

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava

**Tartu Ülikooli kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus”. Ajakirjandustudengite kogemused, refleksioon ja soovitused**

Bakalaureusetöö: praktiline projekt

Karmen Laur

Juhendaja: Signe Ivask, PhD

Tartu 2025

# SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	<b>4</b>
<b>1. PROJEKTI EESMÄRK, SIHTRÜHM JA TAUST</b> .....	<b>6</b>
<b>2. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD</b> .....	<b>8</b>
2.1. Ajakirjanikuameti proovikivid.....	8
2.1.1. Ajasurve.....	8
2.1.2. Ajakirjanikevastased rünnakud.....	11
2.1.3. Erimeelsused toimetuses ja enesekehtestamine.....	13
2.2. Ajakirjanike vastupidavus.....	16
2.3. Kogemuslik õpe.....	21
2.4. Ümberpööratud klassiruumi meetod.....	24
<b>3. ANDMEKOGUMISMEETOD</b> .....	<b>27</b>
3.1. Tudengite vajaduste ja arvamuste selgitamine.....	27
3.2. Teoreetilised lähtekohad kursuse loomiseks.....	30
3.3. Kursuse ülesehitamine.....	30
3.4. Prooviseminari katsetamine.....	32
<b>4. KURSUS „AJAKIRJANIK JA VASTUPIDAVUS”</b> .....	<b>34</b>
4.1. Sissejuhatus. Ajakirjanike turvalisus. Teemade otsimine.....	35
4.2. Tundlike teemade kajastamine.....	36
4.3. Stress ja enesehoid.....	41
4.4. Töövõtted ajasurve all.....	44
4.5. Suhtlus keeruliste allikate ja kolleegidega.....	45
4.6. Ajakirjaniku õigused, vaigistushagid ja enesetsensuur.....	49
4.7. Kursuse kokkuvõte ja lõputöö.....	50
<b>5. KURSUSELT VÄLJA JÄÄNUD TEEMAD</b> .....	<b>52</b>

<b>6. SEMINARI KATSETAMINE.....</b>	<b>54</b>
<b>7. ENESEREFLEKSIOON.....</b>	<b>58</b>
<b>KOKKUVÕTE .....</b>	<b>61</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>63</b>
<b>KASUTATUD KIRJANDUS .....</b>	<b>65</b>

## SISSEJUHATUS

Ajakirjanikud on ühiskonna valvekoerad ja neljanda võimu esindajad ning teenivad demokraatiat. Kaaluka ametiga kaasnevad erinevad stressorid, mis nõuavad ajakirjanikelt emotsionaalset vastupidavust (Šimunjak ja Menke, 2023; Thomson, 2021; Monteiro jt, 2016). Olgu selleks ajasurve, mis on paratamatu osa ajakirjanikutööst, sest värske info tuleb avaldada võimalikult kiiresti (Monteiro, 2016), või vähenevad ressursid ja kasvavad nõudmised (Harro-Loit ja Josephi, 2020; Ivask jt, 2017; Ekdale jt, 2015).

Kahjuks sagenevad ajakirjanikevastane vaenulikkus ja rünnakud nii füüsilises kui virtuaalses maailmas, seda kogevad eriti naised (Miller, 2023; UNESCO, 2021; Holton jt, 2023). Seejuures peaksid ajakirjanikud saama tuge ja kaitset kolleegidelt, toimetajatelt ja väljaandelt, kelle poole ajakirjanikud keerulistel hetkedel peamiselt pöörduvad (Šimunjak, 2023; Seely, 2020; Ivask jt, 2023). Ometi esineb pingeid toimetustes ja kolleegide seas (Waldenström jt, 2019; Sjøvaag, 2013).

Sellised lahendamata probleemid võivad päädida negatiivsete tagajärgedega, nagu madal heaolu ning kehv füüsiline ja vaimne tervis, langev rahulolu tööga ning halvenev töö kvaliteet ja sellele pühendumus, mis omakorda võivad viia stressi, läbipõlemise, depressiooni ja ametivahetuse (Šimunjak ja Menke, 2023; Monteiro, 2016). Seda eriti siis, kui toimetused ei valmista ajakirjanikke sagedasteks muredeks piisavalt ette ega paku neil vajalikku tuge (Seely, 2020; Ivask ja Lon, 2023; Miller, 2023).

Levinud on arusaam, et negatiivsed kogemused on paratamatu osa ametist ning ajakirjanik peab paksu naha kasvatama (Chen jt, 2020; Šimunjak ja Menke, 2023; Ivask jt, 2023). See pole aga lahendus. Kuigi päriselulisi kogemusi pole võimalik asendada, aitab ajakirjanike ja ajakirjandustudengite õpetamine tugevdada nende vastupidavust, leida lahendusi sagedastele probleemidele ning pakkuda ennetavalt toetavaid toimetulekuviise ja tööriistu, mida igapäevatoos kasutada (Seely, 2020; Šimunjak, 2023; Ivask, 2024).

Tartu Ülikoolis ei ole praegu ajakirjanike vastupidavusele keskenduvat kursust, neid teemasid ei käsitleta põhjalikult ka teistes õppeainetes. Tudengitele õpetatakse küll eetikat, intervjukeerimist ning uudiste tegemist, kuid ajakirjanike toimetulekust levinud probleemidega lähemalt ei räägita. See ning isiklik ja kaastudengite kogemus ajendas mind panustama uude kursusesse.

Minu bakalaureusetöö on praktiline projekt, mille eesmärk on luua valikaine „Ajakirjanik ja vastupidavus” Tartu Ülikooli bakalaureuseõppe ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava kolmanda kursuse tudengitele, mille eesmärk on õpetada tudengitele professionaalsete konfliktiolukordade analüüsimist, interpersonaalseid kommunikatsioonivõtteid ning viise, kuidas pingelistes olukordades end toetada ja abi otsida. Läbi teooria, päriseluliste näidete ja simulatsioonide ning kogemuste jagamise ja analüüsimise saame koos tudengitega leida viise, kuidas ajakirjanikutöös sagedasi pingeolukordi ennetada ja otsida võimalikke lahendusi, kuidas neil juhtudel ennast hoidvalt käituda.

Kursust luues tuginesin teaduskirjandusele ning mujal tehtud ajakirjanike vastupidavusele keskenduvatele kursustele ja töötubadele (vt Ivask, 2024; Šimunjak, 2023), bakalaureuseastme tudengite kogemustele ja soovitudele ning enda kui noore ajakirjaniku kogemusele. Õppeainel on eeldusained, et kursust võtaksid need tudengid, kes on juba nii ülikoolis kui ka toimetuses ajakirjanduslikke lugusid teinud ning ametiga kokku puutunud.

Töö esimeses osas annan ülevaate teoreetilistest ja empiirilistest lähtekohtadest: selgitan ajakirjanikutöö proovikive, samuti kirjeldan, mida tähendab ajakirjanike vastupidavus ja kuidas seda on mujal maailmas treenitud. Kirjeldan David A. Kolbi kogemusõppe mudelile ja ümberpööratud klassiruumi meetodile tuginedes, kuidas kogemuskeskne õpe sobib ajakirjanduses ja kitsamalt sellel kursusel. Kirjeldan andmekogumismeetodit ehk kursuse loomise etappe. Kuivõrd on tegu praktilise projektiga, ei saa ma klassikaliselt kirjeldada valimit ja meetodit, vaid teen seda kohtades, kus on kohane.

Töö teises pooles kirjeldan põhjalikult loodavat kursust. Põhjendan teemade valikut, tuginedes oma seminaritöös tehtud fookusrühma intervjuule, enda kogemusele, teaduskirjandusele ning juhendaja ja kursuse vastutava õppejõu Signe Ivaski pikale õpetamiskogemusele, mille jooksul on ta lähedalt näinud, milliste ametialaste raskustega tudengid kokku puutuvad, ning koostanud ja viinud läbi vastupidavusele keskendunud kursust. Samuti toon välja teemad, mis jäid kursuselt välja, kuid mida ajakirjandustudengid peavad oluliseks. Viimasena kirjeldan ühe kursuse teema ja seminari katsetamist, mille eesmärk oli näha, kuidas mõeldud lähenemine töötab, mida tudengid selles seminaris väärtustasid ja mida soovivad kursusel veel käsitleda. Töö lõpeb eneserefleksiooni ja kokkuvõttega.

# 1. PROJEKTI EESMÄRK, SIHTRÜHM JA TAUST

Praktilise projekti eesmärk oli luua bakalaureuseõppe ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava kolmanda kursuse tudengitele kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus” (ingl „*Journalist and resilience*”), mille eesmärk on anda oskused ja teadmised, kuidas tulla toime erialaste pingeolukordadega, näiteks isiklike rünnakute, keeruliste allikate, tundlike teemade kajastamise ja pingelistes oludes enesehoiuga. Aines keskendume koos tudengitega võimalike ennetus- ja toimetulekuviiside leidmisele, mida toetavad ajakirjanikuameti eri omadusi avavad teooriad ja teaduskirjandus, näited ja simulatsiooniharjutused päriselust, kogemuste jagamine ning ühine arutelu.

Kursuse õpiväljundid on järgmised: kursuse läbinud tudeng suudab professionaalseid konfliktiolukordi analüüsida, teab interpersonaalse kommunikatsiooni põhimõtteid, oskab professionaalsete konfliktiolukordade lahendamisel kasutada interpersonaalse kommunikatsiooni võtteid ning rakendab aines õpitud võtteid etteantud olukordade lahendamisel.

Ajakirjanikud puutuvad oma töös kokku hulga negatiivsete aspektidega, näiteks vaenulikkuse, ähvarduste ja ahistamisega (Miller, 2023; Mesmer, 2023; UNESCO, 2021) ning igapäevaste katsumustega, nagu ajasurve, aina kahanevad ressursid ja kasvavad nõudmised (Harro-Loit ja Josephi, 2020; Ivask jt, 2017; Ekdale jt, 2015). Meediaväljaannete toetus ajakirjanikele ja nende kaitse on tihti puudulik (Seely, 2020; Chen jt, 2020), ometi näitavad praktilised katsetused, et ajakirjanikud näevad vastupidavuse treenimises kasu ja leiavad uusi toetavaid võtteid, mida töös kasutada (Šimunjak, 2023; Ivask, 2024; Šimunjak ja Menke, 2023).

Kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus” on mõeldud Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni bakalaureuseõppe kolmanda kursuse tudengitele, kes on läbinud ained „Praktiline ajakirjandus I”, „Praktiline ajakirjandus 2” ja „Erialane praktika” (Praktiline ajakirjandus I, 2025/2026; Praktiline ajakirjandus II, 2025/2026; Erialane praktika, 2025/2026). Esimese korra läbiviimise ja tagasiside põhjal saab kaaluda ja otsustada, kuidas kursust täiendada ning kas laiendada seda ka teistele õppeastmetele ja kursustele.

Kursus toimub 2025/2026. õppeaasta sügissemestril, koosneb auditoorsest ja individuaalsest õppesest, on võetav valikainena, annab neli ainepunkti ning on eristamata hindegaga. Kursust toetab Moodle'i keskkonda postitatud akadeemilised tekstid, ajakirjanduslikud lood, juhised

ajakirjanikele jms materjal, mis aitab tudengil auditoorseks seminariks valmistuda. Punktisumma kujuneb läbivate testide ja lõputöö põhjal.

Seminarid koosnevad teoreetilisest ülevaatest, praktilistest ülesannetest ja rühmatöödest ning ühisest arutelust. Teooriaosa on selleks, et tutvustada ajakirjanikuameti eripärasid, uuringuid ja praktikaid ehk anda ülevaade temast ja luua raamistik. Igas seminaris on praktilised ülesanded, näiteks simulatsioonid, päriseluliste näidete läbimängud ja rolliharjutused, mida tehakse enamjaolt rühmades. Suur rõhk on kogemuste jagamisel ja analüüsimisel ning omavahelisel arutelul.

Kuna kursusel läbitavad teemad on kompleksed, millel puudub ainuõige vastus, lastakse tudengitel oma arvamust avaldada ja põhjendada. Sedasi eri olukordi kaaludes mõtlevad tudengid läbi võimalikud situatsioonid, mis võivad või juba on erialases töös ette tulnud, mis omakorda aitab ennetada teadmatust. Nagu mainitud, ei ole üht kindlat lahendust, mistõttu on toimetuleku- ja toetusviiside leidmine ühine töö koos õppejõuga, kes saab tuua näiteid uuringutest, oma kogemusest ja Eesti väljaannete praktikatest, ja tudengite vahel, kes suhestuvad üksteisega, sest nende mured on ilmselt küllaltki sarnased, kuid lahendused võivad olla erinevad. Kursuse vältel täidavad üliõpilased õpipäevikut, et talletada olulisim teadmine ja reflekteerida oma kogemust, ning lõputööna teevad tudengid ettekande, milliseid enesehoiu viise ja lahendusi nad endale kasutamiseks leidsid.

Kursuse teemade valikut selgitan neljandas peatükis. Teemasid valides lähtusin teaduskirjandusest, seminaritöös tehtud fookusrühma intervjuu tulemustest, enda kui noore ajakirjaniku kogemusest ning Signe Ivaski 2022/2023. õppeaastal Masaryki Ülikoolis (Tšehhi) läbi viidud kursusest (Ivask, 2024) ning Rumeenias ja Ungaris tehtud BiP kursustest (ETIS, i.a.), mis kõik keskendusid ajakirjanike vastupidavusele, heaolule ja töötingimustele.

Fookusrühma intervjuu tegin 2023. aasta oktoobris oma seminaritöö raames ning tulemused kirjutasin sama aasta novembris ja detsembris. Selle pealt tegin esmase kursuse kava 2024. aasta märtsis ja aprillis. Tänavu veebruarist maini koostasın täpse kursuse kava koos käsitlevate teemade ja harjutustega, lisasin Moodle'i keskkonda materjalid ning koostasın testid, mida tudengid saavad materjalide kinnituseks teha. Aprilli keskpaigas testisin tundlike teemade kajastamise seminari (ettevalmistatud materjalid, auditoorne seminar ja ülesanded) tudengite peal, et näha, kuidas selline õppekorraldus ja materjalid sobivad. Seda kirjeldan pikemalt kuuendas peatükis.

## **2. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD**

Selles peatükis annan ülevaate bakalaureusetöö teoreetilistest ja empiirilistest lähtekohtadest. Esiteks kirjeldan ajakirjanikutöö proovikive, nagu ajasurve, ajakirjanikevastased rünnakud ning erimeelsused toimetuses ja ajakirjanike autonoomia. Need alapeatükid annavad ülevaate, millised on ajakirjanike tavapärase ametialase katsumused. Teiseks kirjeldan ajakirjanike vastupidavust, kuidas seda on nii ülikoolides kui ka tegevajakirjanike seas treenitud ning mis on ajakirjanike igapäevatoos tänu sellele muutunud.

Kolmandaks tutvustan David A. Kolbi kogemusliku õppe mudelit, mis on levinud mudel, mida kasutatakse muu hulgas ka ajakirjanduse õpetamiseks. See lähenemisviis tähtsustab eelkõige kogemuste saamist ja päriselus katsetamist, mis haakub ajakirjanduse õppimisega ja sobib kursuse „Ajakirjanik ja vastupidavus” õpetamiseks. Neljandaks kirjeldan ümberpööratud klassiruumi õppemeetodit, millel loodud kursus ja eriti katsetatud prooviseminar põhinevad.

### **2.1. Ajakirjanikuameti proovikivid**

Esimeses alapeatükis kirjeldan tavapäraseid katsumusi, mis ajakirjanikuametis ette tulevad ja millega ajakirjanikud peavad arvestama. Esiteks kirjeldan, kuidas ajakirjanikele on üks suurematest stressiallikest ajasurve, sest pidevalt on mitu tähtaega ja ressursi jääb toimetustes aina vähemaks. Samuti toon välja, kuidas tajuvad inimesed ajasurvet erinevalt ning kuidas erinevad alustavate ja kogenenumate ajakirjanike töövõtted, mis omakorda mõjutavad survet.

#### **2.1.1. Ajasurve**

Ajakirjanikuamet on stressirohke ja nõuab emotsionaalset vastupidavust (Šimunjak ja Menke, 2023; Thomson, 2021; Monteiro jt, 2016). Teisalt ei seostada ajakirjanikuametit ja emotsionaalsust kuigi tihti, kuivõrd ei kujuta avalikkus ega ajakirjanikud ise seda ametit nii ette (Thomson, 2021: 960). Emotsionaalne töö aina süveneb, kuna kasvab ebakindlus, nõutakse multimeedia lahendusi ning sotsiaalmeedia kasutamist ja auditooriumiga suhtlemist, samas puututakse kokku ka ahistamisega (Šimunjak ja Menke, 2023: 2476). Mida rohkem puutub ajakirjanik kokku negatiivsete lugudega, nagu inimeste kogemused ebavõrdsuse, surma ja leinaga ning raskused toimetulekuga, seda kurnavamaks muutub vaimne koorem (Thomson, 2021: 963).

Ajakirjanikke peaksid toetama kolleegid ja toimetuse liikmed ning individuaalsed praktikad, mis aitavad hoida nende vaimset tervist ja suurendavad vastupidavust (Šimunjak ja Menke, 2023: 2475). Vaimne pinge viib negatiivsete tagajärgedeni, nagu madal heaolu ning kehv füüsiline ja vaimne tervis, langev rahulolu tööga ning halvenev töö kvaliteet ja sellele pühendumus, mis omakorda võivad pädida stressi, läbipõlemise, depressiooni ja ametivahetusega (Šimunjak ja Menke, 2023: 2476; Monteiro, 2016: 751). Sellegipoolest on võimalik neid tagajärgi ennetada ja ajakirjanike vastupidavust suurendada, millest on lähemalt juttu järgmises alapeatükis.

Üks suurematest stressiallikatest on töötempo. Võidujooks ajaga on osa sellest ametist – mida kiiremini värske info avalikkuseni jõuab, seda parem (Monteiro, 2016: 751). Väljaanded võistlevad omavahel auditooriumi ja maine nimel, et nende lood jõuaksid võimalikult paljudeni võimalikult kiiresti (Monteiro, 2016: 751). Ajakirjanikel on ühe suure tähtaja asemel mitu jooksvat (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 397; Ivask jt, 2017: 4). Kuigi toimetustes jääb inimressurssi vähemaks, kasvavad nõudmised ja seega ka ajasurve ajakirjanikule, muu hulgas oodatakse temalt sotsiaalmeedias auditooriumiga suhtlemist (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 397; Ivask jt, 2017: 2; Ekdale jt, 2015: 384).

Tähelepanuväärne on ka see, et ajakirjanikud tunnetavad ajasurvet erinevalt ehk tajuvad erinevalt seda, kui ülesande täitmiseks pole piisavalt aega võrreldes tavapärase ülesannete ja nõudmistega või tuleb tavapärasest kiiremini tegutseda (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 396). Tööaja pikkuse ja teiste piirangute muutumine ning töö intensiivistumine, mis sõltub ka eraelust, tähendab samuti subjektiivset ajasurvet (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 396–398). Tugeva ajasurve tõttu võivad kannatada lugude kvaliteet, ilmned faktivigu, toetutakse rohkem pressiteadetele ja vähematele allikatele (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 398–399). Seega konstantse pinge all töötades kannatab kvaliteet. Seepärast on ajaplaneerimine kriitilise tähtsusega (Ivask jt, 2017: 4).

Harro-Loit ja Josephi (2020: 400) leidsid oma suuremahulises, 63 riigi ajakirjanikke hõlmavas uuringus, et 62% küsitletud ajakirjanikest tundsid, et ajaline piirang mõjutas nende tööd märgatavalt, kusjuures nende uuringust ei tulnud välja, et vanus, sugu, ametikoht või haridustase mängiks märgatavat rolli, küll aga oli näha erinevusi meediumide ja eriti riikide vahel.

Siiski võib öelda, et ajasurvel võivad karmimad tagajärjed olla noortele, kuna neil pole veel välja kujunenud kindlat rutiini ja allikavõrgustikku, nad pole harjunud pidevalt muutuva

töökesekkonnaga ega oska toime tulla trauma, ründavate allikate ja kolleegide ning laiemalt stressiga (Ivask jt, 2017: 5). Lisaks sellele ei pruugi noored olla rahul nõudmistega, stressitasemega ja sissetulekuga, mis kõik alandavad rahulolu ja nõrgestavad kindlustunnet, et töökoht säilib, või põhjustavad ametivahetust (Ivask jt, 2017: 5; Ekdale jt, 2015: 384).

Erinevus selles, kuidas ajasurve mõjutab eri vanuses ajakirjanikke, tuleb hästi välja, kui vaadata nooremate ja vanemate ajakirjanike töövõtteid. Kui kogenumad ajakirjanikud valdavalt helistavad oma allikatele, seavad ranged tähtajad ja tuletavad neid allikale meelde, siis noored võtavad ühendust enamasti e-kirja teel, sest ei tunne end helistades piisavalt kindlalt ja professionaalselt ning kardavad, et allikas kasutab nende kogenumatust ära (Ivask jt, 2017: 8–10).

Et helistades saab tihti vastuse kiiremini kätte ja on võimalik kohe lisaküsimusi esitada, on nii töötades rohkem aega teksti toimetada ja fakte kontrollida ning tekib vähem stressi sellepärast, kas vastused jõuavad tähtajaks kohale (Ivask jt, 2017: 8–9). Kui allikas ei vasta õigeaks ajaks või teema langeb ära, tuleb leida napilt enne tähtaega uus lugu, mis omakorda tekitab noortes tunde, et nad veavad toimetust alt, nende suhted kolleegidega halvenevad ning tekivad uneprobleemid ja kahtlused ametivalikus (Ivask jt, 2017: 10–12). Ivaski jt (2017: 9) uuringust tuleb välja ka see, et allikalt vastuseid oodates otsisid kogenumad ajakirjanikud uusi teemasid ja tegid ettevalmistusi, samal ajal kui algajamad tegelesid kõrvaliste asjadega ja pidid pärast tööpäeva lõppu hakkama uueks uudistepäevaks valmistuma.

See viitab, et tööpraktikatel ja -korraldusel on märkimisväärne mõju stressitasemele ja seeläbi ka töö kvaliteedile. Tööviise saab samas iga inimene ka teatud piirini mõjutada. Kursusel arutame tudengitega samuti, millised on rutiinid ja töövõtted ajasurve all, mis mõjutavad seda, kuidas ja kui kvaliteetset infot kätte saada.

Seega nähtub, et eri kogemuse ja taustaga ajakirjanikud tajuvad ajasurvet isemoodi ning nende töövõtted pole samasugused. Ressurssi jääb väljaannetes vähemaks, aga koorem ajakirjanikele kasvab, mis võib viia negatiivsete tagajärgedeni. Ometi saab öelda, et tähtajad, tempo ja ajasurve on tavapärane osa ajakirjanikuametist, kuivõrd tuleb pidevalt kiiresti reageerida ning uudis viivitamatult avaldada.

### 2.1.2. Ajakirjanikevastased rünnakud

Teine suur probleem, mis on eriti veebiajakirjandusega sagenenud, on ajakirjanikevastased rünnakud ja vaenulikkus. Ajakirjandusvabadus on üle maailma aina tugevama löögi all (Reporters Without Borders, 2024). Samamoodi on surve all ajakirjanike heaolu – füüsilised ja küberrünnakud ja -vaenulikkus ajakirjanike vastu on aina sagedasemad (Miller, 2023; Mesmer, 2023; UNESCO, 2021; Holton jt, 2023).

Virtuaalne ja füüsiline ähvardamine, seksuaalsed rünnakud ja ahistamine, isiklikud solvangud ja kiusamine on näited ajakirjanikevastasest vaenulikkusest, mida kogevad eriti naised (Mesmer, 2023; Miller, 2023; UNESCO, 2021; Chen jt, 2020). Ahistamist saab kirjeldada kui soovimatut ning oma olemuselt seksuaalset, vägivaldset, seksistlikku või agressiivset käitumist, mis võib olla nii virtuaalne kui füüsiline ning ühe- või mitmekordne (Miller, 2023: 1609). Oht ajakirjanike heaolule internetis on üha süvenev mure, sest ajakirjanikud puutuvad kokku mustamise, rünnakute, vastandumise ja hirmutamise (Martin ja Murrell, 2020: 94).

Miller (2023: 1609) käsitleb ahistamise mõju ajakirjanikele kahte moodi: mõjutatud on ajakirjanik indiviidina või töö, mida ta teeb. Ahistamine ja trauma kahjustavad märgatavalt ajakirjanike psühholoogilist, majanduslikku ja sotsiaalset seisut, millele lisandub langus enesekindluses ja -hinnangus peamiselt internetis kogetud ahistamise tõttu (Miller, 2023: 1609). Teisalt peavad paljud ajakirjanikud, ka ahistamisega rohkem kokku puutuvad naised, seda paratamatuks osaks tööst (Miller, 2023: 1619). Ajakirjanikud on suisa välja toonud, et ahistamise tõttu on nad muutunud oma töö suhtes eriti valvsaks ja täpseks, et olla objektiivsed ja tasakaalukad (Chen jt, 2020: 887). Kuna halvustavad kommentaarid ja ahistamine on muutunud tavapäraseks osaks erialast, tunnevad ajakirjanikud, et peavad kasvatama endale paksu naha, et mitte lasta end vaenulikkusest kõigutada, kuigi see pole alati võimalik (Chen jt, 2020; Šimunjak ja Menke, 2023; Ivask jt, 2023; Riives jt, 2021).

Ahistamise ja rünnakute ohvriks võivad langeda eri profiili ja kogemusega ajakirjanikud, ent eriti hapras seisus on noored ja naissoost ajakirjanikud, kes ei tunne, et toimetused neid emotsionaalselt toetaksid (Holton jt, 2023: 860; Mesmer, 2023: 303; Chen jt, 2020: 880). Naisreporteritele on negatiivsed ja ähvardavad kommentaarid niivõrd tavapärased, et nad ei pruugi aru saada, kui see juhtub (Miller, 2023: 1620). Samuti vaikivad nad, kuna ei taha paista emotsionaalselt tundlike,

ebapädevate, nõrkade ja vinguvatena (Holton jt, 2023: 861; Miller, 2023: 1620). Naisajakirjanikud võtavad ähvardusi tõsisemalt, sest tekib küsimus, kas nad suudavad end ohu korral kaitsta (Ivask jt, 2023: 2016). Siiski on oluline märkida, et ka meesajakirjanikud puutuvad kokku negatiivsete ja vaenulike allikate ja kommentaaridega. Agressiivne tagasiside allikatelt ja lugejatelt on tavapärane, tihti halvustatakse meesajakirjanike intelligentsust ja oskusi (Riives jt, 2021: 32). See tähendab, et kuigi ähvardatakse ja rünnatakse ajakirjanikke olenemata soost, on lähenemine ja sisu erinev, mis omakorda nõuab mitmekülgsemat ennetamistööd ja tagajärgedega tegelemist.

Ajakirjanikud töötavad tihti kollektiivselt väljaannetes ning on harjunud jagama oma lugusid ja läbielamisi. Loogiline on see, et mure korral pöördub ajakirjanik esmajoonel oma kolleegide ja ülemuse poole, sest nemad võiksid oma kogemuse põhjal olukorda mõista. Töölasele traumale keskendunud uuringud aga näitavad, et ajakirjanikud ei saa piisavalt tuge toimetajatelt ja kolleegidelt, kuna emotsionaalsusesse suhtutakse toimetuses tihti kui nõrkusesse ja subjektiivsusesse (Mesmer, 2023: 304). Kui ajakirjanikud, eriti naised, kardavad, et ahistamisest teatades võivad nad näida emotsionaalselt ülitundlikud ja tööalaselt ebapädevad, ei julge nad teada anda, mis laiemas vaates tõstab esile üldise ajakirjanike toimetuleku ahistamisjuhtumitega (Holton jt, 2023: 861). Seepärast kipuvad ajakirjanikud ise ilma kolleegide ja toimetuse toeta iseseisvalt ennetavaid ja leevendavaid toimetulekuviise otsima (Miller, 2023: 1609).

Milleri (2023: 1618) uuring jällegi näitab, et mida suurem on väljaanne ja toimetuse ning mida tugevam on toimetaja tugi ajakirjanikule, seda rahulolevam on ajakirjanik oma tööga. Seely (2020: 117) juhib tähelepanu, et õpingud ja päriselu ei lähe tihti kokku. Seetõttu pole algajad ajakirjanikud teadlikud võimalikest traumaatilistest kogemustest, mis omakorda võivad viia läbipõlemise, süütunde, posttraumaatilise stressihäire või ebatervislike toimetulekuviisideni, kuna ajakirjanikke pole ette valmistatud muu hulgas krimiteemade kajastamiseks ja kannatanute intervjuerimiseks, mis sest, et see on osa ajakirjaniku igapäevatööst (Seely, 2020: 117).

Selleks, et ajakirjanikud julgeksid jagada ahistamisjuhtumeid, on kõigepealt vaja neid õpetada, kuidas ahistamine ja ebatervislik olukord võivad avalduda, et julgustada neid vajadusel teada andma (Miller, 2023: 1921). Eelnev õpetamine, kuidas traumaga toime tulla ja millised on toimetulekumehhanismid, ei suuda küll asendada päriselulist kogemust, aga aitab valmistuda (Seely, 2020: 119). Samas on meediaväljaannete toetus ajakirjanikele ja nende kaitse tihti puudulik (Seely, 2020; Ivask ja Lon, 2023; Holton jt, 2021; Miller, 2023; Chen jt, 2020).

Lisaks ahistamisjuhtumitele ning vaenulikele kommentaaridele kasutatakse aina enam ajakirjanike nõrgestamiseks ja ründamiseks vaigistushagisid ehk SLAPPe (ingl *strategic lawsuit against public participation*). Vaigistushagi on kaebus, mille eesmärk on vaigistada avaliku huvi üle käivat debatti või kajastust, teiste seas proovitakse hirmutada ja vaigistada ajakirjanikke (CASE, 2024: 7). Vaigistushagide hulk Euroopas kasvab: kui 2010. aastal registreeriti Euroopas 4 vaigistushagi, siis 2023. aastal 166, kusjuures täpsustatakse tagantjärele statistikat, kui ilmneb uusi juhtumeid (CASE, 2024: 13).

Eestis on aastate peale registreeritud neli vaigistushagi (CASE, 2024: 15), ent viimastel aastatel oleme näinud juhtumeid, kus kohtusse on kaevatud ajakirjanikke kui eraisikuid, mitte üksnes väljaandeid (vt Eesti Ekspress, 2023; Tigasson, 2024; Pärl, 2019). Kuigi neil juhtudel on väljaanded avalikult öelnud, et seisavad oma ajakirjanike eest (ka siis, kui nad enam väljaandes ei tööta) ja katavad nende kohtukulud, tekitavad sellised kaebused ajakirjanikes küsimusi, kuidas ja miks piiratakse ajakirjandusvabadust (Vedler, 2022), ja kurnavad neid (Tigasson, 2024). See omakorda võib viia ajakirjanike enesetsensuurini (Kerševan ja Poler, 2023). Kuivõrd on vaigistuskaebuste hulk muutumas aina sagedasemaks, peaksid tööturule sisenevad noored ajakirjanikud mõistma, millised vaigistushagid oma olemuselt on, kelle poole vajadusel pöörduda ja kuidas jätkata tööd, ilma et hakata ise piirama teemade või allikate ringi. Sellest kursusel ka räägime.

Veebiajakirjanduse arenedes ja levides on üha sagedasemaks muutunud ajakirjanikevastased rünnakud, ähvardamised, vaenulikkus ja ahistamine, mille ohvriks langevad peaaesjalikult naised. Päriseluks pole võimalik täielikult õppida, kuid siiski saab potentsiaalseteks olukordadeks valmistuda, et ajakirjanikud oskaksid taolistest juhtumitest teada anda ja käituda. Samuti proovitakse üha jõulisemalt ajakirjanikke kohtukaebustega vaigistada, ka Eestis on viimastel aastatel antud kohtusse ajakirjanikke eraisikutena. Kuigi kohtus seisavad väljaanded oma ajakirjanike selja taga, on toimetuste tugi vaenulikkuse ja rünnakutega hakkamasaamisel valdavalt nõrk.

### **2.1.3. Erimeelsused toimetuses ja enesekehtestamine**

Nagu eelnevalt kirjeldatud, puutuvad ajakirjanikud kokku keeruliste allikate ja auditooriumiga, kes võivad neid ähvardada ja rünnata. Ent ajakirjanikud suhtlevad ja teevad koostööd ka toimetuse

liikmete ehk teiste ajakirjanike, (keele)toimetajate, peatoimetajate, fotograafide, küljendajate ja teistega. Erinevad arusaamad, eesmärgid ja töövõtted võivad tekitada toimetuse sees erimeelsusi. Hõõrdumisi võivad põhjustada näiteks tihe graafik, ajanappus ja ületöötamine, organiseerimatus, stress, madalad palgad, vanus, meediumi eripärad (näiteks kiire veeb või aeglasema tempoga paberleht) ning majanduslik ja turunduslik surve (Goyanes ja Cañedo, 2021; Reich ja Barnoy, 2021; Sjøvaag, 2013).

Ajakirjanikud väärtustavad autonoomsust, kuid vahet tuleb teha autonoomial, mida nad ihkavad, ja realsel autonoomial igapäevatoos, kuivõrd need ei ühti alati (Waldenström jt, 2019: 495). Autonoomia tähendab õigust ise otsustada loo fookus ja teemakäsitus, allikate kasutus ja narratiiv – sisuliselt tähendab seda, kes vastutab ajakirjaniku töö eest (Waldenström jt, 2019: 495; Sjøvaag, 2013: 155, 158). Ajakirjanduslikku autonoomiat peetakse nii positiivseks (väljendus- ja avaldamisvabadus) kui negatiivseks (sekkumine ajakirjandusvabadusse) (Sjøvaag, 2013: 156).

Ajakirjanike autonoomia piiramine võib olla nii väline kui sisemine: väline hõlmab poliitikat, riiklikku tsensuuri, õigusruumi ja regulatsioone ning sisemine tähendab ajakirjanike vabadust langetada otsuseid ilma juhtide ja ärihuvide ning toimetuse jõujoonte surveta (Sjøvaag, 2013: 156). Ajakirjanikud tajuvad, et nad ei saa enam ise otsuseid langetada ning nende erialaseid ideaale ei väärtustata, vaid juhtimine on neilt ära võetud (Waldenström jt, 2019: 496, 501–502). Nii nihkub fookus ajakirjanduse kvaliteedilt nõudlusele ja organisatsiooni tõhususele (Waldenström jt, 2019: 496).

Surve panevad peale ka juhtide majanduslikud ootused, mis ei pruugi ühtida ajakirjanike nägemusega (Waldenström jt, 2019: 501; Bunce, 2017: 892; Sjøvaag, 2013: 157). Näiteks on ajakirjanikud välja toonud, et nende arvates keskendutakse liialt statistikale ja klikkidele, samas näevad peatoimetajad klikkide taga inimesi ja tõendusi, millised teemad auditooriumile korda lähevad (Waldenström jt, 2019: 499–500). Erimeelsusi näitab ka sõnakasutus: ajakirjanikud kasutavad sõna lugejad, peatoimetajad aga kliendid (Waldenström jt, 2019: 496).

Lahkhelid võivad tekkida ka ajakirjanike ja toimetajate vahel. Ajakirjanikud tajuvad, et toimetajad on hierarhias neist kõrgemal positsioonil, kuid tunnevad, et nende autonoomiat piiratakse, kui nende lugusid muudetakse või pannakse loole näiteks sensatsiooniline või ebaeetiline pealkiri (Goyanes ja Cañedo, 2021; Bunce, 2017; Tameling ja Broersma; 2013; Thomson, 2021). Konflikti

toimetajate ja reporterite vahel võib tekitada erinev arusaam sellest, millist materjali ja kellest avaldada, eriti kui tegu on avaliku huvi tegelaste, ent tundliku infoga (Goyanes ja Cañedo, 2021: 388). Samuti mainitakse ebavõrdset kohtlemist, võõrastumist, ebapädevust, kommunikatsioonivigu, omavahelist võitlust ja kadedust (Goyanes ja Cañedo, 2021: 389; Bunce, 2017: 893).

Veel võib töölaseid konflikte tekitada ebaõiglane kriitika ja negatiivne tagasiside (Wilson jt, 2003: 366). Ebaõiglasele kriitikale on võimalik vastata mitmeti: isiklikele õigustele, mitte niivõrd suhete säilimisele keskendudes, empaatiliselt oma õigustele viidates ning konteksti arvestades ootuseid ja õigusi mõlemat rõhutades, mida võiks neist kolmest variandist eelistada (Wilson jt, 2003). Teisisõnu on konfliktide lahendamine tõhusam, kui võtta arvesse nii enda õiguseid kui kohustusi (Wilson jt, 2003: 386).

Omavahelist suhtlust toetavad interpersonaalsed kommunikatsioonivõtted. Interpersonaalse kommunikatsiooni oskus tähendab võimekust saavutada oma tahtmine, samal ajal teistega paindlikult suheldes (Petrocchi jt, 2021: 556; Langlinais jt, 2025: 63). Sinna alla käivad sotsiaalsed võimed, nagu enesekehtestamine ja empaatia (Petrocchi jt, 2021: 556). Valdavalt on sama meelt ka ajakirjanikud: levinuim ja tõhusaim viis toimetusesiseste erimeelsuste lahendamiseks on ajakirjanike arvates otse kolleegidega suhtlemine (Goyanes ja Cañedo, 2021: 391–392). Langlinais jt (2025: 63) uuring näitab, et viljakas vastastikune suhtlus tõstab usaldusväarsust ja tugevdab jällegi interpersonaalseid suhteid. Jian (2018) lisab, et interpersonaalne kommunikatsioon on seotud ka eneseväärtustamisega, mis viitab sellele, et inimesed, kes hoiavad kinni oma väärtustest, suudavad paremini toime tulla psühholoogiliste raskuste, keeruliste olukordade ja stressoritega tööl ning leevendada oma ametialast ebakindlust.

Oma heaolu ja huvide eest seismiseks on vaja julgust end kehtestada. Enesekehtestamine tähendab enda ideede, tunnete ja soovide väljendamist, et saavutada enda eesmärk, austades samal ajal teiste õigusi (Furnham jt, 2024: 2). Teisisõnu tähendab see teisi arvestavalt isiklike vabaduste ja õiguste eest seismist, mis on vajalik ka töökeskkonnas ja olukordades, kus isiklikud soovid ei pruugi ühtida täielikult teiste omadega (Ames jt, 2017: 2; Furnham jt, 2024: 2). Ames jt (2017: 9–11) märgivad, et enesekehtestamine hõlmab individuaalsel tasandil õigesti ja piisavas koguses küsimist, tarka järeleandmist, „ei” ütlemist ja kuulamist. Nad mainivad, et naistel peaks olema rohkem

juurdekasvuuskumust (ingl *growth mindset*), et mõista oma kognitiivseid barjääre (Ames jt, 2017: 9–11).

Töölaste piiride seadmine käib käitumis- ja tööviiside (näiteks tehnoloogia kasutamine ja kolleegide abi), ajaraamide, füüsiliste piiride ning kommunikatsiooni kohta (Lukan ja Zajc, 2023: 414). Tavapärastes, kuid vahel pingelistes töölalastes olukordades, nagu abipalvetele vastamine, negatiivse tagasiside andmine ja eriarvamuse avaldamine, on võimalik eri moodi käituda: näiteks endale sobivaid piire tõmmata, end kaitsta, konflikte vältida, positiivset hoiakut võtta ja teisi kuulata (Wilson jt, 2003: 365). Piiride seadmine on vajalik selleks, et seista oma arvamuse ja loo eest ning hallata töökoormust. Samuti aitab piiride seadmine vältida alusetuid eeldusi, mis läbi muutub töökeskkond üksteist arvestavamaks ja toetavamaks. Piiride seadmine on eriti oluline alustavatele reporteritele, sest tööle tulles on toimetuse ja kolleegid võõrad, ei tunta praktikaid ning tahetakse end toimetuse ja lugejate silmis tõestada. Selleks, et noorte entusiasmi ja teadmatust ei kuritarvitataks ning nad oskaksid end eest seista, käsitleme kursusel mina-sõnumit, enesekehtestamist ja „ei” ütlemist.

Siiski ei ole enesekehtestamine pelgalt indiviiditasandi küsimus, vaid eeldab teiste, sealhulgas juhtide, panust (Ames jt, 2017: 11). Organisatsioonid ja juhid saavad kujundada (töö)keskkonda ning õpetada läbirääkimisi ja erimeelsuste lahendamist (Ames jt, 2017: 11), kuid kahjuks ei tegele paljud toimetused süstemaatiliselt sisemiste konfliktide lahendamisega (Goyanes ja Cañedo, 2021: 390).

Ajakirjanikuamet eeldab koostööd, kuid eri tausta, arusaamade ja võimupositsiooniga inimeste vahel võivad tekkida lahkkelid. Ajakirjanikud hindavad kõrgelt autonoomiat, samas on igapäevatoos mitu aspekti, mis autonoomsust piiravad. Erimeelsuste lahendamiseks on vaja osata end kehtestada, misjuures on kasu interpersonaalsest kommunikatsioonist. Pelgalt omavahelisest suhtlusest alati aga ei piisa ning vaja on süsteemset sekkumist.

## **2.2. Ajakirjanike vastupidavus**

Kuigi alustavaid ajakirjanikke pole võimalik ametiks täielikult ette valmistada, saab siiski keerulisi olukordi mingil määral ennetada ja õpetada, kuidas neil juhtudel toime tulla ja end toetada. Selles alapeatükis kirjeldan, kuidas on ajakirjanikele töötubades ja ülikoolis õppeainetes vastupidavust

õpetatud ning millist kasu ajakirjanikud sellest on saanud. Näitan, et on tõhusamaid lahendusi kui pelgalt paksu naha kasvatamine.

Tudengid tõdevad, et ei õpi ülikoolis piisavalt põhjalikult, kuidas näiteks traumaatilisi sündmusi ja kogemusi kajastada ning tagajärgedega hakkama saada (Seely, 2020: 124–125). Vastupidavuse treenimine tähendab positiivsete ja toetavate vaimse tervise praktikate õpetamist neile, kes töötavad stressirohketes ja traumaatilistes töökeskkondades, et nad oskaksid negatiivsetest kogemustest taastuda ja tööle naasta (Martin ja Murrell, 2020: 94–95; Šimunjak, 2023: 128). Vastupidavus sõltub eluetappidest, inimese psühholoogiast, olukorrast ja suhtumisest, teadmistest ja oskustest ning ligipääsust abile (Martin ja Murrell, 2020: 95). Keeruliseks muudab ettevalmistuse aga see, et inimesed reageerivad erinevalt ja tajuvad ühte ülesannet või olukorda isemoodi ning omavad erinevaid toimetulekuviise (Šimunjak, 2023: 131; Martin ja Murrell, 2020: 95).

Praktilised kursused ja töötoad näitavad siiski, et ajakirjanikutöö stressoritest ja toimetulekuviisidest rääkimine ja nende õpetamine tõstab ajakirjanike teadlikkust probleemidest ja lahendustest, arendab tööalaseid toimetulekuoskusi ning aitab noortel valmistuda ametiks (Šimunjak, 2023; Ivask, 2024; Martin ja Murrell, 2020; Seeley, 2020). Sellegipoolest on ajakirjanike vastupidavust ja selle õpetamist vähe uuritud, eriti kui vaadata traumast ja sõjaajakirjandusest kaugemale (Šimunjak, 2023; Martin ja Murrell, 2020).

Üldiselt vaadatakse vastupidavuses kahte tahku: individuaalseid oskusi ja hakkamasaamist ning organisatsioonilist (ajakirjanduse puhul toimetuse/väljaande) tuge ja süsteeme. Nagu Martin ja Murrell (2020: 96) sõnastavad, on vastupidavuse treenimise eesmärk kasvatada inimese võimekust tulla tõhusamalt ja parema emotsionaalse taipamisega toime stressirohketes olukordades ja ebasoodsate tingimustega. Leidub nii neid, kes näevad ja tunnetavad oma igapäevatoos vastupidavuse treenimise kasu, kui ka neid, kes ei pea sellist harjutamist vajalikuks, vaid usuvad, et elu õpetab.

Martin ja Murrelli (2020: 102) uuringust selgus, et vastupidavuse treenimist ei pea vajalikuks valdavalt mehed, kelle kogemus ähvardamise, ahistamise ja ründavate kommentaaridega erineb sellest, mida naised tunnevad. Intervjuueeritud meesajakirjanikud tõid välja, et nad on seni hakkama saanud ega usu, et päriselulisteks kogemusteks saab ette valmistuda (Martin ja Murrell, 2020: 103).

Nagu varem mainitud, langevad rünnakute ja ahistamise ohvriks nii mehed kui naised, ent nad kogevad seda erinevalt. Sageli arvatakse, et negatiivsed kogemused on osa ametist ja seepärast on vaja kasvatada paks nahk (Chen jt, 2020; Šimunjak ja Menke, 2023; Thomson, 2021; Ivask jt, 2023). Šimunjaki (2023) ulatuslik uuring, mis hõlmas nii eri staažiga tegevajakirjanikke kui ka esmase ajakirjanduskogemusega tudengeid, jällegi näitas, et ajakirjanike teadlikkus võimalikest töövõtetest kasvas märgatavalt ning nad tegid plaani, kuidas uusi teadmisi oma igapäevatoos rakendada.

Šimunjaki (2023: 131) uuringust selgub, et ajakirjanikud kasutavad enamasti nelja taktikat, et emotsionaalsete olukordadega toime tulla: (1) verbaalne protsessimine ehk oma kogemuse jagamine kolleegide ja isikliku tugivõrgustikuga ning nõustamine ja teraapia, (2) sisekaemus ehk üksinda olukordade lahkamine, (3) piiride seadmine, mis puudutab tihti digivahendeid, ja (4) tähelepanu juhtimine positiivsetele tegevustele ja rutiini järgimine, et eemalduda negatiivsest kogemusest. Neid taktikaid kasutame ka kursusel.

Kõige tavapärasem viis murede jagamiseks näib olevat kolleegidega rääkimine, kuna nad mõistavad konteksti ja suudavad samastuda, kuid see eeldab, et toimetuse liikmed on avatud, kuulavad ja toetavad ega stigmatiseeri vaimse tervise muresid (Šimunjak, 2023; Thomson, 2021; Monteiro, 2016; Seely, 2020; Ivask jt, 2023). Kohati tuntakse – eriti vabakutselised –, et kolleegidega rääkimine on lihtsam kui toimetajatega, sest toimetajad huvituvad eelkõige lõpptulemusest, võivad ajakirjaniku muresid pisendada, nad on ajakirjanikest kõrgemal võimupositsioonil ning vahetuvad tihti, mis raskendab pikaajalise suhte tekkimist (Thomson, 2021: 964, 967; Ivask jt, 2023: 2109–2110). Näiteks ühes Saksa väljaandes on tava pidada regulaarseid kohtumisi, kus toimetuse liikmed saavad jagada oma emotsionaalseid läbielamisi, mis aitab kaasa sellele, et emotsioonide jagamine on oodatud ja toetatud – ajakirjanike sõnul on neist kasu (Šimunjak ja Menke, 2023: 2485).

Avatult murede jagamine eeldab seda, et toimetuses on toetav õhkkond ja head suhted kolleegidega. Kuid nagu Thomson (2021) viitab, ei ole see alati nii. Ka tööturule suunduvad tudengid pelgavad seda, et nende muresid ei võeta tõsiselt ja vanematele kaastöötajatele ei lähe nende heaolu korda, mistõttu on keeruline piire seada (Ivask, 2024: 318; Ivask ja Lon, 2023: 206). Need üliõpilased, kel on juba olemas esimene praktikakogemus, on väljaandes tundnud suhtumist, et ajakirjanik peab kasvatama endale paksu naha ja kui midagi ei meeldi, tuleb lahkuda (Ivask,

2024: 318). Kes toimetusest abi ei saa, toetub lähedastele (Monteiro, 2016: 762). On aga oht, et lähedased (pere, sõbrad ja sugulased) võivad toetuse asemel hoopis liiga teha, kui näiteks näitavad ajakirjanikule, mida tema kohta sotsiaalmeedias kirjutatakse, kuigi ajakirjanik on teadlikult hoidunud kommentaaride vaatamisest või pole neid lihtsalt märganud (Ivask ja Lon, 2023: 204).

Iseseisvalt hakkama saamine pole terviklik lahendus, kuna vaja on süsteemseid muutusi (Martin ja Murrell, 2020: 98). Näiteks vabakutselised foto- ja videograafid toovad välja, et abi võib leida erialastest liitudest ja ühingutest, kus lisaks sotsiaalsele küljele on võimalik arutada ja nõuda liidu või ühingu abiga tööandjatelt paika pandud sissetulekut, puhkusi, kindlustust ja pensionit, mis on tihti probleemid just vabakutseliste seas (Springer ja Rick, 2025: 13). Vähesed otsivad abi psühholoogidelt ja nõustamisest (Thomson, 2021: 969).

Teine levinud toimetulekuviis on sisekaemus. See tähendab tunnete läbielamist ja endale küsimuste esitamist, nagu miks seda tegin, mis selle mõte oli, eriti kui teised inimesed tundsid end ebamugavalt, ja kas töö annab piisavalt tagasi, et selliseid tingimusi õigustada (Springer ja Rick, 2025: 14; Thomson, 2021: 968). Samuti aitab (õues) liigutamine ja trenni tegemine, hobidega tegelemine, lähedastega suhtlemine, tervislikult toitumine, magamine ja vaimsed praktikad, must huumor ning päeviku pidamine (Šimunjak ja Menke, 2023; Thomson, 2021; Monteiro, 2016; Springer ja Rick, 2025; Ivask jt, 2023). Samas tuuakse välja ka ebatervislikke toimetulekuviise, nagu olukorra eiramine ja teistele ülesannetele keskendumine, ülesöömimine ja alkoholi tarbimine, suitsetamine ja mõnuained, mille kasutus on kõrgem nende seas, kes seavad tööd tehes oma turvalisuse ohtu (Thomson, 2021; Springer ja Rick, 2025; Seely, 2020; Ivask jt, 2023).

Vaimsetest praktikatest on Pearson jt (2021) soovitanud traumaga kokku puutunud ajakirjanikele teadvelolekul põhinevat meditatsiooni, et vähendada stressi ning vaigistada negatiivseid mõtteid ja käitumisi, kuid Martin ja Murrell (2020: 97) toovad välja, et puuduvad eelretsenseeritud uuringud ja teadmine, kuivõrd tõhus see on ning kas ülikoolid ja toimetused õpetavad oma ajakirjanikele ja tudengitele selliseid võtteid.

Kolmandaks levinud toimetulekuviisiks mainib Šimunjak (2023: 131) piiride seadmist, mida avasin eelmises alapeatükis. Ka tudengid tähtsustavad enesekehtestamiseks piiride seadmist, mina-keskseid sõnumeid ja interpersonaalse kommunikatsiooni oskusi, nagu aktiivne kuulamine (Ivask, 2024: 316). Piiride seadmise näited on sotsiaalmeedias tööalase profiili kasutamine ning

allikate jt sõbrakutsetest keeldumine, töötelefoni kasutamine ning lähedastelt palumine, et nad ei saadaks ajakirjaniku kohta käivaid negatiivseid kommentaare edasi (Ivask, 2024: 316). Lisaks toovad fotograafid välja, et pärast mahuka loo avaldamist hoitakse allikatega kontakti, kuna tuntakse, et allikad on andnud endast palju ja fotograafid ei taha neid ära kasutada (Thomson, 2021: 964). Ka see võib muutuda kurnavaks ja lisakohustuseks, kui töö nõuab edasiliikumist. Piiride seadmiseks peavad algajad reporterid tähtsaks veel seda, et ollakse teadlikud oma õigustest, et rääkida läbi lepingu ja igapäevatöö korralduse tingimusi ning seda, kuidas kavatseb väljaanne võimaliku kohtuvaidluse korral ajakirjanikku kaitsta (Ivask, 2024: 317). Ajakirjaniku õigusi ja piiride seadmist käsitleme ka kursusel.

Praktilise harjutusena õpetas Šimunjak (2023) oma töötoas osalejatele peatu–mõttele–vali mudelit: mingi olukorra esile kerkides tuleb peatuda ja mõelda, mis tundeid see tekitab, ning kaaluda ja otsustada, mida edasi teha. Tegev- ja õppivad ajakirjanikud väärtustasid selle mudeli lihtsust ja praktilisust ning ütlesid, et võtavad selle kasutusse (Šimunjak, 2023: 136). Töötoale eelnenud ja järgnenud küsitluse järgi oli näha, et tõusis ajakirjanike arusaam ametialastest stressoritest ning eriti märgatav kasv oli nende seas, kes pärast töötuba tundsid paremini viise, kuidas oma emotsionaalseid pingeid kontrollida (Šimunjak, 2023: 135). Ka Ivaski (2024: 315) kursusel osalenud tudengid olid valdavalt teadlikud ajakirjanikutöö varjukülgedest, nagu rünnakud ja ohud, kuid neid üllatas selle ulatuslikkus. Veel tõid üliõpilased välja, et enesetsensuurile mõeldes mõistsid nad, kui võrd oluline on eetiline kaalutlemine ja eneserefleksioon lugu tehes (Ivask, 2024: 315).

Kursust läbides said tudengid aru, et peavad arendama enesekindlust ja -kehtestamist ning minasõnumi oskust, et avaldada veenvalt oma arvamust, vajadusi ja piire, austades samal ajal teisi (Ivask, 2024: 316). Selgete piiride puudumist nähti kui sagedast põhjust, mis viib läbipõlemiseni, samas kui oskuslikku piiride seadmist ja interpersonaalset kommunikatsiooni peeti võimaluseks olla parem kolleeg (Ivask, 2024: 316). Tudengid kirjutasid kursust läbides üles hulga praktilisi soovitusi, millest erialasel tööl juhinduda: näiteks kasutada töötelefoni ning isikliku sotsiaalmeediakonto asemel töökoha oma, seada selged piirid lähedastega isiklike ja vaenulike kommentaaride jagamise suhtes, leida lisaks negatiivsetele lugudele ka positiivseid, mõista oma õigusi ning hoolitseda oma vaimse tervise eest (Ivask, 2024: 316–317). Seega leidsid tudengid kursuselt praktilisi nõuandeid, mida ajakirjanikuametis kasutada. Kuna võtan Tartu Ülikooli

kursuse loomisel eeskujul Ivaski Tšehhi ülikooli kursusest ning paljud teemad ühtivad, võib eeldada, et sarnaseid uusi teadmisi ja praktilisi lahendusi toovad kursuse läbides välja ka meie tudengid.

Nii Šimunjaki (2023) kui Ivaski (2024) töötoad ja kursus näitasid, et ajakirjanike vastupidavusest rääkimine ja toimetulekuviiside õpetamine aitab normaliseerida emotsioonide tundmist ja julgustab neid teistega jagama ning levitab uusi võimalusi enda ja kolleegide toetamiseks, isegi kui päriselu kogemusteks pole võimalik täielikult ette valmistuda. Need, kes stressoreid kontrollivad, suudavad paremini toime tulla ega vaheta nii kergesti ametit (Monteiro, 2016: 762). Seega aitab ennetustöö ka kaadrivoolavuse vastu.

Levinud on arusaam, et ajakirjanikul peab olema paks nahk, et erialaste raskustega toime tulla. Päriseluks pole võimalik täielikult valmis olla, aga kursused ja õpitoad näitavad, et ajakirjanikke ja ajakirjandustudengeid on võimalik õpetada ja ette valmistada, et nad oskaksid levinud olukordades reageerida ja end säästa.

### **2.3. Kogemuslik õpe**

Selles alapeatükis selgitan, mida tähendab kogemuslik õpe ning kuidas sobib see ajakirjanduse ja kitsamalt selle kursuse õpetamiseks.

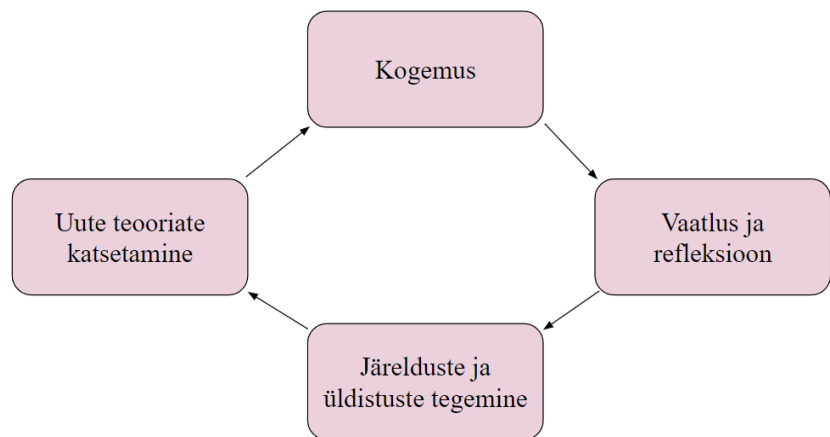
Ajakirjandusõpe on oma olemuselt nii teoreetiline kui praktiline, valmistades üliõpilasi ette erialaseks tööks (Deuze, 2006: 21). Praktiline õpe ei tähenda pelgalt ajakirjandusväljaandes praktilist käimist, vaid on tihti lõimitud ülikooli õppekavasse. Nii saavad tudengid juba koolis käies ning enne professionaalsesse väljaandesse praktikale või täiskohaga tööle asudes aimu, milline on ajakirjaniku töö.

Nagu eelnevalt kirjeldatud, kaasnevad ajakirjanikuametiga proovikivid. Ajakirjanike mured on tihti sarnased, nii et neiks on võimalik teatud määral valmistuda, neid ennetada ja õppida viise, kuidas toime tulla tagajärgedega, aga iga inimene reageerib siiski isemoodi. Vastupidavuse treenimine põhineb suuresti nii juba pikemalt ajakirjanikuna töötanud kui ka äsja alustanud noorajakirjanike kogemustel. Seepärast sobib ka selle kursuse õpetamiseks David A. Kolbi kogemusliku õppe mudel. Sellise õppe keskmes on kogemuste saamine, mille üle esmalt mõtiskletakse ja tehakse järeldusi, mille põhjal omakorda luuakse uusi teooriaid ja lähenemisi,

mida siis päriselus taas katsetatakse (Kolb, 1976: 21–22). Ka kursusel „Ajakirjanik ja vastupidavus” on suur rõhk tudengite kogemustel. Selleks, et aine töötaks ja sellest kasu oleks, peavad tudengid jagama oma päriselulisi kogemusi, dilemmasid, muresid ja käitumisviise, et neid üheskoos arutades jõuda võimalike lahendusteni, mis aitaksid potentsiaalseid raskusi vältida või toime tulla juba juhtunud olukordade tagajärgedega. Seda toetavad ka ajakirjanike igapäevatööd matkivad (rühma)ülesanded, mis panevad tudengid situatsioonidesse, milles nad ei ole varem ehk olnud.

Kogemuslik õpe on protsess, kus inimene kogeb midagi, omandab seeläbi oskusi ja võrdleb neid sarnases olukorras tekkinud varasemate teadmistega (Brandon, 2002: 62). Seetõttu on kogemine selle õppemeetodi alus (Brandon, 2002: 62). Kogemuslikku õpet toetav keskkond on selline, kus suunatakse katsetama, arendama õppimise viise ja suhtuma avatult õppimisse kui protsessi (Brandon, 2002: 62). Seejuures on oluline individuaalne lähenemine, et õppija saaks endale ise eesmärgid seada ja nende täitmiseks plaani välja mõelda, teha vigu ja neist õppida, rakendada seniseid teadmisi ja katsetada uusi lähenemisi ning omandada seeläbi uusi oskusi (Brandon, 2002: 62). Neid põhimõtteid järgime ka kursusel ülesannetes, refleksioonis, õpipäevikus ja lõputöös.

Kolbi kogemusliku õppe mudel toetub neljaosalisele tsüklile, mille aluseks on kogemus (Kolb, 1976: 21). Mudeli järgi jaotub õppimine kahte dimensiooni: esimese dimensiooni esimene osa tähistab kogemust ja teine osa selle kogemuse abstraktset mõtestamist (Kolb, 1976: 22). Teise dimensiooni esimene osa tähistab aktiivset katsetamist ja teine osa selle refleksiooni (Kolb, 1976: 22). Seega sisaldab Kolbi õppimismudel kogemust, vaatlust ja refleksiooni, järelduste ja üldistuste tegemist ning uute teooriate katsetamist (joonis 1). Õppimise käigus liigutakse niisiis tegija positsioonilt vaatlejaks ning kindlast olukorrast üldisele analüüsimisele (Kolb, 1976: 22).



Joonis 1. D. Kolbi kogemusliku õppe mudel (Kolb, 1976: 22)

Kriitikana Kolbi mudelile tuuakse välja seda, et Kolb võttis teoretikute ideed kontekstist välja ja paigutas need oma õppimismudelisse selleks, et kogemus paigutuks olemasolevatesse institutsionaalsetesse kategooriatesse ja meetoditesse (Seaman, 2008: 10). Lisaks on leitud, et selline õppimismudel ei tugevda seost individuaalsete ja sotsiaalsete või füüsiliste elementide vahel (Seaman, 2008: 10). Kolb ei kirjelda, kuidas neli õppijatüüpi on omavahel seotud ega seda, kuidas sobituvad need tüübid õppimismudeli faasidega (Miettinen, 2000: 61; Seaman: 2008: 10).

Sellel põhjal sobib Kolbi mudel sellele kursusele, kuna rõhk on tudengite kogemustel. Seda õppeainet võtavad tudengid on teinud ajakirjanduslikke lugusid nii ülikoolis kui ka praktiliselt mõnes väljaandes, nii et neil on isiklikke näiteid ja nad on lähedalt näinud kolleegide tööd. Kursusel saavad tudengid jagada, kuidas on aines käsitlevate teemadega kokku puutunud (Kolbi mudelis kogemus), ning reflekteerida, mis tunded sellistes olukordades tekkisid ning kuidas nad käitusid (Kolbi mudelis vaatlus ja refleksioon ning järeldused ja üldistused). Samuti jõuame ühise arutelu tulemusena viisideni, kuidas erinevates ametialastes oludes hakkama saada, mida tudengid saavad kas kohe katsetama hakata või talletada hilisemaks, et praktikale või tööle minnes rakendada (Kolbi mudelis uute teooriate katsetamine ja uued kogemused). Nagu Kolb (1976) välja toob, on olemas eri tüüpi õppijaid. Kuna iga tudeng on erinev ja isikliku taustaga, on keeruline leida kõigile sobivat meetodit, ent tudengitel on võimalus välja pakutud toimetulekumehhanisme oma vajaduste järgi kohandada.

Kuna ajakirjandus on väga kogemustepõhine eriala, sobib Kolbi õppemeetod laiemalt ajakirjanduse õpetamiseks kui ka kursuseks „Ajakirjanik ja vastupidavus”, mis on peamiselt

üles ehitatud tudengite kogemustele, päriselulistele simulatsioonidele ja rolliharjutustele ning läbi arutelu koos võimalike lahenduste leidmisele.

#### **2.4. Ümberpööratud klassiruumi meetod**

Peale Kolbi õppemeetodi järgib valdavalt kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus” ja eelkõige tudengite peal katsetatud prooviseminar (vt kuues peatükk) ümberpööratud klassiruumi meetodit. Vaikjärv ja Pilli (2015: 166) defineerivad ümberpööratud klassiruumi järgmiselt: „Ümberpööratud klassiruum on õppeprotsessi ülesehitamise meetod, kus õppija omandab uue informatsiooni iseseisvalt, tavaliselt kodus, ja kontaktõppe aeg kasutatakse teadmiste sünteesile õppija-õppija ja õppija-õpetaja suhtluse kaudu.”

Meetodi järgi omandab õppija iseseisvalt lihtsama ja informatiivsema materjali ning kontaktõppes keskendutakse keerukamatele kognitiivsetele tegevustele (Vaikjärv ja Pilli, 2015: 166). Meetodit rakendatakse juba õppeainet üles ehitades ning õppe osad pannakse loogilisse järgnevusse õpiväljunditest lähtudes (Vaikjärv ja Pilli, 2015: 166).

Samuti järgib loodav kursus meetodit seeläbi, et kodutööd peegeldavad omandatud teadmisi ja rakendatavaid õpiviise, ülesanded seostuvad varasemate kogemuste ja huvidega (Vaikjärv ja Pilli, 2015: 167). See on loodava kursuse puhul nii: lõputööna esitlevad tudengid, milliseid toimetulekuviise nad kursuse vältel õppisid, milles näevad endale kasu ning mida ja kuidas võiksid ametialaselt rakendada, tuginedes kursuse vältel täidetud õpipäevikule. Kursusel osalejatel on varasem kogemus, sest kursust saavad võtta vaid need tudengid, kes on läbinud praktilise ajakirjanduse ained ja käinud kohustuslikul erialasel praktilisel ajakirjandusväljaandes.

Ümberpööratud klassiruumis on rõhk õppijate omavahelisel suhtlusel ning õpetaja/õppejõu tagasisidel (Vaikjärv ja Pilli, 2015: 167). Mõlemad on kesksel kohal ka loodaval kursusel: õppejõud ei anna kontaktseminarides pelgalt ülevaadet teoreetilisest raamistikust, vaid peegeldab, esitab küsimusi ja tagasisidestab tudengite arutelu ja ülesannete lahendusi. Kohtumised on üles ehitatud nii, et tudengid saavad omavahel kogemust jagada ning üheskoos ülesandeid (sh simulatsioone ja päriselulisi näited) teha, et üksteisega teadmisi ja arvamusi jagada. Kuivõrd pole kursusel käsitlevates teemades üheseid õigeid vastuseid, on vaja jagada, põhjendada ja arutada erinevaid nägemusi ja lahendusi, mida ümberpööratud klassiruumi meetod võimaldab.

Ümberpööratud klassiruumi mudel koosneb kolmest osast: iseseisev individuaalne töö (peamiselt kodus), iseseisva töö kokkuvõte (kodus või klassiruumis) ning rühmatööd ja õpetaja/õppejõu tagasiside kontaktõppes (Vaikjärv ja Pilli, 2015: 168). Kõik kolm osa on esindatud ka loodaval kursusel ja prooviseminaril: tudengid tutvuvad enne seminari kodus lugemis- ja videomaterjalidega ning teevad loetu-vaadatu põhjal enamasti testi, seminaris laiendab õppejõud teooriaosa ning tudengid teevad rühmatöid, mida õppejõud tagasisidestab. Õpitu kinnistamiseks peavad tudengid iga kohtumise järel täitma õpipäevikut, millele tuginedes teevad kursuse lõpus esitluse.

Nii käitusime ka prooviseminaril. Signe Ivask avas teooriat (nagu oleme planeerinud ka teistel kohtumistel), ent esitas selle vältel küsimusi tudengitele. Teooriale järgnes simulatsiooniharjutus, kus tudengid mängisid läbi realselt toimunud olukorra, mis nõudis toimetuse eri rollidele mõtlemist ja kiirelt eetiliselts keeruliste otsuste langetamist. Nad debateerisid eri lahenduste üle ja põhjendasid oma otsuseid. Ivask kuulas, peegeldas ja küsis lisa, osutades mõnedele küsimustele, mida tudengid ei olnud veel läbi mõelnud. Tudengid jagasid, milliseid mõtteid see ülesanne neis tekitas. Kohtumistel järgneks ühisele arutelule kokkuvõtte, sealhulgas võimalike tegutsemis- ja enesehoiuvõimude jagamine, mis tulid esile nii tudengite jagatust, uuringutest kui ka Ivaski pikaajalisest kogemusest õppejõu ja teadlasena. Samuti õpipäeviku täitmine ehk reflekteerimine ja talletamine. Kuna prooviseminaril aeg ja maht olid piiratud, siis lõpuosa me põhjalikult ei teinud. Pikemalt olen prooviseminaril kirjeldanud töö kuuendas peatükis.

Meetod soovib õppeainet planeerida tagurpidi ehk alustada õpiväljunditest, mille järgi kavandatakse kontaktõpe ja alles siis iseseisev õpe (Vaikjärv ja Pilli, 2015: 168). Nii olen käitunud ka selle kursuse puhul. Esmalt panin juhendaja ja kursuse vastutava õppejõu Signe Ivaskiga paika õpiväljundid, mida tudeng peaks kursuse lõpuks omandama. Tõsi, seejuures tuginesin oma seminaritööle, kus olin juba teinud fookusrühma intervjuu vabatahtliku praktika läbinud tudengitega, nii et esmane ülevaade kursuse võimalikest teemadest oli olemas. Õpiväljundeid silmas pidades ning tuginedes seminaritöös läbiviidud fookusrühma intervjuule, teaduskirjandusele, Ivaski senistele kursustele ja minu kui noore ajakirjaniku isiklikule kogemusele panime paika kursusel käsitletavat teemat ja ülesanded, mida teha kontaktseminarides. Sellest johtuvalt otsisin lisamaterjale, mida tudengid saavad iseseisvalt kodus omandada, mis toetavad seminari. Täpsemalt kirjeldan kursuse loomise etappe järgmises peatükis.

Seega järgime kursusel „Ajakirjanik ja vastupidavus” ümberpööratud klassiruumi meetodit: tudengid omandavad iseseisvalt kodus uue info, mis toetab kontaktõpet, kus sünteesitakse teadmisi ühes kursusekaaslastega ning õppejõud annab lisaks materjalide ja ülesannete loomisele ka tagasisidet.

### **3. ANDMEKOGUMISMEETOD**

Selles peatükis kirjeldan valimit ning uurimismeetodit ja meetodi kriitikat. Oluline on rõhutada, et minu bakalaureusetöö on projekt, mistõttu ei ole mul klassikalist bakalaureusetöö ülesehitust. Tööst ja kursusest paremaks arusaamiseks kirjeldan oma bakalaureusetöö ja õppeaine loomise peamisi etappe, mille kursuse ja prooviseminari koostamiseks läbisime. Nende vahele jäi veel samme, kuid kompaktse ülevaate andmiseks avan põhilisi. Toon välja valimi, uurimismeetodi ja meetodi kriitika seal, kus kohane, mitte eraldi alapeatükkidena.

#### **3.1. Tudengite vajaduste ja arvamuste selgitamine**

Ajakirjandustudengitele mõeldud kursused üle maailma sõltuvad suuresti konkreetse riigi ja ajakirjanike probleemidest, nagu mainib ka Ivask oma Tšehhi ülikooli kursusest rääkides (2024). Tudengite vajadusi ja arvamusi selgitasin välja osana oma seminaritööst, mis oli bakalaureusetöö aluseks.

Selleks tegin fookusrühma intervjuu, et teada saada, milliseid esimese aasta õppeaineid ja õpitud oskusi peavad kasulikuks ning milliste raskustega seisid praktika ajal silmitsi need tudengid, kel on olemas esimene kogemus ajakirjanduses. Lisaks oli eesmärk teada saada, milliseid teemasid võiks tudengite arvates bakalaureuseastme õppes veel käsitleda, et nad tunneksid end professionaalsesse väljaandesse praktikale ja hiljem tööle asudes ettevalmistatuna.

Fookusrühma intervjuu valimisse kuulusid Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni bakalaureuseõppe kuus teise kursuse tudengit, kellest kolm olid naised ja kolm mehed. Kõik fookusrühmas osalenud tudengid käisid praktikal 2023. aasta suvel. Üks tudengitest käis esimest korda praktikal enne esimest ülikooliaastat ja esimese õppeaasta talvel, nii et tal oli juba esmane kogemus olemas, kui ta pärast esimest õppeaastat suvel taas praktikale läks. Teised käisid pärast esimest aastat esimest korda praktikal. Kaks tudengit töötasid päevalehes, kaks maakonnalehes, üks nädalalehes ning üks tudeng nii päeva- kui ka maakonnalehes. Seega töötasid kõik fookusrühmas osalenud kirjutavas meedias. Praktika kestis poolteist kuni kaks ja pool kuud.

Valisin fookusrühma intervjuuks teise kursuse tudengid, kes käisid suvel vabatahtlikul praktikal, sest fookusrühma ajal ei olnud nad läbinud veel õppeaineid „Praktiline ajakirjandus I” ja „Praktiline ajakirjandus II”, kus tehakse iga nädal uudiseid nii kirjutavas meediumis kui ka audio-

ja audiovisuaalses formaadis (Praktiline ajakirjandus I, 2025/2026; Praktiline ajakirjandus II, 2025/2026). Fookusrühmas osalenud tudengid polnud küll teise aasta praktilisi aineid veel läbinud, kuid nad olid saanud juba esimese kogemuse praktikandina väljaandes töötades. Neil oli värske praktikakogemus, mille põhjal oskasid teha ettepanekuid, mida võiks ajakirjandustudengitele lisaks uudise koostamisele õpetada. Äsja teist kursust alustanud tudengid valisin põhjusel, et neil oli vahetu esmane kogemus, mida arvesse võttes on võimalik täiendada teise ja kolmanda kursuse praktilisi aineid, et valmistada tudengeid veelgi rohkem erialaseks praktikaks ette. Tagantjärele vaadates oleksin võinud kaasata fookusrühma intervjuusse ka kolmanda kursuse tudengeid, põhjendan seda allpool.

Kuna tunnen kõiki fookusrühmas osalenuid, võtsin nendega ühendust Facebook Messengeri teel. Selgitasin neile oma lõputöö teemat ning fookusrühma intervjuu eesmärgi ja teemasid, mida intervjuu ajal küsin. Seadsin eesmärgiks leida kuus tudengit, kuna fookusrühma soovitatav suurus on kuus kuni kaheksa inimest (Vihalemm, 2014). Kokku võtsin ühendust kümne teise kursuse tudengiga, kellest kuuele sobis väljapakutud aeg. Fookusrühma intervjuu toimus 12. oktoobril 2023. aastal. Intervjuu kestis 1 tund ja 20 minutit, mis on fookusrühma soovitatav aeg, kuna osalejate arutelu läheb käima, ent samas ei kurna neid ära (Vihalemm, 2014).

Fookusrühma intervjuu on kindla fookusega rühmaintervjuu, mille eesmärk on tekitada osalejate vahel vestlus (Vihalemm, 2014). Fookusrühma intervjuu eesmärk oli saada tagasisidet esimese ülikooliaasta õppe kohta. Samuti tahtsin fookusrühma intervjuuga teada saada, miks otsustasid nad vabatahtlikule praktikale minna, millised olid ootused praktikale ja kuidas vastas reaalsus ootustele ning milliste raskustega nad praktikal silmitsi seisid ja kuidas neid lahendasid. Fookusrühmas osalenud tudengid ühendasid ülikooliõppe ja praktikakogemuse ning tõid näiteid, milliseid teemasid tahaksid nad rohkem ülikoolis käsitleda, et tunda end tööle minnes kindlalt.

Fookusrühm võimaldas osalejatel tänu teiste jutule paremini meenutada oma kogemust ning reageerida teiste osalejate öeldule, kas nõustudes jutuga, lisades midagi või oponeerides väidetele (Vihalemm, 2014). Fookusrühma intervjuu käigus tekkis osalejate vahel loomulik vestlus, mida hõlbustas see, et tegemist on kursusekaaslastega.

Seminaritöösse kirjutasin fookusrühma intervjuu tulemused, jagades need kuude kategooriasse: esimese õppeaasta ettevalmistus praktikaks, ootused praktikale, raskused praktikal, tudengite

ettepanekud õppetöö täiendamiseks ning tudengite suhtumine erialasesse töösse pärast praktika läbimist. Tudengite jagatud, eriti raskusi praktilisel ja ettepanekuid õppetöö täiendamiseks, võtsin arvesse kursuse loomisel. Täpsemalt toon tudengite räägitud välja järgmistes peatükkides.

Analüüsimiseks kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi, mis võimaldab uurida teksti sisu tähendust, misjuures on analüüsitud tekst tehtud fookusrühma intervjuu (Kalmus jt, 2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs sobis seetõttu, et võimaldas saada ülevaadet tekstist kui tervikust, mis hõlmab intervjuueeritavate mõtteid ja arvamusi (Kalmus jt, 2015).

Transkribeerisin fookusrühma intervjuu, mis on kvalitatiivse sisuanalüüsi esimene samm (Kalmus jt, 2015). Selleks kasutasin Tallinna Tehnikaülikooli veebipõhist kõnetuvastust ja transkriptsiooniprogrammi Helipoiss, mis lihtsustasid mu tööd, kuid kuulasin intervjuu salvestuse üle ja parandasin käsitsi puudulikke või vigaseid kohti transkriptsioonis. Intervjuust kirjutasin vastavalt intervjuukava plokkidele välja uurimistulemused ning koondasin ühe teema kohta käivad intervjuu osad ja tsitaadid ühte alapeatükki.

Fookusrühma intervjuu toimus. Tagantjärele vaadates oleksin kaasanud fookusrühma ka kolmanda kursuse tudengeid, kes on läbinud praktilise ajakirjanduse ained ja teinud kohustuslikus korras praktikad, sest neil on lähedasem ja veidi pikem kokkupuude ajakirjanikuametiga ning seeläbi rohkem kogemusi, mida jagada. Teise õppeaasta lõpuks on tudengid proovinud kirjutavat ning audio- ja audiovisuaalset meediat, tänu millele on nad kokku puutunud rohkemate erialaste proovikividega. Seda enam, et kõik fookusrühmas osalejad käisid praktilisel kirjutavas meedias ehk nad ei osanud avaldada arvamust raadio- ja teleuudiste tegemise kohta.

Lisaks tekkis fookusrühma intervjuu ajal ootamatuid hetki. Selleks, et järgida intervjuukava loogiliselt järjestatud teemaplokke, pidin osalejaid kohati katkestama, et neid suunata vastama teisele küsimusele, mis tõmbas korraks alla vestluse hoogu ja sisukust, kuna osalejad pidid ümber häälestuma. Täheldasin ka seda, et paar osalejat jäi teiste seas varju ega saanud nii palju rääkida, kuigi esitasin neile personaalseid küsimusi, mis on üks fookusrühma intervjuu ohtudest (Vihalemm, 2014).

Tegemist oli mugavusvalimiga, kuivõrd olid kõik osalejad minu koolikaaslased ja mulle tuttavad inimesed, mistõttu oli meie vestlus vaba. Püüdsin intervjuu ajal hoida distantssi osalejatega, et

säilitada modereerija roll ja vältida arutellu laskumist. Mugavusvalim oli paratamatu, kuna seminaritöö eesmärke silmas pidades uurisin nende tudengite kogemusi, kes polnud intervjuu ajaks veel läbinud praktilise ajakirjanduse aineid, kuid kes olid juba praktiliselt käinud. Kõik teise kursuse tudengid ei käinud pärast esimest ülikooliaastat ajakirjanduspraktiliselt, nii et valimisse sobivate inimeste hulk oli piiratud. Kuna õpin fookusrühmas osalejatega samas instituudis ja olen osaga olnud koos ka üliõpilasorganisatsioonis, tunnen neid kõiki. Seega oli mugavusvalim paratamatu, kuid hoidsin intervjuueerija rolli ega sekkunud sisuliselt osalejate arutellu.

Seminaritöös tehtud fookusrühma intervjuu andis olulise sisendi kursusele, et katta neid teemasid, mida tudengid peavad vajalikeks ettevalmistusel erialaseks tööks.

### **3.2. Teoreetilised lähtekohad kursuse loomiseks**

Teine suurem etapp oli teaduskirjandusega tutvumine, mille põhjal valmis töö teoreetiline osa ja mis andis sisendi kursuse sisuteemadeks. Tutvusin, millised on tänapäeval ajakirjanike, eriti alustavate, peamised proovikivid ning kuidas on välismaal ülikoolides ja toimetustes õpetatud ajakirjanikele vastupidavust ja mis on olnud selle mõju ajakirjanike igapäevatoole ja toimetulekule.

Teoreetilise osa eesmärk oli mõista, millised on sagedased ajakirjanikuameti raskused, millega tuleb erialaselt kokku puutuda, kuid mida on võimalik mingil määral ennetada või õppida paremini tulema toime potentsiaalsete tagajärgedega. Teoorias osasin avasin eri ametialaste raskuste olemust ja avaldumisvormi, mis annavad aluse kursuse sisuteemade teooriasaks ja lähtepunkti ülesanneteks. Samuti on ülevaade teaduskirjandusest oluline selleks, et mõista, kuidas ühtivad meie tudengite kogemused ja arvamused mujal uurituga. Rõhk oli ka sarnastel ajakirjanike vastupidavusele keskenduvate kursuste ja õpitubade kirjeldamisel, et neist kursust luues eeskujuga võtta ning teada saada, millist kasu ja milliste aspektide kohta on ajakirjanikud taolistelt kursustelt saanud.

### **3.3. Kursuse ülesehitamine**

Kolmandaks mõtlesime teooriasale ja fookusrühma intervjuule tuginedes välja kursuse sisu ja ülesehituse. Selleks koondasin teooriast ja fookusrühma intervjuust ühised esialgsed teemad, mis ei ole ajakirjanduse ja kommunikatsiooni bakalaureuseõppes kaetud ning mis seostuvad

vastupidavusega, võttes eeskujuna Signe Ivaski (2024) Tšehhi ülikooli kursuse ülesehituses, teemadest ja ülesannetest.

Samuti tugines kursust luues enda kui noore ajakirjaniku kogemusele. Olin praktikant ja praktikavälisel ajal reporterina abiks nii veebiuudistes, päevalehes, aeglase ajakirjanduse väljaandes kui televisiooni uudistetoimetuses aastatel 2019–2024, alates 2024. aastast töötan täiskohaga meediamajas. Seega on mul seitse aastat ajakirjandusalast kogemust. Olen lähedalt kokku puutunud kõikide kursusel käsitlevate teemadega ja oskan seeläbi värske kogemuse põhjal noore ajakirjaniku vaatest soovitada kohti, millele tähelepanu pöörata ja kus toimetulekuviiside õppimine tuleb kasuks.

Kui esimene teemade ülevaade oli tehtud, panime paika kursuse eesmärgi ja õpiväljundid, millest sisuteemasid, ülesandeid ja lõputööd luues lähtuda, nagu ümberpööratud klassiruumi meetod soovitab (Vaikjärv ja Pilli, 2015). Uuesti välja tuues: kursuse eesmärk on anda oskused ja teadmised, kuidas tulla toime erialaste pingeolukordadega. Kursuse läbinud õppija:

- suudab professionaalseid konfliktiolukordi analüüsida,
- teab interpersonaalse kommunikatsiooni põhimõtteid,
- oskab professionaalsete konfliktiolukordade lahendamisel kasutada interpersonaalse kommunikatsiooni võtteid,
- rakendab aines õpituid võtteid etteantud olukordade lahendamisel.

Pidades silmas õpiväljundeid ning otsides kattuvusi fookusrühma intervjuu, teooriaosa ja Ivaski kursuse vahel, panime paika kuus sisuteemat, mida olen lähemalt kirjeldanud neljandas peatükis: sissejuhatus, ajakirjanike turvalisus ja teemade otsimine; tundlike teemade kajastamine; stress ja enesehoid; töövõtted ajasurve all; suhtlus keeruliste allikate ja kolleegidega; ajakirjaniku õigused, vaigistushagid ja enesetsensuur; kursuse kokkuvõte ja lõputöö. Iga ploki puhul panime paika seminaris kaetava teooriaosa ja ülesanded, samuti seminarile eelneva kodulugemise, kodutöö ja lõputöö. Teemade järjestuses lähtusime sellest, et järjest ei toimuks kohtumised, mis põhinevad eeskätt tudengite isiklikel kogemusel. Seda selleks, et vältida olukorda, kus seminaride vahel pole tudengitel olnud piisavalt aega teha uudiseid ja kokku puutuda uute juhtumitega, mida kohtumistel arutada.

Kursuse ülesehitust ja sisu kirjeldan lähemalt neljandas peatükis.

### 3.4. Prooviseminari katsetamine

Selleks, et teada saada, mida ajakirjandustudengid kursusel plaanitud teemadest arvavad ja kuidas sobib neile kursuse ülesehitus, katsetasime ühte kursuse teemaplokki. Valisime selleks tundlike teemade kajastamise, kuna teema eeldab, et tudengid jagaksid avatult enda kogemust, mis on kursuse õnnestumiseks vajalik. Samas tahtsime näha, kas esimes(t)e praktikakogemus(t)e pealt on neil juba piisavalt erialaseid olukordi, mida analüüsida. See teemaplokk ei nõua osalejatelt põhjalikku ettevalmistust ega kodutööd, samas oli meil valmis mõeldud ülesanne, mis nõuab analüüsimist, eri osapoolte ja eetiliste küsimuste kaalutlemist, erialast kogemust olukorra reaalseks ettekujutamiseks ning teiste arvamuste kuulamist. Neil põhjustel valisime prooviseminariks tundlike teemade kajastamise. Prooviseminari avan lähemalt kuuendas peatükis.

Prooviseminaril osales Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni bakalaureuseõppe neli ajakirjandustudengit: kaks naist ja kaks meest, neist kolm olid teise kursuse ja üks kolmanda kursuse tudeng. Kolm olid käinud prooviseminari ajaks ühel suvel praktikal, üks osaleja kahel suvel. Üks tudeng tegi praktikat päevalehes, üks raadios ning kaks raadios ja päevalehes. Kaks tudengit tegid seminari ajal väljaannetele kaastöid ning üks töötas osakoormusega. Kõik olid kas läbinud või lõpusirgel praktilise ajakirjanduse ainetega.

Seminari kutsusin vaid need, kel on juba praktikakogemus, isegi kui vabatahtliku praktikana, kuna kursusel on väga oluline, et tudeng on töötanud toimetuses ja saanud aimu ajakirjanikuametist, et tal oleks võimalik oma kogemust jagada. Me ei piiranud, et seminarile võivad tulla vaid kolmanda kursuse tudengid, sest enne prooviseminari oli mõte, et kursus pole mõeldud vaid bakalaureuseõppe kolmanda kursuse tudengitele, vaid rohkematele üliõpilastele tingimusega, et neil on praktikakogemus. Muutsime selle tingimuse hiljem ära.

Võtsin seminaril osalenutega ühendust Facebook Messengeris, kuna tunnen neid kõiki. Selgitasin neile oma lõputöö eesmärgi ning seminari ülesehitust, samuti palusin neil enne seminari läbi lugeda WHO suitsiidide kajastamise juhise (WHO, 2017) ning mõelda, milliste tundlike teemade kajastamisega nad praktika ajal kokku puutusid ja mis emotsioone see neis tekitas. Seminarile soovisin saada neli kuni kuus tudengit, et tudengitel oleks aega oma mõtteid jagada ning säiliks intiimne ja usaldusväärne õhkkond. Seminar kestis 1 tund ja 30 minutit, millest ülesande

lahendamine umbes 30 minutit, ja lisandus 15 minutit tagasisidet seminarile ja ettepanekuid kursuseks.

Seminaril meenutas ülesande lahendamine oma olemuselt fookusrühma intervjuud, sest ülesandel oli kindel fookus, minul kui intervjuueeritaval ette valmistatud küsimused ning ülesande eesmärk oli tekitada osaliste vahel arutelu (Vihalemm, 2014). Seminaris tekkis loomulik vestlus, mida soosis ka see, et kõik osalejad tundsid üksteist. Seminari lõpus küsisime tudengitelt tagasisidet seminari ülesehitusele, ülesandele ja kursuse teemadele, mida neile tutvustasime. Prooviseminari detailsem kirjeldus ja tudengite arvamus on kirjeldatud kuuendas peatükis.

Analüüsiks kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi, et näha terviktekstina intervjuueeritavate arvamus (Kalmus jt, 2015). Transkribeerisin fookusrühma intervjuu, mis on kvalitatiivse sisuanalüüsi esimene samm (Kalmus jt, 2015). Selleks kasutasin kõnetuvastuse lehekülge tekstiks.ee, mis lihtsustas mu tööd. Seminari salvestuselt kirjutasin välja tulemused ehk tudengite mõtted ülesandeid lahendades, kasu, mida nad seminari läbides välja tõid, ning tagasiside seminarile ja ettepanekud kursuse täiendamiseks.

Selles peatükis kirjeldasin kursuse loomise ja bakalaureusetöö nelja peamist etappi: tudengite vajaduste ja arvamuste selgitamine (fookusrühma intervjuu), teoreetilised lähtekohad kursuse loomiseks, kursuse ülesehitamine ja prooviseminari katsetamine.

#### **4. KURSUS „AJAKIRJANIK JA VASTUPIDAVUS”**

Selles peatükis kirjeldan, kuidas kursuse „Ajakirjanik ja vastupidavus” kokku panin, kui mahukas see on ja millised tudengid saavad ainet läbida. Samuti selgitan kuut sisuteemat, seminaride fookust ja praktilisi ülesandeid ning lõputööd. Põhjalikumalt kirjeldan tundlike teemade kajastamise kohtumist, sest seda valmistasin kõige rohkem ette ja seda katsetasime tudengite peal.

Minu roll kursuse kokkupanekul oli kursuse sisuteemade paikapanemine eelkõige kirjanduse ülevaate, fookusrühma intervjuu ja Signe Ivaski (2024) Tšehhis asuva Masaryki Ülikoolis 2022/2023. õppeaastal läbi viidud kursuse põhjal. Samuti võtsin arvesse enda kui noore ajakirjaniku kogemust.

Igas ploki kirjeldan käsitletavaid teemasid ning ülesandeid, mida seminaris kohapeal rühmades või individuaalselt tehakse. Detailsemalt avan tundlike teemade kajastamise teemaplokki ning toon välja, mis on seminarile eelnev kodune lugemine, mis teemadest seminaris räägitakse ning mis on seminari rühmatöö, lisades juurde ülesande kirjelduse. Täpsemalt on see lahti kirjutatud alapeatükis 4.2. ning seminari katsetamine teise ja kolmanda kursuse bakalaureusekraadi tudengite peal kuuendas peatükis. Kuna bakalaureusetöö maht on piiratud, teen seda vaid ühe teema kohta, andes siiski aimu, milline on kursuse sisu. Ülejäänud teemade teooriaosa ning seminaride ja kodutöö ülesannete täpsed kirjeldused koostab Signe Ivask.

Kursusel on kuus sisuteemat: (1) ajakirjanike turvalisus, (2) tundlike teemade kajastamine, (3) stress ja enesehoid, (4) töövõtted ajasurve all, (5) suhtlus allikate ja kolleegidega, (6) ajakirjaniku õigused, vaigistushagid ja enesetsensuur. Pärast sisuteemade läbimist on kokkuvõttev kohtumine ja lõputöö esitlemine ehk enda toimetulekuviiside jagamine kaastudengite ees.

Need teemad ühtivad suuresti ka Šimunjaki (2023: 131) kirjeldusega, milliste ajakirjaniku töötappidega saab emotsionaalseid olukordi seostada: (1) lugude leidmine ja toimetusele ettekandmine, (2) intervjuerimine ja töö allikatega, (3) taustatöö ja kirjutamine, (4) avaldamine ja (otseülekandena) esitlemine, (5) reflekteerimine ja tagasiside, (6) sotsiaalmeedia, (7) toimetaja kohustused ning (8) töötempo ja ööpäevaringne valmisolek.

Kursuse maht on neli ainepunkti. Igal teemal on neli akadeemilist tundi kestev seminar (kaks korda poolteist tundi vahepausiga), millele eelneb iseseisev valmistumine Moodle'isse postitatud

materjalide põhjal ja järgneb refleksioon õpipäevikus. Seminaris kaetakse teoreetiline osa ja tehakse praktilisi ülesandeid, tudengitel on võimalus seminarides oma kogemusi jagada. Kursus on üles ehitatud nii, et vaheldumisi on rõhk eelkõige kogemuste jagamisel ja analüüsimisel ning praktilistel situatsiooniülesannetel, millele tuginedes jõutakse ühise arutelu tulemusena võimalike ennetusviiside ja lahendusteni. Meie prooviseminaris kogemus näitab, et pikemaks ei ole mõistlik seminari pikkust ega kursusel käsitletavat mahtu ajada, kuna teemad on emotsionaalselt kurnavad ja nõuavad aktiivset panustamist.

Kursuse vältel täidavad tudengid õpipäevikut, kuhu teevad pärast igit kohtumist sissekande, vastates küsimustele, millest loengus/seminaris räägiti, mis oli tema arvates kõige olulisem, millised on võimalikud lahendused ja toimetulekuviisid seminaris arutletud muredele ja olukordades, milline on tema kokkupuude seminaris arutletud teemadega. Õpipäevikul tugineb kursuse lõputöö: iga tudeng peab tegema ettekande, kus jagab, millised enesehoiu viisid ja lahendused talle võiksid sobida ja kuidas saaks neid ametialases töös kasutusele võtta.

Järgnevalt kirjeldan iga teema kohta, millele kohtumine keskendub ja mis ülesandeid tudengid teevad.

#### **4.1. Sissejuhatus. Ajakirjanike turvalisus. Teemade otsimine**

Kursuse sissejuhatavas seminaris tutvustatakse kursuse ülesehitust ja hindamist, läbitavaid teemasid ja kursuse lõputööd. Samuti antakse ülevaade, milliste proovikividega puutuvad ajakirjanikud igapäevatoos kokku, miks on oluline treenida ajakirjanike vastupidavust nii ülikoolis kui toimetuses ning millised on puudujäägid ajakirjanike turvalisuse tagamises väljaannetes.

Selleks, et mõista, mis seisus on ajakirjandusvabadus ja demokraatia üle maailma ning kuidas need on omavahel seotud, loevad tudengid enne kohtumist läbi 2024. aasta ajakirjandusvabaduse indeksi ja demokraatia indeksi raportid (Economist Intelligence Unit, 2025; Reporters Without Borders, 2025) ning teevad lühikese testi Moodle'is. Ülevaade sellest, kui habras on demokraatia ja ajakirjandusvabadus üle maailma, aitab tudengitel mõista, kui oluline on ajakirjanike töö ning kui tähtis on seejuures end hoida, et ametis vastu pidada.

Sissejuhatavas seminaris jagavad tudengid kõigepealt väikestes rühmades ja seejärel kõigi ees, milline kogemus neil ajakirjanduses on (mis väljaannetes, kui pikalt ja mis rollis on töötanud), mis

on nende arvates suurimad probleemid Eesti ajakirjanduses ajakirjaniku rollist lähtudes, milliste proovikividega on nad kokku puutunud ning millega vajaksid noore ajakirjanikuna abi. See arutelu aitab tudengitel analüüsida Eesti ajakirjanduse seisuga ning reflekteerida, mis on nende isiklik kokkupuude vastupidavusega ajakirjanduses.

Teiseks võtame aega teemade otsimisele, mille keerukust mainisid nii fookusrühmas kui ka testseminaris osalenud tudengid. Anname tudengitele võimaluse jagada, kust nad leiavad uudisväärtuslikke teemasid ja allikaid. Oluline on see, et oma kogemusi jagavad alustavad ajakirjanikud, kel pole veel tekkinud suurt allikavõrgustikku ega näiteks dokumendiregistrite kasutamise harjumusi. Samuti arutame seda, mida teha siis, kui on hea teema, aga ei leia allikaid, kes oleks nõus kommenteerima jagama.

Pärast kohtumist alustavad tudengid õpipäevikuga ning teevad sinna esmakohtumisest sissekande.

#### **4.2. Tundlike teemade kajastamine**

Ajakirjanikud puutuvad paratamatult kokku vaimse tervise murede, ränkade läbielamiste, looduskatastroofide, vägivalda, sõja, suitsiidide jt traumade kajastamisega, mis jätavad neisse jälje (vt Seely, 2020; O' Brien, 2021). Ajakirjanikud kaaluvad hoolikalt suitsiidide puhul, kas ja kuidas kajastada ning kuidas mõjutab see lähedasi (O' Brien, 2021). Trauma kajastamine suurendab näiteks läbipõlemise, lootusetuse ning süü- ja kurbusetunde, posttraumaatiline stressihäire, depressiooni ja alkoholi tarvitamise ohtu, ent eriti alustavad ajakirjanikud ei pruugi olla selleks valmis (Seely, 2020: 118). Nagu eelnevalt kirjeldatud, näitavad uuringud, et töötoad ja kursused tõstavad ajakirjanike teadlikkust võimalikest stressoritest ja takistustest ning õpetavad viise, kuidas tundlike teemade kajastamiseks valmistuda ja end seejuures toetada (Šimunjak, 2023; Ivask, 2024; Martin ja Murrell, 2020; Seeley, 2020).

Ka mitu fookusrühmas osalejat mainis tundlike teemade kajastamist. Ühel tudengil oli toimetuses ahistamisjuhtum, millega toimetuse tegeles tema hinnangul hästi: ahistaja vallandati ja toimetuse liikmetele pakuti soovi korral psühholoogilist tuge. Sama tudeng tõi keerulise kogemusena välja ka vaimse tervise murede ja eriti suitsiidide kajastamise. Seejuures oli toimetuse tema hinnangul väga toetav: nad jagasid nii nõuandeid loo kokkupanemiseks kui ka uurisid, kuidas praktikant ise vastu peab.

*I5: Ma kirjutasin ühe loo suitsiididest: statistikat tõin ja siis ma küsisin sinna juurde [kommentaari] psühhiaatritelt ja psühholoogidelt. Ma ikka väga kartsin seda kirjutada, sest et see on lihtsalt selline teema. [...] Ma kirjutasin muudest vaimse tervise asjadest ka, aga see suitsiid tekitas minus millegipärast räiget hirmu. Mul on isiklik seos ka inimestega, võib-olla on see mu isikliku kogemuse pärast, et see minus nii palju hirmu tekitas.*

Sama tudengi arvates võiks ülikool valmistada tulevase ajakirjanikke ette juhtudeks, kui kolleeg või allikas ahistab. Nagu eelnevalt kirjutatud, langevad ahistamiste ohvriks eelkõige naised, kellele on negatiivsed ja ähvardavad kommentaarid tavapärased, kuid kes ei tunne, et saavad toimetustest piisavalt abi (Holton jt, 2023; Mesmer, 2023; Chen jt, 2020; Miller, 2023). Intervjueeritud tudeng tundis, et tal oleks oleks olnud kasu sellest, kui kasvõi üks loeng oleks pühendatud ülikoolis ahistamisjuhtumitele.

*I5: Kuidas sa naisena tuled toime sellega, et sa pead selle allikaga suhtlema, sa pead temaga rääkima ja sealt võib tulla nilbeid asju või suhtumist. Võib-olla meesajakirjanikuna ka, aga eriti naisajakirjanikuna. Kuidas sa sellega toime tuled või kelle poole sa pöördud, kellega sa räägid või kuidas sa sellest räägid. Mina ei mäleta küll, et meil oleks olnud mingit sellist ainet. Ma lihtsalt hakkasin mõtlema sellele, et see on nii suur asi, millega igapäevaselt ma tunnen isegi, et puutun kokku.*

Keeruline oli teisele tudengile kohtujuhtumite kajastamine, sest see nõudis põhjalikku eeltööd. Tal kulus ettevalmistuseks kaks päeva, et tutvuda juhtumiga ja mõista seadusandlust. Pinge pani peale ka see, et enamasti olid juhtumid seotud surnutega. Toimetusest oli talle aga abi: nad andsid nõu, kuidas materjali otsida, mida ja kellelt kohapeal küsida ning kuidas artikkel kokku kirjutada.

Ka mina olen ajakirjanikutee alguses kokku puutunud tundlike teemadega. Oma esimesel praktikasüvel, kui ei olnud veel ülikooli läinudki, kajastasin segastel asjaoludel lämbunud kuueaastase poisi surma (Laur, 2019). Tõsi, seda oli eriti keeruline teha seetõttu, et ma ei käinud siis veel ülikoolis ja mul polnud piisavalt erialaseid oskusi, et niivõrd keerulist teemat tasakaalukalt ja eetiliselt, ent samas kiiresti kajastada. Toimetajad ja fotograaf valmistasid mind intervjuuks ette ning aitasid mul loo kokku kirjutada, aga mõtlesin sellele veel pikalt, sest rääkisin telefonis hukkunud lapse isaga. Vaid mõned päevad pärast Haljala traagilist õnnetust ilmus Eesti Päevalehes kolleegilt lugu sellest, kuidas kümneaastane poiss tegi enesetapu, sest teda kiusati koolis

(Starapopov, 2019). Kuna nii lühikese aja jooksul kajastasime kahte väga rasket lapse surma puudutatavat juhtumit, rääkisime toimetuses üle, kuidas selliseid teemasid kajastame, kui palju detaile avaldame ja kuidas viitame abimaterjalidele nagu telefoninumbrid ja veebilehed. Seejuures läksid kolleegide arvamused lahku, mis näitab taas, et üht õiget lahendust pole, vaid nägemusi tuleb kaaluda ja eetilised otsused langetada.

Samuti olen kirjutanud sarja kuue vahetusõpilase kogemustest vaimse tervise muredega (Laur, 2022). Kuna käisin samuti vahetusaastal, mis oli mulle valdavalt valus kogemus, elasin oma allikate lugudele sügavalt kaasa. Nende juttu kuulates ja kirja pannes elasin enda valusaid mälestusi uuesti läbi ega osanud seejuures hoida barjääri enda ja oma allikate läbielamiste vahel ning toetada end kirjutamise ja avaldamise vältel.

Ajakirjanduses kajastatakse suitsiide siis, kui need ületavad uudiskünnise ehk näiteks juhtudel, kui tegu on koolikiusamisega või jagab lähedane oma kogemust teiste abistamiseks. Nagu minu ja fookusrühmas osalenud tudengi kogemusest näha, tuleb ette seda, et praktikant peab kajastama surma või mõnd muud tundlikku teemat. Seepärast on kursusel selleteemaline plokk.

Enne seminari loevad tudengid läbi WHO suitsiidide kajastamise juhendi (WHO, 2017) ja teevad lühikese kinnistava testi Moodle'is. Samuti on palutud, et tudengid mõtleksid enne seminari, kas ja milliseid tundlikke teemasid (nt õnnetused, kohtujuhtumid, vaimse tervise mured, ebaõiglustunne jne) on nad juba kajastanud, mis oli seejuures neile keeruline, millised küsimused ja mured neil tekkisid enne allikate intervjuerimist, intervjuerimise ajal ja pärast seda, kuidas tundsid end lugu tehes ja pärast avaldamist ning kust said vajadusel tuge.

Seminaris antakse ülevaade teooriast ehk ajakirjanikuameti eripäradest, õpingute ja toimetuse vähesest ettevalmistusest, moraalsest dilemmast ning võimalikest tagajärgedest ja mõjutustest ajakirjanikule, sh võimalikud viisid, kuidas end toetada ja abi leida.

Seejärel on simulatsioon, kus mängitakse läbi toimetuse rollid kahe tõestisündinud uudise puhul. Valik põhineb Ivask jt (2021) uuringul, kus analüüsiti ajakirjanike tööruutini ja otsustamist nende kahe tõestisündinud juhtumi põhjal.

Esiteks on juhtum, kus 2017. aasta sügisel tulistas politsei Tallinnas Vabaduse väljakul noaga vehkinud meest, kes suri pärast haiglas. Ülesanne põhineb Postimehe veebiartiklil (Velsker jt,

2017) ja Ivaski jt (2021) uuringul, kus ajakirjanikud ja fotograafid kirjeldasi oma tegutsemist ja otsustusi. Küll aga on rollijaotuseks ja olukorra kirjeldamiseks juhtumit veidi muudetud. Kui päriselt olid reporter ja fotograaf teel teisele üritusele, kui märkasid alarmsõidukeid ja sõitsid nende järel, kuni jõudsid Vabaduse väljakuni (Ivask jt, 2021), siis ülesandes kirjeldame, et toimetusse jõudis vihje, aga kedagi kohapeal ei olnud, vaid fotograaf saadeti välja ja reporter jäi kontoris. Seda põhjusel, et kogemata uudisväärtuslikule sündmusele peale juhtumine on ebatavalisem kui vihje kuulmine. Samuti saab nii arvesse võtta toimetusele laekunud pilte ja videoid, mis on ka tavapärase praktika. Nii saavad tudengid panna end reporteri rolli, kes peab ise artikli kokku kirjutama ja avaldama. Küll aga jääb juhtumi olemus samaks.

Tudengitele on ülesande kirjeldus järgmine: oled päevauudiste reporter, kui toimetusse jõuab info, et Vabaduse väljakul tulistas politsei noaga vehkinud meest. Lugejad saadavad toimetusele pilte ja videoid, kus on näha nii noaga vehkivat ja politsei poole jooksvat meest kui politseinikku, kes tegi kolm hoiatuslasku õhku ja neljanda mehe suunas. Tead, et fototoimetuse juht saatis fotograafi sündmuskohale, kes saadab kohapealt toimetusse otsefotod. Päevatoimetaja andis sündmuse kajastamise sinule ehk sina pead artikli kirjutama ja avaldama. Arutage, kellega ja millest reporterina räägite? Võtke arvesse nii väliseid allikaid kui ka suhtlust kolleegide (päevatoimetaja, fotograaf ja fototoimetuse juht) vahel. Kellelt juhtunu kohta infot küsid ja millist infot avaldad? Mida teed fotograafilt laekunud otsefotodega? Mida teed vihjeliinile saadetud piltide ja videotega? Milliseid ja kui palju pilte ja videoid avaldad? Millise foto paned avafotoks? Kelle märgid loo autoriks? Kas teed veel midagi enne loo avaldamist? Milliseid eetilisi küsimusi ja otsuseid kaalud? Samuti arvestage, et uudise avaldamisega on väga kiire, sest see on suure avaliku huviga sündmus, vihjeliinile saadetakse pilte ja videoid ning konkureerivad meediaväljaanded kajastavad seda samuti.

Kõigepealt arutavad tudengid väikestes rühmades ja jagavad seejärel, millised küsimused neil tekkisid ja kuidas nad sellises olukorras reporterina käituksid. Seejärel jagatakse, kuidas Postimehe ajakirjanikud ise selles olukorras tegutsesid ja oma otsuseid põhjendasid (Ivask jt, 2021).

Teiseks on juhtum, kus Kohtla-Järvel mõrvati 15-aastane Nastja, täpsemalt vaatame tema matuste kajastamist Postimehes (Postimees, 2018) ja kajastuse selgitusi Ivaski jt (2021) uuringule tuginedes. Nimelt leidis juhuslik möödakäija Kohtla-Järvel noahaavadega tüdruku surnukeha ja politsei pidas kinni tüdruku poiss-sõbra, kelle vahi alla võtmist taotles ringkonnaprokuratuur

(Postimees, 2018). Mõned päevad hiljem toimusid matused, kus olid ka ajakirjanikud kohal (Postimees, 2018).

Tudengite ülesanne on järgmine: oled päevauudiste reporter ja olete mõni päev kajastanud mõrvatud neiu juhtumit. Nüüd on tulemas neiu matused ja toimetuse on otsustanud sinna fotograafi kohale saata. Tegemist pole toimetuse fotograafiga, küll aga sama kontserni teise väljaande fotograafiga. Päevatoimetaja on andnud sulle ülesandeks matustest lugu kirjutada ja avaldada. Arutage, milliste kolleegidega ja millest reporterina räägite? Osapooled on lisaks sinule päevatoimetaja, foto-videotoimetuse juht ja fotograaf. Tead ka seda, et fotograafil on kunstiline taust, millest ta pilte tehes lähtub. Millest fotograafiga räägid? Millest fotosid avaldades ja artikli põhifotot valides lähtub? Mida tuleb läbi arutada fotograafi ja päevatoimetajaga? Kelle nimed artiklis autoritena avaldad? Milliseid eetilisi küsimusi ja otsuseid kaalud?

Ivaski jt (2021) uuring näitas, et reporteritel, fotograafidel ja toimetuse juhtidel olid erinevad arusaamad, mis on eetiline ja mida tasub avaldada. Samuti selgus, et toimetuses polnud kindlaid standardeid, millest lähtuda, vaid iga inimene tugines eelkõige enda uskumustele ja moraalikompassile, nentides seejuures, et klikid ja majanduslik kasu mängisid suurt rolli (Ivaski jt, 2021).

Pärast kahte harjutust väiksemas rühmas jagavad tudengid, mida nad peamiselt arutasid, mis küsimused neil tekkisid ja mida reporterina otsustaksid. Nende ülesannete eesmärk pole välja selgitada, mis on õige ja vale, vaid panna tudengid mõtlema, mida nad sellistes olukordades teeksid ja kellega suhtleksid. Samuti aitab selline läbimäng mõelda, kuidas kajastada juhtumeid, millest ei taha rääkida. Kuivõrd on inimesed ja toimetused erinevad, ei ole võimalik jõuda ühise õige lahenduseni. Rõhk on rolliharjutusel ja ennetaval kogemisel turvalises keskkonnas, mis leevendaks segadust ja negatiivseid tundeid siis, kui päriselt midagi sellist juhtub.

Seejärel on tudengitel võimalus jagada, mis on nende isiklik kogemus tundlike teemade kajastamisel – millest kajastades lähtusid, mis tunded tekkisid intervjuuerimise eel, ajal ja järgselt, milline oli reaktsioon pärast loo avaldamist ning kuidas tunnetega toime tulid. Samuti selgitatakse tudengitele, kuidas pärast keerulisi juhtumeid emotsioone ja muresid maandada, näiteks kolleegidega rääkides ja põhjendades endale oma valikuid (parim valik halvimatest).

Seminari järel teevad tudengid sissekande õpipäevikusse, kus kirjeldavad, mis oli kõige olulisem info seminarist, mida uut õppisid ja potentsiaalselt ajakirjanikutöös kasutavad ning millised on toimetulekuviisid enda kui ajakirjaniku toetamiseks.

### 4.3. Stress ja enesehoid

Ajakirjanikuamet on stressirohke, sest sõnadel ja kajastustel on väga suur võim, mis tähendab ka suurt vastutust. Ajakirjanikud on tihti nii auditooriumi, allikate kui ka konkurentsi surve all, mis seab lävendi kõrgele, nii et eksimisruumi on vähe. Samuti on ajakirjanikel tihti ajasurve, et saada lugu õigeaks ajaks valmis ja enne konkurente välja. Nõudmised ja seeläbi ka ajasurve ajakirjanikele aina kasvab, kuigi ressursi jääb toimetustes üha vähemaks (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 397; Ivask jt, 2017: 2; Ekdale jt, 2015: 384). Ühe suure tähtaja asemel on ajakirjanikel mitu jooksvat tähtaega (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 397; Ivask jt, 2017: 4).

Fookusrühmas osalenud üliõpilased viitasid samuti mitu korda ajasurvele, puudulikule ressursile ja stressile. Üks kirjutavas meedias praktikat teinud tudeng pakkus välja ideid videolugudeks. Kuna töötempo oli suur, siis ei jõudnud ta ikkagi artiklite kirjutamise kõrvalt videotega tegeleda. Samas ei jäänud see vaid praktikandi tahtmise taha, sest toimetusel polnud vajalikku tehnikat, näiteks mikrofoni.

*I3: Ma mingeid ideid käisin välja ka, aga lõpuks oligi see, et nädal aega hiljem toimetaja küsis, et mis sellest ideest saanud on, siis ma olin nagu sorri, mul oli kolm–neli teist teemat, mul pole aega. Saingi aru, et tegelt see ootus mahu osas on niivõrd suur, et sa ei jõua seal vahelt teha [lisalugusid].*

Teise tudengi väljaandes oli vähe fotograafe, mis raskendas tööd, kuna suuremaid lugusid planeerides tuli arvestada ka fotograafi tiheda graafikuga ning sobitada see kokku allika vaba ajaga. Seetõttu tuli mitu päeva varem teada anda, millal ja kuhu pildistama tahetakse minna. Fotograafide vähese arvu tõttu tuli tihti ka ise telefoniga pildistada, seda eriti lühemate (veebi)lugude jaoks.

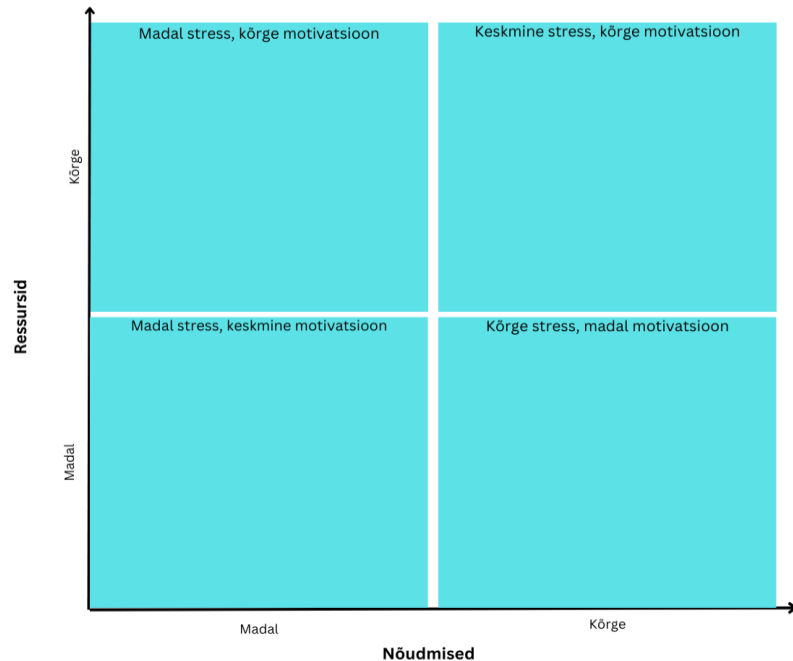
Kolmas tudeng mainis töö- ja eraelu piiri ületamist, kui üks allikas helistas talle kordi õhtuti, pärast tööpäeva lõppu, et kurta oma muresid. Samuti mainiti, et otsiti uueks tööpäevaks teemasid õhtuti.

Olles töötanud praktikandi ja täiskohaga ajakirjanikuna neljas toimetuses, millest pooltel juhtudel päevauudistest, tean, kui suur on ajaline surve jõuda lugu valmis (eriti paberlehte välja andes) ja välja enne konkurente. Ajakirjanikul on tihti ühe suure ülesande ja tähtaja asemel mitu jooksvat (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 397; Ivask jt, 2017: 4), näiteks peab tegema sotsiaalmeedia postitusi, saatma välja uudiskirja, leppima kokku uusi intervjuusid allikatega. Samuti tuleb pidevalt suhelda kolleegidega, näiteks toimetajate, kaasautorite ja fotograafidega. Kui ülesanded kuhjuvad, kasvab ka stressitase. Subjektiivne ajasurve tähendabki seda, et tööaja pikkus ja teised piirangud muutuvad, samal ajal kui töö intensiivistub (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 396–398).

Seminaris räägitakse, mis on stress, selle võimalikud tagajärjed ja kuidas neid ennetada ning millised on läbipõlemise ilmingud ja võimalikud tagajärjed. Samuti selgitatakse, mis on vaikiv taandumine ehk *quiet quitting*. Tudengitele tutvustatakse JD-R mudelit (*job demands and job resources* mudel), mis selgitab, kuidas töö nõudmised (ingl *job demands*) ja ressursid (ingl *job resources*) mõjutavad töötaja motivatsiooni.

Sellele viitas ka fookusrühma intervjuus üks tudeng, kes mainis, et talle lubati videolugude tegemist, ent praktikale minnes selgus, et toimetusel pole töötavat mikrofoni, mistõttu ei saanudki ta teha lugusid nii, nagu tahtis. Teine tudeng tõi intervjuus välja, et keeruline oli leida ühist aega fotograafide ja allikatega, mis tekitas samuti pinget. Need väiksed näited ilmestavad, kuidas võib töökorraldus ja -vahendid tekitada stressi.

Tudengid teevad seminaris lühiharjutuse, kus kannavad iseseisvalt maatriksile (vt joonis 2) igasse kasti 5–7 ajakirjaniku ülesannet. Seejärel kirjutavad teise faili samasuguse maatriksi igasse kasti 5–7 isiklikku ülesannet, mis parasjagu on (ei pea olema seotud selle kursuse või üldse ülikooliga). See ülesanne aitab tudengitel mõista, mis on praegu tema elus olulised ülesanded ja millega pihta hakata ning millised ülesanded võivad teda ajakirjanikuametis ees oodata. Samuti on see tööriist, mida tudengid saavad hiljem uuesti kasutada, et ülesannete kuhjudes panna paika prioriteedid ja ennetada nii liigset stressi. Tudengid saavad teha seda arvutis või paberil, pilt lisatakse Moodle'i kursusele.



Joonis 2. JD-R ehk töö nõudmiste ja ressursside maatriks. Allikas: Envicto Coaching, 2024

Ajakirjanikud mainivad, et neid aitab (õues) liigutamine ja trenni tegemine, hobidega tegelemine, lähedastega suhtlemine, tervislikult toitumine, magamine ja vaimsed praktikad, must huumor ning päeviku pidamine (Šimunjak ja Menke, 2023; Thomson, 2021; Monteiro, 2016; Ivask, 2024; Ivask jt, 2023). Teisalt on levinud ka ebatervislikud toimetulekuviisid, nagu olukorra eiramine ja teistele ülesannetele keskendumine, ülesöömine ja alkoholi tarbimine, suitsetamine ja mõnuained, mille kasutus on kõrgem nende seas, kes seavad tööd tehes oma turvalisuse ohtu (Thomson, 2021; Springer ja Rick, 2025; Seely, 2020; Ivask jt, 2023).

Et keskenduda positiivsetele harjumustele, palutakse tudengitel juurutada üht harjumust. Selleks teevad tudengid ära peaasi.ee lehel vaimse tervise vitamiinitesti (Peaasi.ee, i.a.), et teada saada, milliste vaimse tervise vitamiinidega on juba hästi ja mis vajavad veel tähelepanu. Vitamiinide testis on 18 küsimust, mille on koostanud peaasi.ee vaimse tervise spetsialistid, ning mis hõlmavad puhkamist, söömist, tundeid, liikumist ja suhtlemist (Peaasi.ee, i.a). Testi tulemuste põhjal valib üliõpilane ühe madalama tulemussega sektori ja mõtleb välja ühe toetava harjumus, mida saab selle sektori ja enesetunde parandamiseks teha kuu aega järjest. Testi link ja video aatomiharjumustest on lisatud Moodle'i kursusele.

Tudengitel palutakse uut harjumust hoida kuu aega ning anda ülevaade eraldi õpipäevikus (mitte kursuse kohtumiste õpipäevikus, vaid harjumuse päevikus), sealhulgas kirjeldada, millise harjumuse ja kui tihti ta proovib omaks võtta, kuidas võiks see ta igapäevaelu toetada ja paremaks muuta ning mis mõju oli tunda ja kas on plaanis jätkata, kui kuu aega läbi saab. Sissekannete regulaarsuse valib tudeng vastavalt oma harjumuse regulaarsusele, kuid vähemalt korra nädalas peab tudeng reflekteerima, kuidas on harjumuse tekitamisega läinud. Tudengeid julgustatakse lisaks edusammudele jagama ka tagasilööke. Tudengitele antakse ette järgnevad küsimused: millise harjumuse tahad oma ellu juurde tuua, mis sagedusega seda harjumust teed, kuidas harjumusega edeneb, kas harjumus toetab sind või tundub lihtsalt kui kohustus, millist kasu loodad selle harjumuse juurutamisega saada ning mida harjumus su elus muutis ja kas ja kuidas kavatsed selle harjumusega jätkata?

Lisaks harjumuse päevikule teevad tudengid seminari lõpus sissekande kohtumiste õpipäevikusse.

#### **4.4. Töövõtted ajasurve all**

Nagu kirjeldatud, tajuvad inimesed ajasurvet erinevalt (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 396). Tugev ajasurve võib aga alandada ajakirjanduslike lugude kvaliteeti, sest lugudesse võivad tekkida faktevad, samuti toetuvad ajakirjanikud rohkem pressiteadetele ja valivad vähem erisuguseid allikaid (Harro-Loit ja Josephi, 2020: 398–399). Pidevad tähtjad ja võidujooks ajaga on osa ajakirjanikuametist, kuna väljaanded võistlevad omavahel auditooriumi ja maine nimel, tahtes, et nende lood jõuaksid võimalikult kiiresti võimalikult paljudeni (Monteiro, 2016: 751; Harro-Loit ja Josephi, 2020: 397; Ivask jt, 2017: 4).

Nagu Ivaski jt (2017) uuringust selgus, eelistavad noored ajakirjanikud igapäevatoös pigem e-kirju saata kui helistada, mis omakorda pikendab vastuste ootamise aega, mis jällegi tõstab stressitaset. Seda oli näha igapäevatoös, aga ajakirjanikuametis tuleb tihti ette ka ootamatuid sündmusi, millele tuleb kiiresti reageerida. Kas või tundlike teemade kajastamise seminaris näitena kasutatav Vabaduse väljaku tulistamise juhtum (Ivask jt, 2021) näitas, et ajakirjanikud peavad olema valmis kärmelt plaane muutma ja ilma igasuguse ettevalmistuseta mõnda sündmust kajastama. Teisalt tõid seda juhtumit kajastanud ajakirjanikud välja, et jälgisid pea täielikult oma tavapärast tööruutiini, kuigi sündmus oli erakordne (Ivask jt, 2021: 727). See näitab, et isegi kui sündmus on erakordne ja ajakirjanik peab kiiresti reageerima, jääb tööprotsess küllaltki tavapäraseks.

Seminar keskendub ajasurvele ja subjektiivsele ajatunnetusele (vt Harro-Loit ja Josephi, 2019), samuti ajakirjanike tavapärastele tööruutidele ning kommunikatsioonivahendite kasutamisele. Viimane neist käib selle kohta, et noored pelgavad helistada ja pigem saadavad e-kirju (Ivask jt, 2017). Tavapärastele tööruutidele keskendumine aitab tudengitel mõista, et ka ajasurve all on ajakirjanikutöö suuresti sama. Rutiinile keskendumine aitab vältida segadust.

Kiiresti reageerimise läbimänguks antakse tudengitele lühikirjeldus õnnetusjuhtumist paarile allikale tuginedes. Tudengitel on kümme minutit, et kirjutada sellest uudis, sealhulgas panna uudisele pealkiri ja kirjutada juhtlõik. Uudis peab järgima pööratud püramiidi formaati. Kui aeg saab täis, peavad tudengid kirjutamise lõpetama, isegi kui artikkel pole valmis. Pärast seda saavad tudengid jagada, mis tunne neil oli ajasurve all kirjutades, kus takerdusid ja mida oleksid teinud teisiti siis, kui aega oleks olnud rohkem.

Samuti on tudengitel võimalus jagada oma kogemust eriolukordade ja ajasurve all kajastamisest, näiteks seda, kas nad kaotasid pea, millised tööetapid läbisid, kus takerdusid ja mis tunne oli nii töötada. Pärast seminari täidavad tudengid õpipäevikut ja juurutavad uut harjumust, mille kohta kirjutavad harjumuse päevikusse.

#### **4.5. Suhtlus keeruliste allikate ja kolleegidega**

Ajakirjandus eeldab tiimitööd ning suhtlust näiteks teiste ajakirjanike, toimetajate, keele- ja päevatoimetajate ja fotograafidega. See tähendab teiste arvamuste, lähenemiste ja graafikutega arvestamist ning potentsiaalselt eriarvamuste lahendamist ja kompromisside leidmist. Samuti peab ajakirjanik suhtlema erinevate allikatega, kellel on kõigil oma arvamus ja eesmärk, eriti näiteks avaliku huvi tegelastel nagu poliitikutel. Allikaid intervjuerides võib ette tulla mitu probleemi, näiteks see, et nad ei vasta küsimustele ja keerutavad vastustes, jätavad midagi rääkimata või ei luba juttu kasutada, survestavad pealkirja ja teksti muutma jpm.

Raskused kolleegide ja allikatega suheldes oli üks peamisi probleeme, mille tudengid fookusrühma intervjuus välja tõid.

Mitu tudengit märkis, et neil oli raskusi keeleteoimetajatega, sest nad muutsid tudengite hinnangul nendega kooskõlastamata liiga palju teksti, kuid samas ei põhjendanud, miks nad selliseid muudatusi tegid, et praktikandid oleksid saanud oma vigadest õppida. Üks tudeng tundis, et pärast

keeletoiemtamist polnud mõned lood enam nagu tema kirjutatud, need muutusid talle võõraks. Tudeng rääkis sellest peatoimetajale, pärast mida olukord paranes.

Teine tudeng märkis, et kuna keeletoiemataja hakkas tööle tema tööpäeva lõpus, siis ei kontrollinud ta õhtuti, mida on tema loos ümber tehtud. Järgmisel päeval lehest lugedes tulid paljud parandused talle üllatusena, kuna keeletoiemataja parandas ka otsekõnet, mis muutis tudengi hinnangul allika jutu mõtet. Samas ei saanud tudeng ka keeletoiematajalt tagasisidet, mida ja kuidas parandada. Kui intervjuueeritav uuris ise keeletoiematajalt muudatuste põhjuseid, ei saanud ta ammendavaid vastuseid, vaid toimetataja hakkas hoopis vähem teksti muutma.

*I3: See, kuidas keeletoiematajad mu tekstiga ümber käisid, oli lihtsalt vägivaldne. See oli eriti alguse poole, aga ma ei muutnud oma teksti kirjutamise stiili väga palju, ju ta siis lihtsalt harjus ära. Alguses muutis ta otsesitaate ka. Ma mõtlesin, et kui see minu nime alt üles läheb... Mõne koha peal minu meelest küll tsitaadi mõte muutus või seda sai tõlgendada teistmoodi. See mind kohutavalt häiris, ma olin tõsiselt vihane selle peale. Mõnes kohas mulle tundus, et kui keeletoiemataja ei saanud aru mingist mõttest, siis ta lihtsalt võttis välja selle asja, ta isegi ei küsinud üle.*

Kolmas tudeng hakkas eelistama üht keeletoiematajat teisele. Üks keeletoiemataja oli toimetuses, teine töötas teises linnas. Kui lugu sai valmis, ei andnud tudeng sellest toimetuses märku, et vältida kohapeal töötava toimetataja juurde sattumist. Selle asemel saatis ta ise loo teises linnas töötavale keeletoiematajale.

Ka allikatega ei läinud alati kergelt. Üks üliõpilane tõi välja, et mõned allikad suhtusid suvereporiteritesse üleolevalt nende vanuse ja vähese kogemuse pärast.

*I3: Kui sa oled kuskil maakonnalehes, siis esimene kord okei, uus ajakirjanik ja siis nad vaatavad järgi, et suvereporiter. Ja siis järgmine kord, kui sa helistad, ma ei tea, abivallavanemale või vallavanemale – see oli suht tavaline, et nad lihtsalt haukusid su peale. Sa ei olnud mitte keegi nende jaoks. Nad võisid sinuga rääkida, nagu nad tahtsid. [...] Kui sa oled noor ja sa oled ajakirjanik, siis automaatselt sa oled mingisugune kollane ja mõttetü.*

Teisele tudengile helistas üks allikas kordi ka pärast tööpäeva lõppu, et kurta oma muresid. Toimetus soovitas tal telefoninumber blokeerida, mida ta ka tegi. Pärast seda ei tülitanud allikas teda enam.

*11: See tüüp arvas, et me oleme homie'd ja siis ta hakkas mulle helistama mingi kell üheksa õhtul reedeti, kui ma olin sõpradega kuskil baaris. Ta mingi hetk lõpetas ära õnneks, ma blokkisin ta numbri ära. Ma ühe korra võtsin vastu, kui ta helistas mingi x kellaaegadel mulle alati. Täiesti after hours. Kõige hilisem, mis ta helistas, oligi 11 õhtul või midagi sellist.*

Ühel tudengil oli möödarääkivusi telefoniintervjuud tehes. Kolleegid ütlesid talle, et kui allikas teab, et tegemist on ajakirjanikuga, siis võib juttu kasutada ega pea üle rõhutama, et kõne salvestatakse ja salvestust kasutatakse artikli tegemiseks. Samas mainis teine tudeng, et ühe Eesti poliitikuga rääkides tekkis tal sama küsimus, kuid otsustas kõne salvestama panna ja intervjuuga edasi minna. Hiljem lugu allika palvel talle ülevaatamiseks saates palus allikas ühe koha välja võtta, väites, et ta ei teadnud, et intervjuud salvestatakse.

*14: Ma ei saanudki midagi teha. Ma ei öelnud talle, et nüüd hakkasime rääkima. Panin salvestama, siis ta hakkas kommenteerima oma asju, teades, et ma olen ajakirjanik.*

Üks tudeng mainis ka takistusi allika veenmisel. Ta kajastas kogukondliku sümboli ajalugu. Allikas ei tahtnud esmalt rääkida, kuna tundis, et talle on varem sel teemal ülekohut tehtud, ent lõpuks ta siiski soostus oma lugu jagama.

*16: Pärast seda telefonikõnet oli raske, kui ma olin kõiki neid ülekohtute kirjeldavaid asju kuulnud. Ma ei tohi neid kirja ka panna, sest seda ei ole mõtet enam päevavalgele tuua. [...] Nii et kokkuvõttes läks hästi, aga tollel hetkel oli küll, et jah, ma saan aru, et see on raske teema sulle, aga no räägi ausalt ära, kuidas seal oli, seda võiks ikkagi kajastada, see on oluline [sümbol] olnud.*

Mul on intervjuueeritavatele sarnased kogemused. Meediamajas tuleb teha väga palju koostööd kolleegidega, et lugu saaks hea, kuid see tähendab ka eriarvamusi, erinevaid lähenemisi ja graafikute järgi töötamisi. Mul on olnud möödarääkimisi ja vaidlusi kolleegidega, kuidas peaks mingeid olukordi lahendama.

Teine pool on suhtlus allikatega, mis on keerulisem. Neid juhtumeid, kus allikas nõuab oma osa üle lugemist ning muudab liiga palju tsitaatide ja minu kui ajakirjaniku saatelauseid, kuigi olen rõhutanud, et üle võib vaadata vaid fakte, on väga palju. Allikaid, eriti kes pole avaliku elu tegelased ja keda ei usutleta päevauudiste tarbeks, on raske veenda, et nad ei saa oma osa artiklist üle lugeda. Samuti on neid olukordi, kus allikas survestab pärast loo ilmumist pealkirja või juhtlõiku muutma. Eriti tavapärane on see poliitikute puhul, kes tahavad jätta endast head muljet. Seda keerulisem on pärast tulla toime oma mõtete ja ülemõtleemisega, kui allikas on näiteks süüdistanud lausete kontekstist välja rebimises või subjektiivses kajastamises.

Suhtlus on keeruline ja olukorrad nüansirikkad, kuid teatud juhtudeks saab siiski valmistuda. Seminaris räägime interpersonaalsest kommunikatsioonist, enesekehtestamisest ja mina-sõnumist. Samuti tuletame meelde intervjuerimise taktikaid vastavalt allika tüübile, näiteks napolisõnalise ja jutuka kõneisiku puhul, mida käsitletakse ka aines „Kuulamistreening ja intervjuerimine” (Kuulamistreening ja intervjuerimine, 2025/2026).

Taas on rõhk tudengite kogemusel, neil on võimalus jagada oma intervjuerimise raskusi ja õnnestumisi. Ette on valmistatud paar tüpaaži (näiteks poliitikud, aktivistid ja propagandistid, tavainimene), kelle usutlemiseks jagatakse seminaris nõuandeid. Need on tavapärased allikatüübid, kellega ajakirjanik kokku puutub, kuid kellele tuleb kohati läheneda erinevalt. Kõigil allikatel on oma agenda: näiteks poliitikud levitavad oma poliitilisi nägemusi ja vastanduvad teistele poliitikutele ning võivad spinnida, aktivistid seisavad oma huvide eest ja võivad hoopis enda seisukohtadele sobilikke vandenõuteooriaid levitada, tavainimestega rääkides tuleb aga arvestada, et nad pole harjunud ajakirjandusega suhtlema ega pruugi mõista võimalikke tagajärgi. Ajakirjanik peab aga oskama erineva tausta, huvide ja kogemusega inimesi küsitleda ning aru saama, kui allikas levitab vale.

Erimeelsused võivad ilmneda ka kolleegide vahel, mida mainisid ka fookusrühmas osalenud tudengid. Seminaris kirjeldatakse, mis on mina-sõnum ja kuidas seda igapäevasuhtluses rakendada, et selgitada teistele enda tundeid, arvamusi ja vajadusi. Samuti tutvustatakse seminaris peatu-mõtlemise mudelit, kus mingi olukorra tekkides tasub peatuda ja mõelda, mis tunded tekivad, ning otsustada, kuidas reageerida (Šimunjak, 2023). Kasu on ka varem õpitud JD-R mudelist, mis aitab kiiretel perioodidel paika panna prioriteedid ning neist kolleegidele vajadusel märku anda, et vältida olukordi, kus lubatud ülesanded jäävad täitmata.

Samuti kulub osa seminarist harjumuse kujundamise refleksioonile, kuna selleks seminariks on harjumuse loomise algusest üle kuu aja möödunud. Tudengid jagavad, mis harjumuse nad valisid, kuidas mõjutas see nende heaolu ja kas kavatsevad jätkata. See jagamine on oluline ülesande lõpetamiseks ning kogemuse jagamiseks, kuid seminari põhirõhk on ikkagi suhtlusel allikate ja kolleegidega.

Pärast seminari täidavad tudengid õpipäevikut.

#### **4.6. Ajakirjaniku õigused, vaigistushagid ja enesetsensuur**

Üle Euroopa kasvavad vaigistushagide ehk SLAPPide hulk, Eestis on seni registreeritud neli juhtumit (CASE, 2024), kuid ajakirjanike kui eraisikute vastased kohtukaasused on viimastel aastatel pälvinud rohkelt tähelepanu (vt Eesti Ekspress, 2023; Tigasson, 2024; Pärl, 2019). Meedia õiguslikest regulatsioonidest ja väljendusvabadusest õpivad tudengid lähemalt aines „Infoõiguse alused” (Infoõiguse alused, 2025/2026). Sellel kursusel keskendume rohkem ajakirjanike ja toimetuse õigustele ning regulatiivsele survele, mis mõjutab ajakirjanike igapäevatööd.

Fookusrühmas osalenud tudengid ei maininud, et neid oleks pressinõukogu või kohtukutsega ähvardatud. Üks tudengitest mainis, et ta saadeti kohtukaasust kajastama, mis valmistas talle raskusi, kuid see puudutab pigem tehnilisi oskusi, millega toimetusele teda aitas.

Mind kui noort ajakirjanikku ei ole (veel) pressinõukogu ega kohtuga ähvardatud, küll aga on süüdistatud mainekahjus ning kritiseeritud küsimusi ja nende esitamise viisi ning loo ülesehitust ja tooni. Samuti nõuavad paljud allikad, eriti kogenematud ajakirjandusega suhtlejad, loo ülevaatamist. Isegi kui olen andnud allikale nende osa üle vaadata ja rõhutanud, et täpsustada võib vaid fakte ja äärmisel vajadusel tsitaate, on tihti hakatud ümber kirjutama saatelauseid ja märgatavalt ka oma tsitaate. Enamasti ei võta ma selliseid kommentaare arvesse, kuid surve allikatelt on suur.

Samuti on tavapärane see, et allikale ei meeldi loo pealkiri või juhtlõik ning nad ei mõista seda, et minul kui ajakirjanikul on õigus teksti toimetada ja mina tunnen auditooriumit allikast paremini. Lisaks on raske seista vastu kommunikatsioonijuhtide survele avaldada mõni pressiteade või arvamuskirjeldus, isegi kui need ei ületa uudiskünnist või pole lugejatele relevantid. Tavapärane on see, et kui keelduda kellegi arvamuskirjelduse avaldamisest, sest see ei ületa arvamuskirjelduse

lävendit, süüdistatakse sõnavabaduse piiramises ja kallutatuses. Allikate pahameel on omakorda tekitanud tõrksuse nende vastu, mis võib päädida sellega, et ei soovi nendega ühendust võtta. See tähendaks enesetsensuuri ehk teatud teemade või allikate vältimist. Tihti on tunne, et eriti nišiteema puhul on Eestis vähe eksperte, kes oskavad arusaadavalt selgitada. Paratamatult tekivad mugavusallikad, kellega on lihtsam ühendust võtta, kuid tuleb pingutada, et leida uusi kõneisikuid, kel võib olla teine vaatenurk.

Sellest johtuvalt saavad tudengid seminaris jagada oma kogemusi allikapoolsest survestamisest, süüdistustest ja rünnakutest, toimetamisvabadusest, enesetsensuurist ja mugavusallikatest. Jagame võimalikke lahendusi, mida taolistes olukordades teha. Näiteks räägime üle selle, millisel juhul ja mis tingimustel näidata allikale teksti enne avaldamist, kuidas kaitsta end allikate süüdistuste eest näost näkku, telefonitsi ja kirjaliku suhtluse ajal, millist kaitset peaks pakkuma toimetuse. Ajakirjandusvabadusest ja õigusruumist õpivad tudengid aines „Infoõiguse alused” (Infoõiguse alused, 2025/2026).

Enne seminari tutvuvad tudengid Moodle'isse postitatud Eesti Ajakirjanike Liidu (EAL) ajakirjanike esmaabi nõuannetega (Eesti Ajakirjanike Liit, i.a), mille põhjal on lühike test. Samuti palutakse tudengitel tutvuda kolme Eesti ajakirjanike vaigistushagi juhtumi kajastusega (Eesti Ekspress, 2023; Tigasson, 2024; Pärl, 2019). Need puudutavad Mihkel Kärmast ja Anna Pihli („Pealtnägija”), Sulev Vedlerit ja Tarmo Vahterit (Eesti Ekspress) ning Joosep Värki ja Risto Berendsoni (Postimees). Nii on tudengitel lihtsam mõista, mis on vaigistuskaebus, kuidas survestatakse ajakirjanikke ja mis on näited Eestist.

Pärast seminari täidavad tudengid õpipäevikut.

#### **4.7. Kursuse kokkuvõte ja lõputöö**

Kuivõrd on kursusel ja laiemalt ajakirjanduse õpetamisel suur rõhk kogemustel, hõlmab ka kursuse kokkuvõttev töö isiklike kogemuste jagamist. Kursuse lõputööna teevad tudengid teiste ees ettekande toimetulekuviisidest. Lõputöö põhineb õpipäevikul, mida tudengid on kogu kursuse vältel täitnud. Tudengitel palutakse katta kõik kuus sisuteemat, tuua välja peamised õpikohad ning viisid enesehoiuks ja toimetulekuks.

Nii saavad tudengid ühest küljest enda senisele kogemusele ja kursusel läbitud teemadele tuginedes jagada, mis neid selles ametis võiks toetada, kui ka kuulda kaastudengite praktikaid, millest võib samuti kasu olla. Osa ettekandest peaks olema ka harjumuse juurutamise kokkuvõte – millist harjumust prooviti oma ellu lisada, miks just sellist, kuidas edenes ja mis mõju oli sel heaolule. Tudengite esinemist peab toetama esitlus, kuid neile antakse vabad käed, kuidas seda täpselt lahendada, et igaüks leiaks endale sobiva viisi, kuivõrd on nii õpipäevik kui ka esitlus eelkõige tudengile mõeldud tugimaterjal tulevikuks.

Selles peatükis kirjeldasin kursuse sisu, käsitletavaid teemasid, seminaride ülesehitust, ülesandeid, kodu- ja lõputööd.

## 5. KURSUSELT VÄLJA JÄÄNUD TEEMAD

Kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus” keskendub eelkõige ajakirjanikuameti erinevatele proovikividele ja toimetulekuviisidele. Kursuse fookusest ja mahust lähtuvalt jäid paratamatult välja mõned teemad, mida fookusrühma intervjuus mainiti, mille kohta tahaksid tudengid ülikoolis põhjalikumalt õppida, et paremini valmistuda erialaseks tööks. Kursusele jõudsid eelkõige teemad, mida teistes ainetes ei käsitleta, mida toetab teaduskirjandus ning mis on otseselt seotud ajakirjaniku vastupidavuse, mitte näiteks erialaste tehniliste oskustega, nagu uudise koostamine. Sellegipoolest mainin ära teemad, mille fookusrühmas osalejad välja tõid, kuid mida kursusel ei käsitleta.

Kõik intervjuueeritavad nõustusid, et esimesel aastal oli vähe praktilisi ülesandeid, mis valmistaksid ette tööks professionaalses väljaandes. Peamiselt peeti silmas uudise kirjutamist, mida võiks tudengite arvates olla rohkem, et saada selgemaks, kuidas uudiseks teemat ja allikaid leida, kuidas intervjuuerida ja lõpuks uudis kokku panna. Tudengid jäid aga eriarvamusele, kas esimesel aastal tuleks märgatavalt suurendada praktiliste ülesannete hulka. Üks intervjuueeritav nentis, et esimesel aastal saavad tudengid teoreetilised põhiteadmised ja võivad soovi korral minna vabatahtlikule praktikale, kuid kohustuslik praktika on ikkagi pärast teist aastat. Seetõttu ei peakski tema arvates esimene ülikooliaasta sisaldama rohkelt praktilisi ülesandeid.

Teisalt tõdesid tudengid, et ajakirjandus on selline valdkond, kus õpib kõige paremini reporterina töötades, mistõttu peaks juba esimene aasta olema praktilisem. Üks intervjuueeritavatest märkis, et kui ta poleks käinud pärast esimest ülikooliaastat praktilal, siis ei oleks tal ilmselt ka pärast „Praktillise ajakirjanduse” aine läbimist arusaama, milline on ajakirjaniku töö. Lisaks märgiti, et võimalikult varajane praktika on vajalik selleks, et proovida eri meediume. Kuigi ülikoolis pannakse eriti suurt rõhku kirjutavale meediale, mis on justkui ka raadio ja televisiooni alus, siis ei tulnud ühele tudengile esimese õppeaasta lõpus isegi meelde, et praktikale võib minna ka raadiosse või televisiooni. Paari intervjuueeritava arvates võiks bakalaureuseõppes tutvustada lisaks uudisele ka teisi žanre, näiteks reportaaže ja olemuslugusid, mida tuleb tööll teha.

Isegi, kui tunda eri žanre, on vaja leida teemasid, mida kajastada. Paaril tudengil oli raskusi ideede väljamõtlemisega, kuigi toimetetus nõudis, et igaks koosolekuks peab olema kolm teemat. See tähendas, et pärast tööpäeva lõppu hakkasid tudengid uusi teemasid otsima ega saanud puhata.

Kuigi suhtlusvõrgustik laieneb ja teemade leidmine muutub ajaga lihtsamaks, võiks ühe intervjuueeritava arvates ülikoolis jagada nõuandeid, kust ja kuidas eriti alustava ajakirjanikuna uudisteemasid leida.

Need ettepanekud puudutavad eelkõige uudise tegemise harjutamist, mida kaetakse peaaesjalikult teistes õppeainetes nagu „Ajakirjanduse alused” ning „Praktiline ajakirjandus I” ja „Praktiline ajakirjandus II” (Ajakirjanduse alused, 2025/2026; Praktiline ajakirjandus I, 2025/2026; Praktiline ajakirjandus II, 2025/2026). Kuna kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus” keskendub sellele, kuidas ajakirjanikuna end toetada ja ametialasteks proovikivideks valmistuda, jäävad erialased lugude tegemise oskused teistele kursustele. Küll aga on tudengitel võimalus jagada, kust leiavad uudisväärtuslikke teemasid ja allikaid.

Intervjuueeritavad pakkusid välja, et ülikoolis võiks põhjalikumalt õpetada allikatega suhtlemist, mida sel kursusel ka teeme. Eriti oluliseks peeti telefoniintervjuude käsitlemist: kuidas end tutvustada, intervjuu käima saada ja vestlust salvestada. Eraldi telefoniintervjuule sel kursusel ei keskendu, kuna seda tehakse aines „Kuulamistreening ja intervjuueerimine” (Kuulamistreening ja intervjuueerimine, 2025/2026).

Mitu tudengit tõi välja, et ajakirjanike palk on liiga madal, mis tõukab neid erialast eemale.

Bakalaureusetudengid ootavad praktilist õpet juba esimesest ülikooliaastast alates. Sellegipoolest tõdesid nad, et õppimine ei asenda päriselulist kogemust, mistõttu tuleb käia praktikal ja tööl. Kursusel „Ajakirjanik ja vastupidavus” võtsime võimalikult palju fookusrühmas osalenud tudengite arvamust ja ettepanekuid arvesse, kuid on teemasid, mis uuele kursusele ei mahtunud, ent mida on võimalik täiendada olemasolevates ainetes.

## 6. SEMINARI KATSETAMINE

Selleks, et veenduda, kuivõrd taoline kursuse ülesehitus ja teemade valik töötab või on vaja midagi märgatavalt ümber teha, katsetasime tundlike teemade kajastamist mõne tudengi peal, kel kõigil on esmane praktika- või töökogemus.

Seminari ehtasime üles nii, et peamine läbiviija oli juhendaja ja kursuse vastutav õppejõud Signe Ivask, mina viisin läbi ülesanded ja esitasin osa tagasisideks mõeldud küsimusi seminari lõpus. Seminari alustasime tänamisega ning kirjeldusega, mis kursust loome ja mis on selle prooviseminari eesmärk. Selgitasime, et seminar on kursuse testimiseks, kõik arvamused ja kogemused jäävad omavahele, küll aga kajastan nende mõtteid üldistatult ja anonümiseerides oma bakalaureusetöös. Samuti rõhutasime osalejatele üle, et kogemuste jagamine on tervitatav, kuid pole kohustuslik, kui nad mis tahes põhjusel ei soovi seda teha. Küsisin üle, kas võin seminari lõputöö tarbeks salvestada.

Prooviminari viisime läbi 15. aprillil 2025, seminaris osales neli teise ja kolmanda kursuse tudengit. Neil kõigil on praktika- ja/või töökogemus, mis tähendab, et neil on kogemusi, mida jagada, ja nad teavad, kuidas toimetused töötavad. Seminari tegime nii, nagu kursuseks on planeeritud ehk läbisime teooriaosa ja ülesanded, kuid vähendatud kujul. Kuna neid oli neli, ent kursust võtavad eeldatavasti rohkem tudengeid, kulus meil vähem aega, kui kursusel seminarideks planeeritud. Prooviseminar vältas poolteist tundi, millele järgnes veerandtunnine tagasiside ülesehitusele. See näitab, et suurema kursuse puhul on vaja rohkem aega, et tudengid jõuaksid rääkida ja harjutused ära teha. Seega võiks kaks pooleteisttunnist järjestikust seminari töötada.

Valisime läbiviimiseks tundlike teemade kajastamise seminari, kuna see on üks neist teemadest, kus on suur rõhk tudengite kogemustel, millel on kandev roll kursusel. Samuti lähtusime sellest, et osalejatel on juba praktika- või töökogemus ehk nad on ise ja kolleegide pealt näinud, kuidas eri teemasid kajastatakse. Selle kohtumise teooria ja ülesanded võimaldasid kaudselt katsetada ka teisi kursusel käsitletavaid teemasid, nagu ajakirjaniku turvalisus, töövõtted ajasurve all, ajasurve ja enesehoid.

Tudengid lugesid enne seminari läbi WHO suitsiidide kajastamise juhendi (WHO, 2017), mida seminaris ühiselt arutati. Tudengid jagasid, mis neile juhendist meelde jäi, mis tundus mõistlik ja mis tekitas küsimusi. Seejärel rääkis Ivask teooriast: ajakirjaniketöö eripäradest, vähesest

ettevalmistusest emotsionaalseteks läbielamiseks, tundlike teemade (suitsiid, õnnetused, koduvägivald) kajastamisest, moraalsest dilemmast ning Wertheri ja Papageno efektist. Seejärel tegid tudengid läbi kaks ülesannet, mida on kirjeldatud alapeatükis „Tundlike teemade kajastamine”.

Esimese ülesande ehk Vabaduse väljaku tulistamise puhul kirjeldasid seminaris osalejad, et saadavad politsei- ja piirivalveametile kirjaliku päringu ning helistavad üle. Kui fotograaf saadab otsefotod, avaldaksid nad fotodest valiku, kus pole näha noaga vehkinud mehe nägu, ent on näha olustikku, näiteks politseiautosid ja ala piiramist. Samuti teeksid nad piltidest galerii. Kohapeal olevalt fotograafilt küsiks nad olustiku kirjeldust. Isegi kui toimetuse vihjeliinile saadetakse video, kus on näha, kuidas mees jookseb noaga politseiniku poole ning politsei laseb relvast, ei öelnud ükski tudeng, et avaldaks selle video. Üks tudengitest pakkus välja lahenduse, et ta kirjeldaks videos nähtut, kuid ikkagi ei avaldaks seda, isegi kui konkureeriv väljaanne nii otsustab teha. Teisalt tõdetakse, et algava ajakirjaniku käitutaks ilmselt nii, nagu päevatoimetaja ütleb. Üks tudeng pakkus välja variandi, et palub päevatoimetajal ise koos oma nimega video lisada, kuid tõdes, et ilmselt pole see ajasurve tõttu realistlik. Enamasti märgitaks loo autoriks ennast ja fotograafi.

Teises ülesandes lahkasid tudengid, kuidas kajastada noore mõrvatud neiu matuseid. Esiteks kerkis tudengitel küsimus, miks on matuseid vaja pildistada ja kas väljaandel on üldse luba sinna minna. Teisalt tõdeti, et leinavad lähedased annavad juhtunule tõsidust juurde. Kui on luba matustele minna, kaaluksid tudengid läbi, kas jätta piltidele surnu nägu.

Lisaks jagasid tudengid oma mõtteid, kas ja kuidas nad kajastaksid olukorda, kus esiteks ühiselamus ja teiseks koolis on mitu üliõpilast järjest teinud või proovinud teha enesetappu.

Päris seminari läbi viies järgneks ülesannetele lahendused, mida eraldi plokina prooviseminaris polnud, sest testisime seminari ülesehitust, osalejaid oli vähe ning lahendused kogunevad seminaride peale kokku. Küsisime tudengitelt tagasisideks, mida nad sellisest seminari ülesehitusest arvavad, mis töötab ja millele tahaksid veel keskenduda.

Osalejad tõdesid, et simulatsioonid panid neid mõtlema ja kaaluma, kuidas käituksid ise ajakirjanikuna sellises olukorras. Eetilisel keerulisi teemasid kajastades ei pruugi olla üht õiget

viisi, kuid tudengid väärtustasidki seejuures kaalumist ja mõtestamist. Eriti turvalises keskkonnas simulatsioonina, kui pole päriselu pingeid.

*T2: Mulle meeldis, et me saime läbi arutada. See, mis mina kaasa võtan, võib-olla ma ruttan ette, aga igasugu variante on võimalik, kuidas seda [olukorda] lahendada. Tähtis on ise läbi mõelda ja päriselt süveneda. Kuidagi see, et selle [olukorra siin] läbi teha, kuidas võiks olla omavaheline arutus ja mõtisklus. Tekkis kuidagi rohkem tunnetust sellest, kuidas võiks [uudist] teha.*

Tudengid olid ühel arvamusel, et kursus peaks olema teisele ja eelkõige kolmandale kursusele, et praktilise ajakirjanduse ainete ja praktika pealt oleks, mida jagada. Üks osaleja märkis, et mõnd raskust tuleb ise läbi elada ja õppetunde kogeda, et siis teada saada, kuidas saab edaspidi paremini.

*T3: Minu meelest, nagu siin praegu oli, on kogemustest kasu, sai kaasa rääkida. Ma ei usu, et esmakatel [esimese kursuse tudengitel] võib-olla nii palju rääkida oleks, siis nad tunnevad võib-olla end natuke kaugena, et siis teisest–kolmandast kursusest [alustada].*

Kursusekaaslaste seas tuntakse end turvalisemalt ja julgetakse rohkem avaneda, mis on vajalik sel kursusel.

*T1: Ma tean kõiki, kes siin [prooviseminaris] on, ja ma võib-olla julgen rohkem öelda. Kui on näiteks inimesi, kes on võõrad [...], siis võib-olla tekib blokk mul endal ette, et siis ma ei julge oma arvamust nii kaitsta.*

Sama tudeng tõi välja, et pärast ise uudiste tegemist märgatakse ajakirjandust jälgides teisi nüansse, millele kogemusega ei osatud tähelepanu pöörata. Ka see räägib teise ja kolmandale kursuse sihtrühma kasuks.

*T1: Teisest aastast sa hakkad rohkem lugema uudiseid ja meediat ja mingeid asju tähele panema. Ma küll esimesel aastal lugesin, aga ma ei osanud nii ajakirjanikupilguga seda vaadata ja neid tekste analüüsida. Ma lihtsalt lugesin läbi, sain oma info kätte, läksin järgmise juurde. Nüüd kas või vaatad telet või kuulad raadiot, siis kuuled asju, mida enne ei kuulnud.*

Seda tagasisidet arvesse võttes otsustasime, et esialgu on kursusele lubatud vaid bakalaureuseõppe kolmanda kursuse tudengid, kes on läbinud praktilise ajakirjanduse ained ja erialase praktika.

Lisaks tutvustasime tudengitelt prooviseminaris teemasid, mida on plaan kursusel käsitleda, ja küsisime, mida nad neist arvavad ja mis teemasid tahaksid veel läbida. Lisa nad ei osanud pakkuda, kuid üks tudeng tõi eraldi välja teemade otsimise vajalikkuse eeskätt sarnase kogemusega inimeste seas, kuna kogenumad ajakirjanikud mainivad tihti, et kuulsid mõnd teemat allikalt või sattusid selle peale, mis algajaid aga eriti ei aita. Kursusekaaslaste tase on aga küllaltki sarnane, nii et nad suudavad üksteise muredega suhestuda ja pakkuda välja lahendusi, mis töötavad eelkõige algusaegadel.

Seega seminari katsetus näitas, et selline ülesehitus, kus on teooriaosa, praktiliste ülesannete ehk näiteks situatsioonide läbitegemine ja oma kogemuste jagamine, võiks töötada. Mõistagi oli see vaid üks seminar väikse rühmaga, kus me ei keskendunud võimalikele probleemide lahendustele, nii et ühe prooviseminari pealt ei saa teha põhjanevaid järeldusi kogu kursusele. Sellegipoolest jälgivad ka teised teemad ja seminarid katsetatud kohtumise ülesehitust, mis annab aimu, milline võiks kursus välja näha ja millist kasu tudengid selles näevad.

## 7. ENESEREFLEKSIION

Selles peatükis analüüsin oma oskusi ja õpitut kursuse kokkupanemisel ning seda, mida oleks tahtnud kursusel veel teha.

Minu roll kursuse loomisel oli koguda tudengite arvamust ja tagasisidet ning panna paika kursuse kavand: sisuteemad, üldine seminaris kaetav teooriaosa ja üldised ülesanded (v.a tundlike teemade kajastamine, kus kirjutasin põhjalikult juhise välja).

Annan endale aru, et ma pole varem õpetanud ja veel vähem mõnda kursust kokku pannud, mul puudub selleks haridus. Kuigi ma ei vii ainet ise läbi, tuli sisend ja ülesehitus minu töö põhjal. Pidin enne õppeaine ülesehitust tutvuma, kuidas kursuseid üles ehitatakse, mis järjekorras teemasid käsitletakse ning kuidas tasakaalustatakse teooriat ja praktilisi ülesandeid. Raskendas ka see, et seminaritöö kaitsmise ja bakalaureusetöö alustamise vahele jäi aasta, sest teadsin seminaritööd tehes, et ei lõpeta ülikooli nominaalajaga. Nagu töös kirjeldasin, oleksin võinud seminaritöös fookusrühma intervjuusse kutsuda ka kolmanda kursuse tudengeid, sest bakalaureusetööd tegema hakates ja teooriaosa rohkem uurima asudes mõistsin üha enam, et praktilise ajakirjanduse ja kohustusliku praktika läbinud tudengitel oleks rohkem väärtuslikku sisendit. Kolmanda kursuse täiendavaid ettepanekuid kuuleb tagasisidena kursuse lõpus, nii et seda on siiski võimalik tulevikus arvesse võtta.

Üksinda ei oleks ma piisavalt pädev, et iseseisvalt kogu õppeaine kokku panna. Teisalt saan anda väärtusliku panuse, kuna mul on pikk praktikakogemus eri väljaannetes ning olen töötanud aasta aega täiskohaga meediamajas, lõpetades samal ajal ülikooli. Seega kogen paralleelselt ajakirjaniku igapäevatööd ja ülikooliõpet ning oskan osutada kohtadele, mida saaks paremaks muuta, et ametiks valmistuda.

Selles aitaski juhendaja, kes oskas oma aastatepikkuse õpetamiskogemuse pealt paika panna, kuidas sisuteemasid koondada, mis teooriaosa kohtumistel katta, milliseid päriselu näiteid simulatsioonidena teha ning millised kodu- ja lõputöö aitaksid tudengitel omandada materjali ja leida endale sobivaid viise, mida ametialaselt kasutusele võtta. Oma kogemuse pealt tõi Ivask välja aspekte, millele ma ei osanud mõeldagi. Näiteks seda, et kohtumised võiksid vahelduda nii, et järjestikku pole seminarid, mis on üles ehitatud eeskätt isiklikele näidetele, kuna tudengitel ei pruugi jaguda nii palju näiteid, mida analüüsida – pikem periood soodustab uusi kogemusi. Ivask

sisustab seminarid teooriaosaga, mis sobituvad kohtumise fookusega, loob ülesannete täpsed juhendid ning hindab kodu- ja lõputöid. Mina aitan Moodle'i materjalide ja testidega, mida tudengid enne kohtumist läbivad, ülesannete üldise kirjelduse ning õpipäeviku küsimustega.

Paratamatult tuli kursuse mahu tõttu teha valik, milliseid teemasid käsitleda ja milliseid mitte. Kindlasti on rohkem ajakirjanikuametile omaseid tahke, millega toimetulek vajaks ennetustööd, kui kursuse jooksul jõuab läbi käia. Tõin neist osa välja ka kursuselt välja jäänud teemade peatükis. Teemade valik on siiski subjektiivne, kuigi tuginema tudengite nägemusele ja teaduskirjandusele. Ometi on teemasid, mis vääriskid tähelepanu, näiteks sotsiaalmeedia ning piir ajakirjanduse ja reklaami vahel. Valisime kursusele teemad, mis on ajakirjanduses sagedased, kuid piisavalt eriilmelised, et need üksteist liialt ei kordaks. Teemad peegeldavad ameti proovikive, mis tulevad välja ka uuringutest. Lisaks on võimalus põimida mõni aktuaalne teema kursuse ajal kohtumistesse ning tudengite tagasiside pealt kursust jooksvalt täiendada.

Me ei saa pakkuda tudengitele üht kindlat lahendust, vaid saame aidata koos leida viise, kuidas eri ametialastes olukordades käituda ja end hoida läbi arutelude, simulatsioonide ja ennetuse. Seda, kuidas tudengid neid nõuandeid omandavad ning ülikooli ajal, praktiliselt ja tööl rakendavad, ei saa me kontrollida. Samuti ei ole meie pädevuses toimetuste õhkkond ja suhtumine ajakirjanikesse. Sellegipoolest saame anda tudengitele tööriistad, mis aitavad eri juhtudel toime tulla. Lootus on, et kui pädevad ja nõudlikud noored ajakirjanikud lähevad tööle, nügivad nad ka toimetustes muutusi paremuse suunas.

Olen paljude kursusel käsitletavate olukordadega praktika ja töö ajal kokku puutunud, näiteks ajasurve, tundlike teemade kajastamise, keeruliste allikate, toimetusesiseste arusaamatuste ja stressiga. Kogemus kindlasti õpetab nende hetkedega paremini toime tulema ja neiks valmistuma, kuid tean, et minul oleks igapäevatoos kasu praktilistest ja toetavatest toimetulekuviisidest. Näiteks sellest, kuidas intervjuuerida pahaseid ja oma agendat suruvaid allikaid, kuidas seista toimetuses enda lugude eest ning kuidas vastata allikate ja lugejate pahameelele ja survele. Samuti kuidas olla valmis traagiliste sündmuste kajastamiseks.

Teame, et alustavate ja kogenud ajakirjanike mured erinevad. Otsustasime, et see kursus on mõeldud esialgu ainult bakalaureuseastme kolmandale kursusele, kuid algul oli idee lasta ainele registreeruda kõigil, kel on kas või vabatahtliku praktika kogemus, et kursus oleks avatum ja seda

võtaksid ka kogenumad ajakirjanikud. Eelkaitsmise tagasisidet ja tudengite arvamust arvesse võttes jääme esialgu bakalaureuseõppe kolmanda kursuse juurde, aga soov ainet laiendada jääb. Seda selleks, et tegevajakirjanikele, kes on meil näiteks magistriõppes, oleks sarnane aine. Oluline on jälgida, et kokku satuksid sarnase staaži ja kogemustepagasiga inimesed, et nad suudaksid suhestuda ning neil oleks üksteise arvamusest ja näidetest kasu. Seda, kas ja kuidas ainet laiendada, saab otsustada pärast esimest läbimist.

Keeruliseks muudab õpetamise see, et inimesed, meediumid ja toimetused on erinevad ning pole üht kindlat lahendust. Seepärast olemegi kursuse üles ehitanud nii, et tudengid saavad jagada oma praktikaid, ühise arutelu teel mõelda läbi võimalikke stsenaariume ja käitumisviise ning talletada endale need oskused, mis näivad töötavat ning mida aja jooksul kasutada ja edasi arendada vastavalt vajadustele. Samas ei taha me tudengeid nende keeruliste teemadega ära hirmutada, vaid pigem jõustada ja tugevamaks muuta. Ajakirjanikuametil on kahtlemata palju positiivseid omadusi, mida ei tohi negatiivsete külgede kõrval ära unustada. Usume, et aitab lahendustele keskendumine, mitte lihtsalt raskete hetkede lõputu analüüsimine. Ilmselt on tudengitel häid näiteid, kuidas keerulistest olukordadest üksi või koos toimetuse abiga välja tuldi. Seega ei taha me, et muredest ja raskustest rääkides jääks mulje, nagu peaks enda säästmiseks eriala vahetama.

Selles peatükis kirjeldasin, millised olid raskused kursuse koostamisel ning kuidas ja kellele oleksime tahtnud kursust veel laiendada.

## KOKKUVÕTE

Minu bakalaureusetöö on praktiline projekt, mille eesmärk oli luua kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus”, et anda alustavatele ajakirjanikele läbi arutelude, praktiliste erialast tööd jäljendavate ülesannete ning kogemuste jagamise oskused ja teadmised, kuidas tulla toime erialaste pingeolukordadega.

Kuigi Tartu Ülikoolis õpetatakse ajakirjandustudengitele näiteks intervjuerimist, eetikat ning oskusi uudistemade leidmiseks ja uudise loomiseks eri meediumides, ei keskenduta ajakirjanike vastupidavusele. Nagu seminaritöökst tehtud fookusrühma intervjuus osalenud bakalaureusekraadi ajakirjandustudengid tõdesid ning nagu minu ülikooli- ja erialane töökogemus näitavad, on vaja valmistada tudengeid ette levinud ametialasteks proovikivideks ning üheskoos läbi simulatsioonide ja arutelude leida viise, kuidas raskeid hetki ennetada, võimalike tagajärgedega tegeleda ja end toetada. Samuti näitavad praktilised kursused ja töötoad mujal ülikoolides ja väljaannetes, et ajakirjanike vastupidavusest rääkimine ja lahenduste pakkumine tõstab nende teadlikkust ning pakub tööriistu, millest on ajakirjanikel oma töös kasu (Seely, 2020; Šimunjak, 2023; Šimunjak ja Menke, 2023; Ivask, 2024).

Kursuse maht on neli ainepunkti, koosneb iseseisvast tööst ja auditoorsetest seminaridest ning on mõeldud bakalaureuseõppe ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava kolmanda kursuse tudengitele valikainena. Kursusel on kuus sisuteemat, mis kujunesid välja fookusrühma intervjuu, minu kogemuse, teaduskirjanduse ning töö juhendaja Signe Ivaski Eesti ja välismaise õpetamiskogemuse põhjal.

Kursuse kuus sisuteemat on järgmised: (1) ajakirjanike turvalisus, (2) tundlike teemade kajastamine, (3) stress ja enesehoid, (4) töövõtted ajasurve all, (5) suhtlus allikate ja kolleegidega, (6) ajakirjaniku õigused, vaigistushagid ja enesetsensuur. Pärast sisuteemade läbimist on kokkuvõttev kohtumine ja lõputöö esitlemine ehk enda toimetulekuviiiside jagamine kaastudengite ees, mis põhineb kursuse vältel koostatud õpipäevikul. Kursuse läbinud õppija suudab professionaalset konfliktilukordi analüüsida, teab interpersonaalse kommunikatsiooni põhimõtteid, oskab professionaalsete konfliktilukordade lahendamisel kasutada interpersonaalse kommunikatsiooni võtteid ning rakendab aines õpitud võtteid etteantud olukordade lahendamisel.

Selleks, et näha, kuidas kursuse ülesehitus toetab tudengeid, katsetasime tundlike teemade kajastamise seminari nelja teise ja kolmanda bakalaureuseõppe ajakirjandustudengi peal. Minu lõputöö juhendaja ja loodava kursuse vastutav õppejõud Signe Ivask tegi ülevaate teooriast, sealhulgas ajakirjanikutöö eripäradest ja moraalsest dilemmast, tegime kaks rolliülesannet tõestisündinud lugude põhjal ning tudengid said jagada oma kogemusi tundlike teemade kajastamisest. Nad väärtustasid enim kogemuste jagamist ja arutamist, kuidas eetiliselt keerulistes olukordades (näiteks õnnetusjuhtumid, suitsiidid ja matused) käituda. Tudengid jagasid soovitusi kursuse täiendamiseks, kuid üldiselt pidasid sellist kursust vajalikuks ja lähenemist mõistlikuks.

Mõistagi pole võimalik päriseluks täielikult koolis õppida ning ülikoolitee ei pea ega saagi asendada praktikat ja täiskohaga tööd. Sellegipoolest on võimalik ajakirjanike vastupidavust treenida (Seely, 2020; Šimunjak, 2023; Ivask, 2024), kuna paksu naha kasvatamine pole lahendus, kuigi on laialt levinud mõtteviis (Šimunjak ja Menke, 2023; Martin ja Murrell, 2020; Ivask jt, 2023). Seda läbi arutelude, simulatsioonide ning kogemuste ja tegevajakirjanike praktikate jagamise kursusel teemegi.

Kursus on mõeldud bakalaureuseõppe kolmanda kursuse ajakirjandustudengitele, kuid pärast esimest õppeaine lugemist on võimalik hinnata, kas ja kuidas kursust laiendada nii sisuliselt kui ka rohkematele üliõpilastele. Seejuures tuleb märkida, et üheskoos oleksid sarnase kogemustepagasiga tudengid, et keskkond oleks turvaline ja innustaks rääkima ning nad suudaksid üksteisega suhestuda ja võimalikult palju oma näidete ja oskustega üksteist toetada. Nii saaksid võimalikud paljud ajakirjandustudengid ülikoolist lisaks erialastele tehnilistele oskustele ka ettevalmistust ja tuge erialasteks proovikivideks.

## SUMMARY

### **University of Tartu course „Journalist and Resilience”: experiences, reflections, and recommendations from journalism students**

My bachelor’s thesis is a practical project aimed at creating the course „Journalist and Resilience”, intended to provide beginning journalists with skills and knowledge on how to cope with professional stress situations through discussions, practical assignments simulating real journalism work, and experience sharing.

Although journalism students at the University of Tartu are taught interviewing, ethics, and skills to find and produce news across various media platforms, there is no focus on journalists’ resilience. As the focus group interview with bachelor’s journalism students confirmed – and as shown by my university and professional experience – students need to be prepared for common professional challenges and, through simulations and discussions, jointly find ways to prevent difficult moments, deal with potential consequences, and support themselves. Practical courses and workshops at other universities and newsrooms also show that addressing journalists’ resilience and offering solutions increases their awareness and provides tools that are useful in their work (Seely, 2020; Šimunjak, 2023; Šimunjak and Menke, 2023; Ivask, 2024).

The course is worth four credits (ECTS), consists of independent work and classroom seminars, and is intended as an elective for third-year students in the bachelor’s program in journalism and communication. The course includes six core topics, developed based on the focus group interview, my experience, academic literature, and the teaching experience of my thesis supervisor, Signe Ivask, in Estonia and abroad.

The course includes six core topics: (1) journalist safety, (2) covering sensitive topics, (3) stress and self-care, (4) working under time pressure, (5) communication with sources and colleagues, (6) journalists’ rights, SLAPP lawsuits, and self-censorship. After covering these topics, there is a concluding session and final presentation, where students share their coping strategies with peers, based on a learning diary kept throughout the course. Students who complete the course are able to analyze professional conflict situations, understand principles of interpersonal communication, use interpersonal communication techniques to resolve professional conflicts, and apply the techniques learned in the course to solve given scenarios.

To assess how the course structure supports students, we tested the covering sensitive topics seminar with four second- and third-year bachelor's journalism students. Signe Ivask provided an overview of theory, including the specifics and moral dilemmas of journalism. We completed two role-playing tasks based on real stories, and students shared their experiences covering sensitive topics. They most valued the sharing of experiences and discussion on how to act ethically in difficult situations (e.g., accidents, suicides, and funerals). Students offered suggestions for course improvement, but generally considered the course necessary and the approach reasonable.

Of course, it is not possible to fully prepare for real life in school, and university education cannot and should not replace practice and full-time work. Nevertheless, it is possible to train journalists' resilience (Seely, 2020; Šimunjak, 2023; Ivask, 2024), as developing a thick skin is not a solution, despite being a widely held belief (Šimunjak and Menke, 2023; Martin and Murrell, 2020; Ivask et al., 2023). This is what we aim to do in the course through discussions, simulations, and sharing experiences and practices from active journalists.

The course is initially intended for third-year bachelor's journalism students, but after the first implementation, it is possible to evaluate whether and how to expand the course both in content and to a broader student audience. It should be noted that students with similar experience levels should take the course together so that the environment is safe and encourages openness, and they can relate to one another and support each other with their examples and skills. This way, many journalism students could receive, in addition to technical professional skills, preparation and support for professional challenges.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Ajakirjanduse alused (2025/2026). Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. Kasutatud 29.03.2025, <https://ois2.ut.ee/#/courses/SVUH.00.213/version/5989b5eb-9ce0-5f59-db51-8d84c9f00315/details>

Ames, D., Lee, A. ja Wazlawek, A. (2017). Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(6). doi:10.1111/spc3.12317

Brandon, W. (2002). Experiential Learning: A New Research Path to the Study of Journalism Education. *Journalism & Mass Communication Educator*, 57(1), 59–66. doi:10.1177/107769580205700107

Bunce, M. (2017). Management and resistance in the digital newsroom. *Journalism*, 20(7), 890–905. doi:10.1177/1464884916688963

CASE. (2024). A 2024 Report on SLAPPs in Europe: Mapping Trends and Cases.

Chen, G. M., Pain, P., Chen, V. Y., Mekelburg, M., Springer, N. ja Troger, F. (2020). ‘You really have to have a thick skin’: A cross-cultural perspective on how online harassment influences female journalists. *Journalism*, 21(7), 877–895. doi:10.1177/1464884918768500

Deuze, M. (2006). Global Journalism Education. *Journalism Studies*, 7(1), 19–34. doi:10.1080/14616700500450293

Economist Intelligence Unit. (2025). Democracy Index 2024. What’s wrong with representative democracy?

Eesti Ajakirjanike Liidu kodulehekül. (i.a). Kasutatud 12.04.2025, <https://eal.ee/esmaabi.html>

Ekdale, B., Tully, M., Harmsen, S. and Singer, J. B. (2015). Newswork Within a Culture of Job Insecurity: Producing news amidst organizational and industry uncertainty. *Journalism Practice*, Vol. 9 (3), pp. 383–398.

Erialane praktika. (2025/2026). Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. Kasutatud 17.05.2025, <https://ois2.ut.ee/#/courses/SVUH.00.224/version/sv-2025-autumn-fulltime/details>

ETIS. (i.a). *Signe Ivask CV*. Kasutatud 12.04.2025, [https://www.etis.ee/CV/Signe\\_Ivask](https://www.etis.ee/CV/Signe_Ivask)

Furnham, A., Cuppello, S., & Semmelink, D. S. (2024). Personality and Interpersonal Influence: Low Adjustment and Low Competitiveness is Associated With Low Assertiveness. *Psychological Reports*. doi:10.1177/00332941241246201

Galerii: leinajad jätsid mõrvatud Nastjaga hüvasti. (2018). *Postimees*, 19. aprill. Kasutatud 13.04.2025, <https://www.postimees.ee/4475315/galerii-leinajad-jatsid-morvatud-nastajaga-huvasti>

Goyanes, M. ja Cañedo, A. (2021). The dark side of journalism: Understanding the phenomenology of conflicts in the newsroom and the mechanisms intended to solve them. *Journalism*, 24(2), 380-397. doi:10.1177/14648849211014765

Harro-Loit, H. ja Josephi, B. (2019). Journalists' Perception of Time Pressure: A Global Perspective. *Journalism Practice*, 14(4), 395–411. doi:10.1080/17512786.2019.16237

Holton, A. E., Bélair-Gagnon, V., Bossio, D. ja Molyneux, L. (2023). “Not Their Fault, but Their Problem”: Organizational Responses to the Online Harassment of Journalists, *Journalism Practice*, 17:4, 859–874. doi:10.1080/17512786.2021.1946417

Infoõiguse alused. (2025/2026). Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. Kasutatud 29.03.2025, <https://ois2.ut.ee/#/courses/SVUH.00.216/version/655a20ff-af29-e5c6-3269-8858b3fc1e0c/details>

Ivask, S. (2024). Teaching Safety of Journalists: Student Responses and Solutions to Occupational Risks and Hostility. *Journalism & Mass Communication Educator*, 79(3), 306–322. doi:10.1177/10776958241248731

Ivask, S. ja Lon, A. (2023). “You can run, but you cannot hide!” Mapping journalists' experiences with hostility in personal, organizational, and professional domains. *Journalism & Mass Communication Educator*, 78(2), 199–213. doi:10.1177/10776958231151302

Ivask, S., All, H., Janson, K. (2017). Time-efficient and time-consuming practices among journalists in communicating with the sources. *Catalan Journal of Communication & Cultural Studies*, 9 (1), 25–41. doi:10.1386/cjcs.9.1.25\_1

Ivask, S., Laak, B. ja Kuulpak, K. (2021). “All by Myself?” Journalists’ Routines and Decision-making in Gathering and Publishing Death-related Visuals. *Journalism Practice*, 17(4), 720–736. doi:10.1080/17512786.2021.194661

Ivask, S., Waschková Císařová, L. ja Lon, A. (2023). “When can I get angry?” Journalists’ coping strategies and emotional management in hostile situations. *Journalism*, 25(10), 2099-2116. doi:10.1177/14648849231199895

Jiang, L. (2018). Job insecurity and creativity: The buffering effect of self-affirmation and work-affirmation. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(7), 388–397. doi:10.1111/jasp.12519

Job Demands–Resources Model: An Overview. (2024). *Envicto Coaching*, 29. veebruar. Kasutatud 13.04.2025, <https://envictocoaching.com/blog/f/job-demands%E2%80%93resources-model-an-overview>

Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud 16.05.2025, <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>

Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud 30.03.2025, <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>

Kerševan, T. ja Poler, M. (2023). Silencing journalists in matters of public interest: Journalists and editors assessments of the impact of SLAPPs on journalism. *Journalism*, 25(12), 2485-2503. doi:10.1177/14648849231210695

Kolb, D. A. (1976). Management and the Learning Process. *California Management Review*, 18(3), 21–31.

Kuulamistreening ja intervjuerimine. (2025/2026). Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. Kasutatud 29.03.2025, <https://ois2.ut.ee/#/courses/SVUH.00.215/version/14a5206f-40a9-e164-7632-c6e01634dc63/details>

Langlinais, L. A., Howard, H. A. ja Houghton, J. D. (2025). Trust Me: Interpersonal Communication Dominance as a Tool for Influencing Interpersonal Trust Between Coworkers. *International Journal of Business Communication*, 62(1), 62–83. doi:10.1177/23294884221080933

Laur, K. (2019). Haljala sotsiaaltöö juht: lämbunud poisi kodune olukord oli kontrolli all. *Eesti Päevaleht*, 11. juuli. Kasutatud 31.03.2025, <https://epl.delfi.ee/artikkel/86802073/haljala-sotsiaaltoe-juht-lambunud-poisi-kodune-olukord-oli-kontrolli-all>

Laur, K. (2022). Katkised vahetusõpilased. *Levila*, juuni. Kasutatud 31.03.2025, <https://www.levila.ee/raadio/katkised-vahetusopilased>

Lukan, T. ja Zajc, J. Č. (2023). “If you don’t agree to be available 24/7, then you have nothing to do in journalism”: the boundary work tactics of precarious journalists. *Community, Work & Family*, 26(4), 411–427. doi:10.1080/13668803.2022.2050356

Martin, F. R. ja Murrell, C. (2020). You need a thick skin in this game: Journalists’ attitudes to resilience training as a strategy for combatting online violence. *Australian Journalism Review*, 42(1), 93–111. doi:10.1386/ajr\_00021\_1

Mesmer, K. R. (2023). Unprepared for Reality: Early-Career Journalists Ill-Equipped for Hostility in the Field. *Journalism & Mass Communication Educator*, 78(3), 301–316. doi:10.1177/10776958231180658

Miettinen, R. (2000). The concept of experiential learning and John Dewey’s theory of reflective thought and action. *International Journal of Lifelong Education*, 19, 54-72.

Miller, K. C. (2023). Harassment’s Toll on Democracy: The Effects of Harassment Towards US Journalists. *Journalism Practice*, 17(8), 1607–1626. doi:10.1080/17512786.2021.2008809

Monteiro, S., Pinto, A. M. ja Roberto, M. S. (2016). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: a systematic review, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25:5, 751–772, doi:10.1080/1359432X.2015.1114470

O’ Brien, A. (2021). Reporting on mental health difficulties, mental illness and suicide: Journalists’ accounts of the challenges. *Journalism*, 22(12), 3031-3047. doi:10.1177/1464884920903855

Peaasi.ee. (i.a). *Vitamiinitest*. Kasutatud 13.04.2025, <https://peaasi.ee/vitamiinitest/>

Pearson, M., McMahon, C., O'Donovan, A. ja O'Shannessy, D. (2021). Building journalists' resilience through mindfulness strategies. *Journalism*, 22(7), 1647-1664. doi:10.1177/1464884919833253

Petrocchi, S., Filipponi, C., Antonietti, C., Levante, A. ja Lecciso, F. (2021). Theory of Mind as a Mediator Between Emotional Trust Beliefs and Interpersonal Communication Competence in a Group of Young Adults. *Psychological Reports*, 124(2), 555–576. doi:10.1177/0033294120913489

Praktiline ajakirjandus I. (2025/2026). Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. Kasutatud 29.03.2025, <https://ois2.ut.ee/#/courses/SVUH.00.110/version/69769d4b-13d2-7c1a-4acb-e85582f4fece/details>

Praktiline ajakirjandus II. (2025/2026). Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. Kasutatud 29.03.2025, <https://ois2.ut.ee/#/courses/SVUH.00.111/version/4da518b8-7606-cb46-0119-f6fe09c73150/details>

Pärli, M. (2019). Pretsedent loodud: kohus pani artiklite eest vastutama ka ajakirjanikud. *ERR*, 7. november. Kasutatud 13.04.2025, <https://www.err.ee/1000781/pretsedent-loodud-kohus-pani-artiklite-eest-vastutama-ka-ajakirjanikud>

Reich, Z. ja Barnoy, A. (2021). Disagreements as a form of knowledge: How journalists address day-to-day conflicts between sources. *Journalism*, 22(4), 882-900. doi:10.1177/1464884918825007

Reporters Without Borders. (2024). *2024 World Press Freedom Index – journalism under political pressure*. (2024). Kasutatud 29.03.2025, [https://rsf.org/en/2024-world-press-freedom-index-journalism-under-political-pressure?year=2024&data\\_type=score-saf](https://rsf.org/en/2024-world-press-freedom-index-journalism-under-political-pressure?year=2024&data_type=score-saf)

Reporters Without Borders. (2025). *RSF World Press Freedom Index 2025: economic fragility a leading threat to press freedom*. Kasutatud 17.05.2025, [https://rsf.org/en/rsf-world-press-freedom-index-2025-economic-fragility-leading-threat-press-freedom?year=2025&data\\_type=general](https://rsf.org/en/rsf-world-press-freedom-index-2025-economic-fragility-leading-threat-press-freedom?year=2025&data_type=general)

Riigikohus keeldus Ekspressi ajakirjanike trahvimisest. (2023). *Eesti Ekspress*, 31. jaanuar. Kasutatud 13.04.2025, <https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120136226/riigikohus-keeldus-ekspressi-ajakirjanike-trahvimisest>

- Riives A, Murumaa-Mengel M and Ivask S (2021) Estonian male journalists' experiences with abusive online communication. *Socialn ' i Studia/Social Studies*, 18(2), 31–47.
- Seaman, J. (2008). Experience, Reflect, Critique: The End of the “Learning Cycles” Era. *Journal of Experiential Education*, 31(1), 3–18. doi:10.1177/10538259080310010
- Seely, N. (2020). Fostering Trauma Literacy: From the Classroom to the Newsroom. *Journalism & Mass Communication Educator*, 75(1), 116–130. doi:10.1177/1077695819859966
- Sjøvaag, H. (2013). Journalistic Autonomy: Between Structure, Agency and Institution. *Nordicom Review*, 34(S1). doi:10.2478/nor-2013-0111
- Springer, N. ja Rick, J. (2025). Coping with Precarity: Journalists' Strategies to Find Ease in a Professionally Vulnerable Situation. *Digital Journalism*, 1–19. doi:10.1080/21670811.2025.2475179
- Starapopov, R. (2029). tragöödia Sillamäel. Kümneaastane poiss läks koolikiusamise tõttu vabaturma. *Eesti Päevaleht*, 15. juuli. Kasutatud 31.03.2025, <https://epl.delfi.ee/artikkel/86846033/tragoodia-sillamael-kumneaastane-poiss-laks-koolikiusamise-tottu-vabaturma>
- Šimunjak, M. (2023). Teaching emotional intelligence for enhancing resilience in journalism. *Journalism & Mass Communication Educator*, 78(2), 127–141. doi:10.1177/10776958231165103
- Šimunjak, M. ja Menke, M. (2022). Workplace well-being and support systems in journalism: Comparative analysis of Germany and the United Kingdom. *Journalism*, 24(11), 2474-2492. doi:10.1177/14648849221115205
- Tameling, K. ja Broersma, M. (2013). De-converging the newsroom: Strategies for newsroom change and their influence on journalism practice. *International Communication Gazette*, 75(1), 19-34. doi:10.1177/1748048512461760 (Original work published 2013)
- Thomson, T. (2021). Mapping the emotional labor and work of visual journalism. *Journalism*, 22(4), 956–973. doi:10.1177/1464884918799227
- Tigasson, K.-R. (2024). Kärmas, Pihl ja „Pealtnägija“ said üliolulise kohtuvõidu. Kärmas: „Ajakirjanikul peab olema paks nahk ja lühike mälu“. *Eesti Ekspress*, 22. mai. Kasutatud

13.04.2025, <https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120294591/karmas-pihl-ja-pealtnagija-said-uliolulise-kohtuvoidu-karmas-ajakirjanikul-peab-olema-paks-nahk-ja-luhike-malu>

UNESCO. (2021). Threats that Silence: Trends in the Safety of Journalists. *World Trends in Freedom of Expression and Media Development: Global Report 2021/2022*. Pariis: UNESCO

Vaikjärv, T. ja Pilli, E. (2015). *Ümberpööratud klassiruumi meetod kui õppija vastutuse kujundaja*. KVÜÕA toimetised nr 20.

Waldenström, A., Wiik, J. ja Andersson, U. (2019). Conditional Autonomy. *Journalism Practice*, 13:4, 493-508. doi:10.1080/17512786.2018.1485510

Vedler, S. (2022). Kohus trahvis Eesti Ekspressi, sest kirjutasime Swedbanki rahapesu uurimisest tõde. *Eesti Ekspress*, 4. mai. Kasutatud 13.04.2025, <https://ekspress.delfi.ee/artikkel/96566399/kohus-trahvis-eesti-ekspressi-sest-kirjutasime-swedbanki-rahapesu-uurimisest-tode>

Velsker, L., Gnadenteich, U., Reisenbuk, K. ja Einmann, A. (2017). Fotod ja videod: politsei lasi vabaduse väljakul noaga vehkinud mehe maha. *Postimees*, 31. oktoober. Kasutatud 13.04.2025, <https://www.postimees.ee/4294329/fotod-ja-videod-politsei-lasi-vabaduse-valjakul-noaga-vehkinud-mehe-maha>

WHO. (2017). Enesetappude ennetamine: abimaterjal meediatöötajatele. Kopenhaagen: WHO Euroopa Regionaalbüroo

Vihalemm, T. (2014). *Fookusgrupi intervjuu*. Kasutatud 30.03.2025, <https://samm.ut.ee/fookusgrupi-intervjuu>

Wilson, K. L., Lizzio, A. J. ja Whicker, L. (2003). Effective Assertive Behavior in the Workplace: Responding to Unfair Criticism. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(2), 362–395.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, **Karmen Laur**,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose **Tartu Ülikooli kursus „Ajakirjanik ja vastupidavus”**. **Ajakirjandustudengite kogemused, refleksioon ja soovitused**, mille juhendaja on Signe Ivask, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Karmen Laur*

**23.05.2025**