek. Ja mingist hetkest ka depressiivsus, väsimus, jõuetus ja sa saad aru mida sa pead tegema, aga see ei kõida sind enam, sest kõik on kuidagi ülepea kasvanud. Kindlasti ei ole inimene selle juures ka rahul ja talle ei meeldi see tunne, aga ta ei saa midagi teha.”*

Üks sagedamini tsiteeritud määratlusi läbipõlemisest kirjeldab antud sündroomi kui püsivat tööga seotud seisundit, mida iseloomustavad näiteks kurnatus ja stress (Schwartzhoffer, 2009). Psühholoogiline seisund areneb järk-järgult ja tuleneb ebakõlast kavatsuste ja tegelikkuse vahel töö või ameti piires (Schaufeli & Enzmann 1996, viidatud Schwartzhoffer, 2009 kaudu).

### **3.2.2 Läbipõlemine isiklikul tasandil**

Selleks, et näha kas ajakirjanikud on ka isiklikult läbipõlemisega kokku puutunud, uuriti tegevajakirjanikelt kui tihti tunnevad nad end ise läbipõlenuna? Ajakirjanike läbipõlemine võib ilmned mitmel erineval viisil, sealhulgas motivatsioonipuuduse, krooniline väsimuse, emotsionaalse kurnatuse, uneprobleemide ja ka terviseprobleemidega.

**Intervjueeritav 1:** *“Oleneb olukorrast, aga kui teedki päevaga neli suurt lugu, siis ilmselgelt oled järgmine päev kuidagi väsinud. Kvaliteet ka selles mõttes langeb, et ühe päevaga teed mitu olulist lugu ära ja siis järgmine päev teed veel nendele teemadel, siis tekib stress, aga ma arvan, et see läbipõlemise tunne tekib siis, kui sa tunned et sa hakkama ei saa. Senikaua kuni sa need lood ära teed on kõik okei, ütleme nii, et paar kolm korda kuus tuleb neid hetki ikka ette.”*

**Intervjueeritav 4:** *“Järjest vähem ma üritan seda teadlikult võtta endale vähem ülesandeid kui ma tegelikult suudan. See on tulnud ka teatud elukogemusega, et on kergem öelda mingisugustele asjadele “ei”. Ma üritan oma töökorraldust nii sättida, et mul ei ole seda tunnet, et lähen õhtul magama teadmise, et kõik asjad on tegemata.”*

**Intervjueeritav 2:** *“Kuu või poolteist tagasi ma tundsin, et mul on selline olukord, kus ma tundsin, et hakkan läbipõlema. Meil on päevatoimetuses nii kiire tempo ja teed graafikupõhist tööd. See on juba raske, et sul ei ole ühte rutiini, mis tekib. Nädala jooksul võib olla kahel päeval pead kella poole kaheksaks tulema tööle ja siis järgmine päev pead tulema poole neljaks tööle. Hästi raske on füüsiliselt, et su keha ei harju ära kunagi mingi kindla töö rutiiniga. Siis ma tundsin küll, et mu mu keha on väsinud ja mu aju on väsinud ja ma ei viitsi pingutada, et ma lihtsalt tuln siia, ma tegin oma asjad ära, aga absoluutse miinimumi.”*

**Intervjueeritav 3:** *“Stress on igapäevane tunne tegelikult. On erinevaid väsimusastmeid kindlasti ja kui sul on kogu aeg nii kiire, tahad õhtuti tegeleda oma eraeluliste asjadega, aga sa ei saa, sest sul on vaja mingi asi tööl ära lõpetada, et kord kvartalis selliseid asju kindlasti tuleb, et nüüd läheb üle pea või ma ei handle (toime tulema) seda ära enam.”*

Intervjueeritav 3 lisab, et ligikaudu seitse aastat tagasi oli tunda päriselt läbipõlemist, millest omakorda tekkis selline haigus nagu “vertigo”. Intervjueeritav kirjeldas, kuidas haigusnähud (pearinglus ja iiveldus) tekkisid raskest töökoormusest.

Kokkuvõttes on kõikidel ajakirjanikel, kellega intervjuud tehti läbipõlemisega kokkupuuteid olnud. Kellel rohkem ning kellel vähem. Siinkohal tuleb ka mängu ajakirjanike vanus, nagu intervjueeritav 4 ütles, siis on ta teatud elukogemusega õppinud teadlikult kohustusi valima ning seega võib ka tema läbipõlemise protsent olla madalam.

### **3.2.3 Tagasiside tööle ja selle mõju individuaalselt**

Antud alapeatükk võib suuresti mõjutada ajakirjanike läbipõlemist. Kui ajakirjanik on teinud suure töö ja näinud oma tööga palju vaeva ning sellele vaevale ei reageerita, võib ajakirjanik tunda, et ta on väärtusetu või võib tunda, et ta tegeleb vales valdkonnas. Seega on oluline, et ajakirjanike tööd märkaksid eelkõige ülemused (aga ka kolleegid ja lähedased) ning annaksid tagasisidet. Olgu selleks kriitika või tunnustus.

Küsimusele *kas on olnud hetki, kus kirjutad mõne suurema/tähtsama loo, mis on nõudnud palju vaeva ja tagasiside on toimetuses olematu?*

**Intervjueeritav 2:** “Selliseid olukordi on olnud küll, viimati tegime kolleegiga koos sellist pikemat sarja, nägime palju vaeva ja see võttis alati suure osa tööpäevast, tegin ületunde ja siis tundus nagu kõigil on sellest ükskõik, inimesed imestasid pigem, et me ikka veel tegeleme sellega.”

Küll aga sai intervjueeritav tagasisidet lähedastelt, mis tema sõnul tasakaalustas olukorra.

**Intervjueeritav 3:** *“Väga-väga kõrgelt ma hindan seda, kui kolleegid teistest toimetustest midagi ütlevad. See on ütleme kõige suurem tunnustus su tööle, kui teine toimetuse konkureeriv toimetuse võtab, su teema jätkab seda. Toimetuse sees me ikka püüame anda tagasisidet, et kui midagi on väga hästi siis ütleme ja ka vastupidi kui on halvasti, siis anname nõu”*

Kõige hullemaks pidas intervjueeritav 3 seda, kui riiklikus televisioonis konfliktse loo osapool süüdistas nimeliselt.

**Intervjueeritav 4:** *“Selliseid hetki on olnud palju, kui välismaal olin korrespondent, siis sai pidevalt toota nõ musta auku. Teed loo ära, saadad ära ja üldiselt ei tule mitte mingit tagasisidet. Alles siis kui oli kümme lugu tehtud, mainiti, et lood on tehtud valesti reguleeritud fookusega. Siis tundsin küll, et miks keegi varem seda ei öelnud. Eestis eriti tähendab tagasiside puudumine seda, et käib kah.”*

Intervjueeritav 4 lisas, et kui iseendale on teemad huvitavad, siis jagub ka motivatsiooni lugusid edasi tegemaks.

**Intervjueeritav 1:** *“Üldiselt on tagasiside positiivne. Võttes näiteks Pärnu spa teema, kus mees ujulas uppus, kõik lugesid, toimetuse oli rahul, ülemus kiitis. Üldiselt ikka oleneb teemast. Kommentaariumeid ma väga palju ei loe, aga Pärnu lool lugesin ja sain ka sealt mõned allikad juurde.”*

Tagasiside tööle on oluline eelkõige töötaja enesearenguks ja motivatsiooni säilitamiseks. Kui tagasiside on positiivne, tunneb töötaja end tunnustatuna ja motiveerituna. Kui tagasiside on

negatiivne, võib see põhjustada pettumust, küll aga kui seda antakse konstruktiivselt, aitab see töötajal oma oskusi parandada.

Ajakirjanike jaoks võib tagasiside olla eriti oluline, sest nad töötavad pidevalt info vahendamisega, mis nõuab täpsust ja tähelepanu detailidele. Kui ajakirjanikule antakse positiivset tagasisidet, võib see suurendada nende enesekindlust ja julgust teha veel paremaid lugusid ning negatiivne tagasiside võib olla väljakutse, kuid see võib samuti aidata neil oma oskusi parandada ning täpsust ja tähelepanu detailidele suurendada (Post & Keppinger, 2019). Tagasiside võib ka mõjutada ajakirjaniku sõltumatust ja ajakirjanduslikku vabadust, kui see tuleb väljastpoolt, näiteks väljastpoolt meediaväljaannet või poliitilist organisatsiooni (Carter & Westenskow, 2020). Seetõttu on oluline, et tagasiside oleks konstruktiivne ja professionaalne ning et ajakirjanikud saaksid säilitada oma ajakirjandusliku sõltumatuse ja vabaduse.

### **3.2.4 Vaimse tervise heaolu toimetustes**

Vaimse tervise heaolu on toimetustes väga oluline teema, mis vajab eraldi tähelepanu. Toimetused saavad oma töötajatele vaimse tervise teemal abiks olla, tagades neile piisava puhkeaja, pakkudes professionaalset nõustamist ning tuge ja edendades vaimse tervise teadlikkust.

Käesoleva uurimistöö raames läbiviidud intervjuudes käsitleti vaimse tervise heaolu teemat toimetuste siseselt. Uuriti kuidas suhtutakse toimetuste siseselt vaimse tervise heaollu. Järgnevalt on välja toodud intervjuudest lõigud sellest, mida vastasid intervjuueeritavad antud teema küsimuse peale.

**Intervjuueeritav 2:** *“Ettevõtteüleselt puudutatakse väga sellisel korporatiivsel tasemel, tehakse vaimse tervise päevi, kutsutakse spetsialiste vaimsest tervisest rääkima. Minu arust on kõige parem viis ennast (vaimset tervist) hoida, kui tehakse toimetusega koos ühiseid istumisi, kus me korraldame olemisi toimetuses või käime kõik koos baaris ja saame koos tööst tühjaks ventileerida.”*

**Intervjueeritav 3:** *“Toimetuseks me ikka puudutame seda teemat ja iga aastaga aina rohkem. Panen ka seda tähele, et tulevad nooremad kolleegid peale, kes ei ole mitte mingil juhul nõus nädalavahetustel töötama, kuigi kui ikkagi pomm plahvatab, siis mingil määral on see moraalne kohustus ühiskonna ees. Ajakirjanik olen ma 24/7, see on elustiil. (Näide noortest kolleegidest tähendab seda, et nooremad inimesed hoolimata sellest, et nad on ajakirjanikud, pööravad rohkem tähelepanu enda heaolule, kui töö kohustusele vältimaks sellega stressi- Marian Roomet). ”*

**Intervjueeritav 4:** *“Mulle tundub, et noorem põlvkond räägib sellest rohkem. Praegusel ajal me kirjutame vaimsest tervisest kindlasti rohkem kui ta oli näiteks kahekümne aasta eest. Mulle tundub, et kõik sellest räägivad ja kõik teavad, see ei ole selline igapäevane teema, küll aga meile pakutakse psühholoogi teenust ja avalikult on ka kommunikatsioon, et peate enda tervist hoidma. Probleemi sel teemal nähakse.”*

**Intervjueeritav 1:** *“Olen oma kolleegidele toeks. Kui ülemust toimetuses pole siis olen moraalseks toeks. Toimetuses vaimsest tervisest ikka räägime ja on olemas ka psühholoogiline tugi kui kellelgi on seda vaja.”*

Kokkuvõtteks on näha, et intervjueeritavate toimetused suhtuvad oma töötajate vaimse tervise heaolule täie tõsidusega. Teema muutub aja ning uue põlvkonna pealetulekuga vastuvõetavamaks ning korraldatakse ka erinevaid vaimse tervise päevi. Eriti kui tänapäeva info hulk on niivõrd suur, on ka vaja rohkem tähelepanu pöörata vaimsele tervisele.

### **3.2.5 Ajakirjanike tööaeg ja meediaregulatsioon**

Ajakirjanike tööaeg võib olla väga paindlik ja erinevates meediaväljaannetes võib tööaeg ka varieeruda. Ajakirjanikud peavad tihtipeale töötama pikkade tundide ja ebaregulaarsete graafikute alusel, kuna uudised võivad tekkida igal ajal ja töö tuleb lõpetada tähtajaks. Tööajaga kaasneb sageli stressi ja ajapuudust, kuid samal ajal võib see pakkuda ka vabadust ja mitmekesisust, kuna ajakirjanikud täidavad erinevaid tööülesandeid ja töötavad erinevates keskkondades (Bauer et al., 2013).

Meediaregulatsioon on seaduste, eeskirjade ja normide süsteem, mis reguleerib meedia tegevust, et tagada ajakirjandusvabadus ning avalik huvi. Regulatsiooni tasemed võivad

varieeruda riikide ja piirkondade lõikes. Mõnes riigis on meediaregulatsioon rangem ja selgem, samas kui teistes riikides võib olla vähem piiranguid ja seadusi (Feintuck & Varney, 2006).

Esmalt analüüsitakse ajakirjanike arvamust ajakirjanike tööajast ning siis keskendutakse meediaregulatsiooni olemasolule. Mõlemat teemat käsitletakse üldiselt ning uuritakse, kas ajakirjanike tööajaga ollakse rahul ja milline on arvamus meediaregulatsioonist.

**Intervjueeritav 1 ajakirjanike tööajast:** *“See on keeruline vastata, sest ajakirjaniku töö ongi piiritletud näiteks oled 9-17 tööl, aga allikal on aega alles õhtu poole. Ma arvan, et see süsteem on praegu suhteliselt okei ja töövälisel ajal tööga tegelemine ei tekita stressi, sest ma tean, et ma saan selle hiljem, näiteks järgmine päev töölt varem lahkudes, tasa teha.”*

**Intervjueeritav 1 meediaregulatsioonist:** *“Ei oska teiste meediamajade kohta öelda, aga meil on nii, et kui on mõni konfliktne lugu ilmumas, siis laseme juristidel üle lugeda.”*

**Intervjueeritav 4 ajakirjanike tööajast:** *“Selgelt piiritletud töö on ühest küljest väga palju stressivabam. Ajakirjanikud, kes teevad pikemaid lugusid, neil on võimatu teha tööd nii, et kui kell kukub, siis minnakse töölt ära. Mina ise olen üritanud suunata nii, et konkreetsed tööülesanded ei võtaks aega üle 40-tunni nädalas. Ma arvan jah, et ajakirjanike tööaega ei saa reguleerida konkreetsete kellaaegadega.”*

**Intervjueeritav 4 meediaregulatsioonist:** *“Ma ei kujuta ette, mille poolest võiks mingisugune riiklik regulatsioon teha paremaks ajakirjanduse põhiülesannet. Mina defineerin meediat kui mootoriõli ehk ta otseselt ei tooda midagi, ta pigem kulutab ressursse, aga ta aitab kiiremini jõuda vigade põhjusteni ja ta on nagu mootoriõli, seega peab ta olema hästi vaba, et ei tekiks enesetsensuuri ja ammugi seda, et keegi kirjutab ette kuidas tohib ja kuidas ei tohi.”*

**Intervjueeritav 2 ajakirjanike tööajast:** *“See võiks absoluutselt olla paremini reguleeritud. Mul on isiklik kokkupuude lähedase inimesega, kes teeb 12 tunniseid päevasid ja teeb nii palju ületunde, aga ta ei saa selle eest raha, siis ma mõtlen küll, et miks ta teeb seda. Tehakse nii palju ületunde ja ei ole mingit piiri tõmbamiseks, et ma nüüd lõpetan. Ajakirjanikel on*

*selline toksiline mentaliteet, et sa teedki nii palju, sest see on su elukutse, aga minu jaoks on see ikkagi töösuhe. Aja reguleerimine on absoluutselt kõige suurem probleem ja see viib ka kõige rohkem läbipõlemisi. See on nii normaliseeritud lihtsalt siin valdkonnas, et sa, et sa teedki hullult palju tööd.”*

**Intervjueeritav 2 meediaregulatsioonist:** *“ühest otsast on hea see, et Eestis on ajakirjanik just nii vaba tegema seda, mida nad tahavad. Aga teiselt käelt tähendab see seda, et meil on ka väga vähe kaitset. Et kui midagi valesti läheb, ei ole meil ühtegi nagu seadust, mille peale näidata. Võiks olla ikkagi mingi selline asi, mis kaitseb ajakirjanikke rohkem, sest et kui keegi kaebab ajakirjaniku kohtusse, siis tal ei ole millelegi peale toetuda peale selle, et ma võin teha seda, sest et ma ajakirjanik.”*

**Intervjueeritav 3 ajakirjanike tööajast:** *“Mina reguleerin oma tööaega ikkagi ise, selles mõttes, et kui mõni päev läheb pikemalt, siis järgmine päev teen lühemalt. Ja selles mõttes, et ajakirjaniku töö ei saagi olla kunagi tegelikult 100 protsenti, see, et sa tuled üheksast viieni tööle ja nüüd muu aeg on kõik tühi. Küsimus on selles, et kas me ajakirjanikena oma ületunde paneme kirja ja teine asi on, et kas me nõuame õiglast raha selle eest? Ajakirjanikud kindlasti alamakstud võrreldes sellega, mis on meie töövastutus.”*

**Intervjueeritav 3 meediaregulatsioonist:** *“Ei tohi olla. Kõige hirmsam trend, mida praegu tehakse on see, et inimesed hagevad otse ajakirjanike. On kindlasti ajakirjanike, kes eksivad oma töös, aga selle jaoks on meil eneseregulatsiooni organid nagu pressinõukogu.”*

Ajakirjanike tööaeg: Kokkuvõtte ajakirjanike tööajast võib olla väga erinev ja paindlik, sõltuvalt meediaväljaandest ja sõltuvalt konkreetsetest tööülesannetest. Tööajaga kaasneb sageli stressi ja ajapuudust, kuid samal ajal võib see pakkuda ka vabadust ja mitmekesisust, kuna ajakirjanikud teevad sageli erinevaid tööülesandeid ja töötavad erinevates keskkondades.

Meediaregulatsioon: Kokkuvõtteks on meediaregulatsioon oluline meedia tegevuse kontrollimiseks ja ajakirjandusvabaduse kaitseks. Regulatsioon peab tagama, et meedia tegutseks vastutustundlikult ja professionaalselt, samal ajal säilitades sõnavabaduse ja üldsuse huve.

### 3.2.6 Läbipõlemise ennetamine ajakirjanike seas

Individuaalsel tasandil võib läbipõlemisel olla pikaajaliselt negatiivne mõju tervisele. Paljud uuringud on tõestanud, et kõrge läbipõlemise tasemega inimesed sattusid sagedamini haiglasse (Ahola & Hakanen, 2014). Mahukad tööõnõud ja madalad tööressursid on kombinatsioon sellest, kuidas võib tekkida läbipõlemine. Ettevõtted/organisatsioonid peaksid oma töökohti ümber kujundama, optimeerides tööomadusi (Demerouti et al., 2021).

**Intervjueeritav 1:** *“Tuleb puhata ja tuleb tegeleda ka iseendaga ehk ei tohi ennast ära unustada. Tuleb teha trenni, olla sõpradega ja teha üldiselt seda, mis sulle meeldib. Ajakirjanikel on eriti lihtne läbipõleda ja seega peaksid nad võib olla ka juba teadlikult ennetama seda (läbipõlemist).”*

**Intervjueeritav 2:** *“Ma näen nooremate töökaaslaste juures ikkagi seda, et nad lähevad kommentaare lugema. See on kõige valem asi, mida üldse teha. Negatiivne tagasiside, mis sa saad, et see tegelikult on nii raske. Sellest tuleb ennast lihtsalt eemal hoida. Ma arvan, et see on kindlasti üks asi, mis tuleb kohe endale teadvustada, et inimesed vihkavad sind. Et ära mine kommentaariumi lugema, sealt ei tule kunagi midagi head.”*

**Intervjueeritav 3:** *“Noortele alustavatele ajakirjanikele tuleks teadvustada seda, kuidas ennast hoida. Sa kuuled päev otsa inimeste muresid ja sa pead lihtsalt endaga kokku leppima, et ma ei võta neid asju hinge ega neid endaga kaasa ehk tuleb paks nahk kasvatada. Lõpuks ka kriitika, et sa oskad eristada konstruktiivset kriitikat mingisugusest tühistest sõnadest või laimamisest.”*

**Intervjueeritav 4:** *“Rohkem töötajaid ja rohkem vaba aega. Vaba aega ka töös selles mõttes, et mul oleks rohkem aega kirjutamiseks, et tähtjaid ei kukuks nii kiiresti peale. Kuigi tundub, et ajapuudus on kõikjal.”*

Kokkuvõttes on näha kui erinevalt antud intervjuude põhjal ajakirjanikud läbipõlemist ennetaksid. Alustades netikommentaari lugemisest, liikudes iseenda heaolu juurde ning ka olulisel kohal on ajaline ressurss. Võrreldes ankeetküsitlusega on küsitlusest näha, kuidas peamiseks ennetusmeetodiks peeti realistlikke piiride seadmist, enda eest hoolitsemist, hobidega tegelemist jne.

#### 4. DISKUSSIOON JA JÄRELDUSED

Diskussiooni ja järelduste peatükis võrdleb autor käesoleva uurimistöö tulemusi varasemalt tehtud töö (Claudia Robin Androse 2021.aasta bakalaureusetöö) tulemustega, võrdlemaks kas ajaga on läbipõlemise fenomen mingil viisil muutunud ning näha üldiselt tulemuste sarnasusi/erinevusi.

Lisaks antakse peatükis vastused töös püstitatud uurimisküsimustele, kus toetutakse nii esimesele (Teoreetilised lähtekohad läbipõlemise fenomeni taustal) kui teisele (Metodoloogilised lähtekohad) peatükile.

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli analüüsida tele-ja veebiajakirjanike mõtestamist ja tunnetamist läbipõlemise teemal ning uurida toimetuste sisest suhtumist vaimse tervise heaollu. Töö eesmärgi saavutamiseks läheneti teemale nelja uurimisküsimusega ning need neli uurimisküsimust leiavad antud peatükis uurimistulemuste põhjal ka vastused:

1. Kuidas defineerivad tegevajakirjanikud läbipõlemist?
2. Kui tihti tunneb tegevajakirjanik end läbipõlenuna?
3. Kuidas suhtutakse toimetuses vaimse tervise heaollu?
4. Kuidas vähendada läbipõlemist ajakirjanike seas?

##### **Kuidas defineerivad tegevajakirjanikud läbipõlemist?**

Selleks, et läbipõlemist esineks nii ajakirjanduses kui ka ühiskonnas üldiselt vähem, on esmalt vaja teha selgeks, mida tähendab läbipõlemine kellegi jaoks isiklikult. Seetõttu küsiti ka antud küsimust mitte ainult intervjuusid tehes, vaid ka ankeetküsitluses. Oluline oli näha, kuidas kirjeldavad ajakirjanikud läbipõlemist.

Tulemuste põhjal selgus, et läbipõlemist kirjeldatakse nii ankeetküsitluste kui intervjuude peale kokku peamiselt tunnustega nagu **kurnatus, väsimus, stress ja ülekoormus**.

Ankeetküsitlusest selgus, et läbipõlemist kirjeldati peamiselt **kurnatusega**. *“Seisund, kus inimene on nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt kurnatud ja igapäevased tegevused valmistavad raskusi,” “Vaimse kurnatuse tase, mis takistab igapäevast hakkama saamist ja töötamist,” “Vaimse kurnatuse tase, mis takistab igapäevast hakkama saamist ja töötamist”*. Kurnatus võib mõjutada ka suhtlemisoskust ja tööalast koostööd, kuna kurnatud inimesed võivad olla vähem kannatlikud, vastuvõtlikumad pingele ja nad kipuvad rohkem konfliktidesse sattuma (Neckel et al., 2017).

Intervjuudest ilmnenu definitsioonid olid oma sisult kõik erinevad. Läbipõlemist defineeriti nii **ülekoormusega** (*“Tegemist on ülekoormusega ehk mingi hetk sa tunnetad, et sul on iga hetk on vaja järjest rohkem teha, et oma ülesandeid ära täita.”*), **motivatsiooni langusega** (*“Spetsiifiliselt ajakirjaniku tööalaselt, ma arvan, et see on selline hästi kiire motivatsiooni langus, et oma tööd teha.”*), **suutmatusega** (*“Läbipõlemine minu jaoks tähendab seda, kui sa ei suuda enam oma asju ära teha. Vahet pole, kas eraeluliselt või tööl. Tunned, et sa ei saa enam millegagi hakkama ja asjad lihtsalt kuhjuvad ja selle asemel, et seda kuhja ükshaaval tühjemaks hakata.”*) ja **apaatsusega** (*“Esimene sõna, mis mulle meenub on apaatus ja mingist hetkest ka depressiivsus, väsimus, jõuetus. Sa saad aru mida sa pead tegema, aga see ei köida sind enam, sest kõik on kuidagi ülepea kasvanud.”*).

Teooria osas käsitletud läbipõlemise definitsioon kattub suuresti intervjuude ja ankeetküsitluste tulemustega. Tunnused ja määratlused ühtivad üldiselt ekspertide poolt välja toodud tunnustega.

### **Kui tihti tunneb tegevajakirjanik end läbipõlenuna?**

Ajakirjanduses sõltub läbipõlemise sagedus paljudest teguritest, nagu näiteks stressitasemest tööl, töökeskkonnast, töökorralduse juhtimisest, töö iseloomust ja töö- ja eraelu tasakaalust (Cook et al., 1993). Ajakirjanike seas on läbipõlemine üsna tavaline, kuid täpset statistikat on raske kindlaks teha, kuna paljud juhtumid jäävad dokumenteerimata (Harrison, 1988). Signe Ivask on oma doktoritöös kirjeldanud, et paljud läbipõlenud inimesed lahkuvad ajakirjandusest, minnes üle kommunikatsiooni valdkonda (Ivask, 2018).

Käesoleva uurimistöö nelja intervjuueeritavate vastused küsimusele olid kõik suhteliselt erinevad.

**Intervjuueeritav 1** sõnas, et tunneb end ligikaudu kolm korda kuus stressis ning lisas, et läbipõlemise tunne tekib koos suutmatusega. (*“Oleneb olukorrast, aga kui teedki päevaga neli suurt lugu, siis ilmselgelt oled järgmine päev kuidagi väsinud. Kvaliteet ka selles mõttes langeb, et ühe päevaga teed mitu olulist lugu ära ja siis järgmine päev teed veel nendele teemadel, siis tekib stress, aga ma arvan, et see läbipõlemise tunne tekib siis, kui sa tunned et sa hakkama ei saa.”*)

**Intervjuueeritav 2** kirjeldas, kuidas rutiinipuudus tekitab väsimuse ning see omakorda võib viia läbipõlemiseni. (*“Kuu või poolteist tagasi ma tundsin, et mul on selline olukord, kus ma tundsin, et hakkan läbipõlema. Meil on päevatoimetuses nii kiire tempo ja teed graafikupõhist tööd. See on juba raske, et sul ei ole ühte rutiini, mis tekib. Hästi raske on füüsiliselt, et su keha ei harju ära kunagi mingi kindla töö rutiiniga.”*)

**Intervjuueeritav 3** kirjeldab, kuidas stress on igapäevane tunne. Stress ja läbipõlemine on omavahel tihedalt seotud. Kui stress on kestnud pikemat aega ning inimesel puudub vastav kontroll selle üle, siis võib tekkida läbipõlemine (Maslach & Leiter, 1997). Seega on oluline stressiga toime tulla, et ei tekiks läbipõlemist. (*“On erinevaid väsimusastmeid kindlasti ja kui sul on kogu aeg nii kiire, tahad õhtuti tegeleda oma eraeluliste asjadega, aga sa ei saa, sest sul on vaja mingi asi tööl ära lõpetada, et kord kvartalis selliseid asju kindlasti tuleb, et nüüd läheb üle pea või ma ei handle (toime tulema) seda ära enam.”*)

**Intervjuueeritav 4** kirjeldas seevastu, kuidas ta on üritanud järjest enam teadlikult läbipõlemist vältida, võttes enda õlale vähem töökoormust. (*“See on tulnud ka teatud elukogemusega, et on kergem öelda mingisugustele asjadele “ei”. Ma üritan oma töökorraldust nii sättida, et mul ei ole seda tunnet, et lähen õhtul magama teadmise, et kõik asjad on tegemata.”*)

Tervikpildis on intervjuudest näha, kuidas ajakirjanikud põevad oma töös pidevalt stressi. Üritatakse teadlikult teha ka ennetustööd, et olla vähem või üldse mitte läbipõlenud.

## Kuidas suhtutakse toimetuses vaimse tervise heaollu?

Signe Ivaski doktoritöös ilmnes, kuidas uudistetoimetustes on näha halvakvaliteedilist professionaalset suhtlust (Ivask, 2018). Ivask (2018) lisas, kuidas toimetustes puudus kvaliteetne ja selge kommunikatsioon. Kogu selle tagajärjeks võib ajakirjanik tunda stressi.

Vaimse tervise heaolu teema käib kõikide intervjueeritavate toimetustest läbi.

Intervjueeritavad kuuluvad Elu24, Delfi, Eesti Ekspressi ja Eesti Päevalehe toimetustesse.

**Intervjueeritav 2** (Delfi) kirjeldas, et toimetuses puudutakse teemat korporatiivsel tasemel, tehes näiteks vaimse tervise päevi. (*“Minu arust on kõige parem viis ennast (vaimset tervist) hoida, kui tehakse toimetusega koos ühiseid istumisi, kus me korraldame olemisi toimetuses või käime kõik koos baaris ja saame koos tööst tühjaks ventileerida.”*)

**Intervjueeritav 3** (Eesti Ekspress) rääkis, kuidas toimetuses puudutakse teemat iga aastaga aina rohkem. (*Panen ka seda tähele, et tulevad nooremad kolleegid peale, kes ei ole mitte mingil juhul nõus nädalavahetustel töötama, kuigi kui ikkagi pomm plahvatab, siis mingil määral on see moraalne kohustus ühiskonna ees. Ajakirjanik olen ma 24/7, see on elustiil. (Näide noortest kolleegidest tähendab seda, et nooremad inimesed hoolimata sellest, et nad on ajakirjanikud, pööravad rohkem tähelepanu enda heaolule, kui töö kohustusele vältimaks sellega stressi- Marian Roomet).* ”

**Intervjueeritav 4** (Eesti Päevaleht) tunneb, et noorem põlvkond räägib vaimse tervise heaolu teemadel rohkem. (*Mulle tundub, et kõik sellest räägivad ja kõik teavad, see ei ole selline igapäevane teema, küll aga meile pakutakse psühholoogi teenust ja avalikult on ka kommunikatsioon, et peate enda tervist hoidma. Probleemi sel teemal nähakse.”*)

**Intervjueeritav 1** (Elu24) sõnab lühidalt, et vaimse tervise heaolust toimetuses räägitakse. (*On olemas ka psühholoogiline tugi kui kellelgi on seda vaja.”*)

Kokkuvõttes peavad kõik intervjueeritavad vaimse tervise teemat oluliseks ning suhtutakse sellesse optimistlikult. Lisati, et tänapäeval muutub teema järjest vastuvõetavamaks ning kõik toimetused pakuvad oma töötajatele ka psühholoogilist tuge.

Töökohtade roll peaks olema töötajate vaimse tervise edendamine ja halva ennetamine (Freeman, 2022). Töökoht peaks omama võimalusi, mis aitaksid töötajatel vältida stressi ja läbipõlemist ning võimaldaksid neil hoida stabiilset tasakaalu töö ja eraelu vahel (Gabriel & Liimatainen, 2000).

## Kuidas vähendada läbipõlemist ajakirjanike seas?

Selleks, et läbipõlemise protsent oleks madalam on vaja leida põhjus sellele miks ollakse läbipõlenud? Läbipõlemise seisundist väljumine nõuab inimese enda mõttelaadi ja seisukohtade muutmist (Espeland, 2006). Signe Ivask soovib ajakirjanikele oma doktoritöös hinnata ning kontrollida üle, millised on tema oskused ajakirjanikuna (Ivask, 2018). Teiseks soovib Ivask (2018) pöörata tähelepanu töölepingule ja vaadata, kas tööülesanded kattuvad reaalsusega ning viimaks annab nõuandeks külastada veebisaiti Peaasi.ee, kus saab läbilõike oma stressitasemest.

Intervjueeritavad tõid välja erinevaid viise läbipõlemise vähendamiseks.

**Intervjueeritav 1** peab oluliseks puhkust ja iseenda heaolu. (*“Ei tohi ennast ära unustada. Tuleb teha trenni, olla sõpradega ja teha üldiselt seda, mis sulle meeldib. Ajakirjanikel on eriti lihtne läbipõleda ja seega peaksid nad võib olla ka juba teadlikult ennetama seda (läbipõlemist).”*

**Intervjueeritav 2** rõhutab, et kommentaariumitest tuleks hoiduda. (*“ Sellest tuleb ennast lihtsalt eemal hoida. Ma arvan, et see on kindlasti üks asi, mis tuleb kohe endale teadvustada, et inimesed vihkavad sind. Et ära mine kommentaariumi lugema, sealt ei tule kunagi midagi head.”*)

**Intervjueeritav 3** soovib kasvatada paksu naha. (*“Sa kuuled päev otsa inimeste muresid ja sa pead lihtsalt endaga kokku leppima, et ma ei võta neid asju hinge ega neid endaga kaasa ehk tuleb paks nahk kasvatada.”*)

**Intervjueeritav 4** näeb, et läbipõlemist on võimalik vähendada tekitades töötajatele vaba aega juurde. (*“Rohkem töötajaid ja rohkem vaba aega. Vaba aega ka töös selles mõttes, et mul oleks rohkem aega kirjutamiseks, et tähtjad ei kukuks nii kiiresti peale.”*)

Kokkuvõttes on läbipõlemise vähendamine seotud selle ennetamisega. Nagu ka läbipõlemisele individuaalselt definitsioon andmine, on ka fenomeni ennetamine subjektiivne. Üldiselt saab küll erinevaid meetodeid välja tuua, kuid ennetamisel lähtub inimene sellest, mis teda ennast läbi põletab.

## **Võrdlus varasema uurimistööga: Claudia Robin Andros**

Ajakirjanike läbipõlemise teemal on varasemalt uurimistööd kirjutanud Claudia Robin Androse. Ta kirjutas oma bakalaureusetöö pealkirjaga “Teleajakirjanike läbipõlemist soodustavad ja ennetavad tegurid otsesaatejuhtide näitel”. Fookuseks oli küll teleajakirjanike otsesaatejuhtide läbipõlemine, kuid ajakirjandusvaldkond on siiski ühine. Androse töö tulemusest selgus, et “otse-eetri telesaatejuhid kirjeldasid läbipõlemist sümptomite kaudu ning suhtusid fenomeni kui piinlikusse teemasse, mis vajab laiemat tähelepanu oma aktuaalsuse ja problemaatilisuse tõttu,” ehk töö tulemus näitab ära, et läbipõlemine on päevakohane ning probleemne teema, millega tuleb tegeleda.

Käesolevat tööd on hea võrrelda Androse tööga, et näha kas tulemused on aastatega muutunud või milline on ajakirjanike nägemus probleemist praegusel ajal.

Claudia Robin Androse püstitatud uurimisküsimused kattuvad praeguse uurimistööga. Androse töö uurimisküsimusteks olid:

1. Millisena kirjeldavad otsesaadete teleajakirjanikud läbipõlemise fenomeni?
2. Millised tegurid soodustavad teleajakirjanike läbipõlemist?
3. Millised tegurid ennetavad teleajakirjanike läbipõlemist?

Claudia Robini tööst selgus, et uurimistöö esimesele uurimisküsimuse vastati järgmiste sõnadega: küünilisus, apaatus, ebaefektiivsus, motivatsiooni ja sotsiaalse vajaduse langus, ärritus, rahulolematus, suurenenud alkoholi tarbimine, suhtumine läbipõlemisse kui piinliku teemasse ning teemat peeti oluliseks ja tähtsaks. Käesoleva töö kõrval on varasemalt tehtud töö tulemused omavahel analoogsed. Suurim erinevus läbipõlemise defineerimisel seisneb tunnuste “suurenenud alkoholi tarbimine” ning “suhtumine läbipõlemisse kui piinliku teemasse”. Praegusel ajal suhtutakse teemasse aksepteerivamalt.

Läbipõlemist soodustavad tegurid on Robin Claudia Andros oma töös välja toodud järgmiste kirjeldustega (välja on toodud osaliselt soodustavad tegurid): töökohustuste ülekoormus, pikk ja ebaregulaarne tööpäev, emotsionaalne töö, otse-eeter, vastutus, kohustus olla pidevalt infoga kursis ning oskamatus lahutada tööd ja eraelu. Need olid vaid mõningad tunnused läbipõlemist soodustavatest teguritest. Sellele küsimusele vastati ka käesoleva töö valimi

poolt näiteks liigse töökoormusega, suutmatuse ja piiride seadmisega. Erinevused tulid välja töö spetsiifika osas, kuna Androse töö fookus on teleajakirjanikel, on ka teatud soodustavad tegurid erinevad (nt. otse-eeter).

Läbipõlemist ennetavad tegurid on Claudia Robini töös väljatoodud näiteks teadliku puhkuse, hobide harrastamise ja ignoreerides vaatajaskonna kriitika näol. Ka praeguse töö tulemustest selgus, et läbipõlemise ennetamiseks osutatakse samadele tunnustele, mis olid ka Androse töös. Küll aga toodi käesolevas töös eraldi välja ka tööpalk.

Kokkuvõttes on ka praegu näha, et teema on aktuaalne ning tasuks seda omakorda veel edasi uurida, tehes näiteks uus uurimistöö mõne aasta pärast, võrdlemaks tulemusi varasemate töödega. Võrdlus on oluline kuna see võib anda uusi teadmisi uurimistest (Mazumdar, 2021).

## **Arutelu töö edukuse üle**

Käesolev bakalaureusetöö täitis oma eesmärgi. Esiteks analüüsiti nii ankeetküsitlust eraldi, mis oma olemuselt oli laiaulatuslikum (valim oli laiem ning üldisem). Teiseks analüüsiti eraldi intervjuusid, mis andis spetsiifilisemalt nägemuse läbipõlemisest. Analüüside tulemusel on näha kuidas ajakirjanikud läbipõlemist tunnetavad. Kõikidele uurimisküsimustele leiti vastused.

### **1. Kuidas defineerivad tegevajakirjanikud läbipõlemist?**

Läbipõlemist defineeritakse lühidalt kurnatuse, stressi ja ülekoormusega. Spetsiifilisemalt tunnetab iga ajakirjanik erinevalt, mida tähendab läbipõlemine tema enda jaoks. Seega ei saa ühte konkreetset sõna või lauset läbipõlemise defineerimisel välja tuua.

### **2. Kui tihti tunneb tegevajakirjanik end läbipõlenuna?**

Kokkupuuteid läbipõlemisega on olnud kõikidel intervjuueeritud ajakirjanikel. Olenevalt inimesest endast ning tema stressitaluvusest sõltub ka läbipõlemise sagedus.

### **3. Kuidas suhtutakse toimetuses vaimse tervise heaollu?**

Toimetused suhtuvad vaimse tervise heaollu austusega. Teemast peetakse lugu ning peetakse oluliseks. Ajaga on hakatud vaimsele tervisele rohkem tähelepanu pöörama.

### **4. Kuidas vähendada läbipõlemist ajakirjanike seas?**

Läbipõlemist ajakirjanike seas on võimalik vähendada piisava puhkusega. Lisaks tõmmates selged piirid töö ja eraelu vahel, on võimalik vältida läbipõlemist. Samuti ei ole sellele küsimusele võimalik sajabrotsendilise täpsusega öelda mis ennetaks läbipõlemist. Vastus on igale ajakirjanikule isiklikult erinev ning seega ka kohati subjektiivne.

Uurimistöö kitsaskohtadeks jäi fookusgrupiintervjuude väike valimi hulk. Algne eesmärk oli teha kümme intervjuud, millest viis intervjuud oleks olnud teleajakirjanikega ning viis veebiajakirjanikega. Paraku ei olnud mitme teguri kokkulangemise tõttu teleajakirjanikega intervjuusid võimalik teha. Uurimistööst oleks lisaks teleajakirjanike intervjuudega tulnud laiem ning võrdlevam lõputöö.

Edaspidi on võimalik sel teemal edasi liikuda, võttes kasutusse autori algse eesmärgi ehk tehes uurimistöö laiema valimiga, kasutades intervjuusid tehes uurimistöö nii tele-kui veebiajakirjanikega. Kuid sel teemal võiks uurimistööd teha mõne aasta pärast, et oleks näha, millist rolli näitab ajaline aspekt.

## KOKKUVÕTE

Antud uurimistöö eesmärgiks oli analüüsida tegevajakirjanike mõtestamist läbipõlemisse ning suhtumist vaimse tervise heaolu toimetuste siseselt. Töös lähtuti probleemile nelja uurimisküsimusega, mis andsid teemast konstruktiivse ülevaate. Uurimisküsimused on alljärgnevalt välja toodud:

1. Kuidas defineerivad tegevajakirjanikud läbipõlemist?
2. Kui tihti tunneb tegevajakirjanik end läbipõlenuna?
3. Kuidas suhtutakse toimetuses vaimse tervise heaolu?
4. Kuidas vähendada läbipõlemist ajakirjanike seas?

Uurimisküsimuste põhjendus:

1. Läbipõlemise ennetamiseks on oluline, et inimene teaks mida tähendab läbipõlemine tema enda jaoks individuaalselt. Ekspertide definitsioonid ei pruugi olla alati kõigi jaoks läbipõlemist soodustavad tegurid.
2. Oluline on näha kui tihti ollakse läbipõlenud, see avab vaate probleemi tõsidusest ning seejärel on võimalik teha järeldusi probleemist üldiselt.
3. Toimetuse suhtumine vaimse tervise heaolu on oluline eelkõige seetõttu, et läbipõlemised võivad suuresti tingida toimetuste siseselt. Kui toimetust hoolib vaimse tervise heaolust on ka suurema tõenäosusega töötajad vaimselt terved ning töökeskkond on tervislikum.
4. Läbipõlemine on negatiivse mõjuga nähtus ning läbipõlenud inimene võib halvasti mõjutada eelkõige iseennast, aga ka töökollektiivi ja lähedasi. Seetõttu ongi oluline, et läbipõlemist eksisteeriks vähem ning siit omakorda on tähtis uurida ajakirjanikelt endilt kuidas läbipõlemist kahandada.

Empiirilise teabe leidmiseks kasutati töös nii ankeetküsitlust kui ka intervjuusid.

Ankeetküsitluse tulemus oli sisendiks poolstruktureeritud intervjuudele tegevajakirjanikega, täpsustamaks läbipõlemise mõtestamist meediavaldkonnas ning viidi läbi veebikeskkonnas (*Google Forms keskkond*). Kolm intervjuueeritavat neljast leiti ankeetküsitluse kaudu, kus oli küsitluse viimases lahtris võimalik jätta kontakt, soovimaks jagada oma kogemusi. Intervjuud

toimused intervjueritavatele sobivad keskkonnas (kas füüsiliselt kokku saades või telefonikõne teel). Fookusgrupiks olid tegevajakirjanikud, kes kuulusid kolme suuremasse meediamajja– Delfi Meediasse, Postimees Gruppi või Eesti Rahvusringhäälingusse.

Uurimistöö tulemuste osas selgus, et tegevajakirjanikud tõlgendavad läbipõlemist kurnatuse, väsimuse, stressi ja ülekoormusega. Nii ankeetküsitlusest saadud vastused ja ka intervjuudest selgunud tulemused ühtivad omavahel, tuues välja erinevaid definitsioone.

Ajakirjanikud puutuvad oma töös pidevalt kokku stressiga. Pidevast stressist võib lõpuks välja kulmineeruda läbipõlemine ning seetõttu on oluline vaimset tervist hoida ja eelkõike nähtust ennetada. Antud tööst selgus, et kõik intervjueritavad on olnud oma töö tõttu vaimselt madalal tasemel. Selgus ka, et mida elukogenum on inimene, seda lihtsam on tal ennetada ja vältida läbipõlemist.

Toimetused peavad vaimse tervise heaolu tähtsaks teemaks. Nad pakuvad töötajatele erinevaid hüvesid ning vahetevahel tõstetakse teema toimetustes esile, kutsudes spetsialistid sel teemal loengut andma.

Ajakirjanike läbipõlemise protsendi madaldamiseks toodi välja erinevaid aspekte. Kuna iga inimese jaoks on ennetusmeetmed erinevad, toodi ka välja erinevaid vastuseid. Ennetuseks toodi välja sellised tegurid nagu: puhkus, iseenda heaolu, kommentaariumitest eemalehoidmine, paksu naha kasvatamine ning töötajate juurde palkamine ehk kollektiivi laiendamine.

Selgus ka, et läbipõlemise probleem on võrreldes varasemalt tehtud tööga siiani aktuaalne ning on vajalik teema, mida uurida.

Järgnevalt on välja toodud paar ajakirjanduse eriala plussi ja miinust, kust on ka näha erinevaid tegureid, mis võivad olla stressi ja läbipõlemise allikateks:

Plussid:

- Laieneb kontaktibaas
- Võimalik jagada oma ideid
- Võimalus töötada välismaal
- Iga looga õpitakse midagi uut

- Ligipääs erinevatele üritustele

Miinused:

- Töö võib olla stressirohke
- Võib saada palju kriitikat
- Pikad tööpäevad
- Tuleb töötada ohtlikes tsoonides
- Ajakirjanikuks olemine ei ole tulus

## KASUTATUD KIRJANDUS

Adamowicz, M. (2020). *RAPORT meediavabaduse tugevdamise kohta: ajakirjanike kaitse Euroopas, vaenukõne, desinformatsioon ja platvormide roll*. Euroopa Parlament

Ahola, K & Hakanen, J. (2014). *Burnout at Work. A psychological perspective*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/978131589416>

Andros, C. R. (2021). *Teleajakirjanike läbipõlemist soodustavad ja ennetavad tegurid otsesaatejuhtide näitel*. (Bakalaureusetöö, Tallinna Ülikool). Telekraat.  
<https://telekraat.ee/wp-content/uploads/2022/05/Claudia-Robin-Androse-bakalaureusetoo-2021.pdf>

Bauer, M. W., Howard, S., Romo Ramos, Y. J., Massarani, L. & Amorim, L. (2013). *Global science journalism report: working conditions & practices, professional ethos and future expectations*. Published by SciDev.Net.

Beilmann, M. (2020). *Küsimustiku koostamine*. Tartu Ülikool.  
<https://samm.ut.ee/k%C3%BCsimustiku-koostamine>

Brédart, H. (2017, June). *Burnout among journalists, a symptom of discontent in newsrooms*. European Union Trade institute.  
<https://www.etui.org/topics/health-safety-working-conditions/hesamag/journalism-an-increasingly-precarious-profession/burnout-among-journalists-a-symptom-of-discontent-in-newsrooms>

Cafasso, J. (2023). *Emotional Exhaustion: What It Is and How to Treat It*. Healthline.  
<https://www.healthline.com/health/emotional-exhaustion>

Campion, M. A. & Burning, P. F. (2019). Exploring job crafting: Diagnosing and responding to the ways employees adjust their jobs. *Business Horizons*, 62(5), 625-635.  
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2019.05.003>

Carter, E. L. & Westenskow, R. (2020). Freedom of Journalism in International Human Rights Law. *Communication Law and Policy*, 25(2), 113-143-.  
<https://doi.org/10.1080/10811680.2020.1735188>

Cook, B. B & Banks, S. R. (1993). Predictors of Job Burnout in Reporters and Copy Editors. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 70(1), 108-117.  
<https://doi.org/10.1177/107769909307000112>

Cottle, S., Sambrook, R. & Mosdell, N. (2016). *Reporting Dangerously*. Palgrave Macmillan London. <https://doi.org/10.1007/978-1-137-40670-5>.

Cushion, S. (2012). *Television Journalism*. SAGE Publications Ltd.  
<https://doi.org/10.4135/9781446251218>

Curran, J. (2010). The future of journalism. *Journalism studies*, 11(4), 464-476.  
<https://doi.org/10.1080/14616701003722444>

Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M. & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: a theoretical review. *Human Resources for Health*, 18(41). <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>

Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C. W., & Breevaart, K. (2021). New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 686-691.  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1359432X.2021.1979962>

Espeland, K. E. (2006). Overcoming Burnout: How to Revitalize Your Career. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 37(4):178–184.  
<https://doi.org/10.3928/00220124-20060701-04>

European Commission. (2022, 16. September). *European Media Freedom Act: Commission proposes rules to protect media pluralism and independence in the EU*.  
[https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip\\_22\\_5504](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_5504)

Feintuck, M. & Varney, M. (2006). *Media Regulation, Public Interest and the Law*. Edinburgh University Press. <https://doi.org/10.1515/9780748627158>

Freedman, D. (2015). *Media Regulation. Oxford Bibliographies.*

10.1093/OBO/9780199756841-0095

Freeman, M. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.* World Health Organization. <https://doi.org/10.1002%2Fwps.21018>

Gabriel, K. P., & Aguinis H. (2021). How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond. *Business Horizons*, 65(2), 183-192. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.037>

Gabriel, P & Liimatainen, M.- L. (2000). *Mental Health in the Workplace: Introduction, Executive Summaries.* International Labour Office.

Harrison, P. A. (1988). *Journalists and burnout.* (Master of Arts in Communication, California State University). California State University, Fullerton. [https://www.proquest.com/openview/921808c8a93163468d6212a64de88387/1?pq-origsite=scholar&cbl=18750&diss=y&fbclid=IwAR3\\_KQL1zFvvJB2yQRqKaZ\\_G\\_IvMCnxMQHA-rQos3C10PzaeEg49aPo5v8g](https://www.proquest.com/openview/921808c8a93163468d6212a64de88387/1?pq-origsite=scholar&cbl=18750&diss=y&fbclid=IwAR3_KQL1zFvvJB2yQRqKaZ_G_IvMCnxMQHA-rQos3C10PzaeEg49aPo5v8g)

Himma, M. (2019). *Doktoritöö: Eesti ajakirjanike stressi ja läbipõlemist põhjustab rutiinipuudus.* Novaator. err <https://novaator.err.ee/897557/dokoritoo-eesti-ajakirjanike-stressi-ja-labipolemist-pohjustab-rutiinipuudus>

Ivask, S. (2018). *The role of routines, demands and resources in work stress among Estonian journalists.* (Doktoritöö, Tartu Ülikool). Tartu Ülikool. DSpace, [https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/62768/ivask\\_signe.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/62768/ivask_signe.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Korunka, C., Tement, S., Zdrehus, C. & Borza, A. (2010). *Burnout: Definition, recognition and prevention approaches.* BOIT.

Laherand, M.-L. (2008). *Kvantitatiivne uurimisviis.* Tallinn: Infotrükk

Locke, E. A & Latham, G. P. (2020). Building a theory by induction: The example of goal setting theory. *Organizational Psychology Review*, 10(3-4), 223-239.

<https://doi.org/10.1177/2041386620921931>

Mailma Terviseorganisatsioon. (2022). *Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend*. (Selle tõlget ei ole teinud Mailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization, WHO).

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter M. P. (1997). *Evaluating Stress: A Book of Resources*. The Scarecrow Press.

Maslach, C., Schaufeli W. B., & Leiter M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Maslach, C. & Leiter M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.  
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Maslach, C & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

Mazumdar, M. (2021, 29. december). *Interpreting Research Results with Previous Studies*. Researcher.Life.

<https://researcher.life/blog/article/compare-research-results-with-previous-studies/>

Metcalf, K. N. (2011). *Sõnavabadus*. Eesti Inimõiguste Keskus.

<https://humanrights.ee/materjalid/inimoigused-eestis-2011/>

Neckel, S., Schaffner, A. K. & Wagner, G. (2017). *Burnout, Fatigue, Exhaustion*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8>

Porto, M. (2007). TV news and political change in Brazil: The impact of democratization on TV Globo's journalism. *Journalism*, 8(4), 363 - 384.

<https://doi.org/10.1177/1464884907078656>

Post, S. & Kepplinger, H. M. (2019). Coping with Audience Hostility. How Journalists' Experiences of Audience Hostility Influence Their Editorial Decisions. *Journalism Studies*. 20(1), 1-21. <http://dx.doi.org/10.1080/1461670X.2019.1599725>

Pradhan, T. (2018) Media Regulation: Why, How and to What End? *10th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities*, 211, 5.  
<https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3266896>

Reinardy, S. (2011). Newspaper journalism in crisis: Burnout on the rise, eroding young journalists' career commitment. *Journalism*, 12(1), 33-50.  
<https://doi.org/10.1177/1464884910385188>

Saadi, S. (2019). *Kust alustada, kui oled läbipõlenud või masenduses?* Virtuaalkliinik.  
<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2019/10/30/kust-alustada-kui-oled-labipolenud-voi-masenduses>

Schwartzhoffer, R. (2009). *Psychology of Burnout: Predictors and Coping Mechanisms*. Nova Science Publishers, Inc.

Šein, H. (2005). *Suur teleraamat*. TEA kirjastus.

Tervise Arengu Instituut (2015). *Vaimne tervis töökohal. Käsiraamat tööandjatele ja töötajatele*. Tervise Arengu Instituut

Weber, A. & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout Syndrome: A Disease of Modern Societies?. *Occupational Medicine*, 50(7), 512-517. <https://doi.org/10.1093/occmed/50.7.512>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf)

## LISAD

### LISA A Uuringus kasutatud ankeetküsitlus

#### “Tunnetatud läbipõlemise uurimine ajakirjanike näitel”

Lugupeetud ajakirjanik! Olen Marian Roomet (marianr@tlu.ee), Tallinna Ülikooli ajakirjanduse eriala kolmanda kursuse tudeng. Soovin oma bakalaureusetöös uurida seda, kuidas mõtestavad läbipõlemist ajakirjanikud. Küsitluse eesmärk on teada saada kuidas suhtuvad tegevajakirjanikud vaimse tervise heaollu. Kõiki saadud vastuseid kasutatakse anonüümselt ning vastamine võtab aega ligikaudu 5 minutit. Küsitluse tulemus on sisendiks poolstruktureeritud intervjuudele toimetuste juhtide ja tegevajakirjanikega, täpsustamaks läbipõlemise mõtestamist meediavaldkonnas. Kui te soovite oma kogemusi jagada, palun jätke oma kontakt (e-post või telefon). Tänan koostöö eest.

1. Sugu

- Mees
- Naine

2. Valdkond

- Teleajakirjanik
- Veebiajakirjanik
- Raadioajakirjanik
- Muu:

3. Kuidas defineeriksite sõna “läbipõlemine”?

Vastuse tekst

4. Tööd tehes tunnen emotsionaalset kurnatust

Skaalal: (1) ehk mitte kunagi ja (5) ehk alati

5. Tunnen kuidas töökoormus ületab minu piire

Skaalal: (1) ehk mitte kunagi ja (5) ehk alati

6. Töövälisel ajal tegelen tööasjadega

- Mitte kunagi
- Harva
- Mõnikord
- Kogu aeg
- Muu:

7. Millised tegurid soodustavad läbipõlemist?

Vastuse tekst

8. Millised tegurid ennetavad läbipõlemist?

Vastuse tekst

9. Paljude inimestega päevas suhtlemine on emotsionaalselt väsitav

- Jah
- Ei
- Muu:

10. Keeruliste teemade käsitlemisel on ülemus emotsionaalselt toeks

- Jah
- Ei
- Muu:

11. Minu toimetus pakub vajadusel psühholoogilist abi

- Jah pakub
- Ei paku
- Muu:

12. Kas Teie toimetuses räägitakse ajakirjanike vaimse tervise heaolust?

- Jah
- Ei
- Mõnikord, aga võiks rääkida rohkem
- Ei pea seda teemat vajalikult

- Muu:

13. Kas ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud? Põhjendage vastust eraldi kastis

- Jah
- Ei
- Muu: (vastuse põhjendus)

14. Kui te soovite oma kogemusi jagada, palun jätke oma kontakt (e-post või telefon).  
Vastuse tekst

## **LISA B Intervjuu kava ajakirjanike läbipõlemise teemal**

1. Mis sõnadega defineeriksite läbipõlemist?
2. Kui tihti tunnete, et olete enda töö pärast läbipõlenud?
3. Milline on olnud järelkaja mõnele Teie suuremale tööle/artikliseeriale? Kuidas on olnud tagasiside toimetustes/kommentaariumites?
4. Kas on olnud hetki, kus teete mõne loo, mis on nõudnud rohkem aega ja vaeva, aga sellest ei tehta toimetuses välja ehk tagasiside on kesine?
5. Kui tihti saate oma ülemuselt tagasiside? (Mis on tavaliselt tagasisideks?)
6. Kuidas suhtutakse Teie toimetuses vaimse tervise heaollu? (Kas sellest räägitakse?)
7. Kas olete saanud ise olla mõnele oma kolleegile vaimselt toeks? (Mismoodi)
8. Mida annaks teha, et läbipõlemise protsent oleks madalamal?
9. Kas ajakirjanike tööaeg võiks olla paremini reguleeritud? (Kuidas olete rahul praeguse süsteemiga ning milline on Teie enda tööaeg?)
10. Mida arvate meediaregulatsioonist? (Kas Eestis oleks vaja eraldi regulatsiooni, mis ajakirjandust juriidiliselt reguleeriks?)