

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava

Mirjam Loo

**Läbipõlemise kajastamine Postimehe ja Delfi veebiportaalides
aastatel 1996–2025**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Külliki Seppel (MA)

Tartu 2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD	6
1.1. Vaimse tervise teemade kajastus meedias	6
1.2. Teaduses ja avalikkuses leiduvad diskursused läbipõlemisest	10
1.3. Kriitika läbipõlemise diagnoosi kohta	12
1.4. Läbipõlemise positiivne ja vastutustundlik käsitlus	14
1.4.1. Tundlike probleemide positiivse kajastamise peamised põhimõtted	16
1.5. Uurimisküsimused	19
2. MEETOD JA VALIM	21
2.1. Meetod ja kodeerimisskeem	21
2.2. Valim	24
2.3. Meetodi piirangud	26
3. TULEMUSED	28
3.1. Läbipõlemise diskursused meediakajastustes	28
3.1.1. 1996–2004. aastate läbipõlemise kajastused	28
3.1.2. 2005. aasta kajastused	30
3.1.3. 2015. aasta kajastused	31
3.1.4. 2025. aasta kajastused	33
3.2. Läbipõlemise kajastatuse vastavus vastutustundliku kajastuse põhimõtetele	35
3.2.1. Läbipõlemise diagnoosiga inimese nimetamine	35
3.2.2. Läbipõlemise kirjeldamine	36
3.2.3. Täpse diagnoosi mainimine lugudes	36
3.2.4. Läbipõlemise peamine põhjus ja tegurite arv	37
3.2.5. Tonaalsus	39
3.2.6. Illustratsioonid	42

3.3. Läbipõlemise kajastamise sageduse muutumine Delfis ja Postimehes ajavahemikus 1996–2025	43
4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON	46
4.1. Vastused uurimisküsimustele	46
4.2. Diskussioon	50
KOKKUVÕTE	53
SUMMARY	55
KASUTATUD KIRJANDUS	57
LISAD	65
Lisa 1. Bakalaureusetöös kodeeritud artiklid	65
Lisa 2. Proovikodeerimise artiklite nimekiri	70
Lisa 3. Postimehe ja Delfi artiklite illustratsioonid	72

SISSEJUHATUS

Pikaajalise tööga seotud stressi tagajärjel ilmnev läbipõlemine on muutunud tänapäeval järjest levinumaks (Koutsiman jt, 2019). Kuigi läbipõlemine on avalikkuses ja meedias järjest enam tähelepanu leidnud ning tegemist on laiaulatusliku nähtusega, ei ole teadlased täielikult üksmeelel, mis on läbipõlemise tekkepõhjuseks. Mõned teadlased, nagu näiteks Maslach ja Leiter (1997), peavad läbipõlemist üksnes mittetoetava töökeskkonna tulemuseks, kuid teiste hinnangul ei saa seda piiritleda kitsalt töövaldkonnaga, sest läbipõlemist võib esineda ka mujal (Bianchi jt, 2014).

Esmakordselt võeti mõiste „läbipõlemine” kasutusele 1974. aastal Dr Herbert Freudenberger'i poolt, kes võttis uurimise alla personali läbipõlemise (Khan jt, 2023; Freudenberger, 1974). Ehkki Ameerika Ühendriikides hakkas läbipõlemise laiem teadvustamine alles 1970. aastatel, on läbipõlemisele sarnaste sümptomite kirjeldusi märgatud kirjanduses juba varasemalt (Maslach jt, 2001). Alles 2019. aastal sai läbipõlemine Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) rahvusvaheliste haiguste klassifikatsiooni, kus sellele anti ametlik definitsioon. Läbipõlemist kirjeldatakse sündroomina, mis tekib pikaajalise tööstressi tulemusel, kui sellega pole suudetud õnnestunult toime tulla (WHO, 2019). Läbipõlemisele on omased kolm tunnust: kurnatus, suurenenud vaimne distantseerumine tööst ning ebaefektiivsus (WHO, 2025).

Läbipõlemine on oluline teema, sest pikaajalise tööstressi tagajärjel nõrgenenud organismi tõttu võivad tekkida teised tõsised terviseprobleemid, näiteks võib inimene haigestuda erinevatesse südame-veresoonkonna haigustesse ja on vastuvõtlikum nakkushaigustele (Salvagioni jt, 2017). Ravimata läbipõlemine võib muu hulgas viia depressioonini, mistõttu ei tohiks alahinnata selle negatiivset mõju ka vaimsele tervisele (Mental Health UK, 2025). Oluline on jälgida, kuidas ajakirjandus läbipõlemist kajastab, sest meediakajastuse sagedus, toon ja sisu mõjutavad ning kujundavad ühiskonna suhtumist vaimse tervise probleemidesse, tõstes seejuures teadlikkust või vastupidi süvendades valearusaami (Knifton ja Quinn, 2008; Srivastava jt, 2018; Zhang ja Firdaus, 2024). Näiteks algatati Inglismaal 2009. aastal *Time To Change* ühismeedia turunduskampaania, mis kestis kuni 2016. aastani (Henderson jt, 2019). Programmi eesmärk oli vaimse tervisega seotud häbimärgistamise ja diskrimineerimise vähendamine (Henderson jt, 2019). Pärast programmi läbiviimist ilmnis, et kampaania tagajärjel olid ühiskonna hoiakud vaimsesse

tervisesse paranenud ning võrreldes kampaaniale eelnenud perioodiga olid inimesed muutunud vaimse tervise probleemide osas teadlikumaks (Henderson jt, 2019).

Kuigi viimastel aastatel on enamik vaimse tervise diskussioone liikunud sotsiaalmeediasse, mis pakub avatud keskkonda mõtete vahetamiseks, on ajakirjanike roll vaimse tervise teemadel korrektse teabe vahendamisel olulisem kui kunagi varem (The Carter Center, 2023; Zhang ja Firdaus, 2024). Sellegipoolest on valdkonna eksperdid kriitiliselt täheldanud, et meedia ei käitu alati neutraalselt, vaid vastupidi – sageli võib meedia valida ja kajastada teemat, mis toob kasu ainuüksi meediale endale, liialdades ja kasutades halvustavaid kujutamisi, eesmärgiga köita auditooriumi tähelepanu (Morris, 2006; Nunnally, 1981).

Hoolimata läbipõlemise ja laiemalt vaimse tervise korrektse meediakajastuse olulisusest, on seni seda teemat vähe uuritud, laialdasemalt on aga uuritud vaimse tervise ja vaimse tervise häirete kajastamist üldisemalt (Sen, 2022; Bianchi jt, 2016). Käesolevas bakalaureusetöös uurin Delfi ja Postimehe meediakajastusi läbipõlemisest. Valisin just need meediaportaalid, kuna tegemist on Eesti ühtede suurimate ja populaarsemate uudisteportaalidega. Minu bakalaureusetöö eesmärk on analüüsida, kuidas Eesti meedia läbipõlemist kujutab, kuidas on kajastuste arv aja jooksul muutunud ning kuidas vastavad kajastused spetsialistide avaldatud soovitudele. Läbipõlemise meediakajastusi käsitlevate teadusartiklite vähesuse tõttu käsitlen teoreetilises osas vaimse tervise probleemide ja häirete käsitlemist meedias laiemalt.

Käesoleva töö esimeses peatükis annan teoreetilise ülevaate läbipõlemise ning teiste vaimse tervise teemade kujutamisest ja käsitlemisest meedias. Selgitan avalikkuses leiduvaid diskursuseid läbipõlemisest ning toon välja kriitika läbipõlemise diagnoosi käsitlemisest. Samuti teen kokkuvõtte vaimse tervise teemade vastutustundliku kajastamise põhimõtetest ning teooria peatüki lõpus tutvustan uurimisküsimusi. Töö teises peatükis tutvustan valimi kujunemist ning andmekogumis- ja analüüsimeetodeid. Kolmandas peatükis annan ülevaate töö tulemustest ning viimases peatükis esitan töö järeldused koos vastustega uurimisküsimustele. Bakalaureusetöös olen kasutanud *ChatGPT* tekstiroboti osalist abi võrkeelse kirjanduse ja ingliskeelse kokkuvõtte tõlkimisel. Soovin tänada enda juhendajat Külliki Seppelit, kes on olnud bakalaureusetöö valmimisel suureks abiks.

TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Oma bakalaureusetöö esimeses peatükis tutvustan teoreetilisi lähtekohti, millele minu töö tugineb. Läbipõlemine on ainult üks väike osa kogu vaimse tervise temaatikas. Läbipõlemise meediakajastust on võrreldes teiste vaimse tervise raskuste kajastamisega uuritud vähe. Seetõttu vaatan nimetatud teemat kirjanduses laiemalt, tuginedes vaimse tervise raskuste ja häirete laiemale käsitlusele.

1.1. Vaimse tervise teemade kajastus meedias

Vaimse tervise raskustele suunatakse üleilmselt aina rohkem tähelepanu, millele viitab ka viimastel aastatel kasvanud vaimse tervise meediakajastuste hulk, mis reflekteerib ühiskonna suurenevat teadlikkust nende probleemide tähtsusest ja mõjust (Zhang ja Firdaus, 2024). Seetõttu muutub ka vaimse tervise meediakajastus aina tähtsamaks. Lisaks on oluline roll sotsiaalmeedial, mille kaudu võrdlevad inimesed pidevalt enda sotsiaalset olukorda või seisundit teistega, mis võib omakorda mõjutada suhtumist läbipõlemisse ja vaimsesse tervisesse (Han jt, 2020).

Võrreldes kahekümne aasta taguse ajaga on läbipõlemise teemast ilmunud kümme korda enam teadusartikleid (Sen, 2022). Erinevad uurijad on leidnud, et viimastel aastakümnetel on sagenenud väited jätkuva läbipõlemise epideemia kohta (Bianchi ja Sowden, 2024; Smith jt, 2022, Rotenstein jt, 2018; Bianchi jt, 2021). Nii teadus- kui ka ajakirjanduses kirjutatakse, et läbipõlemine on laialt levinud (Rotenstein jt, 2018). Näiteks on ajakirjanduses viidatud, et arstide seas võib läbipõlemise levimus ulatuda kuni 50 protsendini (Rotenstein jt, 2018; Bianchi ja Sowden, 2024). Sellegipoolest on uurijad rõhutanud, et vaatamata ligi 50 aastat kestnud uurimistöole, puudub endiselt üksmeel selles, mida läbipõlemine oma olemuselt kujutab, mistõttu ei ole võimalik hinnata selle levimust (Bianchi jt, 2021; Bianchi ja Sowden, 2024).

Just massimeediat peetakse vaimse tervise teemade peamiseks infoallikaks, kust laiem avalikkus teadmisi saab (van Antwerpen jt, 2025; Atanasova jt, 2019; Chapman jt, 2017; Sieff, 2003). Seetõttu on oluline vaadata, kuidas vaimse tervise teemade meediakajastus on aja jooksul muutunud. Näiteks ilmus Iirimaal pärast 2001. aastat järgmine uuring alles 2022. aastal (Gallagher jt, 2022). Kui 1995. aastal avaldati Iiri meedias vaimse tervise probleemide kohta

keskmiselt 1,04 artiklit päevas ja 2001. aastal 0,62 artiklit päevas, siis hiliseima Iirimaa uuringu kohaselt avaldati 2023. aastal juba 2,19 artiklit päevas (Meagher jt, 1995; O'Connor ja Casey, 2001; Gallagher jt, 2022). Seejuures on ka vaimset tervist kajastavate artiklite tonaalsus Iirimaa aastatega tunduvalt paranenud. Kui 1995. aastal oli negatiivseid artikleid 41%, siis 2001. aastal oli negatiivsete artiklite osakaal 25% ning 2018. aastaks üksnes 11% (Meagher jt, 1995; O'Connor ja Casey, 2001; Gallagher jt, 2022). Samas oli langenud artiklite arv, kus anti sõna vaimse tervise spetsialistile (Gallagher jt, 2022). Spetsialistide madalamat kaasatust oli märgata ka artiklite keelekasutusest, sest paljudel juhtudel ei täpsustatud tekstides asjakohaseid diagnoose, vaid kasutati laia terminit „vaimse tervise raskused“ (Gallagher jt, 2022; Lewis, 2020). Selline üldistus võib muuta kajastuse ebatäpseks ning samuti ei väljendu üldistades erinevate diagnooside eripärad, mida ei peeta osade spetsialistide hinnangul tundlikest teemadest rääkides heaks tavaks (Lewis, 2020). Samas rõhutavad Atanasova jt (2019), et meediasisus täpse diagnoosi mainimisel tuleb niisamuti ettevaatlik olla, sest vastupidiselt teiste autorite arvamusele võib detailse diagnoosi kasutamine aidata kaasa stigmatiseerimisele ja sildistamisele (Lewis, 2020).

Sieff (2003) tegi vaimse tervise häirete meediakajastustest ja raamimisest kirjanduse ülevaate, mille raames uuris peamiselt 2000. aastate alguses ja enne seda Ameerika Ühendriikide ilmunud uuringuid. Tema uuringust tuli välja, et vaimse tervise häireid kirjeldati üldjuhul ebatäpselt ja negatiivse alatooniga (Sieff, 2003). Lisaks kujutati vaimse tervise häiretega inimesi meelelahutusmeedias ennekõike selle haiguse negatiivse näitena ja seejärel alles inimese endana (Sieff, 2003).

Sellegipoolest on uuemate uuringute järgi vaimse tervise kajastamine aja jooksul paranenud. Uuringud, mis viidi läbi Suurbritannias aastatel 2008–2019 (Hildersley jt, 2020) ja Kanadas aastatel 2005–2015 (Whitley ja Wang, 2016), näitavad ajalehtedes vaimse tervise häirete kajastamisest sarnaseid tulemusi. Eelkõige oli aja jooksul kasvanud nii ilmunud artiklite hulk kui ka positiivse tooniga lugude arv (Hildersley jt, 2020; Whitley ja Wang, 2016). Tulemused peegeldavad seda, et ühiskonnas on tundlike teemade kajastamine paranenud ning hakanud liikuma positiivses suunas. Samas on Varis (2024) leidnud, et Suurbritannias käivad vaimse tervisega kaasas jätkuvalt negatiivsed seosed. Lisaks leidis autor, et vähemuses olid need diskursused, millel oli võimalus tekitada vaimse tervise positiivseid seoseid nagu taastumine ja heaolu (Varis, 2024).

Whitley ja Wang (2016) toovad välja, et meediakajastuste paranemise üheks peamiseks põhjuseks on aastate jooksul toimunud mitmete erinevate organisatsioonide vaimse tervise häbimärgistamise vähendamise kampaaniad. Näiteks on Kanada Vaimse Tervise Komisjon (MHCC) korraldanud ajakirjanikele koolitusi, et tõsta nende teadlikkust vaimse tervise häiretest ning anda juhiseid, kuidas selliseid tundlikke teemasid tuleks kajastada (Whitley ja Wang, 2016). Autorite arvates on sellistel algatustel olnud positiivne mõju ja sarnaseid kampaaniaid soovitatakse ellu viia ka mujal (Whitley ja Wang, 2016).

Positiivsed ja head meediakajastused on tasakaalukad, mis aitavad laiendada ühiskonna teadlikkust ja mõistmist ning julgustavad inimesi vajadusel abi otsima (Zhang ja Firdaus, 2024; Morris, 2006; Srivastava jt, 2018). Samas võib negatiivne või kallutatud meediakajastus tugevdada eksisteerivaid stereotüüpe, sildistamist ja kinnistada vääruskumusi, mis tegelikkuses ei vasta tõele (van Antwerpen jt, 2025; Zhang ja Firdaus, 2024; Srivastava jt, 2018; Morris, 2006; Sieff, 2003). See võib omakorda vähendada inimeste julgust abi otsida (Zhang ja Firdaus, 2024; Srivastava jt, 2018; Morris, 2006).

Sildistamine ja diskrimineerimine on suur probleem üleilmselt, sest vaimse tervise raskustega inimesi koheldakse sageli ebavõrdselt ning halvemini (Chapman jt, 2017; Sharac jt, 2010; Stuart, 2006). Erinevates teadustöodes on leitud, et massimeedia ei peegelda üksnes avalikkuse hoiakuid ja väärtusi, vaid meedia osaleb ühtlasi aktiivselt nende kujundamises, mõjutades nii alateadlikult kui ka otsesemalt meediatarbivate suhtumist ja arusaamu vaimsest tervisest (Knifton ja Quinn, 2008; Chapman jt, 2017; Srivastava jt, 2018; Zhang ja Firdaus, 2024). Seetõttu on meedial valik, kas süvendada ja intensiivistada meelelahutusmeedias ringlenud ebamääraseid ja stigmatiseerivaid vaimse tervise kujutusviise või neid vastupidi hoopis vähendada ning ümber lükata (Stuart, 2006). Vaimse tervise uurija Stuart (2006) on kriitiliselt märkinud, et ajakirjanike roll ei ole tänases tähelepanumajanduses infot edasi anda, vaid hoopis müüa uudiseid, rõhudes seejuures lahkhelidele ja negatiivsetele erinevustele, mis läheb vastuollu sellega, kuidas vaimse tervise teemasid päriselt tuleks käsitleda.

Vaimse tervise probleemide negatiivsetel ja stigmatiseerivatel meediakajastustel on muu hulgas mõju inimese enesetajule (Morris, 2006; Birch, 2011; Chapman jt, 2017; Atanasova jt, 2019).

Heatherton jt (2000) loodud raamistiku kohaselt hõlmab stigma endast tajujate ja sihtmärgi ehk ühiskonna ja stigmatiseeritud inimeste vahelist suhet, nii isiklikku kui ka sotsiaalset identiteeti ning afektiivseid-kognitiivseid-käitumuslikke reaktsioone (Birch, 2006: 34–37). Kui varasemas Bianchi jt (2016) uuringus leiti, et läbipõlemise silt oli seotud natuke vähesema stigmatiseerimisega kui depressiooni oma, siis uuemad uuringud seda ei toeta. Uuringus, kus vaadeldi osalejaid vanuses 18–70, leiti, et läbipõlemise silt oli sama häbimärgistav kui depressiooni oma (Smith jt, 2022; Bianchi ja Sowden, 2024).

Kuigi läbipõlemise loodud sotsiaalne stigma hõlmab justkui kogu ühiskonda, domineerivad reaalsuses temaatilistes kogemuslugudes valged keskklassi inimesed. Kytölahti (2021) magistrیتöös analüüsis Soome ja Rootsi peavoolumeedias avaldatud uudisartikleid, kus autor uuris, milliste inimeste lugusid läbipõlemisest kajastatakse ja kuidas need mõjutavad läbipõlemise avalikku kuvandit. Töös toodi esile, et Soome ja Rootsi meedias identifitseeritud narratiivid kujutavad läbipõlemist kogenuid ainult valgete ja keskklassi kuuluvatena, mis tõstatab küsimuse lugejate võimekusest end artiklis kajastatavaga samastada (Kytölahti, 2021). Seega on läbipõlemise kuvandi loomisel oluline, et artikliga oleks võimalik samastuda suurel hulgal lugejatel. Vastasel juhul võib kitsaid narratiive järgides olla soovitud positiivne mõju vastupidiselt negatiivne ning konkreetset ühiskonnagruppi sildistav.

Vaimse tervise arstide ja meediatöötajatega läbiviidud uuringus (Chapman jt, 2017) selgus, et vaimse tervise raskustega inimeste stigmatiseerimine on mõlema osapoole arvates laiaulatuslik murekoht ning meditsiinitöötajatel on keskne roll vaimse tervise häirete meediakajastuse positiivsel suunamisel. Samas takistab vastastikust koostööd ajakirjanike vähene kursisolek vaimse tervise teemadega ja arstide umbusklik suhtumine meediasse (Chapman jt, 2017). Uuringus, kus vaadeldi vaimse tervise ekspertide ja meedia vahelisi hoiakuid, selgus, et ainult 15% Edela-Inglismaa meediavaldkonnas töötavatest inimestest oli läbinud vaimse tervise kursuse (Chapman jt, 2017). Aoki jt (2012) on viidanud mõnedele uuringutele, kus on selgunud, et olenemata ajakirjanike positiivsetest hoiakutest psühhiaatriliste probleemidega indiviididesse, kujutavad nad neid lugejate huvi köitmiseks ning ligimeelitamiseks artiklites siiski negatiivselt. Positiivsed kujutamised, mis hõlmavad taastumist ja ravilugusid, võivad stigmatiseerimisele vastu seista, kuid näivad uudistemeedias palju harvemini esinevat, moodustades Coverdale jt (2002) ning Whitley ja Berry (2013) uuringute järgi vaid 18–27% kajastustest (Ross jt, 2018). Seega võib

pidada üheks probleemiks ajakirjanike vähest teadlikkust ning teiseks soovi tuua meediakajastusele tähelepanu läbi negatiivsete vaimse tervise kujutusviiside.

Samuti võib ajakirjanike endi vaimne tervis mõjutada seda, kuidas neid teemasid meedias kujutatakse (Aoki jt, 2012). Näiteks uuris Ivask (2018) enda doktoritöös ajakirjanike uudiste tootmise tööprotsesse ning leidis, et ajakirjanikele seatud nõudmiste ja ressursside nappuse all kannatamine võib põhjustada tõsist stressi ja läbipõlemist ning panna ajakirjanikke oma karjääriteed ümber hindama. Lisaks võivad läbipõlemise all kannatavad inimesed, kelle hulka kuuluvad ka ajakirjanikud, kaotada huvi enda töö vastu ning võib esineda tõsiseid terviseprobleeme (Ivask, 2018). Sellest võib järeldada, et meediamajades on teadlikkus vaimse tervise probleemidest ja läbipõlemisest pigem madal ning see võib omada otsust mõju ajakirjaniku enda vaimsele tervisele ning samuti sellele, kuidas ajakirjanik neid tundlikke teemasid, seal hulgas läbipõlemist, kajastab.

Nii nagu muude vaimse tervise teemadega, on ka läbipõlemise kajastamisel oluline, millisel toonil ja millistel näidetel meedia teemat kajastab. Lisaks läbipõlemise üldisele kajastusele on oluline tõsta inimeste teadlikkust, mis läbipõlemist põhjustab, kuidas seda ära hoida ning mida teha olukorras, kus inimene on läbipõlemiseni juba jõudnud. Kajastades läbipõlemist positiivselt ja keskendudes heaolu suurendamisele või selle vähendavate faktorite ennetamisele, on tulemuseks teadlikum lugejaskond, mis omakorda vähendab negatiivset ja sildistavat ühiskonnakuvandit. Seejuures kujundavad just ajakirjanike poolt valitud kogemuslood ühiskonna üldist kuvandit läbipõlemisest ning määravad selle, kas ühiskonna fookus on vaimse tervise raskuste ennetamisel ja lahenduste leidmisel või hoopis negatiivsel sildistamisel.

1.2. Teaduses ja avalikkuses leiduvad diskursused läbipõlemisest

Kui eelmises alapeatükis andsin ülevaate nii laiemalt vaimse tervise raskuste kui ka läbipõlemise käsitlemisest meedias, siis käesolevas alapeatükis vaatan peamiseid diskursuseid, mida meedias läbipõlemisest rääkimisel kasutatakse. Sik (2025) on leidnud, et kuna läbipõlemine tekib kindlates töökeskkondades, ei puuduta see kunagi ainult üksikisikut, vaid ka töökohta.

Läbipõlemise teaduslikus ja avalikus diskursuses on eristatud kolm erinevat diskursust. Khan jt (2023) konstrueerisid need diskursused temaatilise arhiivi põhjal, mis sisaldas rohkem kui 500 akadeemilist artiklit, poliitdokumente, autobiograafiaid, videoid, dokumentaalfilme, sotsiaalmeediat, konverentsi materjale ja foorumi arutelusid, mis käsitlesid läbipõlemist. Seejuures vaatlesid uurijad, miks läbipõlemine on püsivaks probleemiks meditsiinitudengite seas, kasutades selleks Foucault' diskursusanalüüsi (Khan jt, 2023). Uuringus vaadeldi läbipõlemist Foucault'st lähtuvalt konstruktsioonina, mis ilmneb kindlas ajalis-ruumilises kontekstis ja sotsiaalpoliitilistes suhetes (Khan jt, 2023). Foucault (1972) mõtestas lahti, et diskursust ei käsitleta enam mitte ainult märkide rühmadena, vaid praktikatena, mis moodustavad süstemaatiliselt objekte, millest nad räägivad. Khan jt (2023) uuringust ilmnes, et aastatel 1974–2019 käsitleti läbipõlemist kolme peamise diskursusena: haigusena, tööalase stressi ja eksistentsiaalne kriis, mida tutvustan lähemalt alljärgnevalt.

1.2.1. Läbipõlemine kui haigus

Khan jt (2023) toovad esile, et aastatel 1974–1998 oli avalikkuses valitsev diskursus läbipõlemine kui haigus, tuginedes Freudenberg'i ja Richelson'i (1980) definitsioonile läbipõlemisest kui konditsioonist, kus inimene on kurnatud ja pettunud, sest ta on mõnes eluvaldkonnas panustanud aega eesmärgi täitmisele, kuid see ei toonud talle soovitud tulemusi. Selles diskursuses mõistetakse läbipõlemist inimese enda otsuste ja halva toimetulekuvõime tagajärjena, kus igal juhul vastutab indiviid enda seisundi eest ise ning seda isegi juhul, kui ühiskond seab talle ebarealistlikke ootusi (Khan jt, 2023). Seda diskursust käsitlevate sekkumiste hulka kuulub eneserefleksioon, mille eesmärgiks on viia inimese väärtused kooskõlla institutsiooni ja avalikkuse omadega (Freudenberg ja Richelson, 1980; Khan jt, 2023). Näiteks, kui inimene mõtleb, kas ta on läbi põlenud, kuid ta ei tea, mida selle teadmisega peale hakata, konstrueerib ta läbipõlemise enda jaoks haiguseks, sest tal puuduvad enda kogemuse muutmiseks vajalikud juhised (Khan jt, 2023).

1.2.2. Läbipõlemine kui stress

Aastatel 1998–2018 sai domineerivaks diskursuseks läbipõlemine kui stress, mille käsitluse kohaselt aitab läbipõlemise tekkimisele kaasa „tööalane” ja „institutsionaalne” ruum (Khan jt, 2023). Läbipõlemist kui stressi nähti üksnes tööalases keskkonnas tekkiva nähtusena ning seda ei

peetud sobivaks teiste elualade kogetu selgitamiseks (Khan jt, 2023). Seda diskursust iseloomustab ka WHO (2025) ametlik läbipõlemise definitsioon. Läbipõlemist käsitletakse sündroomina, mis tekib pikaajalise tööstressi tulemusel, kui sellega pole suudetud õnnestunult toime tulla (WHO, 2025). Läbipõlemisele on omased kolm tunnust: kurnatus, suurenenud vaimne distantseerumine tööst ja ebaefektiivsus (WHO, 2025). Erinevalt läbipõlemisest kui haigusest või eksistentsiaalne kriis, käsitleb see diskursus praktikaid, mis kindlustavad, et selle põhjused ei peitu ainult indiviidis, vaid ka õpi- ja töökeskkonnas (Khan jt, 2023). Selles diskursuses nähti, et läbipõlemine ei ole sugugi mitte indiviidi, vaid hoopis töökeskkonna probleem, mistõttu peaks muutuma töökultuur, mitte inimene ise (Maslach ja Leiter, 1997). Seda seetõttu, et kui inimene ei tunne töökohal ennast tunnustatult ja väärtuslikuna, tõuseb sellega ka läbipõlemise tõenäosus (Maslach ja Leiter, 1997).

1.2.3. Läbipõlemine kui eksistentsiaalne kriis

Kolmanda diskursusena eristati läbipõlemist kui eksistentsialismi. Läbipõlemine kui eksistentsialism sai alguse kunstilistes ja narratiivsetes ruumides, kus läbipõlemist nähti eksistentsiaalse kriisina, mis ei piirdu üksnes inimese ega töökeskkonnaga, vaid tuleneb nende mõlema konfliktist inimese identiteedi kujunemisel (Khan jt, 2023). Käsitlus läbipõlemisest kui eksistentsiaalsest kriisist ilmnes uuesti enne pandeemiat aastatel 2016–2019, seda nii läbipõlemist kujutavates kunstilistes teostes kui ka ühismeedias (Khan jt, 2023). Lisaks võib sellisel kujul läbipõlemist iseloomustada mitte üksnes tööst kaugenemine, vaid ka enda minapildi kaotamine (Khan jt, 2023; Pines, 1993: 19). Selle diskursuse järgi ei ole eesmärk ennast taasleida, vaid hoopis mõista, mis on veel puudu ja oma identiteet ümber mõtestada (Khan jt, 2023). Läbipõlemist kui eksistentsiaalse tähenduskriisi leevendamiseks peab inimene ise olema vastupidavam ning teisalt tuleks sisse viia süsteemsed muutused (Khan jt, 2023).

1.3. Kriitika läbipõlemise diagnoosi kohta

Mitmed teadlased (Bianchi jt, 2014; Bianchi ja Schonfeld, 2023) on osutanud, et läbipõlemise kui üksnes töövaldkonnas esineva või olukorrapõhise nähtuse kohta pole leitud veel veenvaid argumente, mistõttu ei saa seda piiritleda vaid tööga seotud fenomenina. Seda sellepärast, et läbipõlemise kolm peamist sümptomit, milleks on kurnatus, suurenenud vaimne distantseerumine tööst ja ebaefektiivsus, võivad esineda ka väljaspool töökeskkonda (Bianchi jt, 2014).

Läbipõlemise diagnoos on leidnud kriitikat peamiselt ühe teadlaste grupi poolt. Bianchi jt (2014) ning Bianchi ja Schonfeld (2023) teadusartiklites kritiseeriti Maslach'i läbipõlemise inventuuris esitatud läbipõlemise definitsiooni, mis vastab täpselt WHO poolt avaldatud läbipõlemise mõiste kirjeldusele. Maslach'i läbipõlemise inventuur oli esimene kvantitatiivne läbipõlemise mõõtevahend (Maslach jt, 2001). Samuti ei mõista Bianchi ja Schonfeld (2023), miks peetakse läbipõlemise tunnussümptomiteks kurnatust, suurenenud vaimset distantseerumist tööst ja ebaefektiivsust, kui inimese reaktsioon tööalasele stressile kujutab endast ka palju teisi sümptomeid. Autorite hinnangul tuleks ümber lükata arusaam, et läbipõlemine piirdub üksnes töövaldkonnaga ning asendada seisukohaga, et tegemist on mitme valdkonna sündroomiga (Bianchi jt, 2014). Laiem lähenemisviis aitaks paremini analüüsida ja mõista stressi tekkimist ning selle mõju erinevatele eluvaldkondadele (Bianchi jt, 2014). Samas on Thompson (2021) enda traumateadliku ajakirjanduse juhendis kirjutanud, et läbipõlemist tuleks lugedes käsitleda vaid tööga seotud terviseprobleemina, mis läheb vastuollu eelnevalt mainitud Bianchi jt (2014) väitega, et läbipõlemine ei ole üksnes töövaldkonnas esinev probleem ning seda võib esineda ka mujal.

Oluline on lähemalt vaadelda ka depressiooni ja läbipõlemise seost. Läbipõlemise diagnoosi laiaulatuslik kasutamine võib varjata näiteks depressioonile sarnaseid sümptomeid, mis võib omakorda viia depressiooni aladiagnoosimiseni ning see peaks kajastuma ka meediakajastustes (Bianchi jt, 2023). Ahola jt (2005) läbi viidud representatiivsest populatsiooniuuringust, mis vaatleski lähemalt läbipõlemise ja depressiooni omavahelist seost, ilmnas, et läbipõlemise ja depressiooni vahel oli seos olemas ning umbkaudu pooltel raske läbipõlemise diagnoosiga inimestest oli ka depressioon (Ahola jt, 2005). See näitab, et läbipõlemine on depressiooni üks arenguetappe (Ahola jt, 2005). Lisaks tuli uuringust välja, et meestel on suurem võimalus kogeda rasket läbipõlemist koos depressiooniga (Ahola jt, 2005). Samas, mitte kõik läbipõlemise diagnoosiga inimesed ei vastanud kõikidele depressiooni kriteeriumitele, mistõttu on läbipõlemine ja depressioon küll seotud, kuid mitte täielikult kattuvad mõisted (Ahola jt, 2005). Ka hilisematest depressiooni ja läbipõlemise seoste uuringutest on ilmnenu, et läbipõlemine ja depressioon olid seotud sarnase hulga depressiooni sümptomitega. Ainus sümptom, mida läbipõlemise puhul esines harvemini, oli enesesüüdistamine (Bianchi jt, 2013). Nendest tulemustest järeldavad autorid, et läbipõlemine ja depressioon võivad kuuluda samasse patoloogilisse valdkonda (Bianchi jt, 2013).

1.4. Läbipõlemise positiivne ja vastutustundlik käsitlus

Vaimse tervise teemad vajavad vastutustundlikku avalikku käsitlust. See on ühelt poolt vajalik nende inimeste jaoks, kes on mõnda vaimse tervise raskust kogenud või parasjagu kogevad, aga ka üldiseks teavitamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks. Vastutustundliku lähenemise alla sobivad ka konstruktiivne ajakirjandus ja lahendusajakirjandus. Konstruktiivne ajakirjandus ja lahendusajakirjandus tekkisid 2010. aastate keskel (Lough ja McIntyre, 2021). Need kujutavad endast kahte sarnast päevakajaliste sündmuste kajastamise viisi, mis püüavad keskenduda konfliktist või probleemist kaugemale (Lough ja McIntyre, 2021). Konstruktiivne ajakirjandus on lähenemisviis, mille eesmärk on pakkuda auditooriumile õiglast, täpset ja kontekstuaalset pilti maailmast, ilma, et see rõhutaks üle negatiivset ja seda, mis läheb valesti (Constructive Institute, 2020). See on ajakirjanduse vorm, mis hõlmab positiivsete psühholoogia tehnikate rakendamist uudiste protsessides ja tootmises, et luua produktiivset ja kaasahaaravat kajastust, jäädes samal ajal truuks ajakirjanduse põhifunktsioonidele (McIntyre ja Gyldensted, 2017). Lahendusajakirjandus on range ja kaasahaarav kajastamine sotsiaalsete probleemide reageerimise kohta, mis hõlmab järgmisi põhielemente: reaktsioon, sisuline ülevaade, tõendid ja piirangud (Solutions Journalism Network, 2026). Mõlemad lähenemisviisid on eraldiseisvad, kuid omavahel seotud ning toimivad vastumürgina traditsiooniliste uudiste negatiivsuse kallutatusele, soodustades kontekstuaalset ja temaatilist kajastamist, eesmärgiga suurendada usaldust ja anda publikule jõudu (Lough ja McIntyre, 2021).

Austraalias läbi viidud uuringust, milles võrreldi traditsioonilist ja konstruktiivset ajakirjandust, selgus auditooriumi reaktsioone kolmele vaimse tervise häire meediakajastusele analüüsid, et konstruktiivsed uudislööd kutsusid esile rohkem positiivseid kui negatiivseid emotsioone ning samuti suuremat usaldust tervishoiutöötajate vastu (van Antwerpen jt, 2025). Lisaks said konstruktiivsed artiklid rohkem meeldimisi, samas kui traditsioonilised artiklid kutsusid inimesi rohkem salvestama sisu hilisemaks lugemiseks (van Antwerpen jt, 2025). Tulemused viitavad, et erinevad lähenemised mõjutavad lugeja kaasatust erineval viisil. Sellele lisaks on konstruktiivne ajakirjandus kasulik vaimse tervise häirete kajastamisega seotud murede – eriti stigma – vähendamisel (van Antwerpen jt, 2025).

Vaimse tervise arstide ja meediatöötajatega läbiviidud uuringus (Chapman jt, 2017) selgus, et vaimse tervise raskustega inimeste stigmatiseerimine on mõlema osapoole arvates laiaulatuslik murekoht ning meditsiinitöötajatel on keskne roll vaimse tervise häirete meediakajastuse positiivsel suunamisel. Samas takistab vastastikust koostööd ajakirjanike vähene kursisolek vaimse tervise teemadega ja arstide umbusklik suhtumine meediasse (Chapman jt, 2017). Uuringus, kus vaadeldi vaimse tervise ekspertide ja meedia vahelisi hoiakuid, selgus, et ainult 15% Edela-Inglismaa meediavaldkonnas töötavatest inimestest oli läbinud vaimse tervise kursuse (Chapman jt, 2017). Aoki jt (2012) on maininud, et mõned teised uuringud on viidanud, et olenemata ajakirjanike positiivsetest hoiakutest psühhiaatriliste probleemidega indiviididesse, kujutavad nad neid lugejate huvi köitmiseks ning ligimeelitamiseks artiklites siiski negatiivselt. Positiivsed kujutamised, mis hõlmavad taastumist ja ravilugusid, võivad stigmatiseerimisele vastu seista, kuid näivad uudistemeedias palju harvemini esinevat, moodustades Coverdale jt (2002) ning Whitley ja Berry (2013) uuringute järgi vaid 18–27% kajastustest (Ross jt, 2018). Seega võib pidada üheks probleemiks ajakirjanike vähest teadlikkust ning teiseks soovi tuua meediakajastusele tähelepanu läbi negatiivsete vaimse tervise kujutusviiside.

Seetõttu on oluline, et ajakirjanike seas viidaks läbi vaimse tervise koolitusi ning muu hulgas töötatakse välja selged juhised, kuidas tundlike teemasid kajastada. Vaimse tervise raskuste teadlikkumale teadvustamisele on hakatud rohkem tähelepanu pöörama ka Eestis. Tööinspektsiooni aastaraamatust selgus, et 2024. aastal kahekordistus Eestis läbipõlemise tõttu makstud töövõimetushüvitise maht võrreldes sellele eelneva aastaga (ERR, 2025). CV-Online 2023. aastal läbiviidud uuringu põhjal koges poole aasta jooksul tööstressi 78% eestlastest ning 72% töötajatest hindas, et on läbi põlenud. See näitab üheselt, et nii läbipõlemise kui ka üldisemalt vaimse tervise raskuste kajastamine ja seeläbi teadlikkuse tõstmine on Eesti ühiskonnas vajalik. Eestis tegutseb MTÜ Peaasjad, mis korraldab mõned korrad aastas ajakirjanikele koolitusi, kus keskendutakse tundlikele vaimse tervise teemadele, sealhulgas läbipõlemise kajastamisele meedias. MTÜ Peaasjad lähtub oma koolitustel erinevatest välisorganisatsioonide materjalidest, mis on loodud vastutustundlike kajastuste tarbeks just ajakirjanikele (Peaasi, 2009).

1.4.1. Tundlike probleemide positiivse kajastamise peamised põhimõtted

Alljärgnevalt seletan lahti, mida mõistetakse positiivse meediakajastuse all ning ühtlasi tutvustan, mida kujutavad endast vastutustundliku kajastamise põhimõtted, millest ajakirjanik peaks vaimse tervise teema kajastamisel lähtuma.

Positiivse meediakajastuse all peetakse silmas üldist head meelestatust vaimse tervise teemadele. Ühest küljest võib positiivset kajastust mõista loo edasiandmisega viisil, mis kummutab vaimse tervise seostuvad stereotüübid ja häbimärgistamise ning suurendab inimeste kursisolekut ja aitab kaasa vaimse tervise raskustega inimeste kogemuste mõistmisele (Morris, 2006). Teisest küljest võib see tähendada hoopis kasu, kas üksikisikule või organisatsioonile (Morris, 2006). Morris (2006) hinnangul võib ka seda pidada edasiminekuks, kui vaimse tervise kajastustes räägitakse ilma negatiivset tooni kasutamata, isegi kui see ei loo antud teemast veel otseselt positiivset kuvandit.

Vastutustundlik kajastamine annab ajakirjanikule konkreetsemad juhised, mida vaimset tervist puudutavate teemade käsitlemisel arvestada. Srivastava jt (2018) poolt esile toodud vastutustundliku kajastamise põhimõtted keskenduvad küll pigem vaimse tervise häirete meediakajastusele, kuid autorite järeldused on asjakohased ka laiemalt vaimse tervise raskuste, sealhulgas läbipõlemise kontekstis. Hea ja vastutustundlik meediakajastus on läbimõeldud, faktipõhine ja neutraalne, hõlmates lugudesse nende inimeste hääli, kes vaatamata enda diagnoosile elavad täisväärtuslikku elu (Srivastava jt, 2018; Morris, 2006; Lewis, 2021). Samuti mõjutavad tundlike teemade kajastuse kvaliteeti organisatsioonilised tegurid, sealhulgas ajakirjaniku töökollektiiv (Subramanian, 2014). Subramanian (2014) uuris vaimse tervise häirete kajastamise eest auhindu võitnud USA ajakirjanike käest, kuidas oleks võimalik nimetatud teemade kajastamist parandada. Uuriija leidis, et vastutustundlikku ja kvaliteetset meediakajastust toetab toetav toimetust, kus toimetajad mõistsid lugude olulisust ja olid valmis andma ajakirjanikele aega ja ruumi loo terviklikuks jutustamiseks (Subramanian, 2014).

Meedia saab omalt poolt kajastada taastusravi kogemusi või tsiteerides lugudes vaimse tervise raskustega inimesi (Keal jt, 2022; Srivastava jt, 2018; Suicide Prevention Resource Center, 2023). Teisest küljest tuleb teiste isikute positiivsete kogemuste jagamisel arvestada sellega, et sellised

lood võivad panna osasid inimesi tundma silmapaistmatult või väärtusetuna (Mind, i.a). Teised uurijad on leidnud, et vaimse tervise raskustega inimeste kaasamine uudislugudes ei pruugi alati kaasa tuua vaimse tervise positiivset kajastamist (Atanasova jt, 2019). Näiteks leiti, et isegi kui vaimse tervise häiret kogunud inimene või tema perekond oli mõnes artiklis teabeallikaks, olid need artiklid sellegipoolest pigem negatiivse tooniga (Nawková jt, 2011). Atanasova jt (2019) selgitavad seda sellega, et inimesed, kes on kogunud või parasjagu kogevad mõnda vaimse tervise raskust, võisid omaks võtta diagnoosidega seotud stereotüüpe (Watson jt, 2007).

Võimalusel tuleks kajastada uudistes infot abiliinide ja tugiteenuste kohta, millega lugeja vajadusel kontakteeruda saab (Suicide Prevention Resource Center, 2023). Abiks on ka see, kui uudises sõna võtnud spetsialistile on juurde lisatud tema ametinimetus ja töökoht, mille läbi on inimestel võimalik teda leida (Suicide Prevention Resource Center, 2023).

Kajastuses ei tohiks üle lihtsustada vaimse tervise raskuste põhjuseid, samuti ei tohi väita, et põhjuseks on üks kindel tegur, sest enamasti on tegemist mitme põhjuse kokkulangevusega (Suicide Prevention Resource Center, 2023; Mind, i.a). Meeles tuleb pidada, et erinevaid vaimse tervise raskuseid mõistetakse ja ravitakse erinevates kohtades ja kultuurides omamoodi (Suicide Prevention Resource Center, 2023; Mind, i.a). Lisaks ei saa kajastada kõike väga üldistavalt, sest nii nagu inimesed on erinevad, on ka iga kogemus ja ravi teistest erinev (Mind, i.a).

Lisaks vastutustundlikule sisule mängivad lugude kajastamisel olulist rolli ka illustratsioonid, mistõttu tuleb nende valikul olla hoolikas ning vältida stereotüüpe kinnistavaid ning vaimse tervise raskustega inimeste dramatiseeritud kujutamist (Suicide Prevention Resource Center, 2023). Peamised põhimõtted, millest ajakirjanik vaimse tervise temade kajastamisel lähtuma peaks, on kokkuvõtlikult välja toodud Tabelis 1.

Tabel 1. Vastutustundliku kajastamise põhimõtted, millest ajakirjanik peaks lähtuma.

	Peamised põhimõtted, millest lähtuda kajastamisel
Illustratsioonid	Vältida pilte, kus kujutatakse inimesi segaduses, dramaatiliselt ja lootusetult.
Diagnoos	Kaaluda, kas on vaja mainida vaimse tervise raskust ning kui see on vajalik, siis kindlasti lisada täpne diagnoos.
Põhjused	Ei tohi üle lihtsustada põhjuseid, millest vaimse tervise raskus alguse on saanud ega väita, et põhjuseks on vaid üks tegur.
Tasakaalukus	Lõhkuda negatiivseid seoseid ja stereotüüpe ning kajastada taastusravi.
Abi	Lisada juurde infotelefonid abi saamiseks.
Ekspertsus	Kasutada allikatena vaimse tervise arste ja inimeste endi kogemusi.

Allikas: (Srivastava jt, 2018).

Ajakirjanikel tuleb kriitiliselt kaaluda, kas loo kontekstis on vaja mainida allika vaimse tervise raskust ning kui mainida, siis kindlasti kontrollida, et on öeldud täpne diagnoos (Lewis, 2020). Samuti tuleb vältida sildistamist ja negatiivsete seoste loomist (Lewis, 2020; Suicide Prevention Resource Center, 2023). Tähele tuleb panna, et inimene ei ole tema haigus ning näiteks tuleks kajastuses mainida, et inimene kogeb läbipõlemist, mitte öelda, et tegemist on „läbipõlenuga” (Lewis, 2020; Suicide Prevention Resource Center, 2023). See, kuidas diagnoosiga inimest tuleks meediaartiklis kirjeldada, on esile toodud Tabelis 2.

Tabel 2. Soovitused, kuidas tuleks lugedes kajastada erinevate inimeste diagnoose.

Välidi ütlema	Selle asemel ütle
Kannatab	„Kogeb või elab vaimse tervise raskusega”
Vaimselt haige/vaimselt haige inimene	„Inimene, kellel on vaimse tervise häire”
Depressiivne	„Inimene, kellel on depressioon”
Skisofreenik	„Inimene, kellel on skisofreenia”

Allikas: The Carter Center (2024), Mind, i.a.

Eeltoodust tulenevalt võiksid ajakirjanikud vaimse tervise teemasid kajastades silmas pidada vastutustundliku käsitluse põhimõtteid. Kuna tegemist on tundliku valdkonnaga, siis on oluline, et vaimse tervisega seonduvaid teemasid antakse edasi vastutustundlikult ja neutraalselt. Vastasel juhul võib see tekitada kahju ja suurendada häbimärgistamist nende inimeste suhtes, kes mõne vaimse tervise raskusega elavad.

1.5. Uurimisküsimused

Käesolevas töös lähtun meedia käsitlusele läbipõlemisest, kuna just meedia osaleb olulisel määral avalikkuse hoiakute ja väärtuste kujundamisel, mistõttu on oluline, kuidas ajakirjandus vaimse tervise teemasid kajastab. Meedial on võimalus kajastada vaimse tervise teemasid positiivselt ja tasakaalukalt, vähendades seeläbi sildistamist, mis aitavad laiendada ühiskonna teadlikkust ja mõistmist.

Lähtuvalt bakalaureusetöö uurimise eesmärkidest ja teoreetilistest lähtekohtadest soovin enda töös vastata järgmistele uurimisküsimustele:

- 1) Milliseid läbipõlemise diskursuseid kajastatakse Delfis ja Postimehes?
 - 1.1. Kas läbipõlemise kajastused sobituvad kolme varem eristatud läbipõlemise diskursusega (Khan jt, 2023)?
 - 1.2. Kas kajastustes leidub ka uusi, seni nimetamata diskursuseid?
 - 1.3. Millistes kontekstides räägitakse läbipõlemisest?

- 2) Kuivõrd vastavad Delfi ja Postimehe läbipõlemise kajastused vastutustundliku kajastuse põhimõtetele?
- 3) Milliseid erinevusi esineb Delfi ja Postimehe käsitluses läbipõlemisest?
 - 3.1. Kes saavad kajastustes sõna?
- 4) Kuidas on muutunud Delfi ja Postimehe läbipõlemise kajastamise sagedus aastatel 1996–2025?

2. MEETOD JA VALIM

2.1. Meetod ja kodeerimisskeem

Käesolevas bakalaureusetöös kasutan kombineeritud lähenemist, mis sisaldab standardiseeritud kontentanalüüsi ja kvalitatiivset sisuanalüüsi. Standardiseeritud kontentanalüüs kujutab endast meetodit, millega tõlgendatakse eri tüüpi tekste kvantitatiivsete näitajate keelde (Kalmus, 2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs on paindlik protseduur sisukirjeldavate vaatluste tegemiseks (George, 1959). Enda töös räägin küll erinevatest diskursustest ning otsin neid artiklitest, kuid ma ei vii läbi täiemahulist diskursuseanalüüsi. Seda seetõttu, et minu bakalaureusetöö keskendub erinevatele vastutustundliku kajastamise kategooriate vaatlemisele ega lähe analüüsis otseselt sõnatasandile, nagu diskursuseanalüüs seda eeldab.

Standardiseeritud kontentanalüüsi kasutan peamiselt selleks, et saada ülevaade, kui palju artikleid on analüüsitud aastate jooksul Postimehes ja Delfis läbipõlemise kohta ilmunud. Peamiselt olen kasutanud oma töös aga kombineeritud analüüsi, kus standardiseeritud kontentanalüüsi olen kasutanud diskursuste määramiseks artiklitest ning kvalitatiivset sisuanalüüsi, et mõista, kuidas läbipõlemist meedias kujutatakse ja kajastatakse. Iga artikli puhul analüüsisin, millist läbipõlemise diskursust see esindab, lähtudes Khan jt (2023) eristatud kolmest läbipõlemise diskursusest: haigus, tööalane stress ja eksistentsiaalne kriis (vt Tabel 3). Juhtudel, kui artikkel ei vastanud ühelegi olemasolevale läbipõlemise diskursusele, avastasin uue diskursuse ning nimetasin selle vastavalt artiklis esinevale käsitlusviisile. Vaatasin ka seda, kes olid erinevate diskursuste kandjateks ning selle jaoks jaotasin allikad nelja kategooriatesse: eksperdid, läbipõlemist kogunud inimesed, tööandjad ja ajakirjanikud. Ekspertidena defineerisin allikaid, kes on psühholoogid, arstid, terapeutid, spetsialistid, teadlased, esimehed, uuringujuhid, professorid ja dotsendid. Läbipõlemist kogunud inimeste alla jaotasin kõik allikad, kes olid anonüümsena või enda nimega jaganud artiklis isiklikku läbipõlemise kogemust. Tööandjate alla koondasin erinevate organisatsioonide juhid ja ettevõtted.

Tabel 3. Kolm läbipõlemise diskursust, mida Delfi ja Postimehe artiklite puhul vaatlen.

Diskursus: läbipõlemine kui ...	Diskursusele iseloomulikud väited
...haigus	<ul style="list-style-type: none"> - frustratsioon ja väsimus - läbipõlemist nähakse inimese probleemina, mis on tagajärg tema valikutele - inimene vastutab läbipõlemise eest ka siis, kui ühiskonna ootused on ebarealistlikud - inimene on kurnatud ja pettunud, sest ta on mõnes eluvaldkonnas panustanud aega eesmärgi täitmisele, kuid see ei toonud talle soovitud tulemusi
...töölane stress	<ul style="list-style-type: none"> - kurnatus küünilisus ja ebaefektiivsus - läbipõlemist seostatakse üksnes töökeskkonnaga - läbipõlemist ei tohi kasutada teiste tegevusvaldkondade kirjeldamiseks
...eksistentsiaalne kriis	<ul style="list-style-type: none"> - iseenda kaotamine, identiteedi ümbermõtestamine - tekib kunstilistes ja narratiivsetes ruumides - tuleneb inimese ja töökeskkonna vahelistest pingetest

Allikas: Khan jt (2023)

Artikleid analüüsisin jälgisin seda, milliseid sõnu kasutatakse läbipõlemise kajastamisel ning inimeste kirjeldamisel, kes kogevad läbipõlemist (vt kodeerimisskeemi). Samuti analüüsisin, kuidas vastab Delfi ja Postimehe käsitus läbipõlemise kajastamisel vastutustundliku lähenemise põhimõtetele. Lisaks vaatsin, mis kontekstis läbipõlemisest räägitakse ning kas ja millistele asjatundjatele on artiklites sõna antud. Viimaks analüüsisin, kas Postimehes ja Delfis esineb peale Khan jt (2023) välja toodud läbipõlemise diskursuste ka teisi käsitlusi.

Kasutasin enda töös järgmist kodeerimisskeemi:

- 1) **Millises kontekstis läbipõlemisest räägitakse?** Hindasin, millises elu- või ühiskondlikus kontekstis artiklites läbipõlemisest räägitakse. Analüüsisin, kas seda käsitletakse näiteks töö, hariduse, tervise või mõnes teises kontekstis.

- 2) **Mida peetakse läbipõlemise põhjusteks?** Hindasin, milliseid tegureid artiklites läbipõlemise põhjustena nimetatakse. Samuti vaatlesin, kas põhjuseid esitatakse ühe või mitme tegurina ning keda kujutatakse läbipõlemise eest vastutavana (inimene, tööandja, kool jne).
- 3) **Milline on artiklites antud teema käsitluse tonaalsus?** Seda hindasin sõltuvalt sõnavalikutest: kas toon on neutraalne, st ei kasutata liialdatud omadussõnu ega anta liigselt hinnanguid, vaid lugu kajastatakse faktiliselt ja tasakaalukalt; kas toon on toetav, st rõhutatakse mõistmist, abi otsimise olulisust ja taastumist; või on toon hoopis dramatiseeriv, st artiklis antakse hinnanguid ning kõik on väga äärmuslik ja dramaatiline.
- 4) **Milline on keelekasutus läbipõlemise ja läbipõlemist kogeva inimese kohta?** Selles kategoorias hindasin keelekasutust, mille kaudu kujundatakse nii läbipõlemise tähendust kui ka läbipõlemist kogeva inimese identiteeti. Analüüsisin, kas läbipõlemisest räägitakse kui sündroomist, tervisemurest või hoopis mingis muus võtmes. Samuti uurisin, kuidas räägitakse läbipõlemist kogenud inimesest, st kas inimest sildistatakse tema haiguse järgi või räägitakse temast neutraalselt kui isikust, kes on kogenud läbipõlemist.
- 5) **Millist sõnakasutust kasutatakse läbipõlemise kajastamisel?** Analüüsisin, milliste omadussõnade ja epiteetide kaudu läbipõlemist kirjeldatakse.
- 6) **Millise Khan jt (2023) eristatud läbipõlemise diskursuse kaudu läbipõlemist kujutatakse?** Analüüsisin Tabelis 3 välja toodud läbipõlemise tunnuseid ja sümptomeid ning määrasin, kas läbipõlemist kujutatakse peamiselt haigusena, tööalase stressina, eksistentsiaalse kriisina või leidub ka kombineeritud diskursuseid.
- 7) **Kes saavad artiklites sõna?** Selleks, et hinnata, kas lugu vastab vastutustundliku kajastuse nõuetele, tuleb hinnata ka seda, kes saavad kajastustes sõna. Vaatasin, kes võtavad sõna erinevates läbipõlemist kajastavates artiklites, kas näiteks psühholoogid, isiklike läbipõlemise kogemustega isikud või sportlased.

8) **Kuivõrd vastab läbipõlemise käsitus vastutustundliku kajastuse põhimõtetele?**

Vastutustundliku käsitluse analüüsi olen viinud läbi kahes alamkategorias:

- Esiteks vaatlen, milline on artikli illustratsioon, st kas artiklite illustratsioonid võivad olla neutraalseks ehk teisisõnu, kas artiklites kujutatakse pilte, mis ei loo negatiivset seost inimese ja läbipõlemise vahel. Samuti uurin, kas kasutatavad illustratsioonid on stereotüüpe kinnistavad ehk kas läbipõlenud inimesi kujutatakse dramaatiliselt ja madalseisus või ei loo kasutatavad illustratsioonid negatiivset seost koheselt, olles samas siiski tähelepanu tõmbavad.
- Teiseks vaatlen, kui täpselt räägitakse artiklites diagnoosist. Ajakirjanikele loodud juhistes rõhutatakse, et inimeste diagnoosi ei tasu mainida, kui see ei ole loo kontekstis oluline. Juhul, kui diagnoos on artikli jaoks siiski tähtis, tuleb artiklis esile tuua indiviidi täpne diagnoos. Sellepärast vaatlen, kas artiklites mainitakse diagnoosi üldise vaimse tervise raskusena või kajastatakse artiklites täpset diagnoosi.

2.2. Valim

Oma töös analüüsin veebiportaalides Postimees ja Delfi ilmunud artikleid läbipõlemisest. Valisin uurimisobjektiks Postimehe ja Delfi, sest need on ühed suurimad Eesti uudisteportaalid. Bakalaureusetöö kodeerimise analüüsiühikuks on artikkel ja valimi koostamine toimus kahes osas, nii kvantitatiivse kontentanalüüsi kui ka kvalitatiivse sisuanalüüsi jaoks. Esimeses osas vaatasin, millised artiklid tulid Postimehe ja Delfi sisupõhisest otsingumootorist välja viie erineva otsingusõnaga („läbipõlemine”, „kurnatus”, „tööstress”, „tööväsimus”, „ebaefektiivsus”). Otsingusõnad valisin lähtudes töö teoreetilistest lähtekohtadest, mille alusel läbipõlemist kirjeldatakse eelkõige selle sümptomite läbi (WHO, 2025). Erinevate otsingusõnade rakendamise eesmärgiks oli saada esmane lai ülevaade teemaga seotud artiklitest ning enim kasutatavate otsingusõnade leidmine, millega saaks teemat edasi uurida.

Esimesed vastavad artiklid ilmusid Delfis 1996. aastal ja Postimehes 1998. aastal. Lisaks oli läbipõlemisest ilmunud artikleid pigem vähe. Saadud tulemustest lähtudes otsustasin teises osas jätkata vaid enim teemakohase otsingusõnaga „läbipõlemine”. Nii otsustasin selle märksõna abil

vaadelda valimiga 1996–2004, 2005, 2015 ja 2025. aastatel Postimehes ja Delfis ilmunud artikleid ning iga kümne aasta tagant kodeerida kokku Delfist viis artiklit ja Postimehest viis artiklit. Nii Delfist kui Postimehest kodeerisin kokku 40 artiklit. Esimene on ajavahemik, mitte aasta sellepärast, et muidu ei oleks kvalitatiivse sisuanalüüsi jaoks vajalikku artiklite arvu. Seadsin ka kriteeriumid artiklitele, mille valimisse valisin. Valimist jäid välja meediakajastused, kus läbipõlemisest räägiti elektri kontekstis või lood, kus jagatakse saatesoovitusi. Näiteks jäid valimist välja järgmised artiklid: „Vabaduskell tehti korda”, „Rike võttis kesklinnast internetiühenduse”, „TOP 5 | Rita Rätsepp soovitab: vaimse tervise teemalised saated, mida puhkuse ajal järele kuulata”. Antud otsingusõnad andsid kokku teemakohaseid vasteid aastatel 1996–2004 Delfis 41 ning Postimehes 19. Lisaks ilmus 2005. aastal Delfis kuus ja Postimehes seitse artiklit. 2015. aastal avaldati Delfis 14 ning Postimehes 21 artiklit. 2025. aastal ilmus Delfis 99 ja Postimehes 108 artiklit. Tabelis 4 on näha läbipõlemist kajastavate artiklite sagedus. Kvantitatiivse kontentanalüüsi saan läbi viia antud tulemuste põhjal, et anda ülevaade, kui palju artikleid on valitud aastate jooksul läbipõlemisest ilmunud. Kvantitatiivse kontentanalüüsi valimist jäi välja 1996–2004. aastatel Delfis neli ja Postimehes 10 artiklit. Aastal 2005 Delfis null ja Postimehes neli artiklit. Aastal 2015 jäi valimist välja Delfis kaheksa ja Postimehes kolm meediateksti ning 2025. aastal Delfis 13 ja Postimehes kaks artiklit.

Tabel 4. Läbipõlemisest ilmunud artiklite hulk Delfis ja Postimehes aastatel 1996–2025.

Ajavahemik	Delfi	Postimees
1996–2004	41	19
2005	6	7
2015	14	21
2025	99	108

Allikas: tabel on tehtud autori poolt.

Proovikodeerimise käigus kodeerisin 12 Delfi uudisteportaalis ilmunud artiklit, et hinnata, kas planeeritud valim on analüüsiks sobiv. Proovikodeerimise käigus sain aru, et algselt moodustatud valim, mis pidi toimima nii kvantitatiivse kontentanalüüsi kui ka kvalitatiivse sisuanalüüsi jaoks,

ei toiminud kvalitatiivse sisuanalüüsi puhul plaanipäraselt. Juhuvaimi puhul sattusid valimisse kõik 12 artiklit, kus läbipõlemist ainult mainiti, mistõttu ei olnud võimalik analüüsida teisi sisulisi tunnuseid. Seetõttu otsustasin juhuvalimi asemel koostada uue valimi.

Kvalitatiivse sisuanalüüsi jaoks oli vaja seada veel rangemad kriteeriumid, et valimisse satuks artiklid, mida on ka tegelikult võimalik analüüsida. Valimisse jäid artiklid, kus läbipõlemisest räägiti pikemalt ning seda spordi, tööstressi või mõnes teises kontekstis. Lisaks sisaldas valim erinevaid ajakirjandusžanreid. Valimist jäid välja artiklid, mis küll mainivad läbipõlemist, aga millel puuduvad mingid muud omadused. Kui artikkel ei käsitle läbipõlemise teemat põhjalikult, ei ole võimalik määrata näiteks loos käsitlevat läbipõlemise diskursust, läbipõlemisele iseloomulikke tunnuseid ega tegurite arvu. Seega jätsin valimist välja artiklid, kus mainiti läbipõlemist üksnes pealkirjas, kuid loos sellest kordagi juttu polnud või artiklid, mis piirdusid vaid mõne üksiku mõiste mainimisega. Näiteks jäid valimist välja järgmised artiklid: „Eesti juunioride läbipõlemine”, „Kuidas turvaliselt vägivallast teada anda?“, „Germanwingsi kaaspiloot katkestas 2009. aastal väljaõppe väidetavalt depressiooni tõttu”. Aastatest 1996–2004 jäi valimisse Delfis 23 ja Postimehes 10 artiklit. Aastal 2005 kuulub valimisse Delfis kolm ja Postimehes kaks artiklit. Aastal 2015 jäi valimisse Delfis 4 ja Postimehes 10 artiklit. Aastal 2025 on valimis Delfis 49 ja Postimehes 35 läbipõlemist kajastavat artiklit. Kodeerisin igast ajavahemikust viis artiklit Delfist ja viis Postimehest. Vastavast ajavahemikust piisava arvu artiklite puudumisel võtsin juurde sellele eelneva või järgneva aasta artikleid, olenevalt sellest, kummast oli lähemal analüüsiks sobivamad artiklid. Lõplik valim koosnes 40 artiklist, millest 20 olid Postimehest ja 20 Delfist. Igast ajaperioodist (1996–2004, 2005, 2015 ja 2025) kodeerisin mõlemast väljaandest viis artiklit ehk kümme artiklit perioodi kohta.

2.3. Meetodi piirangud

Käesoleva bakalaureusetöö tulemustega tutvudes tuleb silmas pidada, et analüüsi läbiviies on nii Postimehe kui Delfi väljaannetest kaasatud üksnes väike osa artiklitest. Seega võis bakalaureusetööst välja jääda näiteks mõni diskursus, kontekst või oluline kõneisik, kes valimisse ei sattunud. Lisaks ei ole töös kajastatud täpset artiklialalüüsi iga aasta kohta, vaid keskendunud on igast kümnendist valitud üksikutele aastatele. Seetõttu ei pruugi bakalaureusetöös tehtud järeldused peegeldada täielikku ja ainuõiget pilti mõlema meediamaja kajastustest ja läbipõlemise

tervikkäsitlusest. Samuti võib bakalaureusetöös kasutatav väike valim jätta analüüsist välja osa asjakohaseid tekste, mis mõjutaksid ning lükkaksid ümber antud bakalaureusetöö tulemused. Oluline on ka esile tuua, et käesoleva bakalaureusetöö tulemuste põhjal ei saa teha üldistavaid järeldusi kogu Eesti meedia käsitluse kohta läbipõlemisest, vaid järeldusi saab teha üksnes Delfi ja Postimehe väljaannete kohta, kelle uudislugusid on töö raames analüüsitud.

Teisalt tuleb tulemuste tõlgendamisel arvestada, et läbipõlemise teemaliste artiklite maht ei pruugi olla Delfi ja Postimehe vahel eri ajavahemikes õiglaselt võrreldav. Seda seetõttu, et Postimees ja Delfi on arendanud enda veebiportaale erinevatel aegadel ja erineva kiirusega. Näiteks oli Delfi veebiportaal juba esimeses ajavahemikus 1996—2004. aastatel esindatud muu hulgas erinevad ajakirjad, nagu näiteks Anne&Stiil, Eesti Naine ja Kroonika, mis võis suurendada Delfi veebilugejate kokkupuudet läbipõlemist käsitleva sisuga. Samas, kui Postimehel nimetatud perioodil veebiajakirju sellisel hulgal ei eksisteerinud ning ajakirjade Kodu, Reis ja Naine veebiversioonid tulid alles hiljem. Sellest võib järeldada, et Postimehe veebilugeja puutus läbipõlemise sisuga ka vähem kokku.

Samuti tuleb bakalaureusetöö tulemustega tutvudes arvestada, et autorina võisin hinnata ja tõlgendada erinevates meediatekstides diskursuse omistamisel tunnuseid subjektiivselt. Seetõttu ei ole minu kui autori poolt antud tõlgendused erinevates meediatekstides ainuõiged. Lisaks võisin mõista nii artiklite vastutustundlikule käsitlusele vastavust ning ka teisi olulisi aspekte teisiti kui mõni teine uurija neid mõistaks.

Nii kvalitatiivse sisuanalüüsi kui ka standardiseeritud kontentanalüüsi meetodi kriitikana saab välja tuua selle, et tulemusi ei saa üldistada ning alati on risk, et andmete tõlgendus ja valik pole autori poolt täielikult neutraalne (Kalmus jt, 2015). Samuti ei ole võimalik standardiseeritud kontentanalüüsiga süvitsi uurida peidetud tähendusi (Kalmus, 2015).

3. TULEMUSED

Selles peatükis annan detailse ülevaate uurimuse tulemustest. Esmalt räägin Delfi ja Postimehe meediakajastustes leiduvatest läbipõlemise diskursustest ja loos sõna saanud allikatest. Seejärel toon välja, kuidas vastasid läbipõlemise meediakajastused vastutustundliku kajastuse põhimõtetele. Viimaks annan üldpildi läbipõlemise meediakajastuste sagedusest aastatel 1996–2025.

3.1. Läbipõlemise diskursused meediakajastustes

Kodeerimise käigus tuvastasin meediakajastustes Khan jt (2023) poolt kirjeldatud läbipõlemise diskursustele omistatud iseloomulikke tunnuseid. Leidsin artiklitest peale kolme peamise diskursuse ka artikleid, kus esines kombineeritud diskursuseid.

3.1.1. 1996–2004. aastate läbipõlemise kajastused

Aastatel 1996–2004 kajastati Postimehes viiest analüüsitud artiklist neljas läbipõlemist tööga seonduvalt. Ühes artiklis räägiti läbipõlemisest kui muutustest tulenevast nähtusest. 2005. aastal käsitleti Postimehes läbipõlemist üksnes tööga seonduvas kontekstis. Nii aastatel 2015 kui ka 2025 nähti kõigis asjakohastes Postimehe artiklites läbipõlemist ainult tööolukorras.

Delfis kirjeldati 1996–2004. aastatel läbipõlemist erinevates tegevustes. Neljas artiklis käsitleti läbipõlemist peamiselt töö raamistikus, kuid paari loo puhul räägiti ka kodust ja eraelust. Seejuures kajastati ühes artiklis läbipõlemist mitme erineva valdkonnaga, sealhulgas töö, tervise, lähedaste ja elukohaga seonduvalt. Ühes artiklis seostati läbipõlemist paarisuhtega. 2005. aastal vaadeldi Delfis läbipõlemist neljas artiklis töö ja ühes artiklis spordi valguses. 2025. aastal keskendusid Delfi kajastused viiest loost neljas läbipõlemisele töö kontekstis. Ühes artiklis sisaldas lugu peale töö ka eraelu konteksti.

Järgnevalt liigitasin analüüsitud artiklid erinevatesse diskursustesse ja vaatlesin, millised allikad käsitlesid läbipõlemist vastavates diskursustes. Uurimise käigus tuli välja, et perioodil 1996–2004 leidis Postimehes kolmes artiklis läbipõlemine kui tööalase stressi diskursus.

„Läbipõlemine väljendub üha süvenevas psüühilises ja füüsilises kurnatuses, tuimuses ja hoolimatuses oma töö suhtes, depressioonis ning teistes häiretes.” (4P)

Selle diskursuse kandjateks olid eksperdid. See on kooskõlas vastutustundliku kajastuse põhimõttega, mille kohaselt tuleb lugedes kasutada allikatena vaimse tervise spetsialiste ja inimeste isiklike kogemusi. Ühes artiklis esines samaaegselt kaks läbipõlemise diskursust: eksistentsiaalne kriis ja tööalane stress. Neid kombineeritud läbipõlemise diskursuseid kirjeldab ekspert järgmiselt:

„Tihti on see seotud tööga, kuigi moodsamad uurijad räägivad üha rohkem, et see ei pruugi olla ainult töö, vaid ka mingi sotsiaalne situatsioon. /.../ Lõpuks saabub eksistentsiaalne väsimus: kui ei näe enam elul mingit mõtet.” (5P)

Lisaks esines üks artikkel, kus läbipõlemist käsitleti haigusena. Haiguse diskursusele viitava läbipõlemise konstrueerib ajakirjanik eelkõige enda tõlgenduse kaudu. Kuigi loos viidatakse ka Viinist pärit Kanada arstiteadlase Hans Selye stressiuuringule, ei kasuta ajakirjanik teda aktiivse allikana, vaid pigem toetub tema käsitlusele enda arvamuse toetamiseks:

„Teades, et stress on organismi reageering väliskeskkonnas toimunud muutustele, saame järeldada, et reformid, mis on tegelikud suured muutuste ahelad, kutsuvad meis esile hulgaliselt stressireaktsioone.” (3P)

Tsitaat kirjeldab selgelt läbipõlemist kui haiguse diskursust, kus mõistetakse läbipõlemist inimese enda otsuste ja halva toimetulekuvõime tagajärjena, kus igal juhul vastutab individ endi seisundi eest ise. Seda isegi juhul, kui ühiskond seab talle ebarealistlikke ootusi (Khan jt, 2023). Sellegipoolest peaksid loos sõna saama ka eksperdid ja tugevamad allikad, et kajastust saaks pidada vastutustundlikuks.

Delfi analüüsitud artiklitest selgus, et aastatel 1996–2004 kajastati läbipõlemist mitme erineva diskursuse kaudu. Ühes artiklis käsitleti läbipõlemist haigusena, mida kirjeldab ekspert järgmiselt: *„Sõltuvuse tagajärg stress, nõrkus, läbipõlemine ja lõpptulemusena tõsine füüsiline haigus.” (2D)*

Lisaks leidsin neli artiklit, kus läbipõlemist nähti tööalase stressi diskursusena. Tööalase stressi diskursuse kandjad olid lugudes erinevad eksperdid ja kahe anonüümse inimese kogemuslood. Näiteks nägi üks ekspert läbipõlemist kui tööalast stressi järgmiselt: „*Tööinimene on järjest rohkem stressis, suureneb tööstress ja läbipõlemine.*” (3D) Samuti esinesid artiklites muudetud nimedega inimeste lood, mis muutsid lood mitmekülgseks ja vastutustundlikuks.

3.1.2. 2005. aasta kajastused

Postimehe kajastustes esines üks artikkel, milles kujutati läbipõlemist nii haiguse kui ka tööalase stressina. Seda kajastust saab pidada vastutustundlikuks, kuna loos esineb ekspert ning lisaks jagatakse loos anonüümse allika lugu, milles kirjeldatakse haigusele omaseid tunnuseid, nagu väsimus ja surve teenida rohkem raha. Neid saab seostada Khan jt (2023) jaotuses haiguse tunnustega, kus läbipõlemist nähakse inimese probleemina, mis on tagajärg tema valikutele:

„Minu haiguse põhjustasid ületöötamine ja läbipõlemine. /.../ Tegin seda niikaua, kuni muutusin ärevamaks, olin pinges ja üleväsinud ning hakkasid tekkima hirmud.” (8P)

Ülejäänud neljas artiklis kajastus diskursus läbipõlemine kui tööalane stress. Sellele diskursusele viitava käsitlusena nägid seda nii erinevad tööandjad kui ka eksperdid. Nende allikate põhjal selgub, et ekspertidena kasutatakse erinevate asutuste juhte, kes aitavad hinnata tööandjapoolset vaadet läbipõlemisele organisatsioonis. Lisaks on lugudesse kaasatud ravijuhte ja arste, kes pakuvad meediasisule meditsiinilist perspektiivi. Mitmekesine allikakasutus on vastutustundliku kajastuse seisukohalt oluline. Tööalase stressi diskursusele omased tunnused on kurnatus, küünilisus ja ebaefektiivsus ning tööalasest stressist tingitud läbipõlemist seostatakse üksnes töökeskkonnaga. Kõik need tunnused tuuakse järgnevatel artiklites välja:

„...läbipõlemine tööga seondavatest stressoritest põhjustatud astmeliselt arenev seisund, millele on iseloomulik üldine väsimus, töömõistlikkuse tunde kadu, küüniliseks muutumine, tööalase vääriskustunde nõrgenemine.” (7P)

„...on suurem oht emotsionaalse kurnatuse, pinges, tööga rahulolematuse ja läbipõlemise tekkeks.” (9P)

Delfis oli 2005. aastal neli viiest analüüsitud artiklist tööalase stressi diskursusest. Tööalase stressi diskursuse kandjateks olid lugudes nii tööandjad, eksperdid kui ka läbipõlemist kogenud sportlane, kes kõik jagasid endapoolset kogemust, mis on oluline aspekt hea vaimse tervise kajastuse puhul. Ühes artiklis leidis peale tööalase stressi diskursuse ka haigusele omaseid tunnuseid:

„Kui selline emotsionaalne kurnatus on teile tuttav, siis on võimalik, et te olete läbi põlenud. Läbipõlemisele viitavad huvikaotus töö vastu ning tunne, et olete püütud lõksu olukorras, millest teil väljapääs puudub. /.../ Pideva turgutamiseta ei saavuta te oma võimetele vastavat sooritust ning teil tekib tunne, et teie töö on mõttetu.” (6D)

Tööalase stressi diskursusele iseloomulikult kirjeldati läbipõlemist kui ebaefektiivsust, kus ei saavutata enam võimetele vastavaid tulemusi, ning ka haiguse diskursust, sest inimene ei näe olukorrast väljapääsu. Haiguse diskursuses on kirjeldatud, et inimene ei tea, mida selle teadmisega peale hakata ning konstrueerib läbipõlemise enda jaoks haiguseks, sest tal puuduvad enda kogemuse muutmiseks vajalikud juhised (Khan jt, 2023).

3.1.3. 2015. aasta kajastused

Postimehes oli 2015. aastal kõige sagedasem läbipõlemise diskursus tööalane stress, mida leidis kolmes artiklis. Selle diskursuse edastajad olid lugudes nii eksperdid kui ka inimesed, kes on ise kogenud läbipõlemist:

„Läbipõlemine on kui kahe teraga mõõk, mis alguses võimaldab küll elu laineharjal liuelda, kuid pöördub siis sinu vastu, seejärel aga langeb töövõimekus drastiliselt.” (11P)

„Need on Halli järgi läbipõlemisele viitavad emotsioonipõhised sümptomid: viha, agressiivsus, motivatsioonipuudus, ärevus, depressioon, eraldatuse tajumine, tunnete ambivalentsus.” (12P)

Lisaks esines üks artikkel, milles käsitleti läbipõlemist haigusena. Selles diskursuses konstrueeris läbipõlemise ajakirjanik, keda pole loos nimeliselt välja toodud, kuid kes viitas artiklis leheküljele *Entrepreneur.com*. Läbipõlemisele kui haigusele viitab artiklis tunnus, kus inimene on kurnatud

ja pettunud, sest ta on mõnes eluvaldkonnas panustanud aega eesmärgi täitmisele, kuid see ei toonud talle soovitud tulemusi:

„Üleväsimus tekib tavaliselt siis, kui inimene töötab liiga kaua ilma rahuldustpakkuvate tulemusteta ning pettumus järgneb sellele, kui reaalsus ei kattu loodetud tulemustega.” (13P)

Lisaks ei ole antud artikkel täielikult kooskõlas kõigi vastutustundliku käsitluse põhimõtetega. Seda seetõttu, et artikli autor pole teada ning algallikaks võib pidada vaid internetilehekülge, mis ei ole kõige usaldusväärsem viis niivõrd tundliku teema käsitlemisel.

Samuti ilmnes ühes Postimehes kajastatud meediatekstis ka eksistentsiaalse kriisi diskursus. Niisamuti puudus ka selles loos autori nimi ning allikana viidati leheküljele *HuffPost*, mis taaskord ei vasta vastutustundliku kajastuse põhimõtetele. Artiklis leidis eksistentsiaalse kriisi tunnuseid nagu iseenda kaotamine ja identiteedi ümbermõtestamine:

„Kui me ei peatu ega esita iseendale tähtsaid küsimusi, võime oma maailmapilti kujundada läbi kellegi teise vaatenurga.” (14P)

Delfis esines tööalase stressi diskursust neljas artiklis. Seda diskursust edastasid artiklites erinevad eksperdid. Samuti kajastati kahes loos anonüümseid läbipõlemise kogemuslugusid. Tööalase stressi diskursusele omasena võib artiklitest välja lugeda tunnuse, milles läbipõlemist seostatakse üksnes töökeskkonnaga, ning sümptomid nagu kurnatus ja küünilisus:

„Läbipõlemine on stressisündroom, mida kogetakse seoses oma tööga.” (15D) „Ohtlikud sümptomid on üldine väsimus, peavalu, ärrituvus ja ärevus.”(11D)

Lisaks kirjeldati ühes artiklis läbipõlemist kui haigust. Selles artiklis nägid läbipõlemist kui haigust kaks eksperti: *„Ajutine masendustunne luhta läinud lähisuhtest, töötaskustest või üldse nadist Eesti elust...”.* (12D)

Artiklis leidis Khan jt (2023) kirjeldatud haigusele omaseid tunnuseid, kus läbipõlemist nähakse inimese probleemina, mis on tema valikute tagajärg. Samuti võib artiklist välja lugeda ka

pettumust, sest inimene on mõnes eluvaldkonnas panustanud aega eesmärgi täitmisele, kuid see ei toonud talle soovitud tulemusi, milleks antud juhul oli lähisuhe.

3.1.4. 2025. aasta kajastused

Postimees käsitles 2025. aastal neljas artiklis läbipõlemist kui tööalase stressi diskursust. Tööalase stressi diskursusena näevad seda tööandjad, lisaks eksperdid ning allikas, kes jagas enda läbipõlemise kogemust. Tööalase stressi diskursusele omaste tunnustena tulevad artiklis välja kurnatus ja küünilisus:

„Läbipõlenud inimene tunneb end emotsionaalselt kurnatuna, entusiasm ja uudishimu asenduvad apaatia ja närvilisusega.” (17P)

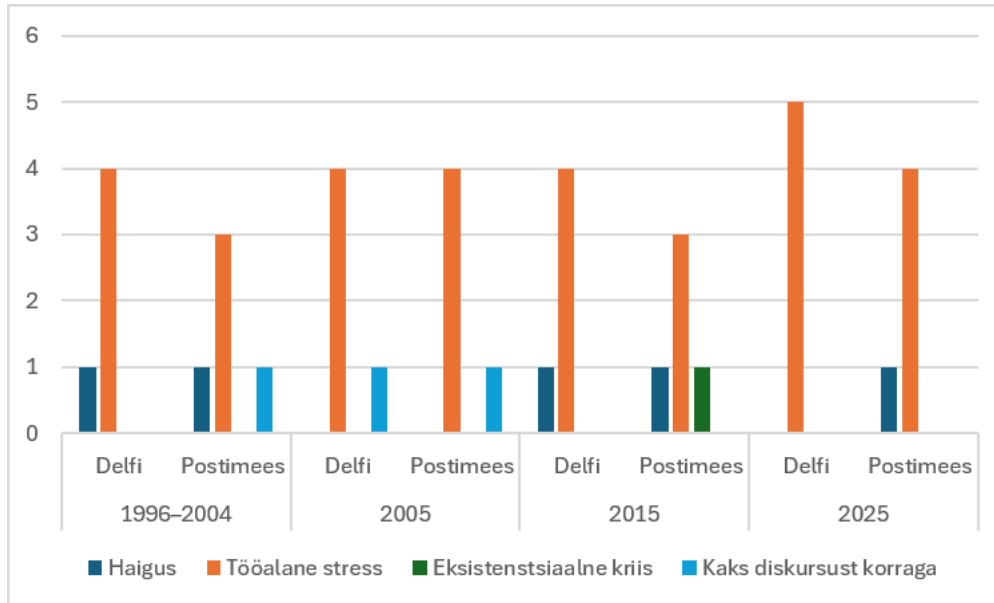
Üks Postimehe artikkel kujutas läbipõlemist kui haigust. Artiklis viidatakse haiguse tunnusele, mida kirjeldatakse järgmiselt. Inimene mõtleb, kas ta on läbi põlenud, kuid ta ei tea, mida selle teadmisega peale hakata, mistõttu konstrueerib ta läbipõlemise enda jaoks haiguseks, sest tal puuduvad enda kogemuse muutmiseks vajalikud juhised (Khan jt, 2023). Antud loos vahendavad haiguse diskursust eksperdid, kuid artiklid ei täpsusta, kes need eksperdid on. Lisaks ei ole avaldatud ka artikli autorit ja toimetajat:

„Kui väsimuse korral suudame tavaliselt probleemidega edasi tegeleda, siis läbipõlemisel tekib püsiv apaatia. Elu tundub mõttetu, tekib tunne, et midagi ei saa nagunii muuta.” (16P)

Delfi 2025. aastal avaldatud artiklite hulgas esines tööalase stressi diskursus viies. Läbipõlemist kui tööalast stressi kirjeldasid eksperdid ning lisaks jagasid enda kogemuslugusid kaks õpetajat. Artiklites ilmnasid sellised tunnused nagu kurnatus ja ebaefektiivsus ning lugudes räägitakse läbipõlemisest üksnes töö kontekstis, mis on tööalase diskursuse peamised märke:

„Kui õpetaja on väsinud või emotsionaalselt kurnatud, pole tal ressursse märgata õpilaste muresid või neile toeks olla.” (19D)

„Probleem ei peitu üksnes töökoormuses, vaid ka tööpäeva jooksul närvisüsteemi väsitamises: pidevad katkestused loovad „häiresoleku“, mis kuhjub krooniliseks kurnatuseks.” (18D)



Joonis 1. Ajaline läbilõige erinevate diskursuste avaldumisest Delfis ja Postimehes. Joonis on tehtud autori poolt.

Kokkuvõttes esines artiklites kõige rohkem diskursust läbipõlemine kui tööalane stress (vt Joonis 1). Läbipõlemine kui tööalase stressi diskursus oli esindatud nii Delfis kui Postimehes igas analüüsi vahemikus. Samuti olid lugedes esindatud ka teised diskursused, kuid seda oluliselt väiksemas mahus. Lisaks oli juhtumeid, kus ühes artiklis leidis kahe erineva diskursuse tunnuseid.

3.2. Läbipõlemise kajastatuse vastavus vastutustundliku kajastuse põhimõtetele

Seda, kui võrd läbipõlemise meediakajastus vastab vastutustundliku käsitluse põhimõtetele, analüüsisin järgmiste tunnuste alusel: läbipõlemise diagnoosiga inimese nimetamine, läbipõlemise diagnoosi kirjeldamine, täpse diagnoosi mainimine, läbipõlemise peamine põhjus, läbipõlemist põhjustavate tegurite arv, kajastuse tonaalsus ja illustratsioon (vt Tabel 1).

3.2.1. Läbipõlemise diagnoosiga inimese nimetamine

Järgnevalt keskendusin lugudes sellele, kuidas läbipõlemise diagnoosiga inimesi kirjeldati. Osades Delfi ja Postimehe kajastustes ilmneb terminoloogia, mis võib lugejale mõjuda sildistavalt (Lewis, 2020). Nii Delfis kui ka Postimehes nimetati aastatel 1996–2004 vaid ühes artiklis inimesi, kes on kogunud läbipõlemist, „läbipõlenuks” (2P), mida ei peeta heaks tavaks tundlike teemade käsitlemisel, kuna oluline on vältida sildistamist ja negatiivsete seoste loomist (Lewis, 2020; Suicide Prevention Resource Center, 2023). Delfi artiklis oli sildistajaks ekspert, mis oli mõnevõrra etteaimamatu, sest eksperdid peaksid oskama tundlikku teemat käsitleda. Niisamuti kasutati 2005. aastal Delfis ühel korral väljendit „läbipõlemise ohver” (6D) ning Postimehes nimetas ekspert artiklis asjaosalisi väljendiga „tööl läbipõlenud inimesed” (10P). Mõlemad väljendid võivad tugevdavad negatiivseid stereotüüpe ja sildistamist. Lisaks nimetas ekspert ühes Postimehe artiklis, kus käsitleti depressiooni ja läbipõlemist, inimest loos läbivalt „depressiivseks haigeks” või sildistati inimesi kui „depressiivne naine” ja „depressiivne mees”, mis läheb tugevalt vastuollu vastutustundliku kajastuse põhimõtetega (8P). Delfis kasutasid eksperdid 2015. aastal mõlemas loos väljendeid „läbipõlenu” (11D) ja „töönarkomaan”(15D). Postimehes ei sildistatud nimetatud aastal läbipõlemist kogunud inimesi üheski artiklis. Delfi väljaandes on siiski toimunud ajas täheldatav sildistamise vähenemine. 2025. aastal ei kasutatud Delfi artiklites läbipõlemist kogunud inimeste mainimiseks ühtegi konkreetset väljendit. Seevastu esines Postimehes koguni kahes artiklis väljend „läbipõlenud inimene” (17P), millest võib järeldada, et sildistamine on uudislugudes jätkuv probleem. Lisaks oli mõlemas loos sildistajateks eksperdid, kuid antud lugudest ühes ei olnud täpsustatud, kes see ekspert täpselt olla võis. Lugudes nimetamisel enamasti sildistamist siiski välditi. Mõlemas väljaandes esines neljas artiklis sildistamist ning kõigil

juhtudel olid sildistajateks eksperdid. Delfis on aja jooksul sildistamist aina vähem esinenud, vastupidiselt Postimehele, kus sildistamine on vahepeal vähenenud ja siis taaskord suurenenud.

3.2.2. Läbipõlemise kirjeldamine

Analüüsisin täiendavalt seda, kuidas kirjeldati läbipõlemist teiste sõnadega. Näiteks, kas kui sündroom, tervisemure või tööstress. Seda on oluline vaadelda, et mõista, kas ja kui tõsisena läbipõlemist mõistetakse. Postimehes avaldatud kahes artiklis nimetati aastatel 1996–2004 läbipõlemist „läbipõlemissündroomiks” ning ühes artiklis veel lisaks ka „komplekseks häireks” (5P). Lisaks leidis kirjeldusi läbipõlemisest kui „tööstressist” (1P). 2005. aastal kajastus ühes artiklis nimetus „ületöötamine” (8P). Ühes artiklis leidis järgmisi väljendeid: „töönarkomaania”, „kurnatuse sündroom” ja „tööstress” (7P). Aastatel 2015 ning 2025 ilmunud kajastustest ei leidnud ma ühtegi silmatorkavat alternatiivset läbipõlemise kirjeldust. Alternatiivsed kirjeldused on head, sest need aitavad uudislugudes aru saada, kuidas läbipõlemist tõlgendatakse ja mõistetakse.

1996–2004. aastal kirjeldati Delfis ühes artiklis läbipõlemist kui „häiret” ja seejuures sisaldas artikkel ka täpset nimetust „läbipõlemine” (5D). Näiteks ilmus 2005. aastal Delfis artikkel, kus mainiti läbipõlemist ebaselgelt kui „tööstressi” ja „21. sajandi tunnushaigust” (7D). Selline nimetus on liialt lihtsustav ja ebatäpne, tugevdades negatiivseid seoseid ja arusaama, et läbipõlemine on paratamatu nähtus. Samuti kasutati ka nimetust „must auk”, mis muutis kajastuse negatiivseks. 2015. aastal ilmnisid kahes meediakajastuses nimetused „läbipõlemissündroom” (15D). 2025. aastal leidis Delfi artiklites üksnes väljend „läbipõlemine”.

3.2.3. Täpse diagnoosi mainimine lugudes

Järgnevalt vaatlesin kategooriat diagnoos. Jälgisin, kas artiklites avaldus läbipõlemisest rääkides ka täpne diagnoos. Vastutustundliku kajastamise põhimõtete kohaselt on oluline kaaluda, kas on vaja mainida vaimse tervise raskust ning kui see on vajalik, siis kindlasti lisada täpne diagnoos. Postimehes oli kõigis kahekümnes kodeeritud artiklis mainitud õige diagnoos. Samuti kajastus

Delfis aastatel 1996–2004 kõigis artiklis täpne diagnoos ehk „läbipõlemine”. Täpne diagnoos oli mainitud ka nendes Delfi artiklites, mis ilmusid aastatel 2005, 2015 ning 2025.

3.2.4. Läbipõlemise peamine põhjus ja tegurite arv

1996–2004. aasta artikleid analüüsid vaatasin ka läbipõlemise peamist põhjust ehk millist põhjust, mis on loos välja toodud, kõige olulisemaks peetakse ning lisaks vaatasin ka muude tegurite arvu. Vastutustundlik kajastus ei tohi üle lihtsustada põhjuseid, millest vaimse tervise raskus on alguse saanud, ega väita, et põhjuseks on vaid üks tegur. Postimehes avaldatud meediakajastustes välja toodud läbipõlemise põhjuste lihtsustamist ei ilmnenud. Samuti nimetati Postimehe neljas artiklis läbipõlemise mitu tegurit ja ühes artiklis ühte tegurit. Enamikes lugudes oli siiski välja toodud mitme teguri koosmõju, millest läbipõlemine võib alguse saada, mida võib pidada heaks käsitluseks:

„Tihti on see seotud tööga, kuigi moodsamad uurijad räägivad üha rohkem, et see ei pruugi olla ainult töö, vaid ka mingi sotsiaalne situatsioon.” (5P)

Postimehe 2005. aasta kolmes artiklis joonistus selgelt välja, et läbipõlemise peamine põhjus oli kujutatud mitmekülgsena ja olles tingitud mitmest tegurist. Kuigi läbipõlemist seostati eelkõige töökeskkonnaga, toodi lugudes esile ka mitmeid muid seda soodustavaid tegureid. Vaid ühes artiklis käsitleti läbipõlemist peamiselt töötamisest tuleneva nähtusena.

2015. aastal kujutati Postimehes läbipõlemise peamist põhjust kahes loos mõnevõrra lihtsustatult ning kujutati läbipõlemist vaid ühe teguri tagajärjel, justkui tekiks see vaid ületöötamisest. Seevastu ei arutatud kahes artiklis läbipõlemise peamised põhjused just kuigi põhjalikult või rõhutati, et läbipõlemise kujunemisel mängivad rolli ka teised tegurid. Postimehe 2025. aastal analüüsitud artiklites ilmnes kõigis artiklites mitu tegurit, millest võib läbipõlemine tingitud olla, kuid peamise põhjuse osas tulemused erinesid. 2025. aasta Postimehe kajastused olid peamise põhjuse poolest omavahel vastuolulised. Kahes artiklis toodi selgelt välja, et peamine põhjus läbipõlemise tekkimisel ei ole seotud üksnes tööga, vaid olulist rolli mängivad ka suhted:

„Sageli süüdistatakse tööandjaid töötajate stressis ja läbipõlemises, kuid sügavamal analüüsil selgub, et paljudel juhtudel ei ole need tegelikult töökeskkonna ega -suhtega seotud. Juurpõhjused peituvad tihti hoopis isiklikus elus – pereprobleemides, finantsraskustes või muudes teemades, mille üle ettevõttel puudub kontroll.” (20P)

Teistes artiklites aga selgitati vastupidist, põhjendades, et inimese eraelu ja muud ei peeta oluliseks läbipõlemise teguriks ning läbipõlemine on üksnes töötamisest tingitud. Isegi, kui toodi esile, et töökohal mõjutavad läbipõlemist mitmed tegurid, lihtsustati selle põhjuseid siiski liigselt:

„Ühest tegurist selles valemis, nimelt töötamisest ja töökeskkonnast, libisetakse tavaliselt üle, aga läbipõlemise peamiseks põhjuseks on just nimelt töökoormus, mitte raske lapsepõlv või eraelulised viperused” (17P)

Delfi 1996–2004. aasta kolmes meediakajastuses lihtsustati läbipõlemise peamist põhjust, taandades see vaid ühele aspektile või tegurile. Ülejäänud kahes artiklis käsitleti läbipõlemise põhjuseid mitmetegurilisena ning lugedes on välditud liigset lihtsustamist.

Delfis 2005. aastal avaldatud artiklid näitasid, et kahes loos seostati läbipõlemist mitme teguriga, samas kui kolmes meediasisus mainiti vaid ühte tegurit. Niisamuti on avaldatud artiklites läbipõlemise peamist põhjust natukene liigselt lihtsustatud, tuues lugedes välja üksnes suurt töökoormust ja ületöötamist:

„Algaja juhina oli tavaline, et Urve tööpäevad venisid õhtul kümneni ning töö tähe all möödusid ka nädalavahetused.” (10D)

Samas tuuakse ühes artiklis peamise põhjusena esile küll ületöötamist, kuid ühtlasi mainitakse ka eraelu rolli: *„On haruldane, kui inimene on tööl läbi põlenud, aga on kodus energiline ning entusiastlik.” (6D)*

2015. aastal nimetati mitut tegurit Delfi kolmes artiklis ning ühes artiklis oli läbipõlemise põhjuseks vaid üks tegur. 2015. aasta meediatekstides esineb erinevaid arvamusi läbipõlemise kujunemisest. Kahes artiklis tuuakse põhjuseks nii eraelu kui ka töö panus läbipõlemise

tekkimisse, mida võib selle aspekti vaatest rühmitada hea kajastuse alla. Ülejäänud artiklites käsitleti läbipõlemise põhjust aga üksnes tööga seonduvalt, mis läheb vastuollu vaimse tervise teemade vastutustundliku meediakajastuse veendumustega. Lugudes on põhjust, millest läbipõlemine on alguse saanud, liialt lihtsustatud, sest põhjuseks ei saa olla vaid üks tegur. Kokkuvõttes nimetati Delfis kolmes kajastuses mitut tegurit ning ühes artiklis oli läbipõlemise põhjuseks vaid üks tegur. Delfi 2025. aasta neljas meediakajastuses on esile toodud läbipõlemise ilmlemise mitu aspekti ning ühes artiklis vaid üks tegur. Seega võib suuremat osa kajastustest pidada vastutustundlikuks põhjuste ja tegurite käsitlemiseks.

3.2.5. Tonaalsus

Tonaalsust analüüsisin selleks, et hinnata, kuivõrd toetab uudislugude üldine sõnavalik ja käsitusviis seda, kui vastutustundlikult läbipõlemist kajastatakse. Kajastused peaksid olema neutraalsed, lõhkuma negatiivseid seoseid ja stereotüüpe ning vahendama taastusravi ja abi otsimise olulisust. 1996–2004. aastal olid Postimehe kajastused läbipõlemisest peamiselt neutraalsed, tuues välja mitmeid külgi antud probleemi olemasolust ja ravist. Samas ei kajastu artiklites teema veel kuigi tundlikult, sest kohati kasutatakse liigseid negatiivselt võimendavaid sõnu nagu „vaevleb” ja „küüsis”, mis muudavad läbipõlemise kogemuse dramaatiliseks:

„Erinevate uuringute järgi kannatab tööstressi all iga kolmas inimene, pideva ja pingelise stressi küüsis vaevleb iga seitsmes.” (4D)

Lisaks tõlgendus artikli toon pisut stigmatiseeriva ja pilkavavana, nimetades läbipõlemist nüüdisaegseks haiguseks:

„Samas on just stress üheks sagedasemaks nüüdisaegseks haiguseks, sest inimesed on ületöötanud ja endale korraka liiga suure koormuse võtnud.” (1P)

Delfis 1996–2004. aastal ilmunud lugude tonaalsus on peamiselt neutraalne ja toetav, mis väljendub eksperdipoolsetes soovitusetes ja nõuannetes. Samas oli üks lugu kajastatud küll üldises plaanis neutraalselt, kuid inimest nimetati loos läbivalt „läbipõlenuks”, mis loob paratamatult negatiivseid seoseid ja muudab artikli tonaalsust. Samas peegeldus üldises lugude tonaalsuses ka

analüütilisust ja murelikkust. Lisaks leidis meediasisus ka natukene kummalisi lauseid, mis tunduvad esmapilgul normaalsed ja murelikud, kuid tugevdavad siiski negatiivseid stereotüüpe: „*Tundke kaasa inimesele, kes tunneb ängistust.*” (2D)

Postimehes 2005. aastal kajastatud artikleid käsitleti peamiselt murelikuna: „*Linnateatri lavastaja Jaanus Rohumaa tõdes, et pinge ning oht läbi põleda lähevad iga aastaga järjest suuremaks.*” (6P)

Ühes artiklis oli vaimse tervise raskust kogenud inimeste kohta kasutatud läbivalt väga stigmatiseerivat ja stereotüüpe tugevdavat sõnastust: „*Nüüd kurdavad depressiivsed haiged sagedamini.*” (8P) Samas olid lood ka toetavad ja lootustandvad, rõhutades, et kõigest on võimalik terveneda ning seejuures toodi välja erinevaid lahendusi, mis aitavad läbipõlemisest hoiduda või seda vähendada. Samuti tõid uudislood esile vastutustundliku käsitluse olulise põhimõtte, et iga inimene on erinev ning see, mis toimib ühe puhul, ei pruugi toimida teise puhul. Niisamuti andes lugudes lootust ning toetust: „*Mumma kinnitas, et tööstressiga on võimalik toime tulla.*” (7P)

Delfi 2005. aastal avaldatud artiklid olid läbivalt murelikud, olles samas ka pisut dramaatilise tonaalsusega. Ühest küljest on hea, et teemat on kajastatud väga murelikult, kuid rõhutades sõnu „*langenud*” ja „*ohver*”, konstrueeritakse läbipõlemine väga dramaatiliseks: „*Keegi ei ole immuunne, iga inimene igal ametikohal võib langeda läbipõlemise ohvriks.*” (6D)

Artiklites peegeldus neutraalset ja toetavat tonaalsust ka läbi selle, et lood olid lahendustele orienteeritud ning kajastati inimeste endi tegevusi, mis neid taastumisel abistasid:

„*Nii hakkaski ta sügisel jooksmas käima ja võttis üle aastate taas pintslid kätte. Korra nädalas käib Urve joonistustunnis, mida juhendab Kunstiakadeemia õppejõud.*” (10D)

Postimehes 2015. aastal avaldatud artiklite tonaalsus oli varieeruv. Meediakajastused oli üldiselt positiivsed, murelikud ja neutraalsed, vaid ühes loos oli teemat kajastatud äärmiselt dramaatiliselt ja traagiliselt: „*Eesti inimesi ohustab läbipõlemine! Oma traagilise loo räägivad /.../ Eesti ühiskond soosib ületöötamist ja seepärast ohustab eesti inimesi läbipõlemine, stress, unehäired!*” (11P)

Delfis 2015. aastal kajastunud meediatekstid olid peamiselt neutraalse ja mureliku tooniga, käsitledes läbipõlemist üha sageneva ja olulise probleemina: „*Praegusaja Eestis leidub üha rohkem inimesi, kes töötavad liiga palju.*“ (11D) Ühes artiklis oli toodud välja ka üldine viide, kuhu mure korral pöörduda, kuigi loos ei ole detailseid kontakte abi saamiseks välja toodud:

„Kui ise hakkama ei saada ning tööga seotud emotsionaalne kurnatus, negatiivne mõtteviis ja probleemne käitumine püsivad, võiks alati individuaalselt pöörduda kliinilise psühholoogi vastuvõtule probleemide hindamiseks ja vajalike uute oskuste õppimiseks.“ (15D)

Postimehes avaldatud artiklitest on näha, et kajastuse tonaalsus on aastate jooksul paranenud, kuigi artiklites „läbipõlenuks“ sildistamine on jätkuvalt probleemiks. Kõik 2025. aastal ilmunud artiklid olid neutraalsed ja vahendasid läbipõlemist murelikult ja toetavalt, rõhudes seejuures läbipõlemise tõsidusele. Kahes artiklis oli viidatud ka teatud statistikale, mis andis edasi selle teema tõsidust ja vaimse tervise raskuste levimust. Niisamuti oli ühe artikli lõpus eraldi välja toodud lahendused, kuidas töökohal läbipõlemist vältida ja milliseid lahendusi töötajatele pakkuda, mida võib pidada väga hea kajastuse aspektiks. Sellegipoolest oli ühes artiklis toodud välja algallikana eksperdid, kuid artiklis ei täpsustatud, kes need eksperdid täpselt on. Seda olenemata sellest, et niivõrd tundlikku teemat kajastades on oluline, et viidatud ekspertide nimed ja nendega seotud asutused oleksid ka lugejale teada, et ekspertidega oleks vajadusel võimalik ühendust võtta:

„Eksperdid hoiatavad: läbipõlemine võib tabada isegi siis, kui elad justkui unistuste elu ja teed tööd, mida armastad.“ (16P)

Delfis vahendati 2025. aastal läbipõlemist tõsiselt ja murelikult:

„Läbipõlemisest on saanud tänapäeva töö paratamatu varjukuju – nähtus, mida kogetakse laialdaselt, kuid mõistetakse kitsalt.“ (18D)

„Teadlikkus vaimsest tervisest on viimaste aastatega oluliselt kasvanud, kuid ka probleemide ulatus on suurenenud.“ (19D)

Samuti peegeldub lugudes toetavat suhtumist, et panna inimesi ennast analüüsima ja uskuma, et muutus on võimalik. Lisaks oli lugudes ka faktitäpsust ja tasakaalustatust, mis andis edasi teema tõsidust: „...mille tulemustest selgus, et lausa 45,5% Eesti õpetajatest kavatseb lähima viie aasta jooksul ameti maha panna.” (16D) Ühes artiklis oli loo lõppu lisatud eraldi kast, kus oli esile toodud nõuandeliini telefoninumber, mis julgustas noori ja täiskasvanuid mure korral helistama. Samuti oli kasti lisatud selgitus, millisel juhul tuleks nõuandeliiniga kindlasti ühendust võtta.

3.2.6. Illustratsioonid

Viimaks analüüsisin artiklite illustratsioone, mis on väga oluline aspekt vaimse tervise kujutamisel ning mõjutab kajastuse üldist tooni. Vastutustundliku kajastamise põhimõtete alusel tuleks vältida pilte, kus kujutatakse inimesi segaduses, dramaatiliselt ja lootusetult.

Aastatel 1996–2004 oli Postimehes vaid ühele artiklile lisatud foto, mis oli täiesti teemaväline. Illustratsioonil oli kujutatud evelil meest erinevate toiduainetega (4P). Postimehe 2005. aasta artiklite piltidena kasutati nii neutraalseid allikafotosid kui ka kujutisi, mis võivad mõjuda dramatiseerivalt. Kolmes loos kujutatakse piltidel allikaid, kes loos sõna saavad ja need fotod mõjuvad neutraalselt ega loo negatiivseid seoseid. Kahes artiklis kujutatakse inimesi seevastu viisil, mis võib mõjuda dramatiseerivalt ja meeleheitlikult. Näiteks hoiab ühes loos inimene silmi kinni ja kätega peast (10P) ning teises loos istub inimene kontorilaua taga, kus on sada lipikut laiali, toetudes seejuures masendunult kätele (8P). See läheb tugevalt vastuollu sellega, kuidas peaks vaimse tervise teemasid kujutama. 2015. aastal oli Postimehe kolmele artiklile lisatud pilt allikast. Kahes artiklis esinesid taas kujutusviisid, mis võivad mõjuda dramatiseerivalt. Nimelt ühes loos kükitas inimene pea jalgade vahel, olles seejuures masendunud olekus (12P). Teises loos oli pildil olev inimene peaga arvuti klaviatuuril, kandes seejuures kontoririideid, mis loob seoseid tööga seonduvast läbipõlemisest (13P). 2025. aastal avaldatud lugude juures sisalduvad pildid seostuvad enamik negatiivsete ja dramaatiliste kujutistega. Kolme loo juurde oli lisatud inimene lootusetus ja masendunud olekus, võimendades negatiivsust ja meeleheidet. Kolmes loos hoiab inimene pead käte vahel ja on ümbritsetud kontorist (20P), tööasjadest (17P) või kodust (16). Lugudes, kus ümbruseks on töökeskkond, loob automaatselt seose, et tegemist on tööga seonduva läbipõlemisega. Ülejäänud kaks illustratsiooni olid neutraalsed ning toetavad: ühel illustratsioonil

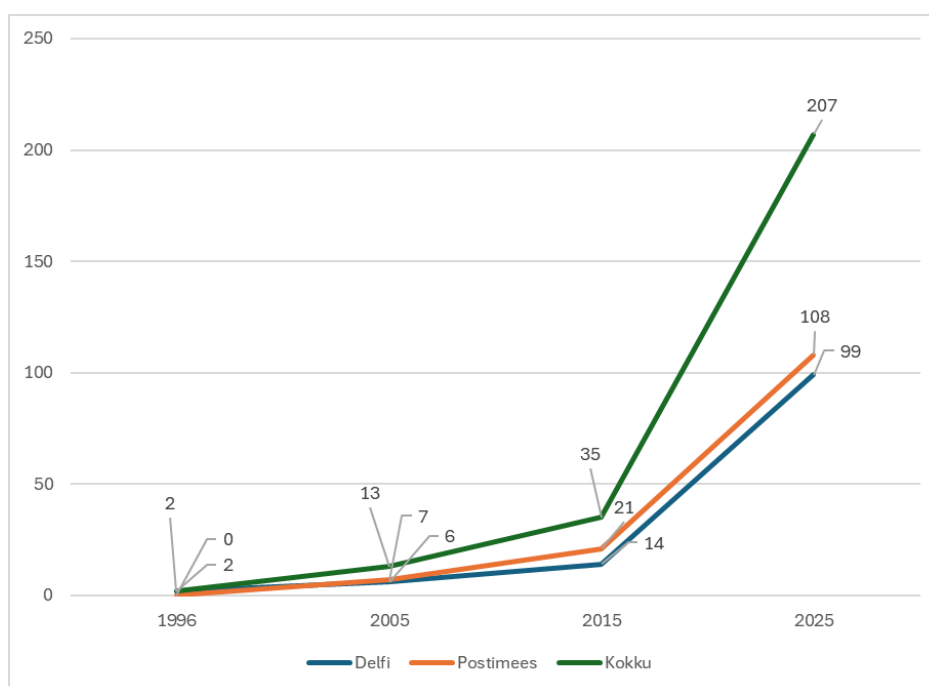
on kujutatud rõõmsaid inimesi, kes plaksutavad (18P) ning teisel on kujutatud pilt allikast laulmas, mis selle analüüsi raamistikus ei tõlgendu dramatiseerivana (19P).

Aastatel 1996–2004 Delfis avaldatud artiklite illustreerivad fotod ei sobitunud meediatekstide teemadega. Kõigil viiel kodeeritud artiklil on kõik illustreerivad fotod ning kujutised täiesti teemavälised. Vaid ühes artiklis on kasutatud põleva pommi pilti, mis kirjeldab justkui läbipõlemist (5D). Ühes artiklis on pildil näiteks loos rääkiv allikas ning ülejäänud kolm artikli illustratsiooni kujutavad toitu, mis ei lähe loo temaatikaga kokku. Aastal 2005 avaldatud lugude illustratsioonid loovad meediakajastuse teemaga pisut rohkem seoseid. Kahest meediasisust ühel kujutatakse sportlast, kes lamab pärast pingutust maas, mis loob seose, et inimene on kurnatud (6D). Teises artiklis on pildil kujutatud meeleavaldust, kus protest-plakatil on lause „Töötajale kindlustame homse suhtes”. Ülejäänud kolmel artiklil illustratsioon puudub, pilt on udune või on lisatud toidupilt, mis ei lähe taaskord loo temaatikaga kokku. Samas ei tekita see ka negatiivseid seoseid, mis on minu hinnangul parem kui dramaatiline kujutusviis. 2015. aastal avaldatud Delfi lugude illustratsioonid varieeruvad neutraalsest kuni sellisteni, mis võivad mõjuda dramatiseerivate ja emotsionaalselt laetuteni. Kahes loos on pildil kujutatud ahastuses lamavat inimest, kelle pea on arvutiklaviatuuril (15D) või kontorilaua taga istuvat karjuvat inimest (11D). Ühes loos on pildil kujutatud meest, kes hoiab käes konjakiklaasi, vaadates samal ajal kaugusesse (12D). Kahes loos oli kujutusviis neutraalne. Lisatud oli kas lihtsalt pilt nutitelefoni või inimesest, kes sööb šokolaadi. Viidatud pildid ei tekitanud negatiivseid seoseid ega olnud varjatud tähendusega. Delfis on kujutusviisid aja jooksul paranenud, sest 2025. aasta kajastustes olid illustratsioonid valdavalt allikapõhised ja neutraalsed. Vaid üks artikkel sisaldas kujutist, mis võib mõjuda dramatiseerivalt ja emotsiooni rõhutavalt, kujutades laua taga istuvat frustreretud inimest, kellel on nähtavalt palju kohustusi (18D).

3.3. Läbipõlemise kajastamise sageduse muutumine Delfis ja Postimehes ajavahemikus 1996–2025

Järgnevalt vaatlesin, kuidas on aja jooksul muutunud läbipõlemise kajastamise sagedus Delfis ja Postimehes (vt Joonis 2). Delfi veebiarhiivis pärinevad esimesed läbipõlemist käsitlevad artiklid 1996. aastast ning Postimehes 1998. aastast. Mõlemas väljaandes avaldati nendel aastatel kaks läbipõlemist puudutavat kajastust. Delfis ilmus alates aastast 1996 igal järgneval aastal

läbipõlemist käsitlevaid meediakajastusi. Samas, kui Postimehes ilmus järgmine kajastus kaks aastat hiljem ehk 1998. aastal. Sellegipoolest oli 2002. aastaks vastavate artiklite arv mõlemas väljaandes märgatavalt kasvanud: Delfis avaldati 12 artiklit ja Postimehes kuus artiklit. Artiklites analüüsitud ajavahemikus, milleks oli 1996–2004, ilmus Delfis kokku 41 artiklit ja Postimehes 19 meediateksti. Ainult 2004. aastal avaldati Delfis seitse ning Postimehes neli artiklit. Aasta hiljem, 2005. aastal, ilmus Delfis kuus artiklit ja Postimehes seitse artiklit. Delfis avaldati 2015. aastal 14 ning Postimehes 21 läbipõlemist käsitlevat meediakajastust. Viimase kümnendi jooksul on kajastuste arv märkimisväärselt kasvanud. 2025. aastaks oli Delfis 99 ja Postimehes 108 vastavat artiklit.



Joonis 2. Läbipõlemise kajastamise sagedus Delfis ja Postimehes aastatest 1996–2025 (N=207).

Kajastuste hindamisel tuleb arvesse võtta, et varasematel aastatel puutusid Delfi uudisteportaali jälgijad läbipõlemise teemaga kokku rohkem kui Postimehe lugejad. See võib olla tingitud ühest küljest Delfi erinevate väikemate ajakirjade ja ajalehtede rohkusega, mis olid olemas ka juba esimese analüüsi perioodi vahemikus, mistõttu jõudis läbipõlemist käsitlev sisu suurema tõenäosusega lugejani. Seda erinevalt Postimehe veebiportaalist, kuhu Postimees Naine, Kodu ja Reis kajastused tulid hiljem, mistõttu ei puutunud Postimehe veebiväljaande lugejad varasematel perioodidel vastava sisuga ka nii palju kokku. Kokkuvõttes ei ole Delfi ja Postimehe tulemused

omavahel täiesti võrreldavad, mis võib omakorda põhjendada, miks vahemikus 1996–2004 ilmus Delfis pea kaks korda rohkem läbipõlemise teemalisi artikleid kui Postimehes. Sellegipoolest on esimese analüüsivahemikuga võrreldes läbipõlemise kajastamine Delfis ja Postimehes hilisemal perioodil ühtlustunud ning nii suurt kajastuse rohkuse erinevust pole enam ilmnenu. Teisalt võib märgatav läbipõlemise teema kajastuse kasv alates 2015. aastast olla Tööinspektsiooni aastaraamatu (2019) hinnangul tingitud nii sellest, et inimeste töökoormus on muutunud talumatuks kui ka sellest, et inimesed on võrreldes varasemaga hakanud enda vaimset tervist rohkem jälgima.

4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON

Selles peatükis vastan uurimisküsimustele ning annan ülevaate töö järeldustest. Viimases diskussiooni alapeatükis võtan kokku olulisema ja pakun endapoolseid soovitusi, mis ma saadud järelduste põhjal kajastuste kohta tegin.

4.1. Vastused uurimisküsimustele

Milliseid läbipõlemise diskursuseid kajastatakse Delfis ja Postimehes?

Läbipõlemist käsitleti nii Delfis kui Postimehes põhiliselt töö kontekstis. Delfis kirjutati läbipõlemisest mõnes üksikus kajastuses spordi kontekstis või lisaks tööle ka eraelu, kodu ning tervise kontekstis. Postimehes oli levinum läbipõlemise diskursus tööalane stress, mida leidis 20 analüüsitud meediatekstist 14 artiklis. Teine kõige levinum diskursus oli läbipõlemine kui haigus, mida leidis kodeeritud artiklitest kolmes. Samuti leidis kaks artiklit, millest ühes oli esindatud nii tööalase stressi kui ka eksistentsiaalse kriisi omased tunnused. Nendest kahest artiklist teises loos oli olemas haiguse ning tööalase stressi diskursusele omased tunnused.

Delfis esines kõige rohkem lugedes diskursus läbipõlemine kui tööalane stress, mida leidis kõigist kodeeritud meediatekstides kokku 17 artiklis. Kõigist Delfi kajastustest leidis kahes artiklis haiguse diskursust. Lisaks leidis ka üks kombineeritud kajastus, kus leidis nii tööalase stressi kui ka haiguse diskursusele omaseid tunnuseid.

Tööalase stressi diskursuse osakaal on nii Delfis kui ka Postimehes võrreldes esimeste analüüsiperioodidega tunduvalt sagenenud. Olenemata sellest, et ka esimestel analüüsi perioodidel esines tööalase stressi diskursust mõlemas väljaandes rohkem kui haiguse ja eksistentsiaalse kriisi diskursusi, on see järjepidevalt olnud teistest diskursustest ülekaalus. Viimasel aastal esines mõlemas väljaandes üksnes läbipõlemine kui tööalase stress diskursust, välja arvatud ühes Postimehe artiklis.

Khan jt (2023) on määranud igale diskursusele perioodi, millal vastav diskursus oli domineeriv. Läbipõlemine kui haigus oli valitsev diskursus avalikkuses Khan jt (2023) järgi aastatel 1974–1998. Minu töö valimisse sattunud kodeeritavate artiklite hulgast ei leidnud ma sellest perioodist ühtegi meediasisu, mis oleks kajastanud läbipõlemist kui haigust. Postimehes ilmus vaid üks

artikkel aastal 2003, mis käsitles läbipõlemist Khan jt (2023) määratud perioodile ligilähedasel aastal haigusena.

Aastatel 1998–2018 sai domineerivaks diskursuseks läbipõlemine kui stress (Khan jt, 2023). Delfis klappis antud perioodiga tööalase stressi diskursus 12 artiklis. Lisaks esines viies artiklis tööalase stressi diskursus Khan jt (2023) määratud perioodi väliselt. Postimehes leidis kümme artiklit, mis klappisid läbipõlemise kui tööalase stressi diskursusega. Ülejäänud neli artiklit ilmusid samuti perioodivälisel ajal.

Khan jt (2023) järgi ilmnis käsitlus läbipõlemisest kui eksistentsiaalsest kriisist enne pandeemiat aastatel 2016–2019. Minu tulemustes ilmnis vaid ühes kajastuses eksistentsiaalse kriisi diskursus ligilähedasel perioodil, 2015. aastal.

Kokkuvõttes ei klappinud Khan jt (2023) määratud kolme diskursuse perioodid minu töös kodeeritud artiklite perioodidega. Osaliselt võis leida kattuvust ainult tööalase stressi diskursuse perioodi osas aastatel 1998–2018, kuid ka seda diskursust leidis pärast nimetatud perioodi möödumist. Sellest võib järeldada, et Eesti meedias ei ole üks diskursus teistest välja kasvanud ega olnud kindlal perioodil valitsev, nagu Khan jt (2023) leidsid. Selgus hoopis, et kõik diskursused on eksisteerinud ajas pidevalt. Sellest võib tõlgendada, et ajakirjanike teadlikkus just tööga seotud läbipõlemisest on kasvanud, kuna sellest kirjutatakse kõige enam.

Kuivõrd vastavad Delfi ja Postimehe kajastused vastutustundliku kajastuse põhimõtetele?

Kõigist kodeeritud artiklitest on näha vastutustundlikuma kajastamise kasvu võrreldes iga varasema perioodiga. Sellegipoolest on veel negatiivseid aspekte, mis täielikult pole kajastustest kadunud. Näiteks oli valdavalt nii Delfis kui Postimehes läbipõlemise diagnoosiga inimeste sildistamine igas ajaperioodis vähemalt paaris loos esindatud. Siiski ei sildistatud Delfis läbipõlemise diagnoosiga inimesi 2025. aastal üheski loos, mida võib pidada positiivseks edasiminekuks. Seda vastupidiselt Postimehele, kus ei sildistatud inimesi kordagi 2015. aastal, kuid 2025. aastal oli selle analüüsi raamistikus sildistamine taaskord probleemiks.

Täpne läbipõlemise diagnoos oli mainitud kõigis kodeeritud artiklites nii Postimehes kui Delfis. Läbipõlemise diagnoosi kirjeldati lugudes teiste sõnadega valdavalt nii Postimehes kui Delfis enim

kui „tööstress” ning teine kõige levinum nimetus oli „läbipõlemissündroom”. Mõlemas väljaandes mainiti läbipõlemist ka kui „häiret”. Samuti oli natuke stigmatiseerivaid kirjeldusi, näiteks Postimehes mainiti loos kirjeldusi „töönarkomaan” ja „kurnatuse sündroom”. Samas, kui Delfis nimetati läbipõlemist „21. sajandi tunnushaiguseks” ja „mustaks auguks.”. Kokkuvõttes on läbipõlemise kirjeldused ajas paranenud, sest nii Postimehes kui ka Delfis ei ilmunud kahel viimasel analüüsiperioodil üheski loos ühtegi ebasobivat läbipõlemise kirjeldust.

Postimehe üldine tendents läbipõlemise peamise põhjuse ning tegurite arvu käsitlemisel on igas analüüsiperioodis olnud positiivne, kujutades läbipõlemise põhjust mitmekülgsena ja olles tingitud mitmest tegurist. Delfi varasemates kajastustes oli läbipõlemise põhjust liigselt lihtsustatud, kuid 2015. ja 2025. aastal on märgata antud kategooria positiivset suunda, sest ülekaalus on lood, kus läbipõlemise põhjus ja tegurite arv on toodud mitmekülgselt ja mitmest asjaolust tingituna.

Postimehe illustratsioonid võivad aastate lõikes tõlgendada järjest dramatiseerivamate ja emotsionaalselt laetumatenä. Kui esimestel analüüsiperioodidel olid illustratsioonid teemavälised või puudusid, siis sealt edasi olid neutraalsed kujutusviisid üksnes pisut ülekaalus negatiivsetest. Seevastu olid 2025. aastal ülekaalus illustratsioonid, mis võivad mõjuda dramatiseerivatena, seostades samuti läbipõlemist töökeskkonnaga. Kokkuvõttes võib järeldada, et Postimehes on läbipõlemise kajastamisel dramatiseerivate kujutiste kasutamine jätkuvalt probleemiks, sest 2025. aastal olid lugudes ülekaalus emotsionaalselt laetud fotod.

Vastupidiselt Postimehele on Delfis illustratsioonid ajaga muutunud märgatavalt positiivses suunas ehk teisisõnu on vähenenud teemaga mittekokkusobivate illustratsioonide kasutamine. Delfis on aastate jooksul kujutised muutunud, alustades sellest, et esimesel kahel analüüsivahemiku aastal olid kujutised teemavälised ning vaid üksikute lugude illustratsioonid olid tähelepanu tõmbavad ja tekitasid kohati negatiivseid seoseid. 2015. aastal olid aga tugevalt ülekaalus negatiivsed kujutusviisid, mis tugevdasid seoseid läbipõlemisest just töökeskkonnas, kuid leidis ka üksikuid lugusid neutraalsete kujutistega. Viimase analüüsiperioodi erinevus varasemate aastatega on märgatav, sest tugevalt olid ülekaalus neutraalsed kujutised. Vaid ühes loos esines illustratsioon, mis võis mõjuda dramatiseerivalt, luues seose töökeskkonnaga. Kokkuvõtteks võib öelda, et illustratsioonid on Delfis aastatega paranenud, kuid need üksikud lood, mis veel kajastavad teemat dramaatilisel, on seotud töökeskkonnaga.

Tonaalsus on nii Delfis kui Postimehes aastate jooksul märkimisväärselt paranenud. Olgugi, et lugusid on kajastatud võrdlemisi vastutustundlikult igal perioodil, on peamine probleem olnud inimeste sildistamine ning liigselt dramatiseerivate omadussõnade kasutamine, mis muudab loo tonaalsuse kohe negatiivsemaks. Sellegipoolest on võrreldes varasemate aastatega mõlemas väljaandes ka tonaalsus paranenud ning kahel viimasel analüüsiaastal on lugude tonaalsus olnud murelik, vastutustundlik ja toetav.

Milliseid erinevusi esineb Delfi ja Postimehe käsitluses läbipõlemisest?

Nii Delfis kui Postimehes said enamikes lugudes läbipõlemise teemast rääkides sõna peaaesjalikult eksperdid ning inimesed enda kogemuslugudega. Üksikute lugude puhul olid Postimehe allikaks ajakirjanikud ise. Nii Delfis kui Postimehes võtsid tööandjad sõna vaid paaris loos ning ühes loos mainiti eksperti ilma täpsustuseta, kes see on. Samuti puudus nimetatud artiklis info autori ja toimetaja isiku kohta, mida ei saa pidada heaks käsitluseks. Kokkuvõttes võib allikate osas pidada kajastusi vastutustundliku kajastamise põhimõtetega vastavuses olevaks, sest valdavalt said sõna eksperdid ning jagati ka nende inimeste häält, kes ise on kogenud või parasjagu kogevad läbipõlemist või mõnda muud vaimse tervise raskust.

Delfis esines Postimehest rohkem diskursust läbipõlemine kui tööalane stress. Samuti nähti meediatekstides läbipõlemist kui haigust, seda diskursust esines Postimehes pisut rohkem kui Delfis. Samuti ilmnes mõlemas väljaandes kokku kolm kombineeritud juhtumit, kus olid esindatud kahele erinevale diskursusele omased tunnused. Kokkuvõttes kasutati nii Postimehes kui Delfis sarnasel hulgal diskursuseid.

Vastutustundliku kajastamise osas Postimehes ja Delfis suurt erinevust ei esinenud. Vastutustundliku käsitluse poolest on kajastused muutunud neutraalsemaks ja positiivsemaks. Võrreldes esimeste ajavahemikega on illustratsioonid muutunud küll teemakohasemaks, kuid sellegipoolest ka kohati emotsionaalselt laetumaks. Nagu eelnevalt mainitud, oli kategooriaid, näiteks negatiivsed illustratsioonid ja sildistamine, mis on Postimehes pisut rohkem levinud kui Delfis. Teiste aspektide poolest oli nii negatiivseid kui positiivseid näiteid tuua mõlemast väljaandest ning nii Delfi kui Postimehes on muutunud teiste vastutustundliku kajastuse aspektide

poolest neutraalsemaks. Mõlemas väljaandes olid täpsed diagnoosid nimetatud ja nende käsitus vastas vastutustundliku kajastamise põhimõtetele.

Kuidas on Delfi ja Postimehe kajastuse sagedus läbipõlemisest aastatel 1996–2025 muutunud? Läbipõlemisest kirjutamine on nii Delfi kui Postimehe väljaannetes 20 aasta jooksul märgatavalt kasvanud. Kui algusaastatel ilmus mõlemas meediamajas üksikuid artikleid läbipõlemisest, siis 2025. aastal ilmus ainuüksi nädalas Postimehes keskmiselt 2,108 ja Delfis 1,9 artiklit. Seega on Postimehes läbipõlemist kajastatud 2025. aastal 54 korda rohkem kui 1998. aastal ja Delfis 49,5 korda rohkem kui 1996. aastal. 2025. aastaks oli Delfis 99 ja Postimehes 108 vastavat artiklit.

4.2. Diskussioon

Tänapäeval on sotsiaalmeedia oluliselt parandanud teabe hankimise tõhusust, mis tähendab, et sotsiaalmeediast on saamas domineeriv jõud, mis kujundab mitte ainult inimestevahelist suhtlust platvormidel, vaid ka teisi ühiskondlikke konstruktsioone, sealhulgas massimeediat (Han jt, 2020; Tsurie jt, 2019). Sellest tulenevalt on sotsiaalmeedial suur roll selles, mis teemad ajakirjanikele silma jäävad ning mis teemad läbi selle ajakirjandusse jõuavad. Sarnaselt võib läbipõlemise kajastamise märkimisväärset kasvu seostada võimaliku sotsiaalmeedia mõjuga, kus inimesed jagavad avalikult enda isiklike kogemusi läbipõlemisest ja sellega toimetulemisest.

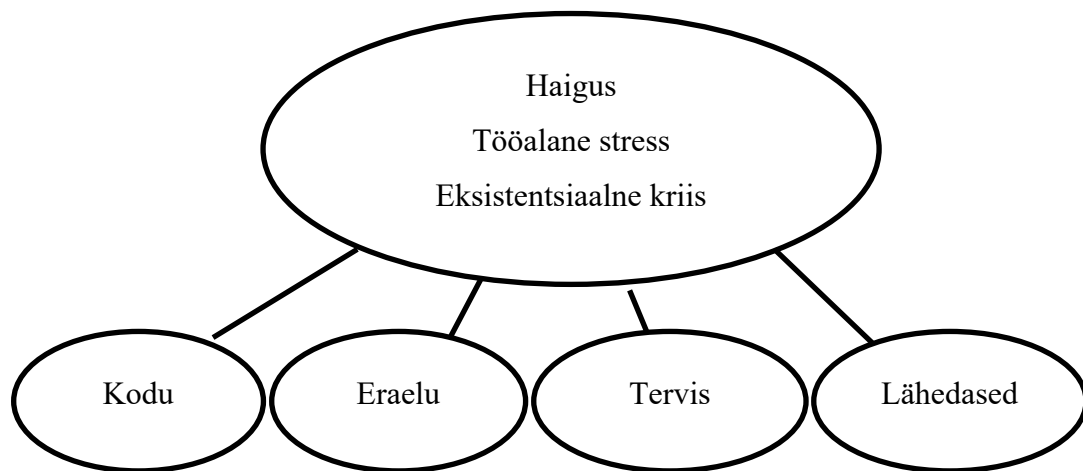
Eesti suuremates uudisteportaalides on näha läbipõlemise positiivse ja vastutustundlikuma kajastamise märgatavat paranemist, mis peegeldab ka ajakirjanike poolset paremat teadlikkust võrreldes varasemaga. Niisamuti on toimunud märgatav muutus ja vastutustundliku käsitluse puhul on näha seda, et uudislood on erinevate aspektide poolest paranenud. Näiteks on vastutustundlikumaks ja positiivsemaks muutunud, kas mõlemas või vähemalt ühes väljaandes lugude tonaalsus, läbipõlemise peamise põhjuse esiletoomine ja tegurite arv, illustratsioonid ning sildistamine.

Iirimaal läbiviidud viimase uuringu kohaselt 2023. aastal oli langenud artiklite arv, kus anti sõna vaimse tervise spetsialistile ning paljudel juhtudel ei täpsustatud tekstides asjakohaseid diagnoose, vaid kasutati laia terminit „vaimse tervise raskused” (Gallagher jt, 2022; Lewis, 2020). Sarnast

probleemi Delfi ja Postimehe artiklites ei esinenud. Vastupidiselt said artiklites valdavalt sõna eksperdid ning igas loos oli mainitud täpne diagnoos. Vaimse tervise arstide ja meediatöötajatega läbiviidud uuringus selgus, et just meditsiinitöötajatel on keskne roll vaimse tervise häirete meediakajastuse positiivsel suunamisel (Chapman jt, 2017). Siiski tuleb esile tuua, et kuigi Delfi ja Postimehe lugedes sõna saanud eksperdid käsitlesid läbipõlemist küll valdavalt murelikult ning tõsiselt, oli lugedes peamiseks probleemiks just ekspertide poolne sildistamine.

Stuart (2006) on kriitiliselt märkinud, et ajakirjanike roll ei ole tänases tähelepanumajanduses infot edasi anda, vaid hoopis müüa uudiseid, rõhudes seejuures lahkhelidele ja negatiivsetele erinevustele, mis läheb vastuollu sellega, kuidas vaimse tervise teemasid päriselt tuleks käsitleda. Lisaks on autorid täheldanud, et meedia ei käitu alati neutraalselt, vaid vastupidi – sageli võib meedia valida ja kajastada teemat, mis toob kasu ainuüksi meediale endale, liialdades ja kasutades halvustavaid kujutamisi viise, eesmärgiga köita auditooriumi tähelepanu (Morris, 2006; Nunnally, 1981). Antud väidet toetab niisamuti töös selgunud asjaolu, et artiklite illustratsioonid on enamasti emotsionaalselt laetud ning inimesi kujutatakse frustratsioonis ja viisil, mis võib mõjuda dramatiseerivalt. Kuna illustratsioon ning pealkiri on esimene asi, mida inimene uudist lugedes näeb, tõmbab ainuüksi dramatiseeriv illustratsioon lugeja tähelepanu ning süvendab negatiivseid seoseid ilma loo sisusse süvenemata.

Lisaks tuli minu töös välja, et läbipõlemise kolm peamist diskursust: haigus, tööalane stress ja eksistentsiaalne kriis on siiani olemas. Lihtsalt need kolm diskursust on laienenud uutesse kontekstidesse (vt Joonis 2), nagu näiteks kodu, eraelu, tervis ja lähedased. See tähendab, et kui lugedes räägiti näiteks läbipõlemisest kui tööalasest stressist, siis samaaegselt toodi esile, et oma roll on ka kodul ja eraelul.



Joonis 2. Khan jt (2023) määratud kolme peamise diskursuse jagunemine uutesse kontekstidesse. Joonis on tehtud autori poolt.

Kokkuvõttes võib tulemustest järeldada, et kuigi nii Delfis kui ka Postimehes esines juhtumeid, mis läksid erinevate aspektide poolest vastuollu vastutustundliku kajastuse põhimõtetega, ei ilmnunud see läbiva ega järjepideva muustrina. Kajastuste varieeruvus vastutustundliku käsitluse põhimõtetele vastamisega viitab pigem vähesele teadlikkusele, mitte teadlikule soovile kujutada teemat negatiivsena ning stigmatiseerida lugudes läbipõlemise diagnoosiga inimesi.

Ivask (2018) on küll uurinud ajakirjanike uudiste tootmise tööprotsesse, mille keskmes oli ka läbipõlemine, kuid kindlasti oleks kõnealust teemat vajalik täiendavalt uurida ka nüüd, kui viimasest uurimusest on juba aastaid möödunud. Oluline oleks uurida, kuidas mõjutab ajakirjanike enda vaimne tervis ning nende varasem isiklik kokkupuude läbipõlemisega seda, kuidas nemad antud teemat kajastavad. Samuti tasuks uurida, kuidas on teistes Eesti meediaväljaannetes läbipõlemist kajastatud ning vajalik oleks ka Delfi ja Postimehe väljaannete sügavam uurimine, sest käesolevas töös kasutatud valim oli põhjalikeks järeldusteks piiratud. Samuti tasuks uurida ka teiste väljaannete kajastuste erinevusi.

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida, kuidas kajastatakse läbipõlemist Delfis ja Postimehes. Selleks jälgisin, milliste eristatud diskursustena on Delfi ja Postimehe meediakajastustes läbipõlemist käsitletud: kas haigusena, tööalase stressina või eksistentsiaalse kriisina (Khan jt, 2023). Vaatasin, kui palju läbipõlemisest räägitakse ning kuidas on meediakajastuste sagedus aja jooksul muutunud. Samuti analüüsisin, kas ja kuidas vastavad meediakajastused spetsialistide poolt etteantud juhistele. Lisaks hindasin ka seda, kes said kajastustes sõna ning kes olid erinevate diskursuste kandjateks.

Kasutasin bakalaureusetöös kombineeritud lähenemist, mis sisaldas standardiseeritud kontentanalüüsi ja kvalitatiivset sisuanalüüsi. Standardiseeritud kontentanalüüsi kasutasin peamiselt selleks, et saada ülevaade, kui palju artikleid on analüüsitud aastate jooksul Postimehes ja Delfis läbipõlemise kohta ilmunud. Peamiselt olen kasutanud oma töös aga kombineeritud analüüsi, kus standardiseeritud kontentanalüüsi olen kasutanud diskursuste määramiseks artiklitest ning kvalitatiivset sisuanalüüsi, et mõista, kuidas läbipõlemist meedias kujutatakse ja kajastatakse. Töö analüüsiühikuks oli kvalitatiivsesse valimisse sobivad artiklid, mis ilmusid aastatel: 1996–2004, 2005, 2015 ja 2025. Igast analüüsivahemikust kodeerisin nii Delfis kui Postimehes viis artiklit.

Uurimise tulemusel selgus bakalaureusetöös, et nii Delfis kui Postimehes on läbipõlemise kajastamine aja jooksul märgatavalt sagenenud. Mõlema meediamaja meediatekstides oli levinum diskursus läbipõlemine kui tööalane stress. Lisaks leidis artiklites ka haiguse ning eksistentsiaalse kriisi diskursuseid ning üksikutel juhtudel leidis artiklites mitmele erinevale läbipõlemise diskursusele omaseid tunnuseid korraga.

Nii Postimehes kui ka Delfis avaldatud artiklid on muutunud ajas erinevate aspektide poolest vastutustundlikumaks. On aspekte, mis on muutunud läbipõlemise kajastamisel positiivses suunas, kuid leidis ka aspekte, mis on ajas muutunud negatiivsemaks. Peamiselt on paranenud mõlemas meediamajas avaldatud lugude tonaalsus, läbipõlemist kujutatakse mitmetegurilisena ning lugudes mainitakse täpseid vaimse tervise raskuste diagnoose. Lisaks kasutatakse Delfis avaldatud artiklites läbipõlemise seisundi ja seda kogevate isikute kohta vähem negatiivse alatooniga

sildistamist ning ühtlasi on paranenud Delfi artiklitele lisatud illustratsioonid. Erinevalt Delfist on Postimehes avaldatud artiklites sildistamine jätkuvalt probleemiks ning lisaks kasutatakse Postimehe uudislugudes negatiivseid stereotüüpe tugevdavaid illustratsioone. Sellest olenemata on nii Delfi kui ka Postimehe uudislugudes vastutustundliku kajastuse põhimõttega kooskõlas asjaolu, et peaaegu kõigis nimetatud uudisteportaalides kajastatud ja valimisse kuulunud artiklites said sõna eksperdid. Samas tuleb negatiivsena esile tuua, et just need samad eksperdid, kes peaks niivõrd tundlikku teemat oskama korrektselt käsitleda, kipuvad samamoodi läbipõlemist kogevaid inimesi artiklites sildistama.

Hoolimata sellest, et bakalaureusetöös analüüsitud artiklid sisaldasid läbipõlemisest ja vaimse tervise raskustest üldisemalt nii positiivseid kui ka negatiivseid käsitlusi, viitab uurimistulemus pigem ajakirjanike vähesele teadlikkusele vaimse tervise teemasid puudutavast kajastusest, mitte ajakirjanike teadlikule soovile kujutada ning häbimärgistada läbipõlemist kogunud või kogevat inimest. Selle vastu aitaks ajakirjanike teadlikkuse tõstmine läbi neile suunatud koolituste korraldamise, mis õpetaks ajakirjanikke vaimse tervise teemasid, sealhulgas läbipõlemist, vastutustundlikult ja empaatilisel kajastama. See aitaks omakorda kujundada ühiskonnas läbipõlemise kajastamise positiivset kuvandit ning tõstaks lugejate teadlikkust läbipõlemise sümptomite äratundmisel, julgustades neid vajadusel piinlikkustundeta abi küsima ning läbipõlenud kaaslastesse mõistvalt suhtuma. Selleni jõudmiseks tuleks väljaannetel muu hulgas mõelda üle enda põhimõtted ehk kas ja kui eetiline on klikkide kogumine läbi vaimse tervise negatiivsete lugude kajastamise. Lisaks võiks vähendada lugude juures negatiivseid illustratsioone, mis aitavad lugudele küll nn klikke koguda, kuid ei aita suures pildis kaasa lugejate teadlikkuse tõstmisele vaimse tervise teemadest. See aitaks ka meediamajas töötavatel ajakirjanikel seada niivõrd tundliku teema osas kindlad piirid, sest tihti võivad ajakirjanikud lisada häbimärgistava pildi loo juurde tavapärasest harjumusest tulenevalt. Lisaks peaksid ajakirjanikud märkama ja suhtuma kriitiliselt olukordadesse, kus eksperdid kipuvad loo sees inimesi sildistama ning sellistes olukordades tuleks negatiivsed sidistused olenemata ekspertide staatusest lugudest välja lõigata. Selliselt kasvab ka lugejate usaldus ekspertide vastu ning ei tekita nendes valehäbi või soovimatust vajadusel abi saamiseks ekspertide poole pöörduda.

SUMMARY

The aim of this bachelor's thesis was to examine how burnout is portrayed in Delfi and Postimees. To achieve this, I analysed which distinct discourses were used in the media coverage of burnout in Delfi and Postimees: whether burnout was framed as an illness, work stress, or an existential crisis (Khan et al., 2023). I also examined how frequently burnout was discussed and how the frequency of media coverage had changed over time. In addition, I analysed whether and to what extent media coverage corresponded with guidelines provided by specialists. Furthermore, I assessed who was given a voice in the coverage and who acted as carriers of the different discourses.

In this bachelor's thesis, I used a combined approach consisting of standardized content analysis and qualitative content analysis. Standardized content analysis was used to gain an overview of how many articles about burnout had been published in Postimees and Delfi during the analysed years. However, the study primarily relied on a combined analytical approach in which standardized content analysis was used to identify discourses within the articles, while qualitative content analysis was applied to understand how burnout is represented and portrayed in the media. The unit of analysis consisted of articles suitable for the qualitative sample that were published during the following periods: 1996–2004, 2005, 2015 and 2025. From each analysis period, five articles from both Delfi and Postimees were coded.

The findings of this bachelor's thesis revealed that coverage of burnout has increased significantly over time in both Delfi and Postimees. The most common discourse in the media texts of both outlets framed burnout as work-related stress. In addition, the articles also contained discourses of burnout as an illness and as an existential crisis, and in some individual cases, articles simultaneously included features characteristic several different burnout discourses.

Articles published in both Postimees and Delfi have become more responsible over time in several aspects. Some aspects of burnout coverage have developed in a positive direction, while others have become more problematic. Overall, the tone of coverage has improved in both media outlets. Burnout is increasingly portrayed as a multifactorial phenomenon, and articles mention specific mental health diagnoses. In addition, Delfi articles use less negatively connoted labelling when

describing burnout and people experiencing it, and the illustrations accompanying articles have also improved. Unlike Delfi, labelling continues to be a problem in articles published in Postimees, and in addition, Postimees news stories use illustrations that reinforce negative stereotypes. Nevertheless, in both Delfi and Postimees, nearly all articles included in the sample adhered to the principles of responsible reporting in that experts were given a voice. However, it should be noted that these same experts, who are expected to address such sensitive topics appropriately, also tended to label people experiencing burnout.

Although the articles analysed in this bachelor's thesis contained both positive and negative portrayals of burnout and mental health difficulties in general, the findings suggest that the issue stems more from journalists' limited awareness of responsible mental health reporting than from deliberate intention to stigmatise individuals who have experienced or are experiencing burnout. This issue could be addressed by increasing journalists' awareness through targeted training programmes that teach responsible and empathic reporting on mental health topics, including burnout. Such measures help shape a more positive public image of burnout coverage and improve readers' awareness of burnout symptoms, encouraging them to seek help without shame when necessary and to treat people experiencing burnout with greater understanding. To achieve this, media outlets should reconsider their own principles and reflect on whether and to what extent it is ethical to attract clicks through negative mental health stories. In addition, the use of negative illustrations should be reduced. While such images may attract attention and generate clicks, they do not contribute to raising public awareness of mental health issues. This would also help journalists working in media organisations establish clearer boundaries when covering such sensitive topics, as stigmatising images may often be added out of routine practices. Journalists should also recognise and critically address situations in which experts use stigmatising language within articles. In such cases, negative labels should be removed from stories regardless of the experts' status. This could also strengthen readers' trust in experts and encourage them to seek professional help when needed.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., ja Lönnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders—results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88(1), 55–62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.06.004>

Aoki, Y., Malcolm, E., Yamaguchi, S., Thornicroft, G., ja Henderson, C. (2012). Mental illness among journalists: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4), 377–390. <https://doi.org/10.1177/0020764012437676>

Atanasova, D., Koteyko, N., Brown, B., ja Crawford, P. (2019). Mental health and the media: From illness to wellbeing. *Sociology Compass*, 13(5). <https://doi.org/10.1111/soc4.12678>

Bianchi, R., Boffy, C., Hingray, C., Truchot, D., ja Laurent, E. (2013). Comparative symptomatology of burnout and depression. *Journal of Health Psychology*, 18(6), 782–787. <https://doi.org/10.1177/1359105313481079>

Bianchi, R., ja Schonfeld, I. S. (2023). Examining the evidence base for burnout. *Bulletin of the World Health Organization*, 101(11), 743–745. <https://doi.org/10.2471/BLT.23.289996>

Bianchi, R., ja Sowden, J. F. (2024). Five decades of debate on burnout. *Medical Journal of Australia*, 221(11), 573–575. <https://doi.org/10.5694/mja2.52512>

Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R., ja Schonfeld, I. S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(4), 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>

Bianchi, R., Verkuilen, J., Schonfeld, I. S., Hakanen, J. J., Jansson-Fröjmark, M., Manzano-García, G., Laurent, E., ja Meier, L. L. (2021). Is burnout a depressive condition? A 14-sample meta-analytic and bifactor analytic study. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 579–597. <https://doi.org/10.1177/2167702620979597>

Birch, M. (2011). *Mediating Mental Health: Contexts, Debates and Analysis*. Routledge.

Birch, R., Verkuilen, J., Brisson, R., Schonfeld, I. S., ja Laurent, E. (2016). Burnout and depression: Label-related stigma, help-seeking, and syndrome overlap. *Psychiatry Research*, 245, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.08.025>

Burnout Report. (2025). *Mental Health UK*. Kasutatud 09.10.2025, <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>

Chapman, B., Shankar, R., Palmer, J., ja Laugharne, R. (2017). Mental health professionals and media professionals: a survey of attitudes towards one another. *Journal of Mental Health*, 26(5), 464–470. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294731>

Cohen, S., ja Young, J. (1973). *Manufacture of news: Deviance, social problems and the mass media*. Constable and Co Ltd.

Constructive Institute (2020). What is constructive journalism? Kasutatud 23.03.2026, https://constructiveinstitute.org/app/uploads/2020/06/AR_digital-version.pdf

Coverdale, J., Nairn, R., ja Claasen, D. (2002). Depictions of mental illness in print media: A prospective national sample. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(5), 697–700. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.00998.x>

Foucault, M. (1972). *The Archaeology of Knowledge: And the Discourse on Language*. Pantheon Books.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Gallagher, M., O’Leary, C., McGreal-Ballone, A., ja Duffy, R. (2022). The portrayal of mental health in Irish mainstream news media. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(2), 467–475. <https://doi.org/10.1177/00207640221111756>

George, A. (1959). Quantitative and qualitative approaches to content analysis. I. de Sola Pool (Toim). *Trends in Content Analysis*, 7–32. Urbana: University of Illinois Press.

Han, R., Xu, J., Ge, Y., ja Qin, Y. (2020). The impact of social media use on job burnout: The role of social comparison. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.588097>

Heatherton, T. F., Kleck, R. E., Hebl, M. R., ja Hull, J. G. (2003). *The Social Psychology of Stigma*. Guilford Press.

Henderson, C., Potts, L., ja Robinson, E. J. (2019). Mental illness stigma after a decade of Time to Change England: Inequalities as targets for further improvement. *European Journal of Public Health*, 30(3), 497–503. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa013>

Hildersley, R., Potts, L., Anderson, C., ja Henderson, C. (2020). Improvement for most, but not all: changes in newspaper coverage of mental illness from 2008 to 2019 in England. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29. <https://doi.org/10.1017/s204579602000089x>

Ivask, S. (2018). *The role of routines, demands and resources in work stress among Estonian journalists*. Doktoritöö. Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut.

Kalmus, V., Masso, A., ja Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs – Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. *Tartu Ülikool*. Kasutatud 20.09.2025, <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>

Keal, J., McCabe, T., Wright, J., ja Renshaw, P. (2022). Media portrayal of mental health at the 2020 Tokyo Olympic and Paralympic Games. *Sports Psychiatry*, 1(2), 41–46. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000011>

Khan, R., Hodges, B. D., ja Martimianakis, M. A. (2023). Constructing “Burnout”: A Critical Discourse Analysis of Burnout in Postgraduate Medical Education. *Academic Medicine*, 98(11S), S116–S122. <https://doi.org/10.1097/acm.0000000000005358>

Knifton, L., ja Quinn, N. (2008). Media, Mental Health and Discrimination: A Frame of Reference for Understanding Reporting Trends. *International Journal of Mental Health Promotion*, 10(1), 23–31. <https://doi.org/10.1080/14623730.2008.9721754>

Koutsimani, P., Montgomery, A., ja Georganta, K. (2019). The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>

Kytölähti, A.-R. (2021). No wonder I went into the wall. How burnout narratives are constructed in Finnish and Swedish media. Master thesis. *Malmö University*.

Lewis, K. P. (2020). News and Mental Health: What Journalists Should Know. *The International Center for Journalists*. Kasutatud 03.11.2025, <https://www.icfj.org/news/news-and-mental-health-what-journalists-should-know>

Lough, K., ja McIntyre, K. (2021). A systematic review of constructive and solutions journalism research. *Journalism*, 24(5), 1069–1088. <https://doi.org/10.1177/14648849211044559>

Maslach, C., ja Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. John Wiley and Sons.

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

Matikainen, G. (2023). CV-Online tööstressi ja läbipõlemise kiiruuring - tulemused on murettekitavad. *Tööelublogi*. Kasutatud 10.12.2025, <https://tooelublogi.ee/2023/05/09/toostressi-ja-labipolemise-kiiruuring-tulemused-on-murettekitavad/>

- McGinty, E. E., Kennedy-Hendricks, A., Choksy, S., ja Barry, C. L. (2016). *Health Affairs*, 35(6), 1121–1129. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2016.0011>
- McIntyre, K., ja Gyldensted, C. (2017). Constructive journalism: an introduction and practical guide for applying positive psychology techniques to news production. *The Journal of Media Innovations*, 4(2), 20–34. <https://doi.org/10.5617/jomi.v4i2.2403>
- Meagher, D., Newman, A., Fee, M., ja Casey, P. (1995). The coverage of psychiatry in the Irish print media. *Psychiatric Bulletin*, 19(10), 642–644. <https://doi.org/10.1192/pb.19.10.642>
- Morris, G. (2006). *Mental health issues and the media: An introduction for health professionals*. Routledge.
- Nawková, L. (2012). The picture of mental health/illness in the printed media in three Central European countries. *Journal of Health Communication*, 17(1), 22–40. <https://doi.org/10.1080/10810730.2011.571341>
- Nunnally, J. C. (1973). Mental illness: what the media present. In *The manufacture of news. Deviance social problems & the mass media*. Constable and Co Ltd.
- O'Connor, A., ja Casey, P. (2001). What it says in the papers: An audit. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 18(2), 68–71. <https://doi.org/10.1017/S0790966700006364>
- Peaasi. (2009). Kasutatud 01.11.2025, <https://peaasi.ee/>
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An Existential Perspective. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Routledge.
- Ross, A. M., Morgan, A. J., Jorm, A. F., ja Reavley, N. J. (2018). A systematic review of the impact of media reports of severe mental illness on stigma and discrimination, and interventions that aim to mitigate any adverse impact. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(1), 11–31. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1608-9>

Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., ja Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians. *JAMA*, 320(11), 1131. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., ja Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS One*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>

Sen, S. (2022). Is It Burnout or Depression? Expanding Efforts to Improve Physician Well-Being. *New England Journal of Medicine*, 387(18), 1629–1630. <https://doi.org/10.1056/nejmp2209540>

Sharac, J., Mccrone, P., Clement, S., ja Thornicroft, G. (2010). The economic impact of mental health stigma and discrimination: A systematic review. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19(3), 223–232. <https://doi.org/10.1017/s1121189x00001159>

Sieff, E. (2003). Media frames of mental illnesses: The potential impact of negative frames. *Journal of Mental Health*, 12(3), 259–269. <https://doi.org/10.1080/0963823031000118249>

Sik, D. (2025). Between depression and alienation: Burnout as a translator category for critical theories. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 49(4), 1087–1105. <https://doi.org/10.1007/s11013-025-09929-0>

Smith, J., Cvejic, E., Lal, T. J., Fisher, A., Tracy, M., ja McCaffery, K. J. (2022). Impact of alternative terminology for depression on help-seeking intention: A randomized online trial. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 68–85. <https://doi.org/10.1002/jclp.23410>

Solution journalism network. (n.d.). Solutions Journalism Network. Retrieved March 23, 2026, from <https://www.solutionsjournalism.org/>

Srivastava, K., Chaudhury, S., Bhat, P. S., ja Mujawar, S. (2018). Media and mental health. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 1–5. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_73_18

Stuart, H. (2006). Media portrayal of mental illness and its treatments: what effect does it have on people with mental illness? *CNS Drugs*, 20(2), 99–106. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620020-00002>

Subramanian, R. (2014). Covering mental illness. *Journalism Practice*, 8(6), 809–825. <https://doi.org/10.1080/17512786.2013.874723>

Style Guide: Reporting on Mental Health. (2023). *Suicide Prevention Resource Center*. Kasutatud 23.11.2025, <https://sprc.org/wp-content/uploads/2023/01/mental-health-reporting-style-guide.pdf>

Talking about mental health in the media. (i.a.). *Mind*. Kasutatud 12.12.2025, <https://www.mind.org.uk/media-centre/how-to-report-on-mental-health/>

The Carter Center Journalism Resource guide on Mental Health Reporting. (i.a.). *The Carter Center*.

Thompson, I. (2021). GCJT style guide for trauma-informed journalism. *Global Center for Journalism & Trauma*. Kasutatud 05.11.2025, <https://gcjt.org/resources/gcjt-style-guide-trauma-informed-journalism>

Tsuriel, K., Dvir Gvirsman, S., Ziv, L., Afriat-Aviv, H., & Ivan, L. (2019). Servant of two masters: How social media editors balance between mass media logic and social media logic. *Journalism*, 22(8), 1983–2000. <https://doi.org/10.1177/1464884919849417>

van Antwerpen, N., Fielding, V., Ross, A., Searston, R. A., Kovacevic, P., Ejova, A., Stephens, R. G., Opozda, M. J., Soontiens, W., ja Morgan, A. (2025). Testing constructive journalism's effects on stigma, trust, and engagement. *Journalism Studies*, 26(13), 1572–1593. <https://doi.org/10.1080/1461670x.2025.2559018>

Varis, R. (2024). *The Discourse of Mental Health in Online Language*. Magistritöö. Tampere University, Faculty of Information Technology and Communication Sciences.

Watson, A. C., Corrigan, P., Larson, J. E., ja Sells, M. (2007). Self-Stigma in people with mental illness. *Schizophrenia Bulletin*, 33(6), 1312–1318. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl076>

Whitley, R., ja Berry, S. (2013). Trends in newspaper coverage of mental illness in Canada: 2005–2010. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(2), 107–112. <https://doi.org/10.1177/070674371305800208>

Whitley, R., ja Wang, J. (2016). Good news? A longitudinal analysis of newspaper portrayals of mental illness in Canada 2005 to 2015. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(4), 278–285. <https://doi.org/10.1177/0706743716675856>

World Health Organization: WHO. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. *World Health Organization: WHO*. Kasutatud 10.10.2025, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization. (2025). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. Kasutatud 05.05.2026, <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#129180281>

Zhang, H., ja Firdaus, A. (2024). What does media say about mental health: A literature review of media coverage on mental health. *Journalism and Media*, 5(3), 967–979. <https://doi.org/10.3390/journalmedia5030061>

LISAD

Lisa 1. Bakalaureusetöös kodeeritud artiklid

Nilk, A. (1998). Jaak, kurat, jalad põhjas. *LP*. <https://epl.delfi.ee/artikkel/50755878/jaak-kurat-jalad-pohjas>

Eesti Naine. (2000). Vastastikune sõltuvus abielus. *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/935061/vastastikune-soltuvus-abielus>

Talving, S. (2002). Eestlased tuleb panna elust rõõmu tundma. *LP*. <https://epl.delfi.ee/artikkel/50936533/eestlased-tuleb-panna-elust-roomu-tundma>

Eesti Naine. (2003). Neile, kes rabelevad liiga palju. *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/6896794/neile-kes-rabelevad-liiga-palju>

Vare, T. (2004). Vallandamised tekitavad ka töölejääjates stressi. *Ärileht*. <https://arileht.delfi.ee/artikkel/50981774/vallandamised-tekitavad-ka-toolejaajates-stressi>

Eesti Naine. (2004). Kas te olete läbi põlemas? *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/8492200/kas-te-olete-labi-polemas>

Rebane, S. (2004). Läbipõlenu tunneb end robotina. *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/9025590/labipolenu-tunneb-end-robotina>

Anne & Stiil. (2005). Naisjuhid meeste liivakastis. *Anne & Stiil*. <https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82300168/naisjuhid-meeste-liivakastis>

LP. (2005). Davenport: Hooaega tuleb lühendada. *LP*. <https://epl.delfi.ee/artikkel/51237715/davenport-hooaega-tuleb-luhendada>

Anne & Stiil. (2005). Kuidas hinge eest hoolitseda. *Anne & Stiil*. <https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82300423/kuidas-hinge-eest-hoolitseda>

Eesti Naine. (2015). Kas nutitelefon võib su karjäärivõimalused täiesti ära nullida? *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/70627751/kas-nutitelefon-voib-su-karjaarivoimalused-taiesti-ara-nullida>

Narusk, A. (2015). Kõik tundub nii mõttetu ja ajab jooma. Mida teha, kui mehe meel on must? *Maaleht*. <https://maaleht.delfi.ee/artikkel/72412549/koik-tundub-nii-mottetu-ja-ajab-jooma-mida-teha-kui-mehe-meel-on-must>

Tervis Pluss. (2015). ETTEVAATUST! Stress suurendab magusaisu! *Tervis Pluss*. <https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/82315521/ettevaatust-stress-suurendab-magusaisu>

Kiin, K. (2015). Tublidus tapab tervise - Tööstressist läbipõlemiseni. *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/82315646/tublidus-tapab-tervise-toostressist-labipolemiseni>

Kalaus, K.-E. (2016). Läbipõlemissündroom: Mis see on ja kuidas seda ennetada? *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/73235253/labipolemmissundroom-mis-see-on-ja-kuidas-seda-ennetada>

Ruus, R. (2025). „Rööprähklejad“. *Eesti Ekspress*. <https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120357125/rooprahklejad-haridusmentor-triinu-lopueksamitest-need-hirmutavad-nii-opilasi-kui-opetajaid>

Gil, K. (2025). Karmen Maikalu: Üha enam helistavad koolipsühholoogide nõuandeliinile õpetajad, märksõnadeks läbipõl... *Pere Ja Kodu*. <https://perejakodu.delfi.ee/artikkel/120371306/karmen-maikalu-uha-enam-helistavad-koolipsuhholoogide-nouandeliinile-opetajad-marksonadeks-labipolemine-stress-tookius>

Andrat, K. (2025). Kadri Adrat: Inimesel ei ole sageli lubatud olla väsinud, eksida või öelda „ei“. *Postimees*. <https://epl.delfi.ee/artikkel/120384211/kadri-adrat-inimesel-ei-ole-sageli-lubatud-olla-vasinud-eksida-voi-oelda-ei>

Suvi, T. (2025). Näitleja Astra Irene Susi: Lavakas ei jätkunud ruumi, et tegeleda oma loominguga, aga mulle on see n... *Eesti Ekspress*. <https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120398628/naitleja-astra>

[irene-susi-lavakas-ei-jatkunud-ruumi-et-tegeleda-oma-loominguga-aga-mulle-on-see-nagu-ohk](#)

Võhma, K.-L. (2025). „Endise elukaaslase viimased sõnad mulle olid, et vaheta tööd.“ Kolm endist õpetajat räägivad, miks ... *Delfi*. <https://www.delfi.ee/artikkel/120414070/endise-elukaaslase-viimased-sonad-mulle-olid-et-vaheta-tood-kolm-endist-opetajat-raagivad-miks-nad-ameti-maha-panid>

Postimehe kodeeritud artiklid:

Riikoja, H. (2001). Hea töökeskkond tõstab firma konkurentsivõimet. *Postimees*. <https://www.postimees.ee/1891305/hea-tookeskkond-tostab-firma-konkurentsivoimet>

Sakala. (2002). REPLIIK: Tühi kott ei seisa püsti. *Sakala*. <https://sakala.postimees.ee/2464303/repliik-tuhi-kott-ei-seisa-pusti>

Herm, T. (2003). Reformide varjatud oht on läbipõlemine. *Virumaa Teataja*. <https://virumaateataja.postimees.ee/2427271/reformide-varjatud-oht-on-labipolemise>

Postimees. (2004). Tööstress ähvardab tipneda tõsise haigusega. *Postimees*. <https://www.postimees.ee/1393449/toostress-ahvardab-tipneda-tosise-haigusega>

Postimees. (2004). Enesehävitustuli kontorilaua all. *Postimees*. <https://www.postimees.ee/1438161/enesehavitustuli-kontorilaua-all>

Kalberg, S. (2005). Töönarkomaania toob läbipõlemise. *Järva Teataja*. <https://jarvateataja.postimees.ee/2061709/toonarkomaania-toob-labipolemise>

Koch, T. (2005). Pikenenud tööperiood laastab näitlejate tervist. *Postimees*. <https://www.postimees.ee/1492633/pikenenud-tooperiood-laastab-naitlejate-tervist>

Pruuden, E. (2006). Kuidas vältida õendussüsteemi kokkuvarisemist. *Lõuna-Eesti Postimees*. <https://lounapostimees.postimees.ee/2213607/kuidas-valtida-oendussusteemi-kokkuvarisemist>

Mehilane, L. (2006). Hingehädast annab teada kehaline valu. *Postimees*.
<https://majandus.postimees.ee/1584443/hingehadast-annab-teada-kehaline-valu>

Visnapuu, T. (2007). Läbipõlemine on üks suhkruhaiguse põhjustajaid. *Postimees*.
<https://majandus.postimees.ee/1633979/labipolemine-on-uks-suhkruhaiguse-pohjustajaid>

Lohk, M. (2015). Peremeditsiini põhiprobleem: Üksikpraksised ja läbipõlemine. *Postimees*.
<https://tervis.postimees.ee/3041933/peremeditsiini-pohiprobleem-üksikpraksised-ja-labipolemine>

Postimees. (2015). Seitse küsimust, mida võiks endale iga päeva lõpus esitada. *Postimees*.
<https://naine.postimees.ee/3150971/seitse-kusimust-mida-voiks-endale-iga-paeva-lopus-esitada>

Postimees. (2015). Viis nippi, kuidas ettevõtjad saavad läbipõlemisest hoiduda ja taastuda. *Postimees*.
<https://majandus.postimees.ee/3210243/viis-nippi-kuidas-ettevotjad-saavad-labipolemisest-hoiduda-ja-taastuda>

Postimees. (2015). Kuidas tööl läbipõlemist ära tunda? *Postimees*.
<https://majandus.postimees.ee/3262535/kuidas-tool-labipolemist-ara-tunda>

Elu24. (2015). Eesti inimesi ohustab läbipõlemine! Oma traagilise loo räägivad noor režissöör ja USA-s töötanud turundusjuht. *Elu24*.
<https://elu24.postimees.ee/3376549/eesti-inimesi-ohustab-labipolemine-oma-traagilise-loo-raagivad-noor-rezissoor-ja-usa-s-tootanud-turundusjuht>

Elu24. (2025). Eleryn Tiit astus mugavustsoonist välja: Ma olin hommikul päris närvis ja kirusin end, et pakkumise vastu võtsin. *Elu24*.
<https://elu24.postimees.ee/8183959/eleryn-tiit-astus-mugavustsoonist-valja-ma-olin-hommikul-paris-narvis-ja-kirusin-end-et-pakkumise-vastu-votsin>

Jõgeda, T. (2025). HEA ELU TEEJUHT } Kiitust pole kunagi liiga palju. *Postimees*.
<https://digiajakirjad.postimees.ee/8214877/hea-elu-teejuht-kiitust-pole-kunagi-liiga-palju>

Vait, A. (2025). Vaimse tervise probleemid ja töövaidlused: Kus algab tööandja vastutus? Postimees. <https://majandus.postimees.ee/8216501/vaimse-tervise-probleemid-ja-toovaidlused-kus-algab-tooandja-vastutus>

Jõgeda, T. (2025). HEA ELU TEEJUHT } See, kuidas su tööpäev algab, võib sulle maksma minna tervise. Postimees. <https://digiajakirjad.postimees.ee/8245857/hea-elu-teejuht-see-kuidas-su-toopaev-algab-voib-sulle-maksma-minna-tervise>

Postimees. (2025). OLE TÄHELEPANELIK } Kolm hoiatavat märki näitavad, et oled täieliku läbipõlemise äärel. Postimees. <https://naine.postimees.ee/8317379/ole-tahelepanelik-kolm-hoiatavat-marki-naitavad-et-oled-taieliku-labipolemise-aarel>

Lisa 2. Proovikodeerimise artiklite nimekiri

- 1) Adrat, K. (2025, 14. juuni). Kadri Adrat: Inimesel ei ole sageli lubatud olla väsinud, eksida või öelda „ei“. *Arvamus*. https://arvamus.delfi.ee/artikkel/120384211/kadri-adrat-inimesel-ei-ole-sageli-lubatud-olla-vasinud-eksida-voi-oelda-ei/?utm_source=epl.delfi
- 2) Anne & Stiil. (2005, 6. jaanuar). Naisjuhid meeste liivakastis. *Anne & Stiil*. <https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82300168/naisjuhid-meeste-liivakastis>
- 3) Anne & Stiil. (2015, 20. august). Ärka – ja märka meelelisi hetki! *Anne & Stiil*. <https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82314784/arka-ja-marka-meelelisi-hetki>
- 4) Anne & Stiil. (2025, 6. jaanuar). Pilguheit peeglisse! Mis viitab sellele, et oled end tagaplaanile surunud? *Anne & Stiil*. <https://annestiil.delfi.ee/artikkel/120347794/pilguheit-peeglisse-mis-viitab-sellele-et-oled-end-tagaplaanile-surunud>
- 5) Aotõhe blogi. (2015, 12. oktoober). Emmed, kas teil on õpitud?! *Pere Ja Kodu*. <https://perejakodu.delfi.ee/artikkel/82319412/emmed-kas-teil-on-opitud>
- 6) Eesti Naine. (2000, 13. november). Vastastikune sõltuvus abielus. *Eesti Naine*. <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/935061/vastastikune-soltuvus-abielus>
- 7) Kaskman, K. (2025, 26. september). EKSPERT HOIATAB. *Arvamus*. https://arvamus.delfi.ee/artikkel/120406274/ekspert-hoiatab-sind-peetakse-viletsaks-tootajaks-vaata-otsa-oma-ulemusele-ta-voib-havitada-kogu-su-tuleviku/?utm_source=epl.delfi
- 8) Laugen, L. (2015, 26. märts). Klassiõe ema: Lubitzil oli mõned aastad tagasi läbipõlemine, depressioon. *Delfi*. <https://www.delfi.ee/artikkel/71107877/klassioe-ema-lubitzil-oli-moned-aastad-tagasi-labipolemene-depressioon>

- 9) Look, K. (2002, 22. juuli). Sünnijärjekorrast oleneb iseloom. *Kroonika*.
<https://kroonika.delfi.ee/artikkel/3974210/sunnijarjekorrast-oleneb-iseloom>
- 10) Press, G. (1997, 22. veebruar). Jelena Välbe polnud eile väsinud. *LP*.
<https://lp.delfi.ee/artikkel/50736368/jelena-valbe-polnud-eile-vasinud>
- 11) Roose, M. (2005, 4. november). Elage aeglasemalt! *Eesti Ekspress*.
<https://ekspress.delfi.ee/artikkel/69079233/elage-aeglasemalt>
- 12) Valner, C., ja Kivilo-Paas, E. (2005, 29. september). Arukas kubjas. *Anne & Stiil*.
<https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82300362/arukas-kubjas>

Lisa 3. Postimehe ja Delfi artiklite illustratsioonid



Artikkel: (4P)



Artikkel: (18P)



Artikkel: (8P)



Artikkel: (10P)



Artikkel: (12P)



Artikkel: (13P)



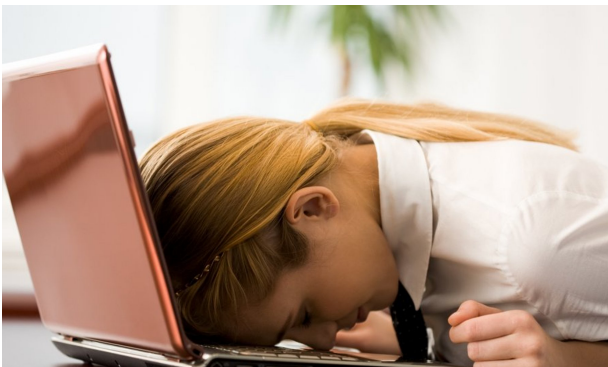
Artikkel: (16P)



Artikkel: (17P)



Artikkel: (20P)



Artikkel: (15D)



Artikkel: (6D)



Artikkel: (11D)



Artikkel: (12D)



Artikkel: (18D)



Artikel: (5D)

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Mirjam Loo ,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose
„Läbipõlemise kajastamine Postimehe ja Delfi veebiportaalides aastatel 1996–2025”,

mille juhendaja(d) on Külliki Seppel ,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commonsi 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.

Mirjam Loo

27.05.2026