

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava

Virgo Siil

**Spordiajakirjanike läbipõlemist soosivad või ennetavad ja tõrjuvad tegurid
pikemal pingeperioodil**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Signe Ivask MA

Kaasjuhendaja: Brit Laak MA

Tartu 2017

Sisukord

ÜLEVAADE.....	3
SISSEJUHATUS.....	4
TEOORIA.....	6
Töö nõudmiste ja ressursside mudel.....	7
Ressursside säästmise teooria.....	9
Maslachi läbipõlemise küsimustik ja OLBI.....	10
Ressursid ja nõudmised.....	11
MEETOD.....	12
Valim	13
Vaatus	14
Intervjuu	15
Andmete analüüs	16
Meetodi kriitika	18
Uurimisküsimused	19
TULEMUSED	20
Kodus ja võõrsil.....	20
Tagasiside	24
Vanad ja noored	25
Infotehnoloogia võlu ja valu.....	26
Juhid ja juhitavad	28
Sõltumatus ja sundus	30
Kolleegid ja konkurendid.....	31
Pinge ja lõõgastumine	32
Argipäev ja olümpia	34
DISKUSSIOON	36
KOKKUVÕTE.....	44
SUMMARY.....	46
KIRJANDUS.....	48
LISAD	50

ÜLEVAADE

Olümpia kajastamisega kaasneb mitmeid erinevaid nõudmisi, mis esmapilgul võiksid olla spordiajakirjanike töös stressi tekitavad või läbipõlemist põhjustavad: võistluste korraldus, ajavahest tingitud graafikud Eestis, pingelised tööajad, üldsuse suurenenud huvi jne. Samas on nõudmistele vastukaaluks ressursid, mis aitavad koormavama perioodi üle elada: võistlustele kohale läinute jaoks osalemise enda prestiiž ja tunnustus, kogemus, kolleegide toetus, samuti võimalus kirjutada palju kulub, ilma et lood otsa saaks jne. Mitmed ajakirjanikud ei tunne olümpia järel vajadust puhkusekski. Kodumaale jäänud võtavad enda sõnul olümpiaperioodi tavalise tööpäevana, kuid kaudsed tunnused näitavad, et neil ilmneb siiski kurnatuse märke.

Infoajastu pakub ühelt poolt ressursse, teave on kergelt ja kiirelt kättesaadav, peaaegu puudub vajadus ettevalmistusteks, kuid teisalt tekitab ka nõudmisi, eeldatakse pidevat uudistootmist. Ajastu ja tehnoloogia võrdsustab kogenumaid ja nooremaid ajakirjanikke, info on nooremate jaoks vaatamata väiksemale kontaktide hulgale lihtsamini hangitav. Samuti võivad jõuda tänu tehnika valdamisele suurvõistlustele ka need noorajakirjanikud, kes veel mõned aastad tagasi kogenumatuse tõttu poleks sinna pääsenud.

Kogemusel on aga tööstiilis endiselt oma roll mängida, vanemad ajakirjanikud suhtuvad töösse ja suurvõistlustesse rahulikumalt, oskavad ka sel ajal lõdvaks lasta, ei allu survele toota kogu aeg lugusid.

Ehkki paistab, et üldiselt olümpiaperioodi lõpus on kogemus ajakirjanike endi hinnangul neutraalne või pigem positiivnegi, on siiski nii ajakirjanikel kui ka toimetustel veel õppimisruumi, milliste vahenditega pingelisel perioodil läbipõlemist vältida. Toimetused saaksid oodatavaks suursündmuseks ette valmistuda, vajadusel lisatööjõudu palgata, täpsemad koostööreeglid kokku leppida ja ka võistluste järel töötajatega toimunu läbi arutada, tuleviku tarbeks õppust võtta, samuti pärast suurvõistlust toimunut reflekteerida ja tuleviku tarbeks järeldusi teha.

MÄRKSÕNAD: Töö nõudmiste-ressursside mudel, läbipõlemine, tööstress, spordiajakirjandus, ajakirjandus.

SISSEJUHATUS

Ajakirjaniku amet on üks stressirohkemaid töid – kiire töötempo, lühikesed tähtajad, avalikkuse nõudmised ja rahulolematus, kahanev meediaturg, konfliktilugudega kaasnevad tülid ning ristmeedia esitatavad nõudmised panevad ajakirjanikud üha suurema surve alla. Nii tunnistas ka enamik Eesti ajakirjanikke (Loit, Lauk 2016), et töötab ajasurve all.

Spordiajakirjanike töö ja rutiin erineb mõneti teiste ajakirjanike tööst. Peamiselt töögraafiku haakumatuse tõttu üldlevinud töörütmi. Sel ajal, kui teised lõpetavad tööpäeva või töönädala, algavad sageli spordivõistlused, mis tähendab, et spordiajakirjanike aktiivsem tööperiood algab siis, kui teistel on jõudeaeg. Kõrvaltvaatajale võib see tunduda koormav, kuid oma valdkonnast huvitatud spordiajakirjanikud seda nii ei pruugi tajuda.

Ka spordimaailma pingelisemad perioodid erinevad tavaajakirjanduse pingelisematest tööperioodidest. Kui muus ajakirjanduses tekivad tõised perioodid tihti ootamatult (väljaarvatud valimised jms perioodilised suursündmused) ning kestavad teadmata aja, siis spordiajakirjanikel ning toimetustel on need ajavahemikud reeglina pikalt ette teada (erandiks üksikud skandaalid, doping jne) ja ka nende kestus on üsna täpselt teada. Olümpiamängud, maailmameistrivõistlused, karikavõistlused ja muud suurvõistlused on valdavalt mitu aastat ette planeeritud, muutub vaid asukoht ning ajavöönd.

Lisaks eristab spordiajakirjandust näiteks majandus- või poliitajakirjandusest see, et mõõnaperioode on rohkem. Kui poliitikamaastikul ja majanduses on vaikseks ajaks valdavalt suvine periood, siis spordis on kohalikus kultuuris tähtsamate alade võistlusperioodide vahel rohkem pause (Kalam, 2015). Mõõnaperiood ei tähenda vaid seda, et ajakirjanik saaks puhata, see tähendab sageli seda, et ajakirjanik tajub suuremat survet loomaterjali otsida. Suurvõistlused on aga aeg, mil materjalipuudust pole.

Kui argipäeval huvitub spordiuudistest reeglina kitsam huvirühm, siis suurvõistluste ajal suureneb avalikkuse huvi ja ka sporditoimetuse roll. Oma uuringus tuginengi osaliselt Laura Kalami 2015. aasta spordiajakirjanike argipäeva vaadelnud tööle.

Üheks tähtsamaks võistluseks ja samas kurnavamaks perioodiks on olümpiamängud (Kalam 2015). Olümpia kajastamisega kaasneb mitmeid erinevaid nõudmisi, mis esmapilgul võiksid olla spordiajakirjanike töös stressi tekitavad või läbipõlemist soodustavad: ajavahe, võistluste kehv korraldus, töö graafiku alusel, pikad tööajad, üldsuse suurenenud huvi jne.

Samas on nõudmistele vastukaaluks ressursid, mis aitavad koormavama perioodi üle elada: võistlustele kohale läinute jaoks osalemise enda prestiiž ja sellest saadav motivatsioon, kogemus, kolleegide toetus, samuti võimalus kirjutada palju kulub, ilma et lood otsa saaks – väheneb lugude ja teemade otsimise stress.

Teoorias tuginen peamiselt Evangelia Demerouti, Arnold Bakkeri jt töö nõudmiste-ressursside ehk JD-R mudelile, mille kohaselt töötaja läbipõlemist või viljakust mõjutab see, millises tasakaalus on töö nõudmised ja ressursid – spordiajakirjaniku töö puhul võivad näiteks olümpiamängud olla nii üht kui teist. Ühelt poolt nõuavad mängud pidevat kajastamist, spordiajakirjanikel ei jää argipäevaga võrreldes puhkamiseks eriti aega. Teisalt on olümpiamängud ka omamoodi ressurs, kuna võrreldes argipäevaga on lugude tegemine lihtsam, jääb spordiajakirjanikel ära materjali otsimise stress. Kuna JD-R mudel on laiahaardeline ja mõneti abstrakne, siis lisaks vaatlen spordiajakirjanike töö tahke kitsamalt teiste läbipõlemist uurinud autorite, näiteks Hobfolli ja Maslachi prisma.

Kahes päevalehes läbi viidud vaatlused ja kaheksa spordiajakirjanikuga tehtud intervjuud annavad pildi sellest, millised on spordiajakirjanike toimetulekustrateegiad ja vahendid mitmenädalase pingelise perioodiga hakkama saamiseks, millised on peamised ressursid. Samuti millised on need tavapäevast erinevad nõudmised, mis tekitavad väsimust, pinget, kurnatust ja võimalik, et ka läbipõlemist.

Selle uuringu eesmärk on vaadata, kas ja kuidas kurnab tavapärasest pikem ning töömahukam kajastusperiood spordiajakirjanikke. Samuti saada teada, millised on spordiajakirjanike koormusega toime tulemise strateegiad, millised on koormat kergendavad tegurid, millised läbipõlemist soodustavad tegurid. Pingeperioodiga kaasnevate läbipõlemist soodustavate ja seda vältida aitavate tegurite teadvustamine aitab ajakirjanikel ja toimetustel suurvõistlusteks paremini ette valmistuda.

Uurimusküsimused, millele vastuseid otsisin, olid:

Millised on pikaajalisel pingelisel tööperioodil spordiajakirjanike läbipõlemist soodustavad tegurid?

Mis strateegiaid rakendavad ajakirjanikud ja toimetused läbipõlemise vältimiseks?

TEOORIA

Läbipõlemisel on märkimisväärne hind nii tervisele kui organisatsioonidele (Harnois 2000). Ka Jürisoo (2004) nendib, et stress ja läbipõlemine on Euroopas üldisemalt ja Eestis kitsamalt aina suurenev probleem ning põhjusteks on valdavalt organisatsioonide kahandamine, tehnoloogia- ja infostress ning suur töökoormus.

Maslach, Jackson ja Leiter (1996) peavad kolmeks peamiseks läbipõlemiskomponendiks kurnatust, küünilisust ja ametialast ebaefektiivsust. Maslach jt (2007) määratlevad kurnatusena tühjakspigistatuse tunde, võimetuse lõõgastuda ja taastuda – üks esimesi reaktsioone töö nõudmistele. Küünilisus ilmneb jahedates tunnetes töö ja kolleegide suhtes, distantseerumises, küünilisus on üks kaitsereaktsioone (*coping mechanism*) kurnatusele. Küünilisuse tagajärjel võib inimene muutuda ebaefektiivseks, nii hakkab inimene tundma end ebaadekvaatsena ja kõik projektid tunduvad ülejõu käivad. Läbipõlemise tulemuseks on terviseprobleemid: depressioon, südameveresoonehaigus või psühhosomaatilised hädad (Schaufeli 2013).

Ajakirjandusturg ja selle mõju on kahanemas (Loit et al 2016) – kasutajate loodava sisu ja sotsiaalmeedia (blogid, Facebook jne) mõju aga kasvamas. Tulu suurendamiseks, tootlikkuse tõstmiseks kasutatakse valdavalt kaht strateegiat – tehnoloogiat ja inimressursside ranget juhtimist (Maslach ja Leiter 2007). Töökohtadele jäänutele esitab tehnika aga uusi nõudmisi.

Nii nagu ülejäänud ajakirjandus, on ka spordiajakirjanikud koondamisohus, nad konkureerivad aina rohkem kasutajate loodud sisuga (Loit et al 2016). Lisaks on veebi pandava materjali osakaal kasvamas, spordikülgede arv paberlehes vähenemas ning ajakirjanikud peavad sageli kahe vahel valima, kas materjal panna paberlehte või veebi (Kalam 2015, Reinardy 2013). Ajasurve ajakirjanduses kasvab, üle poole Eesti ajakirjanikest leiab, et ajakirjanduslike taustauuringute jaoks on aega vähemaks jäänud, samas on keskmine töötundide hulk kasvanud (Loit, Lauk 2016). Sellised tingimused panevad spordiajakirjanikud surve alla, tekitavad stressi ja ohustavad läbipõlemisega.

Üks võimalus läbipõlemist ennetada või protsessi sekkuda oleks supervisiooni (töö tahkude arutelu, ülevaade) kasutamine, see võimaldaks teistega suhtluse käigus eneserefleksiooniga tegeleda, võimalikud läbipõlemist soosivad tegurid tuvastada ja

mõtestada (Laak 2014, Bakker & Demerouti 2014). Kas enne või pärast suurvõistlust töö üle arutlemine võiks aidata probleemidele osutada ja neid ennetada.

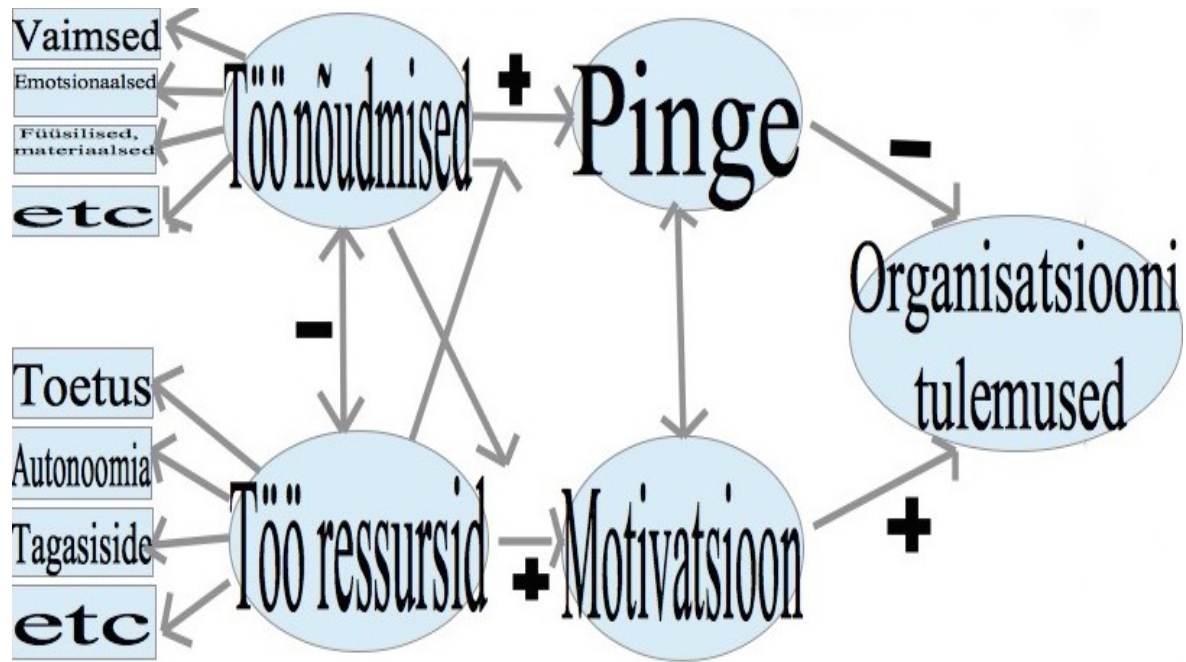
Stressil ja läbipõlemisel on mitmeid kattuvaid tunnuseid (nt uneprobleemid), kuid stress on siiski läbipõlemisele eelnev faas. Mingis ulatuses võivad stress ja töö nõudmised olla positiivsedki, kuid liiga suur, pikalt kestev pingutus võib kaasa tuua läbipõlemise (Schaufeli jt 2013). Ka stressil on mitmeid definitsioone, ajakirjandusõpet uurinud Endres ja Weardeni (1996) uuringus on selleks näiteks “inimeste reaktsioon nõudmistele, mis panevad proovile või ületavad inimeste võimet nende nõudmistega hakkama saada. Stress on inimese reaktsioon teistele inimestele, sündmustele ja tingimustele, millega tal on raske hakkama saada”. Ajakirjaniku viieks põhiliseks stressoriks on Endres jt märkinud isikliku täiuslikkuse taotluse, juhtide nõudmised, tähtajad, töötingimused ja loo fookuse valiku konfliktid.

Maslach ja Leiter (2007) rõhutavad läbipõlemise isiklikku ja organisatsioonilist dimensiooni, seda nii läbipõlemist vältivate kui soodustavate tegurite omavahelises suhtes. Mitmed autorid toonitavad (Maslach 2007, Jürisoo 2004, Schaufeli & Taris 2013 jt), et läbipõlemine pole ainult töötaja isiklik probleem, millega tuleb vaid isiklikul tasandil tegeleda, see on nii isiklik kui ka sotsiaalse keskkonna probleem, mida tuleb ka mõlemal tasandil ennetada ja lahendada.

Töö nõudmiste ja ressursside mudel

Evangelia Demerouti jt välja töötatud JD-R mudeli (Demerouti jt 2001) kohaselt saab töötingimused jagada jämedalt kaheks: töö nõudmised ja töö ressursid, mis avaldavad töötajale ja tema töö tulemusele mõju vastavalt negatiivselt või positiivselt, sõltuvalt mõjurite vahelisest tasakaalust või tasakaalu puudumisest.

Läbipõlemise oht on suurim tingimustes, kus nõudmiste hulk on suur ja ressursside hulk on väike. Kuigi igal ametil on oma spetsiifilised omadused, saab need siiski jagada kahte üldisesse kategooriasse. Nii tekib laiahaardeline mudel, mida saab kohandada mitmetele ametitele, sõltumata ameti konkreetsetest eripärastest nõudmistest ja ressurssidest.



Joonis 1. JD-R mudel, Bakker ja Demerouti (2011)

Ka Wilmar B. Schaufeli ja teised leiavad aastaid pärast mudeli loomist (2013), et JD-R mudeli eeliseks ongi selle paindlikkus ja kohaldatavus mitmetele töökeskkondadele. Paljude tööstressi ja läbipõlemise mudelite lähtepunkt on see, et tööpinge tuleneb tasakaalu puudumisest töö nõudmiste ja ressursside vahel (Bakker et al 2006). Töö nõudmised on valdavalt seotud läbipõlemise ühe osa, kurnatusega (Demerouti 2001). Kui töö nõudmised on suured, siis peab inimene tööeesmärkide saavutamiseks ja soorituse languse vältimiseks tegema lisapingutuse – see tuleb aga füüsilise ja psühholoogilise koorma hinnaga, näiteks ärrituvuse ja kurnatusega. Töötajad võivad sellise lisaenergia kulutamisest taastuda hingetõmbepausiga, ülesande vahetamisega või tegeledes vähem nõudlike töödega, kui aga sellist taastumist ei toimu või see on ebapiisav, on ta sunnitud olema pidevalt aktiivne, mis kurnab töötajat (Schaufeli jt, 2013). Stressiga toimetulekuks hakkavad mõned inimesed tarbima rohkem alkoholi või psühhoaktiivseid aineid (Maslach jt 2007).

Nõudmised on need füüsilised, psühholoogilised, sotsiaalsed või organisatsioonilised töö tahud, mis nõuavad pidevat füüsilist ja/või psühholoogilist (kognitiivset ja emotsionaalset) pingutust või oskusi ja on seetõttu seotud teatud füüsiliste või vaimsete kuludega. Näiteks suur tööalane pingeline, raske töökeskkond ja emotsionaalselt koormav suhtlemine klientidega

(Bakker et al 2006).

Ressursid on need füüsilised, psühholoogilised, sotsiaalsed või organisatsioonilised tahud töös, mis on vajalikud tööeesmärkide saavutamiseks, vähendavad tööõudmisi ja nendega seotud füüsilis-psüühilisi kulusid; stimuleerivad isiklikku arengut ja õppimist. Seega pole ressursid mitte ainult töö nõudmiste täitmiseks vajalikud, vaid on iseenesest tähtsad. See haakub üldjoontes Hobfolli ressurside säästmise COR-teooriaga (2001), mille kohaselt inimese põhimotiiviks on ressurside kogumine ja hoidmine.

Üks tähtsam ressurss mitme autori töös (Schaufeli jt 2013, Demerouti jt 2001, Reinardy 2013 jt) on töötaja autonoomsus. Eesti ajakirjanikud peavad end üsna autonoomseks, Loit jt (2016) uuringu andmetel lausa 83% leidis, et neil on lugude valimisel täielik või suur valikuvabadus. Vabad käed anti enamikule ajakirjanikest ka uudisloo fookuse valikul.

JD-R mudeli kontekstis tasub toonitada, et oluline on ressurside ja nõudmiste tasakaal. Kui nõudmised on suuremad kui ressursid, kaob nende vaheline tasakaal, tekib väsimus, kurnatus. Sama lugu on aga ka ressurside domineerimisega, kui ressursse on rohkem kui nõudmisi (näiteks tekib Eesti spordimaailmas mitmeid mõõnaperioode, millega küll väheneb töökoormus, kuid samas muutub raskemaks tööülesannete täitmine, materjali leidmine), tekib igavus, tüdimus, ärevus. Kokkuvõttes sõltub läbipõlemine töötingimuste ja isikuomaduste kogumist, nendevahelistest suhetest.

Ressursside säästmise teooria

Stevan E. Hobfoll (1989) leidis, et ressurside varud võimaldavad inimestel stressirohkeid perioode taluda. Ressursid võivad siinjuures olla objektid, isikuomadused, tingimused või energia, mida isik ise väärtustab ning nende hulka kuuluvad ka oskusteave, enesehinnang, õpitud leidlikkus, sotsioökonomiline staatus ja töehõive (Hobfoll 2001). Hobfolli COR (*conservation of resources*), ehk ressurside säästmise või alalhoiu teooria (2001) sedastab, et kui põhilised motiivid on ohus või nende hankimist ja säästmist ei võimaldata, järgneb sellele stress.

Ka Scott Reinardy (2013) on ajakirjanike läbipõlemist vaadelnud just läbi COR-teooria prisma ning leidnud, et näiteks toimetuste investeeringute vähesus ja täiskohaga töötajate puudus vähendab ajakirjanduse kvaliteeti. Päevalehtedes ja veebiajakirjanduse

lakkamatute tähtaegade tagajärjel on pidev stressiseisund ajakirjanike seas levinud (Reinardy 2013). Reinardy uuring näitas, et ajakirjanikud, kellel on madal motiveeritus ja tööga rahulolu, tajuvad suurt kurnatust, küünilisust ja keskmisel tasemel professionaalset suutlikkust (*ibid*). Teisisõnu ilmnevad organisatsiooniliste moraali ning töörahulolu probleemidega ajakirjanikel klassikalised läbipõlemise tunnused.

Eestis tunnistab suurem osa ajakirjanikke, et nad töötavad ajasurve all (Loit, Lauk, 2016). Suuremate mõjutajatena tajutakse pigem toimetusesiseseid liikmeid (kolleegid, toimetuse juht), vähem aga väliseid mõjutajaid (sõbrad, äriinimesed, teiste väljaannete kolleegid) (*ibid*).

Maslachi läbipõlemise küsimustik ja OLBI

Maslachi läbipõlemisteooria MBI (*maslach burnout inventory*) keskendub peamiselt läbipõlemistunnustele (kurnatus, küünilisus, töövõime vähenemine), mitte ressurssidele (Maslach, Leiter, Jackson 1996).

Christina Maslachi jt välja töötatud läbipõlemist iseloomustavad tunnused on emotsionaalne kurnatus, kus indiviid ei suuda sama olukorra jätkumisel enam ressursse taastada; isiksuse muutus – negativism, künism –, mis alguses toimib kaitsemehhanismina, kuid hiljem hakkavad isiksust laastama, ta muutub töö suhtes distantseerunuks ja ükskõikseks; ja vähenenud isiklik suutlikkus – tootlikkus ja kompetentsitunde vähenemine. Seda võib võimendada ka sotsiaalse toetuse puudus. Läbipõlemisele eelnevad sellised tunnused nagu füüsiline, intellektuaalne, emotsionaalne, sotsiaalne ja hingeline väsimus. Füüsilise väsimuse ilminguteks võivad olla uneprobleemid, ärrituvus. Emotsionaalse väsimusega võib kaasneda küünilisus. Sotsiaalne väsimus aga toob isoleerumise. (Maslach jt 1996)

Christina Maslach jt (2007) pakuvad, et positiivsed tunded aga toetavad pühendumist ja kasvavad motivatsiooni – kui töö tekitab mõnusa enesetunde, tehakse seda meelsasti ja hästi, töötaja on heatujuline ja pingutab rohkem, püüab midagi erilist korda saata, on loov ja uutele lahendustele avatud, rõõm edu üle tasakaalustab ebaõnnestumise valu. Maslach jt (2007) leiavad, et läbipõlemisega toimetulekuks tuleks soodustada sügavat, sisulist suhet tööga, mitte niivõrd keskenduda läbipõlemise vähendamisele.

Oldenburgi läbipõlemistunnused ehk OLBI (*oldenburg burnout inventory*) haarab lisaks kaks tannust: kurnatuse ja ükskõiksuse töö suhtes (Demerouti jt 2003). Erinevalt MBI-

st vaatleb OLBI mitte ainult vaimseid hädasid, vaid ka füüsilisi tunnuseid ja kognitiivse kurnatuse tahke. MBI-st eristab OLBI-t selgelt see, et see haarab nii positiivselt kui ka negatiivselt sõnastatud ühikuid, seega on esindatud rohkem tahke.

Ressursid ja nõudmised

Minu uuringu kontekstis on oluline täpsustada, et paljud argipäevastressorid pole selgelt positiivsed või negatiivsed ning sõltuvad seega inimese isiklikust hinnangust. Ka muutused ei ole tingimata ressursse ohustavad, need võivad tähendada hoopis uute ressursside võitmist. Stress tekib vaid siis, kui sellega kaasneb märgatav kaotus – muutus, üleminek ja proovilepanek pole oma olemuselt negatiivsed stressiallikad (Hobfoll, 1989).

Ressurssid võivad olla tagasiside, tööalane autonoomia ja sotsiaalne tugi (Schaufeli jt 2013), selle tagajärg võib olla tööalane areng, tööst huvitatus ja organisatsioonile pühendumus (Demerouti jt 2001). Teisalt võivad nõudmised (nt tööpinge, emotsionaalne koormus ja töörolli ebaselgus) tekitada uneprobleeme, kurnatuse ja tervisehädasid. Samuti on töö nõudmistena hästi dokumenteeritud inimese läbipõlemise seos suure töökoormuse, ajasurve ja ebasoodsa töökeskkonnaga (*ibid*).

Organisatsiooni ressursid võivad olla:

- * üldisemad (palk, karjäärivõimalused, töökindlus);
- * isikute vahelised (ülemuse ja kaastöötajate toetus, meeskonnas valitsev õhkkond);
- * töökorralduslikud (rolliselgus);
- * osalus otsustamisel ja
- * ülesande tasemel (oskuslikkuse tase, ülesande identiteet, ülesande tähtsus, autonoomsus, soorituse tagasiside). (Bakker jt 2006)

Schaufeli hinnangul (2013) on läbipõlemine seotud ka ületöötamisega. Ületöötunnid ei taga aga tootlikkust, kui võtta näiteks Jaapan, kus ületöötamine on levinud vahend lojaalsuse tõestamiseks, on mujal (nt Prantsusmaa, Saksamaa) töö tootlikkus märksa kõrgem. Ka Doi vaatles Jaapani valgekraedest töötajaid (2005) ja leidis muuhulgas, et kehva une põhjusteks on suur töökoormus, raskused tööl, madal sotsiaalne tugi ja rahulolematuse tööga. Uneprobleemid tekitavad aga omakorda terviseprobleeme. Vahetustega töötajatel ilmnes rohkem seost unetusega kui mittevahetustega töötajatel, kusjuures mõlemad rühmad töötasid samas

ettevõttes.

Lisaks pakub tänapäevane infotehnoloogia võimalust kaugtööks, mis võiks teoreetiliselt teha töötaja elu mugavamaks, ei sunni teda töökohale minekuks aega kulutama, kuid pahatihti on selle tulemuseks taas ületöötamine. Kaug- ehk kodus töötamine on üks võimalusi suure töökoormusega hakkama saamiseks. Nii tungib töö ka töötaja eraellu, aega, mil ta saaks hoopis tööst lõõgastuda ja vabale ajale keskenduda.

MEETOD

Kasutasin oma töös vaatlust ja intervjuud, kvalitatiivset uurimisviisi, mis võimaldab kirjeldada ja seletada tegelikku elu ilma üldistusi tegemata inimeste individuaalsete tõlgenduste ja tähenduste kaudu (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2010 Laherand 2008 kaudu). Ka Bakker jt (2006) rõhutavad, et kvalitatiivse faasi kasutamine on tähtis, kuna võib anda teadmisi ootamatute, organisatsioonispetsiifiliste tööõudmiste ja ressursside kohta, mis võivad ülistandardiseeritud lähenemisel jääda märkamata. Samuti aitab kvalitatiivne uurimus uurimisvälja kaardistada (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2010, Bakker jt 2006). Seetõttu ongi hea alustada valdkonna uuringut kvalitatiivselt.

JD-R mudelil tuginevaid uuringuid ongi läbi viidud kaheastmeliselt (Bakker jt 2006, Demerouti jt 2001) – ühes faasis toimub kvalitatiivne uuring, intervjuud, mis kestavad umbes 45 minutit ja nendes kasutatakse lahtiseid küsimusi intervjuueeritavate töö kohta, viidatakse selle positiivsetele ja negatiivsetele mõjudele. Samuti on kasutatud vaatluseid, et saada aimu töö tahkudest, mida töötajad ise ei suuda või ei taha sõnastada. Lisaks intervjuudele ja vaatlustele on kasutatud läbipõlemise uurimiseks standardiseeritud küsitlusi.

Oma töö tarvis vaatlesin kahel päeval kahe suurema päevalehe sporditoimetuse tööpäeva Rio olümpiamängude ajal ja intervjuueerisin hiljem kaheksat Eesti spordiajakirjanikku. Ühes sporditoimetuses oli olümpiamängude ajaks võetud lisatöötajaid ja seal tehti ka öövalveid, teises polnud lisatööjõudu ja ei korraldatud öövalveid.

Nii vaatlused kui ka intervjuud toimusid Tallinnas, vaatlused päevalehtede toimetustes, intervjuud aga vastavalt usutletava soovile toimetustes segamatult eraldi ruumides või siis hotellide fuajeedes, samuti ühes kohvikus ja üks vestlus toimus pargis.

Valim

Intervjuude valim tulenes Laura Kalami (2015) uuringust, kuna see andis võimaluse võrrelda spordiajakirjanike argipäeva pingelisema perioodiga. Samuti sai sealt samade ajakirjanike hinnanguid ja vihjeid varasemate olümpiamängude kohta ning võrrelda neid äsjatoimunud olümpiamängudega. Kalam kasutas küll valimi uurimiseks intervjuud ja päevikuid, kuid pingelisel perioodil ei pidanud ma ajakirjanikelt päeviku täitmise palumist mõistlikuks.

Usutletavatega võtsin mõned nädalad enne olümpiat telefonitsi ühendust ja leppisin intervjuuerimise ajad kokku osaliselt kohe, osaliselt hilisema meilisuhtluse käigus. Püüdsin intervjuude ajad sättida ühele nädalale, nii et sageli toimus kaks intervjuud ühel päeval, üks vestlus lõuna paiku ja teine hiljem.

Kalami (2015) ja minu uuringu vahele jääva perioodiga polnud ajakirjanikud ametit vahetanud, küll aga oli mõni vaadeldav väljaannet vahetanud, näiteks televisiooni tööle läinud. Pärast olümpiamänge läks üks küsitletu välismaale õppima.

Kogemuse põhjal jagunes valim üsna võrdselt, pooltel on kogemust kümme aastat ja enam (10, 23 ja 24) ja pooltel on spordiajakirjaniku kogemust vähem (4, 5, 6 ja 9). Eestis on ajakirjanike keskmine töökogemus 13 aastat ja enamik on töötanud vähem kui 10 aastat, vaid viiendik on töötanud enam kui 20 aastat (Loit & Lauk, 2016).

Juhuslikult jagunes valim pooleks ka olümpiaperioodi töökohtade poolest, neli ajakirjanikku käis olümpiamängudel kohapeal, neli ajakirjanikku jäi kodumaale – tänu sellele sai võrrelda olümpiaperioodi kajastuse asukohast tulenevaid eripärasid.

Sooliselt jagunes intervjueeritud valim 3/8, naisi oli vähem. Vaatlusel oli vaid üks naine. Kuna Kalami uuringust (2015) nähtus, et sugu ei mängi kurnatuse tekkimisel Eesti spordiajakirjanike koormuses suuremat rolli, ei pannud ma oma uuringus sellele rõhku. Üks usutletav oli teleajakirjanik, kes varem töötas päevalehes, ülejäänud töötasid kõik trükiväljaannetes. Väljaanded olid Eesti suuremad päevalehed.

Intervjuude ja vaadeldavate anonüümsuse tagamiseks asendasin spordiajakirjanike, intervjuudes mainitud isikute ja väljaannete nimed tähekombinatsioonidega.

Vaatluste jaoks sain suulised load sporditoimetuste juhtidelt. Ühe väljaande osakonnajuhtide üldkoosolekul jälgimiseks sain suulise loa väljaande peatoimetajalt. Vaatlesin neid ajakirjanikke, kes vastavatel päevadel toimetuses juhtusid töötama.

Vaatlus

Vaatlus on üks uuringu osi, mida on JD-R mudeli rakendamisel kasutatud (Demerouti 2001). Vaatlus õigustab end sekkumatus ja “puhta” andmega, näitab seda, mida vaadeldav ise ei oska ehk sõnastada. Vaatluse üks tugevamaid külgi on sotsiaalsete vastasmõjude uurimise võimalus ning võimalus uurida vaadeldavaid loomulikus keskkonnas (Laherand 2008, Mcleod 2015). Teisalt tuleb uurijal endale teadvustada, et ta tõlgendab nähtut oma vinklist (Mey jt 2010, Given 2008).

Kasutasin formaliseerimata vaatlust, uurijana olin avalikustatud mittesekkuv vaatleja. Avalikustatud vaatlejana oli pehmentatud üks vaatluse põhilisi eetilisi probleeme: privaatsuse rikkumine (Given 2008), praegusel juhul olid vaadeldavad vaatlemisest teadlikud. Vaatlesin kahe Eesti suurema päevalehe sporditoimetuse tegevust kahel päeval keset olümpiamänge. Ühel juhul õnnestus vaadelda ka nädala alguses hommikul toimunud toimetuse koosolekut.

Formaliseerimata (ehk loomulikul, naturaalsel) vaatlusel on kriteeriumid täpselt määratlemata (SMMM 2014, McLeod 2015). Kirjutatakse vaatluspäevik, salvestatakse järelanalüüsiks, sõnas, pildis, helis. Uuringu seisukohalt olulised tunnused määratletakse pärast vaatlust, analüüsis. Kestus: organisatsiooni keskkonna üldiseks kirjelduseks piisab poolest tunnist (Mey jt 2010). Samas mida pikem on vaatlus, seda suurem on tõenäosus nähtut õigesti tõlgendada, lühike vaatlus ei pruugi näidata nähtuste ja protsesside variatsioone, erivorme, konteksti. Vaatlus on seega sageli ajamahukas, uurimisperioodi lühendamiseks kombineeritakse intervjuudega (Given 2008), mida oma uuringus ka tegin. Minu uuringu kontekstis pidi vaatlus andma peamiselt taustainfot, millest lootsin abi intervjuu koostamisel. Vaba vaatlus ei määratle eelnevalt vaatlusobjekte – seetõttu ei saa selle tulemusi hüpoteeside proovilepanekuks kasutada ja mõnede hinnangute jaoks see ei sobi (Mey jt 2010), püüdsin vaatluseid analüüsides seda ka silmas pidada.

Kuna Eestisse jäänud sporditoimetuse tegeles valdavalt Riosse läinute toetamisega, nende lugude toimetamise, veebi või lehte panemisega, ning veebiuudiste loomisega, siis ei olnud toimetuse vaatlus nende tööprotsessi jälgimiseks väga informatiivne – põhitegevus toimus arvutis ja üle öla vaatamas ma ei käinud. Soovisin vaatlejana tagaplaanile jääda, loomulikku toimetuse dünaamikat võimalikult vähe segada, sest ideaaliks on uurija minimaalne mõju (Mey jt 2010). Teisalt mõningaid andmeid spordiajakirjanike tööpraktikate,

interaktsiooni ja keskkonna kohta vaatlus siiski andis.

Empiiriliste andmete kogumiseks ja intervjuude ettevalmistuseks vaatlesin esmalt kahel päeval kahe suurema päevalehe sporditoimetuse tegevust. Ühes päevalehes sain ka toimetuse üldkoosolekul osaleda. Avalikustatud vaatlejana tegin vaatlused lehetoimetustes 2016. aasta Rio olümpia keskel, 08. augustil ja 10. augustil, vastavalt kell 10.00–19.35 ja 13.50–22.50, kummaski toimetuses üheksa, kokku 18 tundi. Mõlemas toimetuses oli kokku seitse vaadeldavat, neist üks naine, ülejäänud mehed. Vanusegrupp oli vanuselises vahemikus kahekümnendad-kolmekümnendad, üks vaadeldav ka neljakümnendates, staažikaid ajakirjanikke (alates 10 tööaastast) kaks.

Vaatluseks koostas tabeli, kuhu tähendasin üles vaadeldavad tegevused, vestlused ja muu toimuva kellaajad kahetunnise intervalliga. Lisaks pildistasin toimetust ja visandasin toimetuse ning nende liikmete asetuse skeemi. Püüdsin üles tähendada kõik tähelepanu vääri, kuigi alati on oht, et vaatleja ei jõua või oska kõike tähele panna (Elmes et al 2013). Vaatlejana istusin mõne Rios viibiva spordiajakirjaniku töökohal, toimetuse nurgas, töötajatest eemal. Kui just initsiatiiv ei tulnud spordiajakirjanikult, siis vältisin töötajatega vestlemist. Kokku sain vaadelda seitset spordiajakirjanikku. Neist kolm kuulusid ka hiljem intervjueritute hulka.

Intervjuu

Intervjuud toimusid kaks nädalat pärast olümpiamänge, sel moel olid ajakirjanikud juba pingeperioodist natuke toibunud, samuti olid muljed jõudnud settida, aga samas polnud liiga palju aega möödunud, et kogetu oleks ununud. Telefonitsi vestlusaegu kokku leppides küsisin respondentidele kõige paremini sobivat aega ja püüdsin intervjuud ajastada ühele nädalale (26. august kuni 02. september), kohati toimus kaks intervjuud päevas, suurem osa intervjuusid toimus lõuna paiku. Üks ajakirjanik läks kohe pärast OM-i puhkusele, nii et temaga toimus intervjuu kuu hiljem (19. septembril). Intervjuerimisel kasutasin vaatluste ja varasema Laura Kalami (2015) uuringu ning läbipõlemisteooriate najal ette valmistatud küsimusi.

Intervjueritavatel oli endil võimalus valida intervjuerimiskoht, lähtusin sellest, et vastaja tunneks end seal mugavalt. Kui intervjueritav ei osanud vestluspaika pakkuda, soovitasin hotelli fuajeesid, mis on võrdlemisi rahulikud, mitte liiga ametlikud, samas mõlema

osapoolle jaoks neutraalsed pinnad. Kolmel juhul toimusid intervjuud toimetustes eraldi ruumis, ühel juhul kohvikus, ühel juhul pargis ja ülejäänud kordadel hotellide fuajeedes.

Kasutasin poolstruktureeritud eksperdiintervjuud – küsimused olid ette valmistatud ja kolme kronoloogilisse plokki (ettevalmistus, töökorraldus, pinge ja taastumine) jaotatud. Iga plokk oli omakorda jagunenud kokku kolmeteistkümneks põhiküsimuseks, mille juures olid vajaduse korral lisaküsimused (vt lisa 1). Intervjuu poolstruktureeritud iseloom võimaldas juhul, kui allikas kattis mingi teema juba varem, loobuda sama küsimuse järgmises plokkis esitamisest. See ongi üks intervjuu eeliseid teiste meetodite ees, see on paindlik, andmekogumist saab vastavalt olukorrale ja vastajale reguleerida (Laherand 2008, Hirsjärvi jt 2010, Fassinger 2005). Eelistasingi intervjuud, kuna soovisin teada spordiajakirjanike endi hinnangut oma töökoormusele pingelisel perioodil. Samuti võimaldab intervjuu esitada täpsustavaid küsimusi

Intervjueerimiseks olid ette valmistatud küsimused A4 paberil, kuid vestluse käigus ma eriti paberile ei keskendunud, püüdsin keskenduda intervjueeritavale, alles intervjuu lõpus vaatasin üle, kas midagi jäi küsimata. Intervjuud salvestasin diktofoniga. Vestluspartneriga istusin tavaliselt vastaja suhtes poolküljega – mitte otse tema vastas, aga ka mitte vahetult tema kõrval. Sel moel püüdsin vastajale mõjuda mitte liiga ametlikult, lauast barjääri taga ja otsevaatega, aga ka mitte liiga semutsevalt tema kõrval ja ilma pilk-kontaktita.

Küsimused olid sageli lahtised, vastajal jäi endal küsimuse suuna tõlgendusvõimalus. See tekitas mõnel juhul ka segadust ja siis pidin täpsustama (“mis jäi olümpiast kõige eredamalt meelde” tekitas küsimusi, kas ma soovin töö või võistluste kohta teada). Kuid nii sain vastajatelt esiteks teavet, mida nad ise tähtsaks peavad, mitte ei juhindunud minu küsimuse fookusest, teiseks olid antud vastused informatiivsed ja asjassepuutuvad, need vastused ei läinud “raisku”.

Andmete analüüs

Analüüsi esimene faas oli intervjuudel salvestatud helifailide ümberkirjutus. Transkribeerisin nii täpselt kui võimalik, ka keelereegleid eirates (Yow 1994). Ümberkirjutuse mahuks kujunes 218 000 täheruumi, 36 000 sõna, keskmine ümberkirjutuse ajakulu ühe keskmiselt 45 minutit pika intervjuu kohta oli 4 tundi. Transkriptsioonis asendasin nimed koodiga (Respondent 1, 2 jne) ja püüdsin kõrvaldada äratundmist

võimaldavad viited (kolleegid, väljaanded). Pärast iga ümberkirjutust võrdlesin helifaili tekstifailiga.

Intervjuude sisu kvalitatiivselt analüüsid jaotasin vastustest kooruvad spordiajakirjaniku olümpia kajastamistöö tahud JD-R mudeli alusel peamiselt ressursideks ja nõudmisteks, need jagunesid omakorda alakategooriateks (autonoomia, kolleegid, toimetus, motivatsioon jne).

Analüüsimisel, transkribeerimisel ega kodeerimisel ma spetsiaalseid programme ei kasutanud, intervjuusid üle lugedes tõstsin tekstis leiduvad tunnused vastavasse Exceli tabeli kategooria lahtrisse. Lisaks võrdlesin enda intervjuusid Kalami (2015) intervjuudega, eriti pöörasin tähelepanu tema uuringus antud kommentaaridele, mis puudutasid varasemaid olümpiamänge.

Mitmed spordiajakirjaniku töö juurde kuuluvad nähtused ja protsessid on ühtaegu nii ressurss kui nõudmine – näiteks infotehnoloogia on ressurss, mis võimaldab teabe kiiresti, pikema ettevalmistuseta hankida ja see võrdsustab kohati noorajakirjanikke kogenumatega, noorematel on teabele juurdepääs võrreldav vanematega. Teisalt muudab infotehnoloogia ajakirjanike töö iseloomu ja publiku nõudmisi, info tuleb tarbijatel kiiresti kättesaadavaks teha, uudiseid eeldatakse ööpäev läbi, samuti on tehnoloogia vastuvõtlikum riketele. Seetõttu jäid mõned tunnused mõlema koodi alla, nii ressurssiks kui nõudmiseks.

Kvalitatiivsel induktiivsel sisuanalüüsil püüdsin teadvustada isiklikku tõlgendusvõimalust (Given 2008) ja vaid osutada võimalikele seostele, tagamaadele ja argipäevauuringul räägitule. Kvalitatiivne induktiivne sisuanalüüs võimaldab keskenduda teksti sisule ja konteksilisele tähendusele. Samuti saada teave uuritavatelt otse ilma eelneva kategooria või teoreetilise määratluseta (Laherand 2008).

Vaatlus oli võrreldes intervjuuga infovaesem. Mõned ressurssiks või nõudmiseks jagunevad tunnused võis sealt siiski leida ja ka need jaotasin eelnevalt intervjuu analüüsi eeskujul vastavatesse kategooriatesse, kuna mitmel puhul olid need kattuvad tunnused (nt uudise tarbijate kriitika, vastuolud juhi asendamisel).

Meetodi kriitika

Nii vaatluse kui kvalitatiivse sisuanalüüsiga kaasnevad uurija võimalikud subjektiivsed tõlgendusohud (Mey jt 2010, Given 2008). Oma uuringus tajusin seda selgelt ühe juhtumi puhul, kui tõlgendasin üht vaadeldavat toimetuses pigem tõrjutuna, kuna temaga suheldi vähem kui teistega. Hilisemas intervjuus aga ilmnes, et suhtlust pärssivaks teguriks võib olla hoopis respondendi kõva kuulmine. Ka see on muidugi vaid üks tõlgendus. Säärast enese eelarvamuste peegeldamist nähtavale-kuuldavale aitab vähendada endale selle ohu teadvustamine (Given 2008), teadvustada aitab aga omakorda eelnev ulatuslik teoreetiline ettevalmistus. Leian nüüd tagasi vaadates, et minu ettevalmistus oleks võinud olla põhjalikum, tutvusin küll paari meetodi kirjeldusega, kuid materjali oleks tulnud rohkem uurida.

Intervjueerimisel tuleb samuti arvestada vastaja enese- või kogemuse kirjeldamine sotsiaalselt soovitaval viisil, nii et intervjueeritav paistaks heas valguses, sotsiaalsetele normidele vastavana ning sotsiaalselt soovitav vastamine on seda tõenäolisem, mida vähem on vastaja anonüümne (Holtgraves 2004), samuti võivad intervjueeritavad intervjueerimisolukorras rääkida muud kui mõnes teises olukorras (Hirsjärvi 2010).

Teine kasutatud meetodi alamliigi ehk avalikustatud vaatlejana uurimise puudus on vaadeldavate käitumise mõjutamine. Avalikustatud vaatlemine aitab vähendada küll eetika ja privaatsuse probleeme, kuid teisalt mõjutab uuringu tulemust. Samuti arvan tagantjärele, et oleks võinud kaaluda aktiivsemat vaatlemist, kuna praegusel juhul ei teadnud ma, mis toimub spordiajakirjanike arvutiekraanidel, sain vaadelda vaid ajakirjanike omavahelist interaktsiooni, jälgida nende liikumisi, kommentaare ja töötamist.

Intervjuude suhtelist lühidust (alla tunni) arvestades oleks võib-olla olnud sobilikum ankeetküsitlus, kuid viimane ei võimalda jällegi täpsustavaid küsimusi ei intervjueerija ega intervjueeritava poolt. Gillhami (2004, Laherand 2008 kaudu) kohaselt oli suurem osa intervjuu sobivuse tingimustest siiski täidetud: uuriti väikest arvu inimesi, nad olid ühes piirkonnas kättesaadavad, enamik küsimusi oli avatud (nõudsid pikki ja põhjalikke vastuseid), suur osa olid võtmeisikud, kesksel kohal on tähenduse sügav mõistmine, eesmärk oli nähtust/protsessi mõista. Samuti täiendavad vaatlused ja intervjuud teineteist, vaatlusel hangitud lisateave kompenseerib mõnel määral intervjuude lühidust.

Intervjuude kvaliteet oleks saanud parem, kui ma oleksin enne põhivestlusi teinud

vähemalt ühe prooviintervjuu (Fassinger 2005). See oleks aidanud koostada täpsemad ja asjakohasemad küsimused ning ennetada küsimuste fookustesse alusetu eelarvamuse imbustumist – näiteks üks küsimuste põhiplokke oli olümpiamängudeks ette valmistumine, kuid intervjuudest selgus, et eriti ei kollektiivselt ega personaalselt ettevalmistustele kuigi palju rõhku ei panda. See küsimuste plokk ei läinud küll ka täielikult raisku, kuna ka sealt koorus asjassepuutuvat informatsiooni, kuid põhjalikum ettevalmistus oleks aidanud fookuse teravamaks hoida.

Prooviintervjuu oleks aidanud ka küsimuste järjekorda loomulikumaks kohendada. Järgisin küll poolstruktureeritud intervjuu loogikat, kus küsimuste järjestus võis muutuda, seega polnud nende algne järjestus nii aktuaalne probleem, kuid juba alguses loogilisemalt kulgev järjestus oleks lihtsustanud vestlusteemade kaetuse üle järje pidamist.

Uurimisküsimused

Uurimisküsimused, millele vastuseid otsisin, olid:

Millised on pikaajalisel pingelisel tööperioodil spordiajakirjanike läbipõlemist soodustavad tegurid?

Mis strateegiaid rakendavad ajakirjanikud ja toimetused läbipõlemise vältimiseks?

Minu töö eesmärk oli selgitada spordiajakirjanike võimalik kurnatus ja läbipõlemistegurid argipäevast erineval pikemal pingelisel perioodil.

Samuti soovisin näha, millised on toimetuleku- ja tööstrateegiad, näiteks kuivõrd on kurnatust võimalik isikliku või organisatsioonilise ettevalmistusega ennetada.

Millised on pingesallikad, millised nendega toimetulemise vahendid.

Milline on toimetuse toetus nii siiajäänutele kui ka kohalelänutele. Kuidas mõjutavad töö raskust kohapealsed tingimused.

Mis motiveerib sel perioodil end kokku võtma ja muust (era)elust loobuma.

Esitan uuringu tulemused vastuste analüüsil kujunenud kategooriate kaupa.

TULEMUSED

Kodus ja võõrsil

Ilmnesid erinevused selles, kuidas mõjutavad olümpiamängud spordiajakirjanike kurnatust sõltuvalt töö asukohast – kodumaale jäänud ajakirjanikud said rohkem puhkepäevi, ühes toimetuses said ajakirjanikud kaks vaba päeva, mida neile näiteks eelmisel olümpiamängul ei võimaldatud.

Riosse läinud töötasid aga kõigil päevadel. Põhjendati seda mitmeti, ühelt poolt leiti, et tegemist on komanderinguga, mitte puhkusreisiga, nii et kõigil päevadel töötamine ongi normaalne. Samuti kordus tippsportlastega võrdlemise motiiv – nii nagu tippsportlased on selleks sündmuseks valmistunud ja valmis endast sel ajal kõik andma, on ka spordiajakirjanikud selleks pingeperioodiks vaimselt valmis, tema tippsaavutus on olümpiamängudel endast kogu aeg kõik anda.

Üks viis oma töötajat motiveerida, on näidata, et ta on eriline. Selline näitaja võib olla olümpiale kohapeale saatmine. Või et teda saab usaldada või et tal on mitmesuguseid käsitööoskusi, mis võiksid tulla kasuks või et talt saab head materjali või et ta ongi ülipüüdlik. Välismaale läinud olid küll pidevalt rakked, kuid ei tajunud seda enda sõnul koormana, väsimus tekkis mõnel juhul alles olümpianädalate lõpupoolel. Intervjuude põhjal paistab, et olümpiamängude kohapealne melu ja sealsed võimalused (näiteks näha mängu – mis on Reinardy 2013. aasta uuringu andmetel spordiajakirjanike suurim unistus ja ka Kalami 2015. aasta tööst tuli see välja) aitavad mängude alguses vältida väsimuse ja tülpimuse tunnet. Olümpiale kohale minek on omamoodi prestiižiküsimus, tunnustus seniste saavutuste ja vilumuse eest. Mitmel korral võrdlesid spordiajakirjanikud end sportlastega. Toodi paralleel sellest, kuidas ka sportlased valmistuvad pikalt just selleks tippsündmuseks ja OM-ile pääsevad vaid tippvõistlejad.

R3: “Sa ise oled selle töö valinud, täpselt samamoodi nagu tippsportlane on tahtnud jõuda olümpiale ja ajakirjaniku üks unistus on kah olümpiale jõuda”

Huvitavate mängude ja maailma tipptasemel sportlaste soorituste nägemine tekitas ahvatluse vabal ajalgi lugu teha, kuid see kippus olevat pigem nooremate spordiajakirjanike komme, kogenumad püüdsid end pärast ettenähtud tööaega tööst välja lülitada ja lõõgastuda.

R3: “Et vahel oli niimoodi, et sa läksid võistlusele, sa ei teadnud, et sa teed lugu, aga lõpuks sa tegid loo, sest see oli niivõrd huvitav ja põnev /.../ sest ... kogu aeg sul peas ju vemmeldab see, et sa, noh, oled valitud siia, pead tegema sama hästi kui see tippsportlane teeb”

Nii jätsid mõned spordiajakirjanikud kasutamata võimaluse tööst välja lülitada, puhata ja taastuda.

Samamoodi oli Eestisse jäänud spordiajakirjanikel kohati raskusi vabal hetkel tööst loobumisega. Näiteks kui mõnel Eesti sportlasel läks mõni võistlus hästi, pani kodus viibiv spordiajakirjanik end valmis, et võtta ühendust sportlase vanematega kodumaal.

Eestisse jäänud spordiajakirjanikel oli graafiku alusel töö, ühes lehes oli ka öövahetus. Graafik võimaldas küll ka vabu päevi, kuid sellele vaatamata olid ajakirjanikud väsinud. Oldi näiteks nii väsinud, et ei tahtnud lähedastega suhelda. Öövahetus lõppes hommikul kell seitse, ajakirjanik sai neli tundi magada ja pidi siis vastava töögraafiku korral uuesti tööle minema. Ka puhkepäevade võimalus siiski väljapuhkamist ei taganud, mitmes intervjuus mainiti, et pärast tööd ollakse väga väsinud ja ei jaksata sõprade-tuttavatega läbi käia. Sama kordus ka päris vabal päeval.

R7: “Nendel hetkedel kui sul on vabam, siis sa tahad olla üks, mitte kuskil kus on veel kümme inimest, isegi kui nad on sulle lähedased. Aga et sihuke üks olemine oli tol hetkel ... no ma ütlen, et kui mu pere oleks kodus olnud, ega siis ei oleks hullu olnud, aga avanes selline võimalus kui olin täitsa üks”

Nii saab ajakirjanik küll töömelist puhata, kuid jääb ilma lähedastega suhtlemisest, “maandamise” võimalusest, niisamuti ka refleksiooni ja analüüsi võimalusest. Ajakirjanik kogub sel moel kõike endasse ja ei aruta seda kellegagi läbi, jääb kasutamata supervisiooni ja eneserefleksiooni võimalus.

Siin võib samuti märkida, et väljalülitamisraskused olid pigem noorematel ajakirjanikel, üks vanem, mitmeid olümpiamänge kajastanud ajakirjanik leidis, et mängud teda ei väsita ja mängud mõjuvadki spordiajakirjanikele erinevalt.

Mitmel korral mainisid kodumaale jäänud, et nende roll oli esiteks kirjutada peamiselt veebi, mitte paberlehte, ning teiseks: olla tehniliseks toeks ja asendajaks Riosse läinutele.

Riosse läinutel olid teised stressiallikad: kohalikud tingimused ja võistluste korraldus.

Samuti kohalike vabatahtlike abiliste keeleoskus või -oskamatus. Spordiajakirjanikud pidid Rios mõnel juhul ise tegelema tehnika- ja olmemurede lahendamiseks. Sellised mitmed esmapilgul ehk väiksed stressitegurid moodustavad kokku juba arvestatava koorma.

R3: "Portugali keelt oleks võinud natukenegi õppida. Et noh minu puhul, kes ma pidin käima seal arstide juures, otsima uut sülearvutit ja jagelema mingite, noh, rahamuredega, telefon ei tööta ... Erinevad sellised kommunikatsiooniprobleemid tihtipeale saidki ainult sellest alguse, et kui sa lähed seda läptoppi otsima, siis inimesed EI OSKA inglise keelt"

Palju on tahta, et spordiajakirjanikud alati igas uues toimumiskohas töötamiseks peaksid omandama kohaliku emakeele. Ajakirjanikul on õigustatud ootus, et kohalikud abilisid valdavad rahvusvaheliselt levinumat keelt.

Teisalt oli siiski mängude korraldajate poolt tagatud olme- ja tehniline tugi, näiteks hea internetiühendusega pressikeskus või fotograafide tehniline abi. Samuti mainiti ühel juhul busside mugavust ja nendes võimaldatud internetiühendus, nii et kolmveerand tunni pikkust sõitu sai tõhusalt ära kasutada töö tegemiseks.

Võis ka juhtuda, et need kaks, transport ja keeleprobleem kombineerusid. Olümpiavõistluste ajal sõitsid küll spetsiaalsed bussid, kuid nende sõidugraafik oli kohati ebaselge, ebatäpne või kestis sõit spordiajakirjaniku hinnangul sobimatult kaua. Kui ajakirjanik sattus bussiga valesse kohta, ei osanud vabatahtlik abiline teda aidata. Probleeme tekitas transpordisüsteemi ebausaldusväärsus ja valmimata metrooliin – transpordiprobleeme ning vajadust nendele paindlikult ja leidlikult reageerida mainiti korduvalt.

R2: "Korraldus oli vilets, see muutis meie tööd kah natuke keerulisemaks, kuna suures linnas olümpia, seal palju liikumist, pikad sõidud – tund, rohkem kestavad –, bussid õigel ajal plaanipäraselt ei liigu, see tekitab nagu probleeme enda päevaplaanist kinnipidamisega, õigel ajal õigesse kohta jõudmisega. See oli võib-olla kõige keerulisem, kõige ebamugavam selle juures."

Ühel juhul loobuti üldse bussi kasutamisest ja sõideti iga päev taksoga, kuna see oli küll natuke kulukam, kuid samas tõhusam, pääses kiiremini hotelli ja võistlustele. Seega kuigi teoreetiliselt pidi olema korraldajate poolt tagatud võimalused, tuli ajakirjanikel endil leida lahendusi ja teha (küll toimetuse hüvitatud) lisakulutusi. Mainiti ka taksosõitude tegemisel koostööd teha kolleegidega.

Esines muidki tõrkeid, mis puudutasid otsesemalt olümpiamängudel võistluste kajastamist. Näiteks võis olla hotellis kehv internet, nii et ajakirjanik eelistas pressikeskusesse sõita või ei pääsenud ajakirjanikud sportlastega pärast võistlust mõistliku aja jooksul vestlema. Juba varem mitmetel olümpiamängudel käinud ajakirjanikud toonitasid, et seekordse suurvõistluse korraldus jättis mitmeti soovida. Sama mainisid vähemkogenud ajakirjanikud, kes olid võrdlevaid muljeid vanematelt kolleegidelt kuulnud.

R2: "Kõik oli nii nagu ALATI, aga kümme korda kehvemini kui alati. /.../ no sihukesed, sihukesed pisitotruused, vaata, kui selliseid on hästi palju, mis jätavad mulje, et kogu see üritus on igavene jura."

Eeltoodud näide on kriitilistest hinnangutest üks teravamaid ja küünilisemaid. Oli ka vastanduvaid arvamusi, kus arvati, et need on siiski pisiasjad. Üks ajakirjanik leidis, et selline asjakorraldus on vastava riigi kultuuri osa ja seega ootuspärane.

Korduvalt kerkis esile uus tahk, mis Eesti tingimustes spordiajakirjaniku argipäeval aktuaalne pole – terrorism ja kuritegevus. Toodi paralleele teiste suurvõistlustega ja leiti, et kontroll oli sel korral nõrgem. Ei tundud end seetõttu küll ohustatuna, kuid sellegipoolest puudutasid nii kodumaale jäänud kui ka võõrsile kajastama läinud spordiajakirjanikud seda teemat, ilma et seda oleks küsitud. Mõni leidis ka, et kuritegevusele on rahvusvaheline meedia tarbetult keskendunud.

R3: "Aga veel lisada, et ma ei TUNDNUD kordagi mingit hirmu, et tuleb mingi terrorist, kukub paugutama, sest vaata enne seda, noh ikkagi igalt poolt mul kaaslased „zika! sinu lennuk tulistatakse teel Riosse alla" /.../ IGAL sammul olid seal relvastatud inimesed, ütlevad sulle hommikul Good bye ja õhtul ütlevad Good morning ja siis noh ... aga sa tundsid ennast turvaliselt"

Seega ühelt poolt tõstatati intervjuudes omaalgatuslikult terrorismi ja kuritegevuse teema, see võis olla tingitud nii isiklikust kui ka muu meedia või tuttavate rõhuasetusest, kuid teisalt väideti, et tegelikult ei tajutud end ohus olevana. Toodi ka paralleele võimalusega, et kui Eestis toimuksid suurvõistlused ja rahvusvaheline meedia keskenduks mõnele Tallinna kehvemale linnaosale.

Ajavahe ja selle kombineerimine Eesti päevalehtede trükkimineku ajaga ning Eesti argipäeva rütmiga on aspekt, millega teises ajavööndis toimival suurvõistlusel tuleb arvestada

nii kodu- kui võistlusriigis töötavatel ajakirjanikel ja toimetustel. Praeguse OM-i toimumiskohta ja ajagraafikut peeti meie spordiajakirjanikele pigem soodsaks. Brasiilias viibinud ajakirjanikud ei pidanud võistluse järel loo kirjutamiseks unest aega näpistama ja said lugu kirjutada soovi korral nii natuke enne magama jäämist kui ka sealse kohaliku aja järgi hommikul.

Kui ajavahe otseselt töötamist eriti ei mõjutanud, siis üldist ärkveloleku- ja magamise rütmi muutis ikkagi.

R3: “mul on siitamaani ajavahega tagasisaamisega suuri probleeme /.../ lähed kell kolm öösel magama, ärkad hommikul kell kaheksa üles ja nii kolm nädalat välja”

Seega ajavahe ei sundinud küll võistluste toimumise ja lehe ilmumise vahel vähem magama, küll aga oma regulaarset une- ja ärkveloleku režiimi ümber kujundama võistluste ajal ja siis pärast tagasitulekut uuesti Eesti ajaga ümber harjutama.

Samas viidati varem toimunud ja ka tulevastele olümpiamängudele ning arvati, et järgmised mängud Tokyos on oma ajavööndi ja toimumisaegade tõttu märksa kurnavamad ning nõuavad ajakirjanikelt kiiremat reageerimist, võimaldavad vähem uneaega. Üks kogenum ajakirjanik arvas, et Tokyo olümpiamängudel piirdub uneaeg nelja-viie tunniga. Nii kohalviibivad kui ka kodumaale jäävad spordiajakirjanikud on järgmistel olümpiamängudel suurema ajasurve all.

Tagasiside

Olümpiamängude ajal on spordiuudised tavapärasest suurema tähelepanu all. Intervjuudes kui ka vaatlustel ilmnis ühe tööd mõjutava tegurina uudiste tarbijate kriitika. Vaatluspäevadel kahes erinevas toimetuses loeti ette vihaseid lugejakirju. Oluline on märkida, et positiivset tagasisidet ette ei loetud. Seega rõhk oli pigem negatiivsel.

Üldiselt sõimukirjade üle naljatleti, huumorit kasutati negatiivsest üle saamise kaitsemehhanismina (*coping mechanism*). Kuid ühes intervjuus mainis spordiajakirjanik, et kriitika haavab teda, kuna tema on endast kõik andnud, aga kajastust tarbinu (sealhulgas ka kolleegid) loo tegemisse läinud vaeva ei näe.

Üheks positiivseks tagasisideks võib pidada veebiloole tehtud klõpsude arvu, mis näitab loo levikut ja seda lugenud või vaadanud tarbijate hulka. Nii tõsteti mõlemas vaadeldud toimetuses esile artikleid, mis olid lühikese aja jooksul palju klõpse või vastukaja pälvinud.

Samuti mainiti intervjuul lugude loetavust ja selle tõttu ka toimetuselt pälvitud tunnustust.

Vanad ja noored

Kogenumatel spordiajakirjanikel on sportlastega tugevamad sidemed. Kogunud ajakirjanik pidas seda tähtsaks ettevalmistuse osaks.

R4: “Sellest on väga palju kasu, eks, siin elu on näidanud, et teatud lugusid, eks kui mingi tundmatu ajakirjanik tuleb sportlaselt küsima, sportlane kehitab õlgu, et „kes sa oled?” eks ole. /.../ Ja vot see on see on see kõige suurem positiivsus ja pluss selle olümpiamängu juures – sa saad kogu selle kambaga, hästi toredaid inimesi”

Ilmnes ka üldiselt isiklikum side ajakirjanike ja sportlaste vahel, mida rõhutati samuti Kalami (2015) uuringus – näiteks võib spordiajakirjanik ebaõnnestunud soorituse teinud sportlast lohutada, kogunud ajakirjanik toob noorele sportlasele näiteid varasematest olümpiavõistlustest ja võistlejatest.

Kogenumad spordiajakirjanikud olid töökoormuse kandmisel reeglina mõõdukamad, püüdsid energiat ühtlasemalt kulutada ja ka taastumisperioode ära kasutada, vaadati vabal ajal telerist mõnd oma lemmikala, käidi väljas söömas või loeti raamatut.

Samuti olid nad OM-iks varasema kogemuse najal vaimselt paremini valmis, oskasid oodata, mida kujutavad endast olümpiamängud kohapeal ja kuidas seal ajakirjanikuna toimida. Mitmel korral rõhutasid kogenumad, et olümpia on talle juba tuttav üritus ja ta on selleks vaimselt valmistunud, nooremad aga tunnistasid, et ei osanud või ei jõudnudki eriti millekski valmistuda.

Nooremad kippusid mõnikord ka vabal ajal tööd tegema.

R4: “Siin ongi noh et just olümpiamängude ajal, noortele ütlen kah, et noortel tuleb igal võimalusel, iga vaba hetk tuleb ära kasutada puhkamiseks. Et mis moel – see ei tähenda, et viskad pikali ja magad, aga ka just see, et kui sul tekib vaba hetk, siis ei ole kohustuslik veel mingisugust lugu ega nuppu otsima, vaid istu lihtsalt pressikas ja vaata lihtsalt mingist telekast võistlust veerand tundi, pool tundi, tunnike – et see annab vaimule puhkust.”

Intervjuudes kirjeldasid nooremate töölembust nii nooremad ajakirjanikud ise kui ka vanemad ajakirjanikud. Seega võis juhtuda, et vähem kogunud spordiajakirjanik jättis kasutamata võimaluse tööst puhata ja taastuda. Noorem ajakirjanik kirjeldas, kuidas ta püüdis ka isiklikust huvist lihtsalt *favela*'s käia või rannal puhkamas käia, kuid ka nendel puhkudel

oli tulemuseks samuti loo tegemine.

Infotehnoloogia võlu ja valu

Kogemus, staaž, spordiajakirjaniku spetsialiseerunud alade hulk ja populaarsus on endiselt üheks põhiliseks argumendiks, mille alusel otsustati, milline spordiajakirjanik läheb Riosse, milline jääb Tallinnasse, kuid selgub, et infotehnoloogia, ristmeedia ja nende valdamine võib vana mudelit muuta.

Infoajastu muudab meediatootmise mudelit. Ühelt poolt esitab see nõudmisi: paberlehte artiklite kirjutamine lõppes vähemalt õhtul pärast trükkiminekut, veebimeedia ajastul tehakse ka öövalveid, *live*'e ja reageerima peab kiiresti. Vaevalt on võistlus lõppenud, kui juba eeldatakse, et spordiajakirjanikud on tulemuse ja lühianalüüsi internetti üles pannud.

Teisalt ilmnes intervjuudes, et infotehnoloogia võib nooremad spordiajakirjanikud kogenumatega võrdsustada. Ühelt poolt on vanematel suurem suhtevõrgustik ja teadmistepagas, kuid nüüdisaja infoajastu võimaldab ka noortel infole ja kontaktidele paremini ligi pääseda. Tänu infotehnoloogiale ei tunne mitmed ajakirjanikud vajadust olümpiamängudeks pikalt ette valmistuda. Samuti mainiti seda, et info on nii kiiresti leviv, et pole vahet, kas ajakirjanik viibib olümpiamängudel pressikoosolekul või eemal Eestis.

R3 "Nüüd on see, et kirjutaval ajakirjandusel on nii lihtne lihtsalt guugeldada mingi asi välja, kontrollida üle, küsid kasvõi kolleegi käest, kõik on palju lihtsam"

See annab võimaluse rohkem ja kiiremini tööd teha. Lisaks on praegu, mil vanem põlvkond pole ristmeedia, infotehnoloogia levikuga ja sellega kättesaadavaks muutunud meediume, näiteks video ning piltide tegemist (veel) omandanud, võib see anda need sisutootmisviisid omaks võtmine noortele eelised. Varem oli OM-ile pääsemise eelduseks rohkem kogemus ja staaž.

Nüüd on lisandunud staažile ka vajadus tehniliselt mitmekülgne olla, erinevate vahenditega erinevatele meediumitele sisu toota.

R5: "Et siin muutunud oludes, nüüd ütleme siin kakskümmend aastat tagasi nagu oli nii, et ikkagi, ütleme, et suuremad kogemused pigem otsustasid [olümpiale pääsu], aga praegu on nüüd nii, et kindlasti pidi kõige kogenum tegelane seal olümpial kohal olema, aga kuivõrd see asi on niivõrd palju läinud interneti, veebi põhiseks, siis nooremad lihtsalt teevad seda asja kiiremini ja jagavad kõike seda asja kiiremini kui mina näiteks, siis selge see, et tasakaal

peab olema siin kogemuste ja selle ... noorte-vihaste tegelaste vahel.”

Sel moel saab toimetus mitme inimese palkamise pealt raha kokku hoida, ta ei pea kaugesse riiki iga valdkonna (foto, video jne) tarvis suurte kuludega eraldi inimest saatma, infotehnoloogia võimaldab materjali toota ja töödelda kiiremini ja käepärasemate seadmetega. Samas eeldab see ajakirjanikult mitmekülgset ja võimet erinevate meediumite eripäradega arvestamist, tal ei võimaldata enam ühele oskusele keskenduda ja seda süvitsi arendada.

Infotehnoloogia lai levik on tinginud ka ööpäev läbi uudiste tootmise enesestmõistetavuse. Nüüd saab veebis materjali üles panna kogu aeg, mistõttu mõnes väljaandes tehti öövahetusi. Mõnedest vestlustest ilmnes, et see mõjus väga kurnavalt, spordiajakirjanik pidi enda ärkvel hoidmiseks energijooke tarbima ja tajus raskematel hetkedel vastu hommikut segaduses olekut.

Vaatlusel võis täheldada, kuidas lisaks veebiväljaandele postitati aktiivselt ka sotsiaalmeedias, Facebookis ja Twitteris. Facebook oli samal ajal üks spordiajakirjanike omavahelisi suhtlusvahendeid, kuigi peamiselt kasutati selleks siiski Skype'i ja sinna loodud vastavaid toimetuse vestlusgruppe.

Infotehnoloogia, veebi, sotsiaalmeedia ja pideva uudisetootmisega kaasneb vajadus palju helendava ekraani ees istuda ja klahvistikul tippida. Vaatlusel võis täheldada, et mitmed spordiajakirjanikud ei kasutanud pimekirja, vaid löid artikleid sisse vaheldumisi klaviatuuri kohale kummardudes ja siis ekraani vaadates ning paari sõrmega kirjutades. Pimekirja valdamine võimaldaks ajakirjanikel ergonoomilisemas asendis töötada ja vähem silmi ning selga koormata.

Ajakirjanikel tekib sarnaselt argipäevaga ka olümpiamängudel konflikte veebi ja paberväljaande vahel lugude jaotamisega. Spordiajakirjanik saab materjali ja temal või toimetusel tuleb otsustada, kas panna lugu kohe veebi ning võib-olla jõuda konkurentidest ette, saada selle võrra rohkem klõpse ja ka sotsiaalmeedias jagamist või hoida seda paberlehe jaoks, mis ilmuks seega mitu tundi hiljem.

Meediumi valiku otsuse langetamisel lähtuti mitmest kriteeriumist, põhilised olid materjali kaalukus ja eksklusiivsus. Kui võis eeldada, et konkurentidel sama materjali polnud, siis eelistati lugu hoida paberväljaande jaoks. See oli alati seotud riskiga, et konkurentidel sama lugu siiski on olemas ja nad jõuavad materjali avaldamisega ette.

R3: “Sain eksklusiivmaterjali, /.../ saatsin selle loo juba kell kaks öösel enda aja järgi

hommikuks nagu Tallinnasse: „kui te tahate, pange kohe veebi, kui tahate, hoidke [lehe jaoks]”. Noh, SEE oligi meie ja väljaannete üks miinuspooli, oli see /.../ et noh KAS VEEB DOMINEERIB PABERI ÜLE VÕI MITTE. Et see oli selle olümpia üks nagu ... ma sain aru, et varasematel olümpiatel sellist probleemi pole olnud.”

Sarnast dilemmat mainiti teisteski intervjuudes. Üks võimalus valikut lihtsustada, konflikti lahendada oli see, et samast loost tehti mitu versiooni – üks versioon läks näiteks videona, pildigaleriina või lühiloona veebi, teine versioon pandi veebi pikema artiklina, kolmas ilmus paberlehes. Iga versioon kujutas sama sündmuse või juhtumi erinevaid tahke. Üheks veebi eeliseks peeti seda, et võrreldes näiteks paberlehega ei ole sellel mahupiirangut.

Juhid ja juhitavad

Toimetused sai töötajaid pingelisel perioodil mitmel moel aidata. Üks võimalus spordiajakirjanikke pingelisemal perioodil toetada oli palgata lisatöötajaid. Ühes päevalehes oligi ajakirjaniku sõnul konkreetselt õppust võetud eelmisest taliolümpiast, mil töötajad olid suurema ajasurve all, ning palgatud seekordseks suveolümpiaks praktikante, kes aitasid lisakoormust kanda. Ka teises päevalehes oli “suvereporiter” palgatud.

Toimetused, mis võiksid kujutada end erinevate indiviidide kogemuspagasit, ühismälu ja seega tagada erinevate situatsioonide, probleemide ja lahenduste ette nägemise, tegidki mõned ettevalmistused. Ajakirjaniku isikliku ettevalmistuse küsimusele vastati erinevalt, kuid pea kõigis toimetustes toimusid lühikesed olümpiateemalised koosolekud. Teleajakirjaniku sõnul on valmistatud juba aasta algusest peale. Kuna olümpiamängude asjakorraldus erineb argipäevast, siis tekib vajadus ka erakorralise olukorra jaoks eelnevalt erandlikud reeglid kokku leppida. Nii toimusid toimetustes enne olümpiamänge vastavad koosolekud.

R6: “väga kiirelt käisime asjad läbi paar päeva enne olümpiat et ... tehti nelja nädala graafik ja siis ... tehti kiirelt mõned reeglid selgeks, mis tuleb veebinimesel teha ja mida küljenduses tähele panna, lugusid peale pannes mida teha, mida jälgida. Kokku oli võib-olla mingi pool tundi.”

Kuid mõnel juhul paistis, et ettevalmistus ja koosolekud jäid napiks – ühe suurema päevalehe sporditoimetuse pakkus näite sellest, kuidas asjakorralduse reeglite eelnev kokku leppimata jätmise tekitab kohapeale jäänud ajakirjanikele lisapinget.

Kuna sporditoimetuse juht ise viibis samuti Rios, pidid Eestisse jäänud spordiajakirjanikud teda toimetuse hommikustel üldkoosolekutel asendama. Esiteks tähendas see seda, et kui spordiajakirjanikud võivad muidu argipäeval võrdlemisi hilja, lõunal või pärastlõunal toimetusse tulla ning siis õhtuni töötada, tuli nüüd ajakirjanikel, kes koosolekul juhti asendasid, hommikul toimetusse tulla. Seda ka siis, kui ta oli eelneval õhtul tööl olnud.

Teiseks selgus, et kuigi ajakirjanik asendas juhti, ei kaasnenud sellega juhiga võrreldavat autonoomiat. Ajakirjanikud tundsid end toimetuse koosolekul survestatuna teha lugude kajastuses ja illustreerimises kohendusi ja muudatusi, mida nende hinnangul sporditoimetuse juhilt poleks nõutud. Lisaks pidid nad tehtud muudatusi Rios viibivale sporditoimetuse juhile õigustama – sel moel jäid nad omamoodi kahe tule vahele.

R7: “Et nüüd praegu oli olukord, kus meile öeldi igal hommikul koosolekul, et pange rohkem pilte, pange rohkem, pange suuremalt ja tehke graafikuid. Meie ütlesime meie poolelt [Rios viibivale sporditoimetuse juhile], siis see ütles, kurat, mis asja, et seal on niigi palju pilte, ei pane midagi rohkem.”

Vaadeldud päeval kerkis toimetuse koosolek korduvalt arutelu teemaks ja selgus, et koosolekul kostunud kriitika oli spordiajakirjanikele üllatus, sest sarnaseid kommentaare pole seni sporditoimetuse juhi vahendusel nendeni jõudnud. Koosolekul pälvitud kriitika üle arutleti sporditoimetuses valdavalt naljatlemisi.

Kui kirjeldatud juhtumi eelnevad probleemid tekkisid ajakirjanike kahe juhitasandi vahele jäämise tõttu, siis kolmas tõrge tekkis madalamal tasandil, spordiajakirjanikul polnud piisavalt autoriteeti, et ka kujundajad-küljendajad nende loo kujundamise määratlusega arvestaksid. Siingi jäid Tallinnas viibinud spordiajakirjanikud kahe osapoole vahele: Rios loo kirjutanud ja illustratiivse osa loo sisuga seostanud loo autoril on üks nägemus, milline ta artikkel peaks välja nägema, kujundaja tegi spordiajakirjanikule teatamata muudatuse, tekkis olukord, kus sinne spordiajakirjanik peab muudatuse pärast vastust andma Rios viibivale loo autorile.

R 7: “Et siis mina nagu, kes kulutan enda energiat tund aega, et vaielda seal küljendusnimestega, kes päeva lõpus võivad ikka kõik viimasel hetkel ümber tõsta, või siis vastutan mina selle eest, et kui R8 peaks ... kui keegi saadab talle Eestist pildi tänasest lehest, siis R8 küsib minu käest, miks sihuke pilt.”

Nii tekkis ilma juhita sporditoimetuses mitmeid pingelolukordi, mida ajakirjanikud ei

osanud ette näha ja ei saanud valmis olla. Enne olümpiat jäid mõned reeglid, kompetentsi ja tegevusvabaduse piirid määramata.

Enne olümpiamänge toimunud ettevalmistuste pinnapealsust näitab ka see, et lisaks rollijaotuse reeglite puudumisele olid jäänud enne võistlusi paika panemata väljaande kujunduslikud detailid.

R6: "Tihti ikka, kui on olümpia või mingi suurvõistlus, siis pannakse suuremate loo algusesse mingi logo või mäрге, et see on nagu olümpialugu kohapealt. Et sihukest asja polnud meil vist olümpia esimese päevani valmis, et siis tuli nagu nuputada nendel küljendajatel ja disaineritel, et mis nüüd teha, et keegi pole mingeid käske andnud. Midagi tuleks kujunduses erilisemat teha, et ... et sihukesed pisedetailid, oleks parem, kui saaks enne läbi rääkida, et nagu kõik teaksid täpselt, mida teha. No üldjoontes oli meil kõik paigas, aga vahepeal läks mingite arusaamatute asjade peale mõttetult aega."

Juhi eemalviibimise olukord tekitas kohati ebamäärasust, segadust ja vaidlusi ning ajakirjanikud pidid kriitikat taluma ja jooksvalt lahendama probleeme, mis pole nende argitöö osa. Ka intervjuudes leidsid ajakirjanikud, et reeglid oleksid võinud selgemad olla. Praegusel juhul tekkis nende rolli selgusetus, spordiajakirjanik oli ühelt poolt justkui sporditoimetuse juhi rollis, teisalt puudus tal selle rolliga kaasnev autoriteet ja otsustusõigus.

Intervjuul sporditoimetuse juhiga paistis, et ka pärast olümpiamänge polnud eelmainitud olukorrast räägitud või siis ei pidanud juht seda märkimisväärseks probleemiks. Võis ka olla, et spordiajakirjanikud ise ei pidanud pärast olümpiamänge vajalikuks selle üle arutada.

Teises toimetuses oli võimalik vaadelda ka sporditoimetuse juhti ning teiste spordiajakirjanike interaktsiooni. Läbisaamine oli kollegiaalne, abi ja nõu anti vastastikku ning osutati vigadele sõltumata hierarhiast.

Sõltumatus ja sundus

Ajakirjaniku autonoomsus, tegevus- ja otsustusvabadus on üks tähtsamaid ressursse. Spordiajakirjanikel on argipäeval võrdlemisi vabad käed spordi valdkonna, loo, fookuse ja selle koostamise aja valikul. Mitmes intervjuus mainiti, et kajastatava spordiala valik on kujunenud üsna loomulikult, spordiajakirjanik valib kolm-neli valdkonda, mis teda huvitavad

ja keskendub siis nendele. Sama näitas Laura Kalami (2015) argipäevauuring.

Olümpiamängud mõnevõrra muudavad seda asjakorraldust. Üldsuse huvi on spordivõistluste vastu tavapärasest suurem, olümpiamängudel võtavad mõõtu väga paljud erinevad valdkonnad, nii et rohkem spordialasid jaguneb võrdlemisi väikse arvu ajakirjanike vahel.

Samuti pole alade kajastamine ka täielikult käsukorras korraldatud, valdkonnad jaotuvad mitme teguri koosmõjul, nii ajakirjaniku enda vabal valikul, ajagraafiku mõjul (kellel on parasjagu vaba aega), tingimuste alusel (võistluste muutumise aeg) ja ka poolmehaaniliselt – mõned väiksemad alad jaotatakse lihtsalt võrdselt ajakirjanike vahel ära.

R2: “Et no ... vot ... kurat, need asjad ei käi nii, et istuvad seal reas ja ma ütlen „sa teed seda, seda, seda”. See asi on kujunenud nagu iseenesest niimoodi välja, noh /.../ No ja niimoodi jookseb, sa vaatad, kuidas päevakava läheb, ega mingit suurt diskussiooni sel teemal ei, ei ole. Mingit sundust kah ei ole. Et kõik teavad, et need asjad on vaja ära teha, siin ei ole mingit „ah ma ei taha seda kuradi vibulaskmist vaatama minna” – ah, sihukest asja ei ole. Teeme ära need asjad ja ongi kõik, tahad või ei taha”

Loo sisu ja kujundamist mõjutavad samuti mitmed tegurid. Nagu juba eelnevalt ilmnas, võib ka kujundaja ajakirjaniku artikli pilti muuta, sest tema hinnangul on tema valitud pilt dünaamilisem. Kuid pildi sisu ei pruugi enam artikli mõttega haakuda ja loo fookus muutub. Fookuse valik on aga osa ajakirjaniku tööautonomiast.

Kolleegid ja konkurendid

Mitmes intervjuus ilmnas sotsiaalse ehk kollegiaalse toetuse tähtsus ja seda nii kodumaal kui ka võõrsil, nii argipäeval kui ka pingeperioodil. Abi ja toetust otsitakse ja pakutakse mitte ainult oma toimetuse piires, vaid ka erinevate väljaannete töötajate vahel. Toetus võib väljenduda puhttehnilise tagasisidena, kui üks ajakirjanik märkab teise artiklis sisulisi või keelelisi vigu ja juhib sellele tähelepanu. Tagasiside ei piirdu siiski vaid teiste vigadele osutamisele, antakse ka positiivset tagasisidet, kui keegi on midagi hästi teinud.

Samamoodi aitasid Eesti erinevate väljaannete kolleegid üksteist Brasiilias. Kui mõnel spordiajakirjanikul, kes oli sattunud talle vähemtuttavat ala kajastama, nappis teadmisi, siis küsis ta konkureeriva väljaande ajakirjanikult abi. Vajadusel jagati taksosõitu.

Ühel juhul mainiti siiski ka konkurentsist tekkinud hõõrdumisi. Konkureeriva

väljaande ajakirjanik esitas pressikonverentsil küsimusi ning teise väljaande ajakirjanik kirjutas selle põhjal loo.

R3: "Siin tekkisid väikesed LAHKHELID, et KUIDAS teha intervjuud, /.../ kuigi mixed zone'is /.../ põhimõtteliselt Daily Maili ajakirjanik ei tule mulle ütleva, et ära kasuta minu ... mulle antud lauseid /.../ Et sellised väikesed nagu lahkkelid tekkisid, aga et see oli ... noh, ma eeldan, et see on internetimeedia ja selle tuleku üks pooli, et mida ei saa vältida."

Sporditoimetuses endas valitses tugev kollegiaalne toetus, vajadusel anti nõu, naljatleti, pakuti parandusvariante, tuldi üksteisele appi ja seda isegi siis, kui abivajaja ise abi ei palunud või ei osanud seda paluda.

Üks ilmekas juhtum näitab, kuidas ebaõnnestunud töögraafiku tõttu ebasoodsasse töövahetusse sattunud kolleegi enda aega ohverdades aidatakse:

R7: "Aga mis mulle väga meeldis, oli see, et kui meil muidu on kah hästi toetav kollektiiv /.../ sellele poisile, kes maikuus tuli, talle juhtuski, et tal oli mitu päeva järjest ... oli mitu vahetust juhtunud /.../ näiteks mina ja üks töötaja oma vabast päevast käisime hommikul koosolekul ära selle poisi asemel. Sellepärast, et noh ... no ikka kahju töökaaslasest, kui ta täiesti jaburusi peab tegema"

Üksteise aitamist ja toetamist nii toimetusesiseselt kui ka spordiajakirjanike vahel üldiselt mainiti mitmetes intervjuudes. Seda nii nooremate kui ka kogenumate spordiajakirjanike poolt. Osutatakse üksteise vigadele, aga ka õnnestunud lugudele.

Pinge ja lõõgastumine

Olümpiamängude pingelist perioodi iseloomustavaks äärmuslikuks näiteks on töökorraldus, kus spordiajakirjanikul olümpianädalatel muuks peale töö aega ei jäänudki. Isegi mitte elukaaslasega suhtlemiseks, kuigi ajakirjanik oli Eestis ja elati koos. Ajakirjanik jõudis koju hilja öösel ning ärkas hommikul Rio ajavahest tingitult ajal, mil elukaaslane oli juba lahkunud. Polnud eriti võimalust muret kurta või tööst välja lülituda.

Pingest taastumisega oli raskusi ka neil, kelle töögraafik võimaldas nädalas mitu vaba päeva. Pingeliselt töölt hilja koju jõudmise tagajärjel oli raskusi lõdvestumisega ning appi võeti ka alkohol.

R1: "Ei, tegelt, noh see kõlab õudselt koledasti, aga ainus variant, kuidas õhtul koju minnes

kiiresti saada nii palju ennast lõdvaks lasta, et sa suudaksid magama jääda, mitte et sa pead ootama kolm tundi enne kui pinge ära lahtub, on ikkagi ära juua pool pudelit veini. Sealt tulebki ajakirjanike alkoholism. Et oli ka jalgpalli EM-i ajal sama, et lihtsalt kuna kellaaeg on nii hiline, siis ei ole ... noh, ma muidu võiksin ka trenni minna või jooksmas, aga kell kaks öösel ei lähe. Et siis kah kindlasti saaks tunni ajaga nagu kiiresti pinged maha ja teised mõtted pähe ja mitte sellele mõelda, natukene lõdvestuda. Aga et siis klaas ... või õieti kolm klaasi veini kah aitavad.”

Alkoholi mainiti mitmetes intervjuudes otseselt või vihjamisi. Samuti viidati alkoholi tarbimisele olümpiavälisel ajal, argisema pingeperioodi ehk tööpäeva või tööädala lõpul.

Juba enne olümpiamänge olid mitmed ajakirjanikud seotud argirutiini mõjutavate olümpiaprojektidega – anti näiteks enne mängu välja erinumber. Samuti pidid teleajakirjanikud olümpiastuudio tarvis varakult treenerite-sportlastega võistluste kommenteerimised ja intervjuud kokku leppima. Ka pärast olümpiamänge ei saanud paljud puhkusele minna.

R2: “Praegu ei ole nagu väga hea, õige aeg puhkuseks. Kuigi, muidugi – puhkus kuluks ära peale sihukest asja. Mida vanemaks saad, seda rohkem tunned muidugi seda, et võiks nagu.”

Esiteks vajasisid spordiuudised ka pärast olümpiat kajastamist, terve toimetuse ei saanud korraga puhkusele minna ning teiseks oldi seotud olümpia jätkuprojektidega, olümpiaaraamatu kirjutamisega, nii et ka pärast olümpianädalaid ei saanud paljus spordiajakirjanikud puhata.

Üks pingeperioodi stressi ja kurnatuse indikaatoreid võib olla tervise halvenemine. Üks ajakirjanik haigestus juba Rios, töötas seal haigena ning oli veel võistlustelt naastes põdur ja pidi kiirabisse minema, nii et olime sunnitud intervjuu edasi lükkama.

R3: “Mul oli ju, noh siamaani on mul mandlipõletik ja endal oli väga halb olla /.../ ma olin lihtsalt kogu aeg haige.”

Ka vaatluspäeval tuli üks spordiajakirjanik tööle vaatamata sellele, et ta oli silmanähtavalt haige ja nohune. Haigusest ja tervise kurnamisest hoolimata oli ta vaatluspäevale eelneval ööl öövahetuses.

Mitmel intervjuul ja vaatlusel kordus sama teema: spordiajakirjanikud teevad olümpiamängudeks valmistudes ja mängude ajal tööd nii kodus kui toimetuses, lisaks tööajale

ka vabal ajal. Seda mainiti samuti Laura Kalamile (2015) antud intervjuudes spordiajakirjaniku argipraktikatest rääkides.

R3: “Aga noh lihtsalt võib-olla see on asi ka minus ja mõnes mu teises kolleegis, kes me oleme niivõrd oravad rattas, et kui sa oled juba kohal, et miks siis mitte nagu veel rohkem seda vinti üles keerata.”

Sama ajakirjanik rääkis intervjuul, et on ka argisituatsioonid produktiivne ja toodab pidevalt materjali ning on tänu sellele toimetusele korduvalt preemiat saanud.

Ühel juhul oli spordiajakirjanik küll vabal päeval kodus, kuid vaatas seal olümpiamänge ja kuna paistis, et ühel Eesti sportlasel edenevad võistlused hästi, pani ta juba ennast valmis, et hakata loo jaoks sportlase vanematega ühendust võtma.

Vaatlusperioodil näiteks ütles üks spordiajakirjanik õhtul kümne paiku, et läheb koju ja teeb seal artiklit edasi.

Spordiajakirjanikud on oma valdkonnast väga huvitatud. Sama nenditi Kalami töös (2015), kus intervjuudes rõhutati, et seda tööd ei saa teha ilma spordihuvita, mittehuvitatud langevad kiiresti välja. Seetõttu jälgivad spordiajakirjanikud olümpiamänge ka tööst vabal ajal ja kuna konkreetset isikut paeluva ala võistlused toimusid öösel, võis uneaeg napiks jääda.

R6: “Võimalus vabaks ajaks oli ... aga see vaba aeg oli kah nagu sisustatud olümpiaga. Et ütleme keha sai puhkust, aga aju ei saa.”

Ka ühel vaatluspäeval leidis üks ajakirjanik, et kuna öösel kell üks on huvitav korvpallimäng, siis peab seda vaatama.

Argipäev ja olümpia

Olümpiaperiood on ühelt poolt koormav, kuna spordiajakirjanikud peavad rohkem tööd tegema, seda nõuavad nii uudiste tarbijad, avalikkuse suurem huvi, kui ka toimetus, nagu võis täheldada nii intervjuudest kui vaatlusel.

R4: “Tead ta oli isegi vastupidine protsess, et vaata siin on niimoodi, et me peame kuus lehte nädalas täitma ja selleks kuueks leheks ei jätku võistlusi. Et me peame siis hästi palju kirjutama ka võistluskõrvast. Olümpiamängudel on nagu vastupidi, kogu aeg, iga päev on täidetud võistlustega. Ja sellepärast nii palju ta erines, et me saime tavapärasest rohkem kirjutada võistlusreportaaže.”

Teisalt vastandub see mõõnaperioodile ehk “hapukurgihooajale”. Mitmest intervjuust

selgus, et olümpiamängude aeg on ühelt poolt töömahult väsitav, teisalt pääsevad ajakirjanikud materjali otsimise vaevast. Lisaks on ka pärast olümpiamänge on veel mõnda aega materjali, mida sisuloomel kasutada.

Kuna aladest ja spordist üldisemalt on spordiajakirjanikud väga huvitatud, ei jälgitud võistlusi kiretult ja huvitult, vaid elati nendele kaasa. See lisab tööle veel ühe dimensiooni, emotsioone pakub mitte ainult ajakirjanduslik tegevus, vaid ka kajastatavas valdkonnas toimuv, sportlaste saavutused. Elati põnevusega kaasa Eesti sportlaste edusammudele ja nurjumistele.

Samuti toob spordist ja sportlastest kirglikult huvitumine, nende emotsionaalsetele läbielamistele empaatiliselt kaasa elamine olukorra, kus tiheda tööperioodi kurnatuse ja pinge võivad korvata kodumaa või ka teiste sportlaste hea sooritus. Lahtisele küsimusele “mis jäi sellest perioodist meelde” vastati valdavalt ikka sportlastele ja võistlustele viidates, kuigi võimalus oleks olnud näiteks töö enda tahke meenutada või kohalikke tingimusi esile tuua.

R3: “Ma tegin enda jaoks top 3 emotsioonid. Ja just sportlikust nagu vaatepunktist, mul ongi nagu see hetk, kui Rasmus Mägi pääses poolfinaalist edasi /.../; emotsioon number kaks – Maracana jalgpall /.../ ja number kolm oli see kui see Maikel Uibo tüdruk üle selle finišijoone nii-öelda sukeldus ...”

Nagu spordiajakirjaniku argipäeval, nii on ka suurvõistluste ajal sport, sportlased ja võistlused ajakirjaniku jaoks ühtaegu töö ja huviala.

Kalami (2015) uuringuski väljendati spordiajakirjanike ja sportlaste tihedat seotust argitöös. Sama suhe säilib olümpiamängudel, ühel juhul mainiti sedagi, kuidas kogenud ajakirjanik pakub oma kogemuste abil noorsportlasele olümpiamängudel tuge.

DISKUSSIOON

Olümpiamängud ise on spordiajakirjanikele nii nõudmine kui ka ressurss. Pikad tööpäevad, vähe puhkeaega, suur avalikkuse huvi ja tavapärasest erinevad töötingimused ning -graafikud panevad spordiajakirjanikud argipäevast suurema pingele alla.

Neid nõudmisi tasakaalustavad kohati olümpiamängudest endist tulenevad ressursid: kohapeale läinute jaoks suures osas komanderingu ja tippündmuse kajastamisega kaasnev prestiiž ja tunnustus tema oskustele ning võimekusele. Tunnustuse tähtsusele ning selle tasakaalustavale mõjule osutab see, kuidas spordiajakirjanikud võrdlevad end tippsportlastega, kes on selleks sündmuseks pikalt valmistunud.

Kuna spordiajakirjanikud on spordivaldkonnast tugevalt huvitatud, see sisustab peale tööaega ka nende vaba aja, siis kompenseerib tööstressi osaliselt võistlustelt saadav tugev emotsioon, näiteks kaasmaalasest sportlase positiivne sooritus. Positiivset emotsiooni pakub ka see, et avaneb võimalus kas kohapeal või Eestis jälgida oma valdkonna tippatleete ja võistkondi. Maslach jt (2007) pakuvad, et positiivsed tunded vastanduvad küünilisusele (ehk ühele läbipõlemise tunnusele), toetavad pühendumist ja kasvatavad motivatsiooni – kui töö tekitab mõnusa enesetunde, tehakse seda meelsasti ja hästi, töötaja on heatujuline ja pingutab rohkem, püüab midagi erilist korda saata, on loov ja uutele lahendustele avatud, rõõm edu üle tasakaalustab vähemalt lühemal, olümpiamängude perioodil, ebaõnnestumise tunnet. Spordiajakirjanikel lisandub hästi tehtud tööle positiivse emotsiooni tekitajana ka kajastatav valdkond ise. Kui ajakirjanikelt pärisin lahtise küsimusega, mis olümpiast enim meelde jäi, tõid mitmed avatud küsimusele vastuseks just sportlaste saavutused, mitte oma töö vaevad ja koormuse.

Spordiajakirjanduses on mitmeid erinevaid mõõnaperioode, mil tähtsamate spordialade võistlusgraafikus on pausid ning ajakirjanik peab vaeva nägema materjali otsimisega. See tekitab sunnitud jõudeperioodi, mis on samuti üks stressiallikaid ning läbipõlemisohte (tekib kohustus leheruum täita, koosolekul on raskusi teema pakkumisega, ärevus jne), sest kuigi puhkus on ressurss, on JD-R mudeli kohaselt tähtis ressursside ja nõudmiste tasakaal, seega jõudeaja ülekaal muutub koormavaks. Seda tunnistasid ka spordiajakirjanikud Kalami (2015) uuringus. Olümpiamängude ajal aga on materjali ohtralt ning selle otsimisega eriti vaeva ei pea nägema. Materjali jätkub isegi olümpiajärgseks ajaks,

seega ajakirjanikul on lihtsam oma tööd teha, nõudmist täita.

Ilmnes mitmeid võimalikke läbipõlemist soodustavaid tegureid (ajasure, palju tööd, mitmeid nädalaid lähedastest eemalviibimist ja nendega nappi kontakti, unerežiimi muutus jne), paistis, et valdavalt spordiajakirjanikud ise seda perioodi ülejõukäivaks ja kurnavaks ei pea. Teisalt aimdub varasemast uuringust (Kalam 2015) ja ka intervjuude kaudsetest vihjetest, et tavaliselt peetakse olümpiamänge siiski raskeks perioodiks.

Nendel vastuoludel võib olla mitmeid põhjuseid: esiteks oli sel korral kodu- ja korraldajariigi ajavahe spordiajakirjanike jaoks võrdlemisi soodne, teiseks võidi natuke pärast olümpiamänge endiselt olla võistlustelt saadud positiivse emotsiooni mõju all, kolmandaks ei tahetud võib-olla intervjuueerijale kurnatust tunnistada (“sotsiaalselt soovitatav” end tugevana näidata). Kui siin on tegemist enesepetmisega, võib halvemal juhul pikas plaanis tulemuseks olla läbipõlemine – üks võimalus seda vältida oleks toimetuses võistluste järel toimuv reflekteeriv koosolek või siis ka privaatsem supervisioon (Laak 2014), mis aitaks võimalikke ohumärke varakult registreerida, olümpiaagsest töökorraldusest järeldusi teha ja tulevast korraldust kavandada.

Kuna olümpiamängude toimumise aeg ja koht on pikalt ette teada, siis üks võimalus spordiajakirjanike tulevast koormat kergendada oleks kohalikeks tingimusteks, Rio ja Tallinna töökorralduseks ja võistluste kajastamiseks ette valmistada. Seda saavad teha nii spordiajakirjanikud ise kui ka organisatsioonid – toimetus kujutab endast omamoodi kollektiivmõlu, mis võiks minevikust õppides tulevikuprobleeme ennetada. Mõnel juhul seda ka tehti, alustati ettevalmistusi juba aasta alguses, samas kui teistel juhtudel piirdus organisatsiooniline ettevalmistus napi koosolekuga natuke enne olümpiamänge.

Nii juhtus, et mitmed töökorralduslikud mängureglid jäid kokku leppimata ja Eestisse jäänud ajakirjanikud pidid lisaenergiat kulutama välditava olukorra lahendamisele. Samuti oli ühe toimetuse puhul juhti asendavate ajakirjanike roll ebaselge. Ühelt poolt oli ajakirjanik endiselt toimetuse juhi alluv ja pidi viimasele aru andma. Teisalt pidi ta justkui toimetuse juhi rollis olema ja toimetuse eest seisma, kuid sellega ei kaasnunud vastav autoriteet, ajakirjanikud tajusid, et neil puudub vajalik autonoomia (jällegi kaalukas ressurss) otsuste langetamisel. Nende asendusrolli ei võtnud piisavalt tõsiselt ei hierarhias kõrgemal positsioonil olevad ega ka madalamal positsioonil küljendajad-kujundajad.

Ajakirjanike endi hinnangul oleks saanud tekkinud konflikte ja stressi ennetada sellega, et enne muudatust oleks reeglites selgelt kokku lepitud. Lisaks jäid ajakirjanikud kahe tule vahele, Riosse läinud sporditoimetuse juht vastandus koosolekul antud korraldustele. Hägune roll ja vähene autonoomia on aga Demerouti JD-R mudeli ja ka nt Maslachi jt kohaselt arvestatav pingeallikas. Rolli ebaselgus raskendab töö tegemist, suunavalikut, vajalike otsuste langetamist. Minu uuringu käigus kogutud materjali põhjal saaks selle juhtumi põhjal arvatavasti veel ühe juhtumiuuringu teha.

Teisalt siiski toimetuste poolt ajakirjanike töö lihtsustamiseks pingutusi tehti, tehti järeltõlgetusi eelmisest talveolümpiast, kus ajakirjanikel oli raskusi töökoormusega, ning võeti sel korral olümpia kajastamiseks lisatööjõudu ja Tallinnas töötavad ajakirjanikud said olümpia ajal vabu päevi, mida eelmisel olümpial ei võimaldatud. Teistes toimetustes otsustati aga näiteks öövahetusi mitte teha. Mõlema valikuga (lisatööjõud, öövahetusest loobumine) vähenes spordiajakirjanike nõudmiste maht ja lisandus ressursi, puhkeaega.

Peale selle lepiti ka töökorralduslike reegleid kokku, milliseid spordialasid keegi kajastab, millisesse meediumisse keegi materjali toodab. Siinjuures kujunesid ülesanded mitme teguri koosmõjul: spordiala, meedium ja ülesannete jaotus tulenes ajakirjaniku varasemast kogemusest, teadmistest, oskustest, eelistustest (kõik tähtsad ressursid) ning tarbijaskonna huvidest ja väljaande vajadustest. Seega oli nende rollijaotus süntees kohustustest ja isiklikest vajadustest. Üsna suures ulatuses ilmnes siin ajakirjanike võimalus ise valida, tal oli teatud määral autonoomsus – mõned ülesanded ja nende lahendamise viis on tema poolt mõjutatavad, mõned aga olude või organisatsiooni poolt dikteeritavad. Autonoomsus on aga üks tähtsaid ressursse, üks inimese põhilisi psühholoogilisi vajadusi (Schaufeli 2013, Reinardy 2013, Demerouti 2001).

Lisaks organisatsioonile saavad ka ajakirjanikud ise võistlusteks valmistuda, probleemide tekkimist ennetada. Siingi esines erinevaid vaateid, oli nii neid, kes valmistusid varakult, kaalusid, millised sportlased võiksid võistlustel hästi esineda ja kellest tuleb võib-olla lugu teha. Samuti oli neid, kes uurisid enne võistluseid kohalikke tingimusi. Oli aga neidki, kes nentisid, et polegi erilist vajadust ette valmistuda ja ettevalmistuse tagavad varasem kogemus ja/või infotehnoloogia, internetist vajadusel leitav info. Ühest arvamust, kas isiklik ettevalmistus end õigustas või mitte, ei ilmnunud, kuna poolt ja vastu arvamusi oli mõlemas leiris.

Infotehnoloogia ja “uue aja” teema kerkis äsja toimunud olümpiamängudega seoses esile mitmel puhul. Ühelt poolt esitab infotehnoloogia ja sellega kaasas käiv infoühiskond spordiajakirjanikele mitmeid nõudmisi:

ajakirjanikud on sageli valiku ees, kas valminud lugu panna veebi või paberlehte; veebis tuleb lisaks valida veebiväljaande ja sotsiaalmeedia vahel, tekib konflikt; ristmeedia nõuab mitmete tehniliste oskuste olemasolu ja ajakirjanik ei saa enam süvitsi vaid ühe oskuse arendamisele keskenduda; infoühiskond on harjunud ööpäev läbi jooksva uudiste “lindiga”, mistõttu toimetused kehtestasid mõnel juhul öövahetused, (öö)vahetustega töö on aga kurnav ja tervisele kahjulik (Doi 2005); veebivõimalused tekitasid ahvatluse ka vabal ajal lõõgastumise asemel tööd teha nii Rios kui Tallinnas, loobuda ressursist ja järgida nõudmist; tehnoloogiast sõltumine toob tehniliste tõrgete korral (uuringus ilmnenud internetiprobleemid ja sülearvuti rike ning võõras keskkonnas uue seadme otsimine) kaasa lisastressi.

Neid nõudmisi tasakaalustavad kohati suuremal või vähemal määral infotehnoloogia pakutavad ressursid:

kaugtöö võimalus vabastab ajakirjaniku kohustusest toimetuses töötada, ta saab vajadusel lugu kodus, võistlustelt naastes bussis või hotellis kirjutada; info kiire kättesaadavus lihtsustab teabe hankimist ja vähendab isiklike kontaktide tähtsust, võrdsustades sel moel näiteks noorajakirjanikud staažikamatega; Skype’i vestlusgruppide kasutamine aitas Rios ja Tallinnas viibivatel toimetuse liikmetel tööd ja tegevust nii jooksvalt, operatiivselt reaajas kui ka ajavahest tingituna hiljem ning ülevaatlikult koordineerida; veebi piiramatus, võimalus kirjutada ja toota pildimaterjali füüsiliste piiranguteta.

Üks ilmekam näide tehnoloogia arenguga kaasnenud uuest ajastust oli see, mille alusel spordiajakirjanikke olümpiamängudele saadetakse. Kui varasemate olümpiamängude komandeeringukriteeriumitena, otsustavate ressursidena toodi esile peamiselt kogemust, vilumust, siis nüüd mainiti lisaks tähtsa omadusena tehnilist oskuslikkust. Kuna valdavalt on tehnilisi vahendeid osavamad kasutama nooremad spordiajakirjanikud, siis pääsesid tänu selle ressursi olemasolule olümpiamänge kohapeale kajastama ka vähem kogenud ajakirjanikud,

noored võrdsustuvad vanematega, tehniline vilumus võib teatud ulatuses asendada staažiga kogutud kogemust. Ühtaegu võimaldab see ka toimetusel kulusid kokku hoida, lasta ühel inimesel mitut ametit täita, filmida, pildistada ja kirjutada – inimese isiklikust ressursist, oskustest, saab ka ettevõtte ressurs. Nii saab toimetuse majanduslikke eesmärke täita ja samas töötajale lisamotivatsiooni pakkuda.

Tagasiside on üks tarvilik ressurs (Reinardy 2013, Demerouti 2001, Schaufeli 2013) – see annab töötajale aimu, kas tema valikuid hinnatakse, see seostub mõningal määral rollisulgusega, annab selgema pildi tegevuse tulemuslikkusest. Kuna olümpiamängude ajal on spordiajakirjanike töö suurema avalikkuse huvi fookuses, saavad nad sel perioodil ka rohkem tagasisidet. Minu uuringust ilmnis, et valdavalt on otsene tagasiside negatiivne – toimetustes loeti vihaseid lugejakirju. Samuti saadi kriitikat toimetuselt, kui poldud rahul kujunduse, lugude fookuse või arvuga. Positiivseks tagasisideks võib lugeda loo levikut ja sellele tehtud klõpsude arvu, samuti toodi esile toimetuse poolt produktiivsematele ajakirjanikele jagatavaid preemiaid. Negatiivne tarbija tagasiside haavab ajakirjanikku, kuna tal puudub võimalus tarbijale näidata, palju ta loo tegemisega vaeva nägi ja parimat võimalikku tulemust saavutada püüdis. Siin kasutati kaitsemehhanismina kollegiaalset tuge, nii organisatsioonilist kui ka avalikkuse negatiivset kriitikat jagasid ajakirjanikud naljatledes omavahel – seega kasutati negatiivsest üle saamiseks taas üht olulist ressursi, sotsiaalset tuge, püüti üht teisega tasakaalustada.

Üheks tähtsamaks ressursiks ongi sotsiaalne toetus (Demerouti 2001, Schaufeli 2013). Olgu selleks siis kodused ja lähedased või kolleegid. Intervjuudest nähtus, et lähedastega suhtlemise võimalust oli mitmetel juhtudel napilt. Põhjused tulenesid kas eemalviibimisest, Rio ajavahest tingitud töö- ja unegraafiku nihkest või väsimusest. Kuigi Eestisse spordiajakirjanikel oli mõnel juhul vabu päevi, eelistati neid üksinda veeta, kuna oldi suhtlemiseks liiga väsinud. Ühelt poolt on see mõistetav, teisalt jäi sel moel kasutamata võimalus end “maha laadida”, lähedastele muret kurta või tööväliste asjadega tegeleda. Endasse tõmbumine ja suhtlustõrksus on samuti üks läbipõlemistunnuseid.

Kui kodune sotsiaalne läbikäimine jäi napiks, siis kollegiaalne toetus oli märgatav. Spordiajakirjanikud nii toimetustes sees kui ka toimetuste vahel toetavad üksteist, jagavad

muret, annavad nõu, osutavad õnnestumistele ja ebaõnnestumistele ning aitavad töökoormat kanda. Sel moel võib kollegiaalne toetus kompenseerida sõprade ja lähedastega suhtlemise vaegust. Kuna tegemist on sama valdkonna inimestega, siis on nii muret kui ka rõõmu lihtsam jagada, teineteist mõista.

Intervjuudest paistab ajakirjanike endi hinnangutest, et nõudmiste ja ressursside vaheline tasakaal, mis JD-R mudeli kohaselt vajalik läbipõlemise vältimiseks, on olemas. Brasiiliasse läinud viibisid küll tavakeskkonnast ja lähedastest eemal, samuti pidid kohanema ajavahe ja unerežiimimuutusega, mõnede kohapealsest asjakorraldusest tingitud stressoritega (transport, interneti ebastabiilsus, hotelli kaugel asukoht, võistluste korraldus ja muudatused), kuid paistab, et paljuski aitavad stressile ja läbipõlemisele vastu panna tippvõistlustest, sportlaste sooritustest saadav positiivne emotsioon.

Üks uuringu üllatavamaid tulemusi oligi see, et kuigi võinuks eeldada, et Riosse läinute stressitase on kõrgem ja läbipõlemisoht suurem, kuna nemad on Tallinnasse jäänutega võrreldes argiolukorrast kõige erinevama tingimustes ja nende töökoormus oli suurem, polnud olukord siiski nende endi hinnangul koormavam. Mitmel juhul mainisid Tallinnasse jäänud, et kuigi viibiti kodumaal ja saadi ka vabu päevi, puudus sarnaselt välismaal viibivate kolleegidega aeg, võimalus või tahtmine lähedastega suhtlemiseks. Ühelt poolt näitab see ajakirjanike kurnatust ja lisaks jääb ajakirjanikel kasutamata üks lõõgastumisviis, võimalus töömõtted välja lülitada ja töövälisel ajal sõprade, tuttavate või perekonnaga suhelda – sotsiaalne tugi on aga üks tähtsamaid ressursse. Kurnatusele viitasid ka haigestumised (üks võimalik organismi väsimise tunnuseid) ja mõnel juhul vajadus lõõgastumiseks alkoholi tarvitada.

Eestisse jäänute jaoks on tegemist justkui tavatingimustega (välja arvatud tippvõistluste jälgimine), millele lisandub mõnel juhul õine vahetus ehk lisakoormus, Riosse läinud kolleegide toetamine, sporditoimetuse juhi asendamine ja tema eest peatoimetajale aru andmine. Seega nende jaoks oli tavatingimustele lisandunud veel pinget ja lisatööd – tavalise tööpäevaga võrreldes nõudmiste hulk suureneb, ilma et lisanduks samad ressursid, mis Riosse läinud kolleegidel (nt komandeerigust tulenev tunnustus ja sellega kaasnev motivatsioon). Osaliselt siiski olümpiamängudega lisanduv ressurss kattus, nii Rios kui Tallinnas oli võimalik kaasa elada kodumaa ja muu maailma tippvõistlustele, mis pakkus spordiajakirjanikele tugevaid positiivseid emotsioone. Samuti said Eestisse jäänud vabu

päevi, mida Brasiiliasse läinud ei saanud.

Eestisse jäänud ja Riosse läinud spordiajakirjanike kurnatuse erinevust väljendab mingil määral ka ajakirjanikelt küsitud kurnatuse tase kümne palli süsteemis. Eestis tööl olnute keskmine kurnatuse tase jäi nende endi hinnangul kuue palli, Brasiiliasse läinute keskmine tase aga 4,75 juurde. Siinjuures tuleb muidugi arvestada, et valim on väike ja kvantitatiivseid järeldusi teha ei saa, kuid teatava aimduse annab see siiski – siinse valimi piires olümpiamänge kohapeale kajastama pääsenud spordiajakirjanikud tajusid töökoormust vaatamata võõrastes tingimustes lisanduvatele stressoritele väiksemana kui Eestisse jäänud, kellel oli ka vabu päevi.

Intervjuu andmete analüüsimisel peab arvestama vestluse konteksti, sest uuringuvestluse olukorras võivad uuritavad rääkida muud kui mõnes teises olukorras (Hirsjärvi jt 2010). Nii näiteks võisid usutletavad pisendada oma olümpiamängude kajastamisel tekkinud kurnatust. Seda argumenti toetavad kaudsed vihjed, kui vastajad rääkisid sellest, kuidas nende kolleegid neid hoiatasid, et olümpiamängud tulevad rasked; ja mitmed viited vestlustele, kus ka varasemaid olümpiamängude kajastamisi peeti kurnavateks.

Samuti jäi Rios olümpiamängude ajal üks tegusamaid ja aktiivsemaid, ka puhkehetkel töötavaid noorajakirjanikke haigeks ning vaatlusel Tallinnas võis näha, et teine noor ajakirjanik käis tõbisena tööl. Nõrgenenud tervis on aga ka üks võimalikke läbipõlemise tunnuseid. Üks produktiivsemaid noorajakirjanikke mainis, et on tänu toimekale tegutsemisele, pidevale materjali tootmisele korduvalt toimetuselt preemiat saanud. See võib olla üks põhjuseid, miks noored spordiajakirjanikud tunnevad vajadust vabal ajal ja ka haigusele vaatamata tööd teha, organisatsioon tunnustab produktiivsust. Kogenumad ajakirjanikud püüdsid vabal ajal töö tegemist vältida. Erineva suhtumise põhjuseks võib näiteks olla töökindlus, vanem ajakirjanik on end juba “sisse töötanud” ja ei taju vajadust ennast tõestama. Noorem ajakirjanik aga ehk alles otsib mõistlikku rütmi, töö ja vaba aja vahekorda.

Kirjeldati suutmatust lähedaste ja sõpradega suhelda isegi vabal päeval ning mitmel juhul alkoholi tarvitamist lõõgastusvahendina, ühel juhul peeti seda koguni vältimatuks abivahendiks pingelise päeva lõpus uinumisel. Meelemürkide pruukimine on aga üks stressiga toimetuleku vahendeid. Seega ühelt poolt intervjuudel kurnatuse taset ise kuigi suureks ei

peetud, kuid mõned kaudsed indikaatorid viitavad siiski pingetunnustele.

Sellistel kaudsete ja otsete tunnuste ning väidete vastuolul võib olla mitmeid põhjuseid, ühelt poolt ei pruugigi ajakirjanikud koormust ise suureks pidada, seda peetakse normaalsuseks, samuti ei ole kiirel perioodil aega tunnuste (väsimus, suhtlustõrksus, alkoholiga lõõgastumine, haigus) üle reflekteerida ja järeltõhust teha. Teisalt on võimalik, et tajutakse sotsiaalset survet olla tugev ja mitte tunnustada raskust. Samuti võiski seekordne olümpia varasematega võrreldes kergem olla, toimetustes oli lisatõõjõudu ja natuke rohkem vaba aega ning ajavahe soodsam kui näiteks tulevasel Tokyo olümpiamängul. Konkreetsemad ja üldistatavamad tulemused annaks ehk suurema valimiga ankeetküsitlus.

KOKKUVÕTE

Oma tööga uurisin Eesti spordiajakirjanike kurnatust ja pinget ning läbipõlemisindikaatoreid pikemal pingelisel perioodil ehk 2016. aasta Rio olümpia ajal nii Eestis kui Brasiilias tuginedes Demerouti jt JD-R töö nõudmiste ja ressursside mudelile. Samuti vaatasin, millised tegurid vastanduvad läbipõlemisohule, aitavad seda ära hoida. Selleks tegin kaks vaatlust päevalehtede sporditoimetustes ja intervjueerisin nelja Eestisse jäänud ja nelja mängudele kohale läinud spordiajakirjanikku.

Uuringu põhiküsimused olid: millised on pikaajalisel pingelisel tööperioodil spordiajakirjanike läbipõlemist soodustavad tegurid ja mis strateegiaid rakendavad ajakirjanikud ja toimetused läbipõlemise vältimiseks?

Olümpia kajastamisega kaasneb mitmeid erinevaid nõudmisi, mis esmapilgul võiksid olla spordiajakirjanike töös stressi tekitavad või läbipõlemist põhjustavad: võistluste korraldus, ajavahest tingitud graafikud, pingelised tööajad, üldsuse suurenenud huvi jne. Samas on nõudmistele vastukaaluks ressursid, mis aitavad koormavama perioodi üle elada: võistlustele kohale läinute jaoks osalemise enda prestiiž, kogemus, kolleegide toetus, samuti võimalus kirjutada palju kulub, ilma et materjal otsa saaks jne. Mitmed ajakirjanikud ei tundnud olümpia järel vajadust puhkusekski. Kodumaale jäänud võtavad enda sõnul olümpiaolukorda tavalise tööpäevana, kuid kaudsetest tunnustest ilmneb, et nad on siiski kurnatud. Samuti näitab seda respondentide subjektiivsete hinnangute võrdlus kümne palli süsteemis – kuigi valim pole kvantitatiivseks hinnanguks esinduslik, näitab intervjueeritavate endi määratlus, et kodumaale jäänute pinge oli olümpiale läinutega võrreldes keskmiselt suurem.

Infoajastu pakub ühelt poolt ressursse, teave on kergelt ja kiirelt kättesaadav, peaaegu puudub vajadus ettevalmistusteks, lihtsustab suhtlust, kuid teisalt tekitab ka nõudmisi, eeldatakse pidevat uudistootmist, tekib ahvatlus ja oht vabal ajal tööd teha. Ajastu ja tehnoloogia võrdsustab nooremad ajakirjanikud staažikamatega, info on nooremate jaoks lihtsamalt hangitav ning tänu mitmesse meediumisse sisu tootmise oskusele võivad jõuda suurvõistlustele ka need noorajakirjanikud, kes veel mõned aastad tagasi kogenematusse tõttu poleks sinna pääsenud. Kogemusel on aga tööstiilis endiselt oma roll mängida, vanemad ajakirjanikud suhtuvad töösse ja suurvõistlustesse rahulikumalt, oskavad ka sel ajal puhata, ei

allu survele toota kogu aeg lugusid.

Ka toimetustel veel õppimisruumi, milliste vahenditega töötajaid pingelisel perioodil toetada. Mitmeid ettevalmistusi (lisatööjõud, koostööreeglite kokkulepe) suurvõistlusteks küll tehti, kuid ilmnis siiski veel lünki, toimetused saaksid erandolukorra koostööreeglid täpsemalt kokku leppida ja ka võistluste järel töötajatega toimunu läbi arutada, reflekteerida, tuleviku tarbeks õppust võtta.

Üheks määravaks teguriks olümpiaperioodi stressitasemel on olümpia toimumise koht ja sellest sõltuv ajavahe koduriigiga. Seekordne suurvõistluse koht ja ajavahe oli ajakirjanike jaoks pigem soodne.

Minu uuringus ilmnis, et spordiajakirjanike läbipõlemist soodustavateks teguriteks ehk nõudmisteks pingelisel perioodil on korralduslikud (võistlused ise ja tööandja), töömaht, argipäevast erinevate tingimustega kaasnev rolli ebaselgus, infoajastu kehtestatavad pideva tootmise nõudmised (nt öövahetus) ning platvormi konflikt (sotsiaalmeedia vs. veeb vs. paber), ajavahe, negatiivne tagasiside, konkurents. Nendele vastanduvad ressursid on tippvõistlustelt saadav positiivne emotsioon, komandeeringu prestiiž ja tajutav tunnustus, infotehnoloogia pakutavad võimalused (nt info kättesaadavus, noorte võrdsustumine staažikatega, piiramatu tootmisruum, mitmekülgsed tehnoloogilised suhtlus- ja tootmisvahendid), sotsiaalne tugi (kolleegid, tööandja), autonoomia (kajastatava ala, lugude ja fookuse valik), külluslik materjalivalik, positiivne tagasiside, ettevalmistus (töökorraldus, kogemus).

Tulevasteks uuringuteks sooviks Eesti spordiajakirjanike kvalitatiivse uuringu tulemustele lisada kvantitatiivsed andmed, näiteks kasutada Schaufeli JD-R veebiankeedi tööriista. Samuti leian, et tasuks konkreetsemalt uurida organisatsiooni, toimetuse suursündmusteks valmistumise või mittevalmistumise rutiini ja refleksiooni.

SUMMARY

Which factors promote or prevent and relieve the burnout of newspaper sports journalists during a prolonged strenuous period

The aim of this study was to identify how do sports journalists perceive the stress and which possible burnout factors they develop during a strenuous period in their work – more precisely during the 2016 Olympic Games in Rio.

To this end eight in-depth interviews were carried out and two non-participant observations were done in two sports newsrooms.

The interview group included eight sports journalists, of which four spent the Olympic period in Rio and four in Tallinn, half of them were experienced (journalism experience 10 years and more), half of them less experienced. The results were compared with JD-R model and its job demands and resources factors.

The results showed that overall sports journalists do not consider their work to be very stressful, especially older and more experienced journalists.

Younger and less experienced journalists tend to find their work more stressful and they tend to work more as well, they felt the need to prove themselves. The collisions between work and free time bring tensions and exhaustion, whereas older colleagues did not emphasize on that matter. More experienced journalists tended to use more of their relaxing time and not work on their time off.

One of the biggest difference was in job tasks – older journalists are more used to write for the paper an less writing for online, taking photos or in multimedia tasks.

This in turn gives a certain advantage for the younger journalists who are more proficient in using multimedia tools. Thanks to that versatility they have a chance to equalize with older colleagues – they get to go to Olympic Games because of their technical skills whereas some years ago greater emphasis was put on journalists' experience.

The newsrooms did some preparations for the Games but in some cases they were ill-prepared, which in turn caused some additional stress for the journalists.

Those who stayed in Estonia tended to experience more stress and demonstrated more burnout indicators, those who went to Rio admitted they were motivated by the chance of being at the

Olympics and despite being in unfamiliar circumstances and timezone, the Games themselves and the prestige of experiencing them first hand acted as a kind of motivator, so they perceived less stress.

Sports journalists experienced during the Games less stress related to finding material for the publication.

The participation acted as a relieving component, although they mentioned falling ill, some problems with local workarrangements and writing more news daily than normal.

Keywords: JD-R theory, sports journalism, burnout, journalism

KIRJANDUS

- * Loit H. H, Lauk E. (2016). Journalists in Estonia. *Worlds of Journalism*.
- * Kalam L. (2015). Spordiajakirjaniku töö Eesti Päevalehe, Postimehe ja Õhtulehe sporditoimetuste näitel. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.
- * Laak B. (2014). Supervisiooni kui tugisüsteemi tõhusus noore ajakirjaniku tööstressi leevendajana. Magistritöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.
- * Bakker A., Demerouti E. (2014) Job Demands-Resources Theory, *Work and Wellbeing: Wellbeing: A Complete Reference Guide*, III, part 2.
- * Jürisoo M. (2004). Burnout – läbipõlemine. Tallinn, Fontes.
- * Schaufeli W. B., Taris W. T. (2013). A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: 4 3 A Transdisciplinary Approach*, Springer Science+Business Media Dordrecht
- * Demerouti, E., & Bakker, A.B. (2011). The Job Demands–Resources model: Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 37 (2), Art. #974
- * Endres F. F., Warden T. S., (1996) Job-Related Stress Among Mass Communication Faculty. *Journalism & Mass Communication Educator*.
- * Harnois G., Gabriel P. (2000). Mental health and work: Impact, issues and good practices. *World Health Organization*.
- * Maslach C., Leiter M., Jackson S. E. (1996). The Maslach Burnout Inventory Manual. *Evaluating Stress: A Book of Resources*, The Scarecrow Press, pp.191-218.
- * Maslach C., Michael L. (2007). Burnout. *Encyclopedia of Stress*, Edition: 2nd. Elsevier: 358–362.
- * Demerouti E., Bakker A. B., Friedhelm N., Schaufeli W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology* 86(3): 499–512.
- * Bakker A. B., Demerouti E. (2006). *The Job Demands-Resources model: state of the art. Journal of Managerial Psychology* 22(3) 309-328.
- * Hobfoll S. E. (1989) Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress.
- * Hobfoll S. E. (2001) The Influence of Culture, Community, and the Nested- Self in the

Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology* 50(3): 337 - 421

* Reinardy S. (2013) *Depleted Resources Causing Burnout for Layoff Survivors*, *Newspaper Research Journal*, 34(3): 6–21

* Demerouti E., Bakker A., Vardakou I., Kantas A. (2003) The Convergent Validity of Two Burnout Instruments. *European Journal of Psychological Assessment*. 19(1): 12–23

* Doi Y. (2005) An Epidemiologic Review on Occupational Sleep Research among Japanese Workers. *Industrial Health*. 43: 3–10

* Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Uuri ja kirjuta. *Kirjastus Medicina: Tallinn*, 412 lk

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

* McLeod S, (2015). *Research Methods*, <http://www.simplypsychology.org/research-methods.html> (kasutatud jaanuar 2017)

* Mey G., Mruck K. (2010) *Handbuch qualitative forschung in der psychologie*. Springer 449–458

* Given, L. M. (2008). *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods vol 2*. Los Angeles: Sage.

* Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas SAMM (2014), <http://samm.ut.ee/> (kasutatud oktoober 2016)

* Holtgraves, T. (2004), Social Desirability and Self-Reports: Testing Models of Socially Desirable Responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2): 161–172

* Elmes, G., D., Kantowitz, H., B. & Roediger, L., H. (2013), Järeldav statistika. Pühholoogia uurimismeetodid. *Tartu Ülikooli Kirjastus*

* Gillham, B., (2004), *Developing a questionnaire*, Continuum: London

* Fassinger, Ruth E (2005) Paradigms, praxis, problems, and promise: Grounded theory in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 156-166

* Yow, V. R. (1994). *Recording oral history: a practical guide for social scientists*. Thousand Oaks: Sage

LISAD

Lisa 1. INTERVJUUDE KÜSITLUSLEHT

ETTEVALMISTUS

- 1. Kuidas valmistusid olümpiamängudeks? Kas ja kuidas erines see teistest suurvõistlusteks valmistumisest? („võrreldes nt jalka MM-i, kergejõustiku EM-ga ”)**
- 2. OM on pingeline aeg (osad võistlused öösel), kas ja kuidas see mõjutab perekonnaelu (lähedasi, sõpru)? (nende ettevalmistus, OM ajal, pärast?)**
- 3. Palun kirjelda, milleks OM-i perioodil ettevalmistusid? Ja tagantjärele vaadates, millele oleks tegelikult võinud keskenduda? (kas ettevalmistus aitas kah? kuidas aitas? mis olid raskemad tingimused, mida eeldasid? Aga tegelikkus? Ja positiivsed?)**

TÖÖKORRALDUS

- 4. Kuidas valmistus toimetus OM-iks? (kuidas te graafikud tegite, mida selle juures arvestasite, jaotati ära inimesed alade vahel?)**
Kuidas käis tööülesannete jaotamine? (Mille alusel?Kuidas määratakse, kes jääb Eestisse? Kui palju said ise ülesandeid valida/graafikut mõjutada?)
Kas ja kuivõrd erines tööjaotus argipäevast? (Pidid tegelema ka aladega, millega muidu ei tegele? Kuidas see sind mõjutas, et sporditoimetuse juhti ei olnud toimetuses?)
- 5. Kuidas käis suhtlus Eestisse jäänud ja Riosse läinud kolleegide vahel? (Milliseid probleeme tekkis seoses ajavahe ja kaudse suhtlusega?)**
- 6. Mida võiks sporditoimetus järgmisel OM-il silmas pidada, teisiti teha? Toimetus üleüldisemalt? Samamoodi teha?**

PINGE JA TAASTUMINE

7. Milline oli OM-i töömaht/pinge võrreldes argipäevaga? Kelle poole pöördud/pöördusite, kui teil on professionaalne mure/kriis?

8. Võistlused peaksid olema üsna täpselt ajastatud ja graafikus: kas tuli ette ootamatuid olukordi? Milliseid? Näiteks tööalaselt? Aga elukorralduslikult (*transport, hotell vms*)?

9. Kas saite OM-i ajal ka hinge tõmmata? Kui pikalt? (*Mida teed selleks, et stressiga toime tulla? Kelle poole pöördud?*)

10. Kas vajate puhkust pärast olümpiamänge? Kas saate vajadusel puhkust? Kas piisab saadavast puhkusest? Kuidas akusid laete?

11. Kuhu võiks paigutada skaalal 1–10 teie kurnatuse OM-i ajal?

12. Mis jäi kõige eredamalt meelde: negatiivselt/positiivselt? Kas positiivsed sündmused kompenseerivad raskemaid hetki?

Soovite veel midagi lisada või on küsimusi uuringu kohta?

Lisa 2. KOODID

1 RESSURSID

- 1.1 Rolli selgus
- 1.2 Võimalus valida (autonoomsus)
- 1.3 Toetus
- 1.4 Tagasiside
- 1.5 Olümpia kui motivaator

2 NÕUDMISED

- 2.1 Kurnatus
- 2.2 Rolli hajusus
- 2.3 Konfliktid
- 2.4 Tagasiside

3 Üks või teine (nt infotehnoloogia)

4 Rio vs. Tallinn

5 Noored vs. Vanad

6 Leht vs. Veeb

7 Erinevus argipäevast

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Virgo Siil
(sünnikuupäev 20.02.1979)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Spordiajakirjanike läbipõlemist soosivad või ennetavad ja tõrjuvad tegurid pikema pingeperioodil“, mille juhendajad on Signe Ivask (MA) ja Brit Laak (MA)

1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 08.02.2017