

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Ühiskonnateaduste instituut

**Eesti päevalehtede ja nende lisalehtede uudistetoimetuste
ajakirjanike läbipõlemise uuring Maslach Burnout Inventory
meetodil**

Bakalaureusetöö

Piia Puuraid
Juhendaja: MA Signe Ivask

Tartu 2014

Sisukord

Sisukord	2
Sissejuhatus.....	3
1. Teoreetilised ja empiirilised lähtekohad	5
1.1. Töövõtete ja praktikate muutused	5
1.2. Tööga seotud stress ja läbipõlemine	8
1.2.1. Läbipõlemine ajakirjanike hulgas	11
1.3. Läbipõlemise uuringud MBI-meetodil.....	12
1.3.1. MBI uuringud Eestis	12
1.3.2. Läbipõlemise uuringud ajakirjanduses	13
1.4. Noorte ajakirjanike läbipõlemine	15
2. Uurimisküsimused ja töö eesmärk.....	17
3. Valim ja meetod	18
3.1. Valimi kirjeldus	20
3.2. Meetod.....	22
3.2.1. Standardiseeritud ankeetküsitlus	22
3.2.2. MBI ankeetküsitlus.....	22
3.3. MBI ankeedi analüüs.....	26
3.3.1. MBI kasutamise erinevused maailmas	29
3.4. Meetodi kriitika	30
4. TULEMUSED	32
4.1. MBI - D küsimustiku reliaablus	32
4.2. Ankeetküsitluse vastuste analüüs.....	33
4.3. Läbipõlemise esinemine respondentide hulgas	35
4.4. Läbipõlemise faaside esinemine.....	37
4.5. Läbipõlemise ja erinevate tunnuste vahelised seosed.....	42
4.5.1. Läbipõlemissündroomi dimensioonide seos üldnäitajatega	43
5. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON.....	46
5.1. Järeldused	46
5.2. Vastused uurimisküsimustele.....	47
5.3. Diskussioon	50
5.4. Edasised uuringud	53
Kokkuvõte	54
Summary	56
Lisad	61

Sissejuhatus

Üha suurenev stress, uute digiplatvormide tulek ning järjest suuremad ja vastutusrikkamad tööülesanded võivad olla põhjuseks, miks inimesed ajakirjanikuameti kiiresti välja vahetavad. Läbipõlemise uurimine aitab seda fenomeni aga selgitada ja mõtestada.

Eestis ei ole varem ajakirjanike läbipõlemisuuringuid teostatud, kuigi mitmetest uuringutest selgub, et läbipõlemine on töölt lahkumise põhjuste seas üks esimesi. See võib olla tingitud ka ajakirjaniku elukutse mitmetahulisusest. Nimelt eeldab see intelligentsust, laia silmaringi ja informeeritust. Ajakirjanikuametit ei saa pidada inimene, kellel puudub kohusetunne ja hea taluvus pingelistes olukordades. Toimetuses on kindlad kellaajad, millal lugu peab olema esitatud ning seega võib terve lehe ilmumine sõltuda vaid ühest ajakirjanikust. Lisaks peab ajakirjanik vastutama enda kirjutatud faktide ja kasutatud meetodite eest. Kui need on valed või ebaeetilised, võib ajakirjanik kaotada töö ja maine.

Ajakirjanike läbipõlemist uurinud Reinardy (2011: 33) toob välja, et kõige selle kõrval on suurt rolli mänginud tiraažide ning tulude vähenemine, uus tehnoloogia, omandisuhted ja koondamised, mis maalivad musta pildi kõigile, kes soovivad alustada karjääri ajalehes. Ning lisaks kõikidele nendele probleemidele soovivad lugejad, investorid, kirjastajad ja toimetajad veel enam – rohkem informatsiooni, tulu ja platvorme, kus uudiseid edastada.

Samadel põhjustel nimetasid ajakirjad *Business Insider* ja *Career Cast* Ameerika Ühendriikide ja maailma 2013. aasta kõige stressirohkema töö hulgas vastavalt 14ndal ja 8ndal kohal ära ka ajakirjanikud, kes peavad analüüsima, tõlgendama ja edastama uudiseid. Põhjuseks toodi muuhulgas ka see, et uudistetoimetused vähendavad töötajate hulka ning nõuavad ajakirjanikelt pikemate töötundide tegemist, kuid samal ajal maksavad neile vähem palka. Lisaks peavad ajakirjanikud meisterlikult valdama uusi tehnoloogiaid. Need faktorid lisavad veelgi stressi juba niigi vastutusrikkale tööle.

Enda bakalaureusetöös kasutabki autor läbipõlemise fenomeni uurimiseks Eesti ajakirjanike hulgas maailmas enim kasutatud ja väga tunnustatud läbipõlemise uurimise meetodit Maslach Burnout Inventory (MBI). Seda meetodit on kasutatud üle maailma erinevate elukutsete läbipõlemisulatusel uurimiseks. Ka Eestis on uurijad seda meetodit rakendanud, kuid mitte kunagi varem ajakirjanike läbipõlemise uurimiseks. MBI meetodi abil läbi viidud ajakirjanike läbipõlemise uuringud mujal maailmas on näidanud kõrget läbipõlemise ohtu ning seda, et ligi kolmandik noortest ajakirjanikest soovib töölt lahkuda. Seminaritööst Puuraid (2014) välja kasvava bakalaureusetöö hüpotees on samuti see, et ka Eesti noorte ajakirjanike hulgas on läbipõlemine üha enam suurenev tendents ning peamiseks põhjuseks töökoha vahetamisel.

Käesolev bakalaureusetöö soovibki anda ülevaate Eesti päevalehtede uudisteajakirjanike hetkeolukorrast ning tuua välja peamised läbipõlemiseni viivad tegurid. Seeläbi saavad aga uudisetöötajate juhid teha järeldusi ning läbi viia muudatusi, mis olukorda parandaks ning läbipõlemist vähendaks. Sellest tulenevalt koosneb käesolev bakalaureusetöö neljast osast: 1) teoreetiline ja empiiriline ülevaade 2) meetodi ja valimi selgitamine; 3) tulemused; 4) järeldused, diskussioon ja tähelepanekud edaspidisteks uuringuteks. Bakalaureusetöö annab ülevaate läbipõlemise ulatusest Eesti päevalehtede uudisetöötajate seas ning loodetavasti on heaks ülevaateks ja aluseks edasisteks uuringuteks ning läbipõlemise põhjuste väljaselgitamiseks.

1. Teoreetilised ja empiirilised lähtekohad

Teoreetiliste ja empiiriliste lähtekohtade peatükis selgitab autor bakalaureusetöö teoreetilist konteksti ning varasemaid uuringuid, mis annavad aluse antud bakalaureusetöö läbiviimiseks.

1.1. Töövõtete ja praktikate muutused

Ajakirjaniku elukutse hõlmab endas pidevat kursisolekut muutustega ning valmisolekut nendega kohanemiseks. Uute digiplatvormide tulekuga nõuavad erinevad toimetused ajakirjanikelt üha laiemaid tööalaseid oskusi, teadmisi ja suutlikkust neid ka praktikas rakendada. Uudistetoimetuses töötav ajakirjanik ei ole enam pelgalt uudiste kirjapanija ja vahendaja, vaid peab suutma teha ka videointervjuusid, vestlema kommentaatoritega avalikus kommentaariumis ja looma sisu erinevatele platvormidele, etendades samaaegselt nii fotograafi, reporteri kui ka toimetaja rolli.

John V. Pavlik (2001: 217) toob välja, et ajakirjanikul on analoogimaailmas olnud kolm peamist rolli:

- 1) jälgida maailma ja vahendada fakte nii, et nad oleksid kõige paremini mõistetavad;
- 2) tõlgendada fakte, mis mõjutavad kohalikku elanikkonda või ühiskonda laiemalt;
- 3) pakkuda nendele faktidele arvamuslimikku või toimetuslimikku suunist, mille läbi lugejad fakte ja laiemat konteksti paremini mõistaksid.

Pavlik ise tõdeb, et oluline seos on aga ka tehnoloogia ja ajakirjaniku rollide muutmise vahel ning seetõttu on ka eespool toodud rollid pidevas muutumises (Pavlik 2004: 22). Näiteks veel vähem kui sajand tagasi oli teksti dikteerimine ehk etteütlemine ning selle paberile kirjutamine tavapärane ajakirjanduslik töövõte. Tänapäeval hakkavad ajakirjanikud aga võõranduma isegi paberist ja pliiatsist, sest mugavam on allikatelt infot saada e-kirjade teel.

Reporterid asendavad aina enam näost-näku suhtlust ja info kogumist internetipõhise info otsimisega. Internetiotsing, e-kirjad ja kindlal ajal toimetuste meiliaadressitele saabuvad pressiteated on uudiste tootmise toiduahelas üha tähtsamal kohal. Kuigi enamik ajakirjanikke loodab siiski isiklikele intervjuudele ja vaatlusele, kasutavad nad internetti tihti allikana, kui lähenemas on tähtaeg, nädalavahetustel, järjelugusid kirjutades või faktide kontrollimisel (ibid).

Peale selle nõuavad majanduslikud raskused, mis mõjutavad enamikke uudisteorganisatsioone, produktiivsuse kasvu. See on peamine surve, kuna uudisteorganisatsioone ja veebilehekülgi tekib aina juurde, kuid ajakirjanike töөлhoidmiseks ressursse napib. Eelnev leiab kinnitust ka Roger Dickinsoni ja kaasautorite töös (2007: 4), kus muuhulgas tuuakse välja, et reklaamijad on suurendanud kulutusi, mis on suunatud internetiportaalidele ja vähendanud trükiajakirjandusse suunatud reklaamikulusid. Samal ajal väheneb ajakirjade tiraaž ja lugejaskond, sest uued platvormid ja meediumid nagu tasuta ajakirjad, 24/7 eetris olevad uudistesaaated, uued mobiilsed ja internetipõhised uudisteplatvormid, on tarbijale kättesaadavamad ja taskukohasemad.

Scott Reinardy (2011: 33) hinnangul maalivad tiraažide vähenemine, tulude vähenemine, uus tehnoloogia, konvergens, konglomeraat, omandisuhted ja koondamised musta pildi kõigile, kes soovivad alustada karjääri ajalehes. Lisaks kõikidele nendele probleemidele soovivad lugejad, investorid, kirjastajad ja toimetajad ikka enam – rohkem informatsiooni, tulu ja platvorme, kus uudiseid edastada (ibid: 33). Meediaruum on muutunud justkui „informatsiooni haldavaks keskuseks”, mille peamiseks eesmärgiks on pidevalt uue uudisväärtusliku info tootmine ja tagamine (ibid: 43).

Ajakirjanikutöö on muutunud palju keerulisemaks – see on tingitud meediamaastriku pidevast muutumisest ja pidevast võitlusest internetis. See omakorda tähendab ajakirjaniku jaoks täiendavaid töökohustusi. Nüüd kuuluvad kohustuste hulka ka *online*-uudiste ja videolugude tegemine ning kommentaariumi haldamine. Reinardy (2009: 43) toob välja, et oluliselt suuremaks on muutunud ka konkurents tööturul. Koondamised ja ressursside vähenemine vaid suurendavad töövõtete muutumisest ja tööülesannete rohkusest tingitud stressi.

Piret Tali (2011: 21) leiab, et Eesti kui e-riigi osas on tehnoloogiline revolutsioon ning ka digirevolutsioon olnud kindlasti suuremad, võrreldes teiste postkommunistlike riikidega. Siiski on need autori arvates olnud pigem instrumentaalsed muutused, mis on mõjutanud küll töö tegemise vahendeid ja tavasid, oluliselt vähem aga ajakirjandustöö iseloomu ennast. Ehkki ajakirjanikutöö eesmärgid ja sisuline osa on jäänud samaks, on muutunud viis, kuidas nende eesmärkideni jõuda.

Uudisteorganisatsioonidelt nõutakse konkurentsivõime püsimiseks sisu tootmist mitmetele erinevatele platvormidele (Dickinson et al 2007: 12). Võitlus auditooriumi tähelepanu pärast on suurem, kui kunagi varem. See on viinud aga ajakirjanduslike praktikate muutumiseni: üha rohkem kasutatakse juba valmis pressiteatematerjali.

Veebiplatvormile uudiseid loovad ajakirjanikud ehk veebiajakirjanikud peavad võrreldes tavalise päevalehes töötava uudisetoimetuse ajakirjanikuga tootma sisu aga tundide asemel minutitega. Gunnar Leheste bakalaureusetöös (2012: 67) tõid veebiajakirjanikud ise enda töö üheks olulisemaks erinevuseks just kiiruse – nii kiirelt kirjutamise, uute olukordadega kohanemise kui ka sissetulevast infovoost eristamise, mis on oluline ja mis mitte. Veel on veebiajakirjanike puhul väga oluline suuta kirjutada erinevatel teemadel ja selleks läheb vaja laia silmaringi ning iseseisvust, viimast just seetõttu, et toimetajaga konsulteerimist on veebis oluliselt vähem kui paberlehes (ibid: 67).

Veebiajakirjanikud peavad hakkama saama ja kohanduma pidevalt muutuva keskkonnaga. Ivask (2013: 12) sõnab, et üks olulisi töövõtteid veebikeskkonnas, mis viitab digitaalmeedia eripäradega kohandumisele, on *multiskilling* ehk paljuoskuslikkus. Veebiajakirjanikud peavad olema võimelised uudislugusid/narratiive sobitama korraga erinevate meediumite keelega ja omapäradega ning arendama sealjuures välja kogu produktsiooni protsessi, vajadusel looma uusi vorme.

Seda, kuidas veebiajakirjanduse jõulisema esilekerkimisega on muutunud ka ajakirjaniku roll ühiskonnas, ilmestavad hästi Pavliku (2004: 25-26) kirjeldatud uued ajakirjanikutöö funktsioonid, mis erinevad oluliselt tema 2001. aastal kirja pandud ajakirjanikuameti kolmest ülesandest. Uued rollid on Pavliku (ibid) sõnul järgmised:

- uudiste kogumine ja vahendamine;
- informatsiooni hoiustamine, järjestamine ja otsing, eriti multimeedia sisu puhul;
- töötlemine, produktsioon ja toimetamine;
- levitamine või avaldamine;
- esitamine, esituse viis ja ligipääs.

1.2. Tööga seotud stress ja läbipõlemine

Töövõtete muutumine ning üha suuremad ja nõudlikumad ülesanded võivad töötajad viia stressi ning seeläbi ka kiire läbipõlemise ja ametivahetuseni. Kõnekeeles tähendab termin “läbipõlemine” tihti tööga seotud stressi kõrget taset ja soovimatust või jõuetust töökohal jätkata. Läbipõlemissündroomi definitsiooni tõlgendamisel puudub üks ja läbiv seisukoht. Kliinilises meditsiinis peetakse Lönqvisti ja kaasautorite (2000: 242) sõnul läbipõlemissündroomi all silmas seisundit, millele on iseloomulikud üldine pidev väsimus, töö mõistlikkuse tunde kadumine ja küüniliseks muutumine.

Sotsiaalteadustes puudub senine ühtne läbipõlemist defineeriv formuleering, kuigi erinevad uurijad rõhutavad suure emotsionaalse pingetähtsust läbipõlemissündroomi tekkimisel. Julia von Oniciuli (1996: 745) sõnul ei ole läbipõlemine nagu fööniks, mis järsku töö- või kodukeskkonnast tulenevalt taas ellu ärkab. Läbipõlemise tekitajaks ja algfaktoriks on stress ning stressi tekitavad omakorda erinevad faktorid. Füüsilisi stressitekitajaid on seostatud lärmi, füüsiliste ja keemiliste ohtude, ekstreemsete temperatuuride, füüsilise trauma, halva kehahoiaku, vibratsiooni, rasketehnika käsitlemise, monotoonsete ülesannete täitmise, öövahetuste ja ületundide tegemisega.

Kuigi füüsiliselt seostub ajakirjanikutöö vaid väheste nende faktoritega, siis emotsionaalsete stressitekitajate puhul toob Oniciul (ibid: 745) välja, et emotsionaalsed ja mentaalsed stressifaktorid võivad ühteagu olla nii meeldivad kui ka ebameeldivad. Näiteks ametikõrgendus võib olla sama stressirohke kui vallandamine. Emotsionaalsed ja mentaalsed stressifaktorid on muuhulgas hirm, rõõm, viha, väljakutse, šokk, võistlusolukord, konfliktid, vasturääkivad instruktsioonid, negatiivsed mõtted, ajaline pinget, struktuurilised muutused, monotoonsed ülesanded ja ületundide tegemine (ibid: 747).

Erinevad faktorid ehk stressitekitajad kogunevad ning see, kuidas inimesed neile reageerivad, sõltub üldisemalt indiviidide väärtustest, kogemustest ja kohanemisvõimest. Reinardy (2006: 399) hinnangul võivad stressifaktorid eraldiseisvalt veelgi võimenduda, kui olemasolev toetussüsteem kokku kukub. Näiteks inimene, kes kiirustab kohtusse liiklusrikkumise pärast, ületab teepeal kiirust ja saab selle eest trahvi. Stressifaktorite võimendumist võib tunda ka spordireporter, kes kiirustab, et kirjutada enda lugu valmis tähtjaks, kuid seda raskendab fakt, et ajakirjaniku arvuti lakkab töötamast. Stress tekib ka toimetajal, kes ootab peagi valmima pidavat lugu (ibid). Sealt edasi võivad isikute vahel tekkida juba järgmised konfliktid, mis omakorda võimendavad stressifaktoreid ja tekkinud emotsioone.

Läbipõlemine kerkis huviorbiiti rohkem kui 35 aastat tagasi, kui praktik Herbert Freudenberg ja uurija Christina Maslach alustasid võrdlemisi iseseisvalt selle eelnevalt tundmatu fenomeni mõtestamist ja lahtiseletamist. Paljud uurijad lähtuvad läbipõlemise defineerimisel just Maslachi läbipõlemise definitsioonist, mille kohaselt on läbipõlemine psühholoogiline seisund, mis on reaktsiooniks töökohas pikka aega esinenud stressitekitajatele ning mida iseloomustavad emotsionaalne kurnatus, isiksuse muutus ning alanenud personaalne suutlikkus (Maslach et al 2001: 402). Defineerimisest arenes edasi läbipõlemise väljaselgitamiseks mõeldud ankeetküsitlus. Maslach käsitleb läbipõlemist kui sündroomi. Selle mõõtmisel kasutatakse kolme faktorit: emotsionaalset kurnatust, depersonalisatsiooni ehk ebaisikustamist (suhetest eemaletõmbumist ja küünilisust) ja eneseteostuse vähenemist. Maslach ja Jackson (1981) arendasidki kolmeosalise Maslachi läbipõlemise ankeetküsitluse (MBI), et hinnata läbipõlemise sündroomi erinevaid aspekte. Maslachi ja Jacksoni 1981. aastal esitatud läbipõlemissündroomi multidimensioonilise mudeli järgi koosneb läbipõlemissündroom kolmest osast:

- emotsionaalne kurnatus;
- depersonalisatsiooni kasv;
- eneseteostuse tajumise langus (ibid).

Keiki Hinami ja kaasautorite sõnul (2012: 28) peetakse läbipõlemist samuti psühholoogiliseks sündroomiks ning haigustunnuste kogumiks. Selleni võivad autorite sõnul viia pikad töötunnid, kohustused, pinge, töökoormus, ajasurve. Samuti on olulisel kohal läbipõlemise

tekkepõhjuste seas tunne, et ajakirjanik ei saa kolleegidelt ning organisatsioonilt piisavalt tuge ja juhendamist ning abi probleemide lahendamisel. Lisaks eelnevalt mainitule tekitavad läbipõlemist ka tööalane emotsionaalne vastutus ning soov vastata tööalastele nõudmistele. Märkimisväärselt olulisel kohal on läbisaamine ja suhtlus kolleegide ning klientide või teiste ametialaselt seotud inimestega. Kõikide nende faktorite negatiivne koosmõju soodustab olukorda, kus stress areneb edasi läbipõlemiseks (ibid).

Kadri Ugur (Krjutškova 2009: 23 kaudu) tõdeb, et tööga tekib rahulolematust ja seega omakorda ka läbipõlemine, sest inimene on emotsionaalselt ja füüsiliselt kurnatud ning ei tule ametialaste kohustustega toime. See võib temas tekitada lisapingeid. Inimene võib tajuda, et ei tule enam kõigega hästi toime ega saa murede tõttu hästi magada või näeb hirmutavaid unenägusid. Ta on närviline ja ülierutatud ning võib hakata tundma, et tööaega tuleks pikendada, sest muidu jääb mõni kohustus täitmata. See omakorda võib tingida töönarkomaania arengut ja süvendada jällegi unehäireid.

Töönarkomaania võib Uguri sõnul (Krjutškova 2009: 24 kaudu) olla trauma läbielanud isiku jaoks põgenemistee oma murede ja emotsioonide eest. Inimene kurnab end niiviisi lõplikult välja ning hakkab tundma lootusetuse tunnet. Paralleelselt krooniliste sümptomite etapiga võib kujuneda rahulolematust enda suhtes. Kuna ta on emotsionaalselt ja füüsiliselt juba niivõrd kurnatud, muutub tavapäraste toimetuste tegemine veelgi kurnavamaks. Organism reageerib ülepingele ning inimene võib haigestuda mõnda kroonilisse haigusse. Kõikide nende ilmingute tagajärjel võib inimest tabada kriis. Ta tunneb, et on sügavas depressioonis ja tunneb põgenemissoovi. Haigused võivad veelgi süveneda, mistõttu muutub inimene aina jõuetumaks ja rahulolematumaks, sest ei tule oma eluga enam toime. Ta sipleb oma probleemide sees ega leia nendele väljapääsu. Läbipõlemissündroomi kriisietapi ilmingud võivad käia käsikäs traumasjärgse stressihäirega (ibid).

Kõik need reaktsioonid koos võivad kaasa tuua lõpliku läbipõlemise. Inimese psüühika saab niivõrd kannatada, et tagasiteed nõ normaalsusse enam polegi. Ta tunneb end lõplikult kurnatuna ega tule oma elu ja tööga enam toime. Inimene tunneb end äärmiselt halvasti ega suuda aru saada, millest see tuleneb (Ugur 2009: 23-24 Krjutškova kaudu). Läbipõlemist saab välja selgitada ka silmaga nähtavate muutuste järgi inimese töös. Mary Lou Nagy (2006: 17)

toob enda isiklikust kogemusest välja näiteks raskete ülesannete vältimise, varasemast rohkem, kuid vähem efektiivselt töötamise, närvilisuse, keskendumisvõime puudumise, kohtumiste vältimise ning pideva läbikukkumise tunde tekkimise.

1.2.1. Läbipõlemine ajakirjanike hulgas

Ajakirjanikutöö eeldab intelligentsust ja informeeritust. Seda ei saa teha inimene, kellel puudub kohusetunne. Esiteks peab ajakirjanik oma artiklid ja lood esitama alati õigeaegselt. Toimetustes on kindlad kellaajad, millal leht trükki läheb. Teisalt peab ajakirjanik vastutama kasutatud faktide ja meetodite eest. Kui faktid on valed ning meetodid nende saamiseks ebaeetilised, kaotab ajakirjanik oma usaldusväarsuse või koguni töö (Krjutškova 2009: 24-25). Lisaks tööajal esinevatele pingetele ei ole meedias töötavatel inimestel Mart Jürisoo (2004: 43) hinnangul aega ka töö kõrvalt hingegi tõmmata, sest peavad olema igal kellaajal teistele kättesaadavad. See on aga põhjuseks, miks võib ajakirjanikke pidada kõrgeks riskirühmaks läbipõlemisohtu sattumisel.

Samadel põhjustel nimetas ajakiri Business Insider Ameerika Ühendriikide 2013. aasta 14 kõige stressirohkema töö hulgas ära ka ajakirjanikud, kes peavad analüüsima, tõlgendama ja edastama uudiseid, mis on saadud erinevatest allikatest (Giang 2013). Maailma mastaabis hindas ajakiri Career Cast aga ajakirjaniku ja uudistereporterit 2013. aasta lõikes kümne kõige stressirohkeima ameti hulgas kaheksandale kohale. Põhjuseks toodi see, et uudistetoimetused vähendavad töötajate hulka ning nõuavad ajakirjanikel pikemate töötundide tegemist, kuid samal ajal maksavad neile vähem palka. Lisaks peavad ajakirjanikud meisterlikult valdama uusi tehnoloogiaid. Need faktorid lisavad veelgi stressi juba niigi vastutusrikkale tööle (Kensing 2013).

Rahulolematus tööga on läbipõlemise üheks peamiseks ohumärgiks, sest töötajad, kes pole oma tööga rahul, põlevad tõenäoliselt kiiremini läbi. Siiski ei olda täiesti kindlad, kas tööga rahulolematus tekitab läbipõlemise või tekitab läbipõlemine tööga rahulolematuse (Hinami et al 2012: 35). Maslach (1981: 107) hinnangul on aga tööga rahulolematus ning tööalase efektiivsuse langus peamiseks põhjuseks stressi ja läbipõlemise tekkimisel.

1.3. Läbipõlemise uuringud MBI-meetodil

Selles töö osas toob autor ülevaate viimastest MBI uuringutest maailmas ning valdkondadest, milles seda enim kasutatakse. Samuti ka ülevaate ankeetküsitluse kasutamisest Eesti uurimustes. Viimasena käsitletakse meetodi rakendamist ajakirjanike läbipõlemise uurimisel.

Rohkem kui 25 aastat on MBI uuringut kasutanud sajad teadustööd. Wilmar Schaufeli ja Robert Enzmann (Reinardy 2006: 398 kaudu) tõid välja, et vahemikus 1976-1996 kasutas 637 läbipõlemise uuringust MBI ankeetküsitlust 581 uuringut ehk 91,2% kõikide uuringute koguhulgast, mis näitab, et meetod on üle maailma laialdaselt kasutatud.

2013. aasta jooksul teostati mitmes eri valdkondades MBI uuringuid. Näiteks uuriti 296 toitumishäiretega patsientide hooldaja tööalast läbipõlemist, emotsionaalset kurnatust, küünilisust ja isiklike saavutuste ning eesmärkide täitmise puudulikkust MBI-HSS vormiga (Warren et al 2013). Chakraborty Rudraprosadi eestvedamisel (2013) uuris grupp teadlasi läbipõlemist India õdede seas. Huan-Fang Lee (2013) viis sama uuringu läbi Taiwani õdede seas. Enim leiabki viimastel aastatel teostatud uuringuid just haiglatöötajate läbipõlemise osas. Võrdlemisi suur hulk on ka uuringuid, mis puudutavad haridustöötajaid ja õpilasi.

Kuid läbipõlemist ei uurita vaid avaliku sektori töötajate seas. Ana Nikodijević (2012) uuris MBI haridustöötajate vormist välja arendatud õpilastele mõeldud vormi abil akadeemilise läbipõlemise esinemist Serbia ettevõtluse ja IT tudengite hulgas. Uuringu tulemused näitasid, et vaatluse all olnud rohkem kui 300 tudengist olid läbipõlemise riskiseisundis ligi 46 protsenti kõikidest vastanutest ja kõrges läbipõlemise riski seisundis ligi 20 protsenti vastanutest.

1.3.1. MBI uuringud Eestis

Eestis avaldati esimene läbipõlemist analüüsiv uurimistöö 1992. aastal. Harri Küünarpuu (1992) uuris läbipõlemise esinemist arstidel, õpetajatel ja juhtivtöötajatel. Antud uurimuses konstrueeris Küünarpuu ka omapoolse läbipõlemissündroomi mudeli. Uurimus viidi läbi Maslach Burnout Inventory abil, mille Küünarpuu tõlkis eesti keelde ja mille lühendiks on MBI-E.

Autorile kättesaadavatele andmetele tuginedes võib väita, et pärast Küünarpuu (1992) uuringut on läbipõlemist uuritud ainult paaril korral ülikooli bakalaureusetööde (Mossin 1998; Maiste 2001; Põld 2001) ja magistritöödena (Anion 2002; Maiste 2005). Läbipõlemist on nimetatud töödes uuritud klienditöötajatel, meditsiiniõdedel, sotsiaalhooldajatel, kriminaalhooldajatel ja politseiametnikel. Enamjaolt on erinevad autorid nagu Mossin (1998; 2005), Maiste (2005) kui ka Anion (2002) oma uurimuste läbiviimisel kasutanud MBI-E küsimustikku. Küsimustikule vastamise analüüsi on läbi viinud ainult Maiste (2001; 2005). Paljud tööd (Mugu 2011; Kogan 2012; Vomm 2011) kasutavad vaid Maslachi meetodi kirjeldamist ja läbipõlemise definitsiooni.

1.3.2. Läbipõlemise uuringud ajakirjanduses

Eestis ei ole varasemalt ajakirjanike läbipõlemisuuringuid teostatud. Merili Nikkolo magistritöö (2010) uuris Eesti ajakirjanike töörahulolu, mis on otseses seoses stressi ning läbipõlemise tekkimisega. Tööst (Nikkolo 2010: 65) selgus, et Eestis on just läbipõlemine töölt lahkumise põhjuste seas üks esimesi. Ülekaalukalt kõige suuremaks puuduseks ajakirjaniku elukutse puhul on töökeskkond (87% vastanutest). Selle puhul märkisid ajakirjanikud stressi, pinget ja läbipõlemisohtu. Probleemiks oli ka piiramatult tööaeg („Uudis ei küsi kellaega ega nädalapäeva“; „Kogu aeg peab valmis olema tööks“; „Tööpäeva lõppu ei tea peaaegu mitte kunagi ette“). Ajakirjanike jaoks teeb elukutse pingeliseks ja väsitavaks seegi, et mõtted on peaaegu kogu aeg ajalehe ja uudiste juures ning sellest rollist on väga raske ka puhkepäeval ja töövälisel ajal välja tulla („Kogu aeg peab ajusid ragistades mõtlema ja kõrvad lahti hoidma, kas mingi jututeema on ka n-ö uudisväärne“; „Töö toimub peaaegu 24/7, puhkepausi pole“). Ajakirjanikul on end väljapool toimetust tööst välja lülitada väga raske (nt suurest avariist või muust õnnetuskohast mööda sõites jääb reeglina ajakirjanik alati seisma ja kogub infot hoolimata nädalapäevast või kellaajast).

Kui Eestis pole varem ajakirjanike läbipõlemise uuringut läbi viidud, siis mujal maailmas on praktika aga olemas. Väga paljuski baseerub käesolev töö just neil. Kõige rohkem on ajakirjanike läbipõlemist erinevatest aspektidest uurinud Scott Reinardy, kelle mitmest uurimusest võttis käesoleva bakalaureusetöö autor lähima vaatluse alla kolm enda meelest tähtsaimat (2006; 2009; 2011).

Reinardy kasutas enda uurimustes läbipõlemise uurimiseks Maslach Burnout Inventoryt ehk MBI-d. Võrreldavate tulemuste saamiseks toob autor siinkohal välja ka teised MBI meetodit kasutanud tööd, mis uurivad ajakirjanike läbipõlemist.

Reinardy esimene ajakirjanike läbipõlemise uuring (2006) keskendus spordiajakirjanikele, kus uurimise all oli 236 spordiajakirjanikku, toimetajat ja muud toimetuse töötajat. Uurimuse tulemustest selgus, et spordiajakirjanikud kannatasid mõõduka emotsionaalse kurnatuse all ja avaldasid märke ebaisikustamisest. Samuti märgiti kõrgel tasemel saavutusvajadust, mis võib olla seotud töörahuloluga. Nooremad ja vähem kogenenud spordiajakirjanikud, kes töötasid väiksemates väljaannetes, kannatasid suurema emotsionaalse kurnatuse all ja nende puhul oli rohkem märke ka ebaisikustamisest. (Reinardy 2006: 407)

2009. aastal viis Reinardy MBI meetodil läbipõlemise uuringu läbi 715 USA ajalehtedes töötava ajakirjaniku hulgas. Sellest tööst ilmnes, et naisajakirjanikud kannatavad suuremal määral emotsionaalse kurnatuse all ja samal ajal on nende tööefektiivsuse näitajad madalamad kui meestel. 30 protsenti 27-aastastest ja noorematest naisajakirjanikest väitis, et kavatseb ametit vahetada.

Reinardy senini viimane paberlehe ajakirjanike läbipõlemist uuriv publikatsioon (Reinardy 2011) hõlmas 770 ajalehes töötavat ajakirjanikku ning tõi välja, et ajakirjanike hulgas avaldub mõõdukas emotsionaalne kurnatus, kõrge küünilisuse tase ja mõõdukas tööalase efektiivsuse näitaja. Ajakirjanike hulgas avaldusid kõrgemad läbipõlemise näitajad kui Reinardy varasemates töödes. Lisaks avaldas valimist 173 ajakirjanikku ehk ligi 20 protsenti valmisolekut töölt lahkuda. Samuti ligi 75 protsenti 34-aastastest ja noorematest ajakirjanikest väljendasid kas soovi töölt lahkuda või vastasid sellega seotud küsimusele “ei tea”. Kõige suurem riskifaktor läbipõlemisohtu sattumiseks ilmneb uuringu kohaselt noortel toimetajatel ja kujundajatel, kes töötavad väiksemates väljaannetes (ibid). 2013. aasta septembris uuris Reinardy ka USA teleajakirjanike läbipõlemist.

Ajakirjanike läbipõlemist on uuritud ka väljaspool Ameerika Ühendriike. Jaemin Jung ja Youngju Kim (2012) uurisid ajakirjanike läbipõlemist Korea kümnes üleriiklikus päevalehes. Nende publikatsioon keskendus läbipõlemise fenomeni põhjuste ja tagajärgede väljatoomisele ja selgitamisele. Uuringus osalesid reporterid ja ülejäänud toimetuse liikmed. Tulemustest selgus, et töötajad kannatasid läbipõlemise all. Veelgi enam, vastajad kinnitasid, et on

kogunud suurel tasemel kurnatust, küünilisust ja nende tööalane efektiivsus on vähenenud. Ülekoormus, mittetoetav töökeskkond, rahulolematuse töö endaga, palgatase, kaastöötajad, ülemused ja edutamise võimalused olid samuti olulised tegurid läbipõlemise tekkimisel. Tulemustest selgus, et töötajad tunnetavad vähenevat seotust organisatsiooniga ja suuremat soovi ametit vahetada. Varasemalt on ajakirjanike läbipõlemist uurinud Betsy Cook ja kaastöötajad (1993), kes kasutasid enda töös teiste hulgas MBI meetodit, et uurida läbipõlemist ajakirjanike ja toimetajate hulgas viies sarnase suurusega päevalehes. Tulemustest ilmnis, et kõige tõenäolisemalt kannatab läbipõlemise all just tööd alustanud noor toimetaja, kes töötab väikeses päevalehes. Publikatsioonist ilmnis ka, et muuhulgas mõjutavad läbipõlemist vanus, ametinimetus, tööstaaz, sissetulek ja tööga rahulolu.

1.4. Noorte ajakirjanike läbipõlemine

Erinevates MBI-meetodil läbi viidud uuringutes on noored ajakirjanikud kategoriseeritud töökogemuse või vanuse järgi. Euroopa liidus on noor kuni 26-aastane inimene ja selle on bakalaureusetöö autor võtnud töös aluseks.

Lydia J. Goutase uuringust (2008: 110) ilmneb, et läbipõlemine tõenäolisemalt vallalisel, lastetul, individualistlikul, saavutushimulisel ning noorel inimesel ehk läbipõlemise esinemise juures mängib olulist rolli ka inimese vanus.

Noorte ja vähese kogemusega ajakirjanike puhul on tavaline, et soov ennast tööandjale, kaastöötajatele ning allikatele heast küljest näidata tekitab lisapingeid ning stressi. Lisakohustuste võtmisel ei arvestata sellest tuleneva energiakuluga. Samuti ei soovita kolleegidele ning tööandjale tunnistada, et tööülesanded käivad üle jõu või ilmnevad stressi ning läbipõlemise tunnused. Sellega kardetakse ennast näidata nõrgast küljest ning ebakompetentsena. Siinkohal lasub nii toimetusel kui ka ajakirjanikul endal oluline kohustus probleemi tunnistamisel ning lahendust pakkuvate meetmete kasutusele võtmisel, et olukord laheneks positiivselt ning ilma noore ajakirjaniku läbipõlemiseta.

Läbipõlemine on noorte ajakirjanike hulgas oluline probleem. Varasemad uuringud ajakirjanike läbipõlemises näitavad, et noored ajakirjanikud on tööga vähem rahul, kui nende vanemad kolleegid (Reinardy 2009: 43). Kui enamikel juhtudel on Reinardy (ibid) järgi

lahkumispõhjuste seas välja toodud ka liiga madal palganumber, siis tihti ei julge noor ajakirjanik probleemidest rääkida, sest tihe konkurents tööturul ei võimalda palga osas suuri nõudmisi esitada. Teiseks oluliseks põhjuseks, miks just noorted ajakirjanikud läbipõlemise riskirühma satuvad, on tugisüsteemide puudumine (ibid). Noorel inimesel puuduvad varasemad kogemused ning oskused ootamatute olukordadega hakkama saamiseks. Siinkohal ongi kõige olulisem toimetusepoolse tagasiside ning tugisüsteemide olemasolu. Tihti puuduvad toimetuses inimesed, kes aitavad noorel ajakirjanikul raskete situatsioonide ning ettetulevate probleemidega tegeleda või neid lahti mõtestada ning noor jäetakse enda muredega üksi. Kõige suurema läbipõlemisohu all on aga noored ajakirjanikud, kes on just tööle asunud ning tegelevad korraga mitme erineva ülesandega. Lisafaktoriks on see, kui ajakirjanik töötab väikese ajalehe toimetuses (Cook & Banks 1993: 130). Väikeses ajalehetoimetuses on tihti oluliselt vähem võimalusi tagasisidestamiseks ning mentorluseks, sest töötajatel on rohkem tööülesandeid ning täita tuleb mitmeid erinevaid kohustusi. Just toetuse puudumine ning tööülesannete rohkus võivad mõjutada kõige enam just väikestes ajalehtedes töötavaid ajakirjanikke.

2. Uurimisküsimused ja töö eesmärk

Selle bakalaureusetöö eesmärk on uurida läbipõlemise esinemist Eesti suurimate päevalehtede uudistetoimetustes töötavate ajakirjanike hulgas. Seejärel uurida, mis on peamised läbipõlemise põhjused, millises ulatuses seda esineb ning selgitada välja, kuivõrd ulatuslik on läbipõlemine noorte kuni 26-aastaste ajakirjanike hulgas ja mis on MBI alusel nende peamisteks põhjusteks.

Bakalaureusetöökä esitan järgnevad uurimisküsimused:

- Kui suures mahus esineb läbipõlemist Eesti suurimate päevalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike hulgas?
 - Kui palju esineb läbipõlemist noorte kuni 26-aastaste (kaasaarvatud) hulgas?
 - Mis ilmneb/ilmnevad läbipõlemist soodustavate faktorina/faktoritena?
- Milline on läbipõlemine kahe eagrupi võrdluses (kuni 26-aastased ja vanemad kollegid)?
 - Kas noorte hulgas esineb läbipõlemist suuremas mahus?

3. Valim ja meetod

Selleks, et eelnevas peatükis püstitatud uurimisküsimustele vastata, koostas autor enda seminaritöös (Puuraid 2014) MBI-D ankeetküsitluse. Järgnev peatükk annab ülevaate valimi moodustamise põhimõtetest, valimi kirjeldusest, MBI meetodi olemusest ja andmeanalüüsi põhimõtetest.

Internetipõhine ankeetküsitlus (vt Lisa 1) saadeti 2014. aasta veebruari- ning märtsikuus elektrooniliselt Eesti suurimate päevalehtede ning maakonnalehtede uudistetoimetuste juhtidele. Suurimate päevalehtede valik toimus subjektiivselt, kuid eelkõige lähtuti väljaannete tiraažist ning uudistetoimetuse suuruselt ja olemasolust. Lähtuti põhimõttest valida eelkõige suure tiraaži ning suure uudistetoimetustega väljaanded. Valimi moodustamisel lähtuti põhimõttest, et uudistetoimetustes töötavad ajakirjanikud töötavad kõige pingelisemates oludes ning taluvad enim stressi ning ajasurvet, sealjuures kirjutavad paljud nendest reporteritest ühtlasi nii veebiväljaandesse kui ka paberlehte. Küsitluses osalesid Postimees, Eesti Päevaleht, Äripäev, Õhtuleht, Tartu Postimees ja Pärnu Postimees.

Samuti saadeti ankeetküsitlus Eesti noorte ajakirjanike seltsi, kus paluti ette antud kriteeriumitele vastates (uudistetoimetuses töötamine, eespool nimetatud väljaannetes töötamine) ankeetküsitlus täita. Vastajad ei pidanud töökohta mainima, sest seeläbi oli tagatud anonüümsus ning vastamisel võimaldas see olla täielikult aus. Valimis oli arvestatud ka sellega, et paljudes uudistetoimetuses töötavad ajakirjanikud paralleelselt nii paberlehe kui ka veebiportaali uudistetoimetuse juures ning seega kaasati ka suurimate väljaannete (Postimees, Eesti Päevaleht) veebiportaalide ajakirjanikud.

Valimi moodustas 7 väljaannet. Vastavate väljaannete uudistetoimetuste töötajad jagunevad järgmiselt:

Õhtuleht – 8

Tartu Postimees – 8

Pärnu Postimees - 7

Postimees ja postimees.ee - 14

Delfi – 7

Äripäev – 11

Eesti Päevaleht – 9

Vastavate toimetuste töötajate andmed pärinevad ettevõtete kodulehekülgedelt ning päringutest toimetuse juhtidele. Kokku töötab seega nendes uudistetoimetustes 64 inimest. Kuna ankeetküsitluse täitmise soov esitati ajakirjanikele elektrooniliselt ning läbi uudistetoimetuse juhtide, ei saa ka olla veendunud, kas küsimustik kõikide töötajateni jõudis.

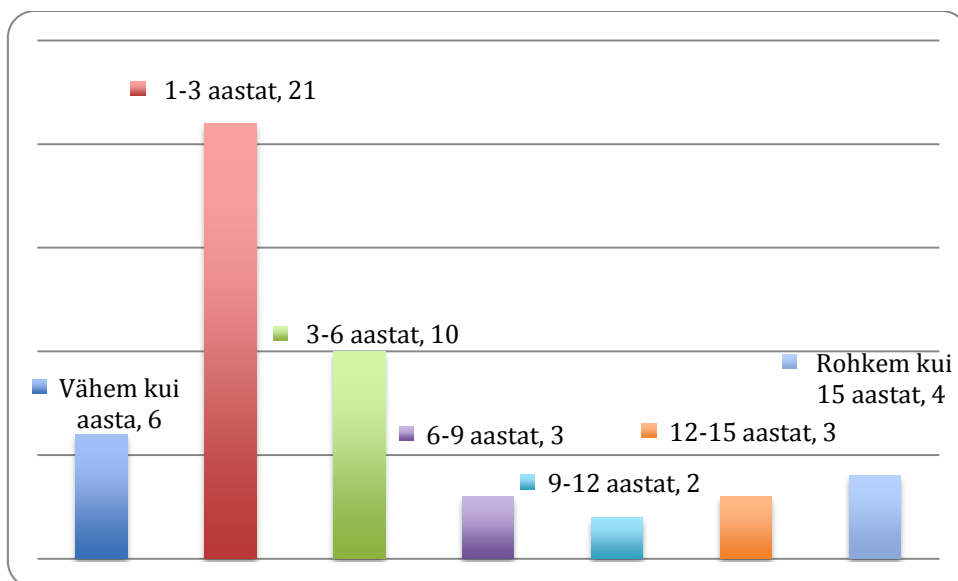
Muidugi peab arvestama ka sellega, et kõik valimisse kuulunud isikud ei soovinudki uuringus osaleda. Oluline on ka see, et mitme toimetuse (Äripäev, Postimees, postimees.ee) puhul on väga raske eristada veebitoimetust ning ainult paberlehte kirjutavat uudistetoimetust, sest need on omavahel peaaegu täielikult põimunud. Seetõttu ei uuritud neid ka eraldi, vaid ühe toimetusena.

Konkreetne valim esindab kindlasti Eesti demograafilisi eripärasid, sest vastajate hulk jääb tagasihoidlikuks, kuid konkreetsetes tingimustes, kus antud asutustes töötab vaid 64 inimest, on see kindlasti esinduslik. Samas peab ka silmas pidama, et Eesti tingimustes ei ole statistiliselt esindusliku valimi koostamiseks piisavalt suurte päevalehtede uudistetoimetuste töötajaid. Seega kaasas ka selle uurimuse puhul autor valimisse suurimad kohalikud lehed, mis ei ilmu igapäevaselt. Autor ei soovinud valimit aga rohkemate kohalike- või nädalalehtede arvelt suurendada, sest sellisel juhul muutuks uurimisküsimused ja eesmärk oluliselt. Veendumaks, et ankeetküsitlus on mõistetav, prooviti see esmalt läbi väiksemas kolmeliikmelises grupis. Grupp koosnes ühes üle viie aasta ajakirjanikuna töötanud ja kahest kuni viis aastat ajakirjanikuna töötanud inimesest. Kontrollgrupp pakkus välja mõningaid sõnastamissoovitusi, mida käesoleva töö autor võttis ka arvesse. Seejärel saatis töö autor küsitluse Eesti noorte ajakirjanike seltsi ning palus vastajatelt ka tagasisidet ankeedi mõistetavuse ja küsimustest arusaamise kohta. Kuna teises kontrollgrupis probleeme ei esinenud, saadeti ankeet edasi eespool nimetatud uudistetoimetustesse ning bakalaureusetöösse arvestati ka noorte ajakirjanike seltsist kogunenud andmeid.

3.1. Valimi kirjeldus

Järgnevalt esitletakse valimi demograafilisi näitajaid ning jagunemist sooliselt, vanuselisel ning tööstaaži järgi. Kahe kuu jooksul vastas küsitlusele 50 inimest. Vastajatest 33 olid naised ja 16 mehed. Vanuselisel oli ülekaalus kuni 26-aastaste ehk noorte osalus, mis võib üheltpoolt olla tingitud asjaolust, et noori ajakirjanikke ongi rohkem või teiselt poolt ka sellest, et läbi Eesti noorte ajakirjanike seltsi jõudis ankeet just noorteni ja vähese tööstaažiga ajakirjanikeni (vt joonis 1). Vastajate keskmine vanus oli 29 eluaastat. Kõige noorem küsimustikule vastaja oli 21-aastane ning kõige vanem 62-aastane. 26-aastaseid ja nooremaid ajakirjanikke kuulus valimisse 33. Vanemaid kui 26-aastaseid kuulus valimisse 17.

Tööstaažilt olid enim esindatud reporterid, kes olid ajakirjanikuna töötanud 1-3 aastat (vt joonis 1). 38 vastajat oli ajakirjanikuna töötanud vähem kui kuus aastat ning 12 vastajat rohkem kui kuus aastat



Joonis 1. Vastajate jaotus tööstaaži lõikes

Kuna respondentide hulk ei ole statistilises mõttes esinduslik ning selle põhjal ei saa teha üldistusi, ei too ka töö autor tulemusi ära protsentuaalselt, vaid isikute arvu lõikes. Samuti on valimi hulgas märkimisväärselt rohkem naisi ning nooremaid kui 26-aastaseid. See võib olla

tingitud aga ka Eesti kui ühiskonna ning ajakirjanikutöö demograafilistest ja ühiskondlikest eripäradest. Vastajate demograafiliste näitajate selgitamiseks peab siinkohal kindlasti ära tooma tendentsi, et naised ongi Eesti ajalehtede uudistetoimetustes rohkem kui mehed. Näitena võib tuua 43-liikmelises Eesti noorte ajakirjanike seltsis, kus liikmetest on 14 meessoost, ning naissoost on 29 liiget.

Väljaannete kodulehekülgedelt pärineva info tulemusena selgub, et Eesti suurimate päevalehtede ja nende lisalehtede uudistetoimetustes on reporterina tööl 28 meest ja 36 naist ehk naiste osakaal on uudistetoimetustes suurem kui meeste (vt tabel 1). Seega võib ka järeldada, et olukord, kus valimisse sattus tunduvalt rohkem naissoost ajakirjanikke kui meessoost ajakirjanikke, on asjakohane ning valim vastab Eesti päevalehtede töötajate demograafilistele omadustele ja eripäradele.

Tabel 1. Valimi moodustanud uudistetoimetuste töötajate jagunemine sooliselt

Väljaanne	Mehi	Naisi
Õhtuleht	3	5
DELFI	3	4
Eesti Päevaleht	3	6
Tartu Postimees	4	4
Postimees ja postimees.ee	6	8
Pärnu Postimees	4	3
Äripäev	5	6

3.2. Meetod

3.2.1. Standardiseeritud ankeetküsitlus

Kuna selle bakalaureusetöö andmekogumismeetod MBI-D küsimustik on oma olemuselt standardiseeritud ankeetküsitlus (vt Lisa 1), siis toob autor siinkohal ära antud meetodi eripärad ning olulisemad tähelepanekud, millest lähtuti ka ankeetküsitluse vormistamisel ja lubatud piirides modifitseerimisel.

Küsitlusuurimuse eeliseks peetakse tavaliselt seda, et nende abil saab koguda suure andmestiku: uurimusega võib haarata palju inimesi ja esitada neile rohkelt küsimusi. Kuigi ankeetküsitlus aitab säästa aega ja pakub vastajatele võimaluse jääda anonüümseks, on sellel ka palju puudusi. Hirsjärvi ja kaasautorid (2005) toovad peamiste puudustena välja selle, et ei ole võimalik kontrollida, kui tõsiselt vastajad uurimusse suhtuvad ja kas nad vastavad hoolikalt või ausalt. Kadu ehk vastamata küsimuste hulk võib jääda suureks, pole teada, kas vastaja on kõnealuse valdkonna või teemaga kursis. Ankeetküsitlust võib aga pidada üheks keerulisemaks uurimismeetodiks, sest enamjaolt tuleb ankeet koostada autoril endal täiesti algusest. Seejuures peab Smith (Singer ja Oresser 1989 kaudu) äärmiselt oluliseks ankeetküsitluse autori keelekasutust, kuna see võib vastajaid oluliselt mõjutada. Tulemusi võivad oluliselt mõjutada ka vaid üksikud sõnad, näiteks juhul, kui “vaesuse” asemel kasutada „toimetulekupiir”. Keelekasutus ning vastajatele arusaamatute küsimuste esitamine ongi eelnevalt toodud autorite jaoks ankeetküsitluse peamisteks riskideks.

3.2.2. MBI ankeetküsitlus

MBI ankeetküsitlust kasutas autor Eesti päevalehtede ja nende lisalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike tööalase läbipõlemise uurimiseks. Meetodi valimisel lähtuti sellest, et konkreetset ankeeti on kasutanud paljud erinevad läbipõlemise uurijad ning mujal maailmas on see ka ajakirjanike läbipõlemise uurimisel olnud oluline ja efektiivne meetod. Käesolevas peatükis toob autor ülevaate MBI olemusest ja hilisema analüüsi põhimõtetest.

Esialgelt oli MBI uuring mõeldud tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande töötajate läbipõlemise uurimiseks, kuid 1996. aastal koostasid Maslach, Jackson ja Leiter MBI viimase versiooni, mis on universaalne ning mõeldud paljude erinevate elukutsete töötajate läbipõlemise

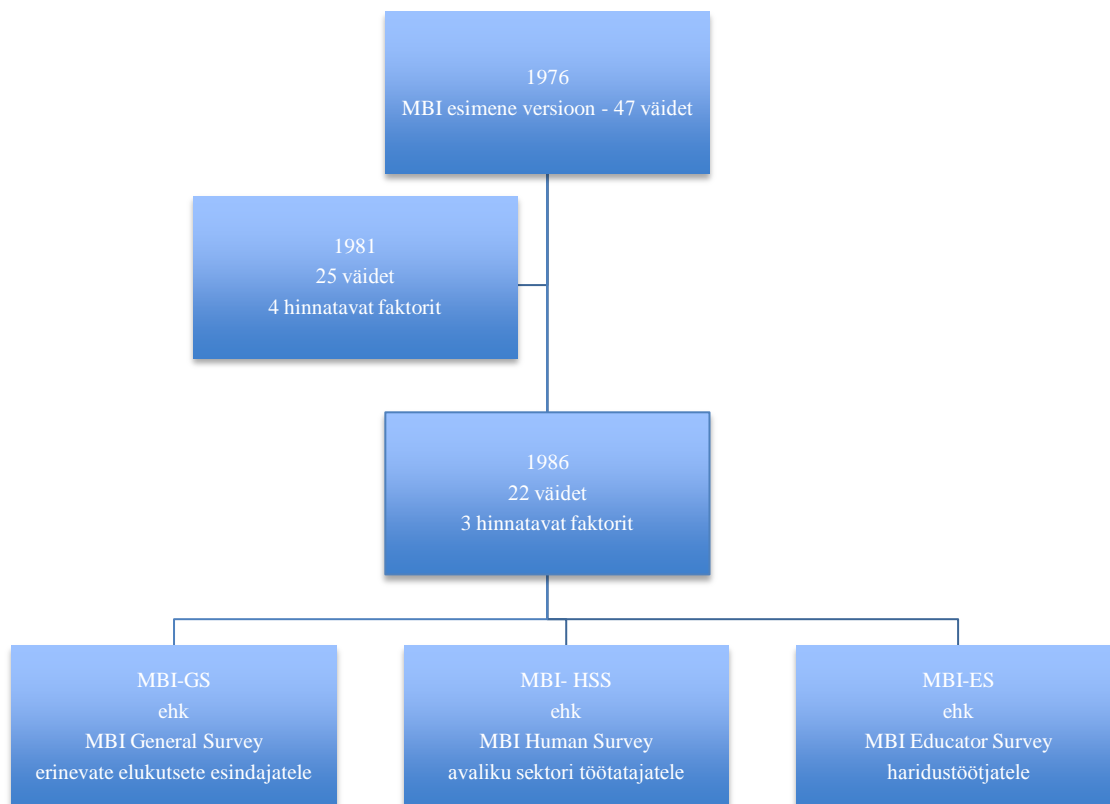
mõõtmiseks (Mugu 2011: 16). Sellest tulenevalt on autor veendunud, et antud ankeetküsitlus sobib ka ajakirjanike läbipõlemise uurimiseks. Sellele lisab valiidsust fakt, et ajakirjanikud töötavad igapäevaselt koos teiste inimestega. Maslachi ankeetküsitluses on need inimesed märgitud „klientide või vastuvõtjatena”, enda uuringus kasutab autor aga mõistet „allikas”.

Kuigi MBI meetodit on Eestis rakendatud juba mitmes uurimuses, ei ole kunagi uuritud ajakirjanike läbipõlemist ei selle ega ka ühegi teise meetodiga. Autori bakalaureusetöö teema „Eesti päevalehtede ja nende lisalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike läbipõlemise uuring Maslach Burnout Inventory meetodil” keskendubki just sellele konkreetsele teemale ning soovib välja tuua Eesti suurimates päevalehtedes töötavate ajakirjanike läbipõlemise mahu ja ulatuse. Eraldi soovitakse võrrelda tööstaaži ja läbipõlemise vahelisi seoseid. Hüpootees on, et vähesema tööstaažiga ning nooremad ajakirjanikud kogevad läbipõlemistegureid rohkem ja sügavamalt kui vanemad ning suurema tööstaažiga kolleegid.

Meetodile lisab valiidsust ka fakt, et ajakirjanike läbipõlemist on MBI ankeedi abil väljaspool Eestit uuritud mitmel korral ning nende uuringute tulemused toetavad ka autori poolt püstitatud hüpooteesi. Nii Reinardy (2006; 2009; 2011) kui ka Cook & Banks (1993) kasutasid ajakirjanike läbipõlemiseks just MBI küsimustikku ja leidsid, et ajakirjanike hulgas avaldub mõõdukas emotsionaalne kurnatus, kõrge küünilisuse tase ja mõõdukas tööalase efektiivsuse näitaja.

Esimene, 1976. aastal koostatud MBI versioon koosnes 47 väitest, mida peeti liiga mahukaks (Maslach et al 1981: 101). Hiljem vähendasid Maslach ja tema kaaskondlased mitmete analüüsidele toetudes küsimustiku väidete arvu 25-le. MBI teine versioon avaldati 1981. aastal. Selle abil hinnati nelja läbipõlemissündroomi iseloomustavat faktorit: 1. emotsionaalset kurnatust; 2. depersonalisatsiooni; 3. eneseteostust; 4. osavõtlikkust.

Kolmas ehk praegu kasutusel olev versioon ilmus 1986. aastal. Uuendatud küsimustik koosneb 22 väitest, hinnatavatest faktoritest on välja jäetud osavõtlikkuse tajumise faktor (Maiste 2005: 16). Kolmandal ja viimasel versioonil on kolm erinevat vormi (vt joonis 2), mis on vastavuses uurija eesmärkidega. Väited on parema arusaamise nimel esitatud mina-vormis („Tunnen, et olen enda tööst läbipõlenud”, „Allikate probleemid lähevad mulle südamesse” jne).



Joonis 2. MBI erinevate versioonide kujunemine

3.2.2.1. MBI ankeedi hinnatavad faktorid

Kõigi kolme MBI versiooni ühiseks jooneks on väidete hulk (22 väidet) ning nende sisu. Kõikide versioonide väited hindavad kolme läbipõlemist iseloomustavat faktorit: emotsionaalne kurnatus (9 väidet), depersonalisatsioon (5 väidet) ja eneseteostuse tajumine (8 väidet). MBI ja tema erinevate versioonide struktuur näeb ette, et emotsionaalset kurnatust ja depersonalisatsiooni ehk ebaisikustamist hinnatakse alati negatiivsete väidetega, eneseteostuse tajumist aga positiivsete väidetega. Väidete esinemise sagedust hinnatakse 7-pallisel ja tugevust 8-pallisel skaalal.

Esimene vorm (Maslach Burnout Inventory Human Survey ehk MBI-HSS) on Maslachi ja kaasautorite (2001: 402) sõnul mõeldud avaliku sektori töötajatele ja avaldati juba 1986. aastal. Selle eesmärgiks on välja selgitada, kuidas erinevad inimesed enda tööd näevad ning

kuidas suhestuvad inimestega, kellega nad koos töötavad või tänu tööle kokku puutuvad. Küsimustik ei erine üheski osas originaalist (viimasest 22-väitelisest ankeetküsitlusest). Analüüsi osas hinnatakse erinevaid faktoreid võrdselt (ibid).

Teine vorm (Maslach Burnout Inventory General Survey ehk MBI-GS) on Maiste (2005: 17) sõnul loodud selleks, et välja selgitada töötajate vaated enda tööle ning selgitada, kuidas nad enda tööga suhestuvad. Selles vormis hinnatakse läbipõlemist sõltumata töö olemusest. Oluline ei ole ka see, kas töö on seotud klientidega või mitte (ibid). Antud versioonis hinnatakse depersonalisatsiooni asemel küünilisuse esinemist, eneseteostuse tajumise asemel professionaalset tõhusust. Läbipõlemist defineeritakse siin kui tööst tingitud kriisi, olenemata sellest, kas töö on seotud klienditööga või mitte (ibid).

Kolmas vorm (Maslach Burnout Educator Survey ehk MBI-ES) on mõeldud haridustöötajatele, et välja selgitada kuidas just viimased näevad enda tööd ja suhestuvad inimestesse, kellega koos töötavad või tööga seoses kokku puutuvad. Antud küsimustikus peetakse läbipõlemise kõige olulisemaks näitajaks emotsionaalset kurnatust (Maslach et al 1997: 205). Kõigis kolmes vormis ning nii MBI varasemates versioonides on vaatluse all kolm erinevat kategooriat, mis kõik esindavad eri läbipõlemise osi, mis järgnevalt ka välja tuuakse.

Kolmest kategooriast esimene on emotsionaalne kurnatus (*emotional exhaustion*), mis tähendab Maslachi ja kaasautorite (1997: 192) sõnul emotsionaalsete ressursside ammendumist ja tühjaskulutamise tunnet. Inimene võib tunda, et ta on pinges ning justkui tühjaks pigistatud, tema ressursid on ammendunud. Emotsionaalse kurnatuse komponent esindab läbipõlemise stressidimensiooni (ibid).

Teine kategooria on depersonalisatsioon ehk ebaisikustamine (*depersonalization*), mis viitab teistest eraldumisele. Selle käigus võivad ilmned negatiivsed ja küünilised hoiakud kaastöötajate, klientide või tööülesannete suhtes. Ideaalid on kadunud ning tööga seotud aspektide suhtes on tekkinud distantseerumine ja ükskõiksus. Selle seisundi alguses on töötaja enesetõhususe ja töö efektiivsuse tajumine veel küllaltki kõrge ning seetõttu on sotsiaalse toetuse suurendamine selles etapis väga oluline, sest see võib vähendada läbipõlemine arengut (Maslach et al 1997: 194). Seega võib töökohal toimiva tugisüsteemi olemasolu aidata vältida ebaisikustamisega seotud läbipõlemise tekkimist.

Kolmas ja viimane 22-väitelise MBI ankeetküsitluse kategooria isiklik suutlikkus ehk eneseteostuse tajumine (*personal accomplishment*) väljendab eelkõige tunnet, et enda tööalaste nõudmistega ei tulda enam toime. Selles dimensioonis väheneb muuhulgas produktiivsus, nõrgeneb tööalane enesetõhusus ja väheneb kompetentsuse tunne. Tihti seostatakse alanenud isiklikku suutlikkust ka depressiooniga, mida võimendab tugistruktuuride ja sotsiaalse toe puudumine. Viimane kategooria esindab ka läbipõlemise enesehinnangu dimensiooni (Maslach et al 1997: 194).

Lisaks nendele kolmele kategooriale on 25-väitelise küsimustiku lõpus ka neljas kategooria, mis väljendab osalust (*involvement*). Selle kategooria küsimused on seotud töötaja ja tema adressaatide suhete hindamisega. Maslach ja Jackson kirjutavad 1981. aastal valminud MBI versiooni analüüsi osas, et neljas faktor paistis küll faktorite analüüsis järjepidevalt välja, kuid kuna erinevusi ilmnes rohkem kui kooskõla, siis seda MBI allskaala hulka ei arvatud. Siiski märgivad autorid, et erinevates läbipõlemise uuringutes on see on osutunud väga huvitavaks muutujaks (Maslach et al 1981: 104).

Kõiki nelja kategooriat hõlmav MBI ankeet koosneb 25-st väitest, millele tuleb vastata kahel erineval skaalal. Seega hinnatakse kokku 50-t erinevat faktorit. Iga väide on jagatud kahte erinevasse skaalasse: tugevus ja sagedus. Maslach ja kaasautorid (1981: 100) on nii sageduse kui ka tugevuse igale punktile loonud ka vastava tähenduse. Sageduse skaalal on kuus erinevat väärtust, kus 1 tähistab “mõnda korda aastas või vähem” ja 6 vastab sagedusele “iga päev”. Tugevuse skaala algab väärtusest 1 (väga vähe, vaevumärgatavalt) ja lõppeb väärtusega 7 (peamine, väga tugevalt). Kui vastaja tunneb, et ei ole antud väidet kogunud, siis on võimalik küsimuse alguses vastata ka kahest skaalast eraldi seisvale väärtusele 0 (mitte kunagi, iialgi).

3.3. MBI ankeedi analüüs

MBI ankeediga läbi viidud läbipõlemise uuring koosneb kahest osast: andmete kogumisest ning hilisemast analüüsist. Järgnevas peatükis selgitan, kuidas MBI ankeetküsitlust kasutada ning mida selle õigeks rakendamiseks tegema peab. Samuti selgitan analüüsi läbiviimise ja hilisemate järelduste tegemiste põhimõtteid.

Autori seminaritöös (Puuraid 2014) lähtuti Maiste (2005) ja Küünarpuu (1992) tööde tulemustest ja analüüsist, millele toetudes koostas autor MBI andmete kogumiseks internetipõhise küsimustiku (vt Lisa 1). Küsimustik on täielikult anonüümne ning vabatahtlik. Siiski on ankeetküsitluse viimaseks võimaluseks jätta enda kontaktandmed, mida plaanib autor kasutada enda magistritöös teema edasiseks uurimiseks ning intervjuude läbiviimiseks. MBI versiooni valimisel lähtuti eelkõige ajakirjanike elukutsete spetsiifikast ja olulisest faktist, et ajakirjanikud töötavad lähedaselt teiste inimestega. Samuti lähtuti ka 2001. aastal Maiste poolt tehtud MBI-E väidete analüüsist (Maiste 2005: 23), kust selgus, et ligi 10%-il vastanutest oli raskusi küsimustiku väidete hindamisega. Sellest tulenevalt viis autor küsitluse esmalt läbi kontrollgrupis, mida on detailsemalt kirjeldatud valimi peatükis.

Autori seminaritöö analüüsi tulemusel lähtutakse andmete analüüsi meetodi selgitamisel nii Küünarpuu (1992), Maslachi (1981) kui ka Maiste (2005) töödest. Maiste (2005: 23) sõnul kasutas Küünarpuu (1992) Maslachi algset 1981. aastal koostatud analüüsi meetodit ja eraldi skaalat ei loonud. Mitmed järgnevad uurijad on aga jõudnud seisukohale, et see ei ole läbipõlemise uurimiseks piisav. Seetõttu kasutaski Maiste neljaastmelist skaalat, mis annab konkreetsemad tulemused ja tekitab vastajas vähem segadust. Sellest tulenevalt otsustas ka käesoleva töö autor enda uuringutes kasutada ja seega ka edaspidi analüüsida Maiste tõlgitud ja Taanis kasutusel olevat MBI 25-väitelist küsimustikku (MBI-D). Maiste küsimustik kohandati vastavalt enda uuringu suunitlusele. Näiteks kasutatakse „klientide” (org. *recipients*) asemel „allikat”, sest see seostub konkreetsetelt just ajakirjanike elukutsega. Maslach ja kaasautorid (1997: 206) ütlevad, et uurijal on õigus seda sõnastust vastavalt enda uuringu eesmärkidele ja uuritavatele elukutsetele kohandada. Kuna MBI erinevates juhendites ei ole osavõtlikkuse ehk neljanda faasi hindamisskaalat välja toodud, kasutab ja analüüsib autor Maiste koostatud skaalat ja hindamisjuhendit, sest vastasel juhul ei kattuks skaalad omavahel.

Pärast andmete kogumist järgneb nende töötlemise periood. Traditsiooniliselt hinnatakse läbipõlemissündroomi kolme faasilisena, eristatakse madalat, keskmist ja kõrget läbipõlemist (Maslach et al 1997: 195). MBI-D hindab analoogselt MBI originaalversiooniga läbipõlemist iseloomustavate faktorite (emotsionaalne kurnatus, ebaisikustamine eneseteostus) tajumise tugevust ja sagedust. Erinevalt MBI originaalist hinnatakse MBI-D puhul ka osavõtlikkuse

tajumist. Maslach (2001) annab läbipõlemise määramiseks vajalikud suurusjärgud vaid esimese kolme kategooria kohta. Maiste (2005) magistritöös on aga toodud suurusjärgud kõigi nelja kategooria kohta. Andmeanalüüsi meetodite valimisel lähtus autor varasematest MBI-meetodil läbi viidud uurimistöödest ning samuti pöördus ka meetodit kasutanud autorite poole isiklikult. Andmeanalüüsi meetodi valimisel paluti ka spetsialistide nõu.

Tabel 2. Lääbipõlemise ulatuse määramine (Maiste 2005 ja Maslach 1997).

MBI ALASKAALA	LÄBIPÕLEMISE ULATUS	
	Madal	Keskmine, mõõdukas
Nimetus		
Emotsionaalne kurnatus	≤21	22-34
Ebaisikustamine	≤11	12-18
näisiklikud saavutused	≥26	17-25
Osavõtlikkus	≥12	7-11

Iga respondendi vastustest saadud arvulised tulemused liidetakse iga kategooria lõikes ning sellest tulenevalt saab teada ka läbipõlemise ulatuse. Kategooriatest saadud tulemusi võib võrrelda muu vastajatelt saadud informatsiooniga nagu vanus, sugu, tööstaaž jne (Maslach 2001: 409). Kogu hilisem andmete analüüs käib tervikandmete alusel. Igat respondenti eraldi ei analüüsita, kuid see on võimalik ja lubatud. Andmete analüüs sõltub ka täielikult uurija eesmärgist. Kui uurija eesmärgiks on üldistada saadud tulemused ja saada teada, missugused näitajad (sugu, vanus jne) mõjutavad enim läbipõlemist, on parimaks analüüsi meetodiks leida korrelatsioon läbipõlemise ja erinevate näitajate vahel.

Et mõista, kuidas on kaks erinevat näitajat omavahel seotud, tuleb MBI ankeetküsitlusest saadud andmete töötlemiseks arvutada korrelatsioonikordajad. Kui need on positiivsed ja statistiliselt olulised, saab läbi viia faktoranalüüsi (Maslach et al 2001: 45). 25-väitelise ja neljaosalise MBI ankeedi puhul tuleb läbi viia neljarealine faktoranalüüs. Korrelatsioonikordajad arvutatakse eraldi välja nii tugevuse kui ka intensiivsuse skaalal.

Arvestades, et MBIs on kasutusel järjestustunnused, tuleks lähtuda erinevate läbipõlemisuuringute autorite soovituselt (Pearing et al 1997 Maiste 2005: 30 kaudu) määrata Kendalli või Pearsoni korrelatsioonikordaja, mille eesmärk on tabada tunnuste üheaegse muutumise tendentsi ilma seda arvuliselt kirjeldamata. Üksikute mõjufaktorite täpsemaks kindlaks määramiseks tuleks kasutada mitmemõõtmelist regressioonkorrelatsiooni sammprotseduuri, mis lülitab argumendid sammhaaval välja (ibid).

Statistiliste andmetöötlusmeetoditena kasutatakse üldjuhul reliaablusanalüüsi, faktoranalüüsi ja korrelatsioonianalüüsi, kus määratakse Kendalli korrelatsioonikordaja (τ) ja mitmemõõteline regressioonianalüüs. Kuna faktoranalüüsi puhul on aga oluline, et respondente oleks vähemalt kaks korda rohkem, kui vastuseid, siis loobus käesoleva töö autor faktoranalüüsi läbiviimisest. Selle asemel kasutatakse vastajate soo, vanuse ja tööstaazi ning läbipõlemise vahelise seose leidmiseks korrelatsiooni mitte küsimuste ja erinevate faktorite seoste selgitamise, vaid lõpptulemuste vahel. Andmetöötluseks kasutati programmi Excel ja korrelatsiooni leidmiseks programmi R.

3.3.1. MBI kasutamise erinevused maailmas

MBI originaalversiooni on kasutatud uurimustes paljudes inglise keelt kõnelevates maades, muuhulgas Suurbritannias, Ameerika Ühendriikides, Kanadas, Austraalias ja Uus-Meremaal. Paljud uurijad on ankeetküsitluse iseseisvalt enda emakeelde tõlkinud, kuid siiani ei ole ametlikke MBI tõlkeid teistesse keeltesse peale inglise keele, sest see nõuaks tõsist psühhomeetrilist analüüsi ja uurimistööd (Maslach et al 1997: 212).

Maailmas on praktikad MBI kasutamiseks väga erinevad. Näitena võib tuua Eesti (Küünarpuu, 1992), Itaalia, Kataloonia, Venemaa, Kreeka, Rootsi ja Türgi, kus läbipõlemissündroomi uurijad kasutavad otsetõlget MBI kolmandast versioonist. Arvatavasti on lähtuvalt kultuuri ja keele eripäradest erinevad ka küsimustike väidete sagedusi ja tugevusi hindavate skaalade pikkused. Lühima pikkusega skaalad on eesti-, rootsi- ja türgikeelsel versioonil, kus nii sagedust kui ka tugevust hinnatakse 5-pallise skaala abil. Hiina versioon on samuti otsetõlge MBI kolmandast versioonist, koosnedes 22 väitest (Maiste 2005: 18-19).

Tabel 3. MBI rahvuslike versioonide võrdlus (Maiste 2005).

Riigi nimetus	Võrdluskriteerium						
	Väidete koguhulk	Hinnatavad kriteeriumid ja neile vastav väidete hulk				Hindamiskaala pikkus	
		EK	DP	ET	OS	sagedus	tugevus
USA	22	9	5	8	-	7	8
Eesti	22	9	5	8	-	5	5
Kataloonia	22	9	5	8	-	7	7
Itaalia	22	9	5	8	-	6	7
Kreeka	22	9	5	8	-	6	7
Venemaa	22	9	5	8	-	7	7
Rootsi	22	9	5	8	-	5	5
Türgi	22	9	5	8	-	5	5
Hiina	22	9	5	8	-	7	-
Holland	20	9	4	7	-	7	-
Norra	20	8	5	7	-	7	-
Saksamaa	25	9	5	8	3	6	6
Jaapan	25	9	5	8	3	4	7

EK – emotsionaalne kurnatus; DP – depersonalisatsioon, ET – eneseteostus, OS – osavõtlikkus

Erinevalt teistest läbipõlemissündroomi uurijatest hindavad Hiina uurijad üksnes küsimustiku väidete esinemise sagedust (Maiste 2005: 19). Samas on nii Saksamaa kui ka Jaapani läbipõlemise analüüsijad veendunud, et läbipõlemise põhjuslikkuse hindamiseks on vajalik paralleelselt anketeerimisega teha intervjuusid, mistõttu on vajalik küsimustikus säilitada ka osavõtlikkuse faktorit hindavad väited. Mõlema riigi uurijad on Maiste (2005: 19) sõnul tõlkinud ja kohandanud MBI 1981. aasta versiooni, mis koosneb 25 väitest, kus lisaks klassikalistele läbipõlemissündroomi faktoritele hinnatakse kolme väite abil ka osavõtlikkuse tajumise sagedust ja tugevust.

3.4. Meetodi kriitika

Kuna varasemalt ei ole Eestis ühtegi ajakirjanike läbipõlemise uuringut läbi viidud, siis ei saa ka autor olla veendunud, et valitud meetod on selle nähtuse uurimiseks kõige sobilikum. Meetodi reliaablust võib vähendada ka tõlkes kaduma läinud osa, kuna ühtegi ametlikku MBI tõlget eesti keelde siiamaani kasutusel ei ole. Sellest tulenevalt kasutas autor varasemaid

Eestis läbi viidud MBI-uuringute ankeete ning interpreteeris neid vastavalt enda uuringu sihtrühma ehk ajakirjanike tööpetsiifikale. Kuna ajakirjanike elukutse erineb aga märkimisväärselt klienditeenindajate omast, keda varasemalt sama ankeediga on uuritud, siis võib juhtuda, et „kliendi” meelevaldne muutmine „allikaks” ei täida samu uurimiseesmärke.

Veel ühe kriitikana toob töö autor välja asjaolu, et konkreetse meetodi rakendamine ja hilisem tulemuste arvutamine nõudis lisatööd statistikute professionaalidega, kuna isiklikest teadmistest jäi siinkohal puudu. Meetod oli ajakulukam ja keerulisem arvutada, kui töö autor oli esialgu arvanud.

Viimase kriitikana on välja toodud, et inimesed mõistavad väiteid erinevalt või ei saa neist üldse aru. Lisaks ei pruugi nad ise olla adekvaatsed enda läbipõlemist hindama, kuna neil puudub eneseanalüüsiks ja –refleksiooniks piisav kogemus.

4. TULEMUSED

Tulemuste peatükis esitletakse esmalt silmapaistvamaid ning suurima kontrastiga küsimusi vastuste lõikes. Seejärel tuuakse välja respondentide läbipõlemise esinemine MBI-alaskaalade kaupa ning läbipõlemise faaside esinemine. Viimaseks leitakse korrelatsioon läbipõlemise esinemise ja vastajate vanuse, soo ning tööstaaži vahel.

4.1. MBI – D küsimustiku reliaablus

Antud töös kasutati reliaabluse tõestamiseks kolme eelnevalt Eestis läbi viidud uuringu MBI-E reliaabluse kontrolli. MBI-Ed ja MBI-Dd on kasutatud arstidel, õpetajatel, juhtivtöötajatel (Küünarpuu 1992), meditsiiniõdedel (Mossi 1998), hooldustöötajatel (Maiste 2001) ja klienditeenindajatel (Maiste 2005) esineva läbipõlemisriski uurimiseks. Kuigi kõik eelnevalt toodud ametid on seotud klienditööga ning inimestega olulist läbikäimist nõudvatel ametitel, ei ole siiani Eesti tingimustes MBI-d küsimustikuga ajakirjanike läbipõlemist uuritud.

Küsimustike reliaabluse hindamiseks kasutati sarnaselt teiste läbipõlemissündroomi käsitlevate uuringute analüüsides Cronbachi α määramist (Mossin, 1998; Maiste 2001; Maiste 2005; Küünarpuu, 1992). Reliaablusega seotud järelduste tegemisel lähtuti kriteeriumist, et väga hea reliaabluse puhul läheneb Cronbachi α ühele ($\alpha=1$) (Maiste 2005: 29).

MBI-D küsimustiku alaskaalade reliaablusnäitajad on toodud tabelis 5. Autor otsustas MBI-D eestikeelse variandi alaskaalade reliaablusnäitajaid võrrelda MBI 1981. aasta variandi ning viimasena Eestis läbi viidud 2005. aasta uurimusega. Nende uuringute alaskaalade reliaablusnäitajatega olulisi erinevusi ei täheldatud. Kõikide tabelis viidatud uuringute puhul on madalal tasemel osavõtlikkuse alaskaala reliaablusnäitajad, mis võib Büssing jt. (1992) (Maiste 2005: 32 kaudu) arvates olla tingitud osavõtlikkuse alaskaalat hindavate väidete vähesusest (kolm väidet) võrreldes teiste alaskaaladega.

Võrreldes Büssingi ja Perrari poolt koostatud MBI-D reliaablusnäitajatega on eesti keelde tõlgitud versioonil kõrgemad depersonalisatsiooni ja osavõtlikkuse Cronbachi α näitajad (Maiste 2005: 32).

Saadud tulemuste põhjal võib järeldada, et MBI-D versioon on sarnaselt enda originaalversioonile sobilik läbipõlemise uurimiseks ja hindamiseks inimestega tihedat kokkupuudet ja suhtlust nõudvatel elualadel.

Tabel 4. MBI-D küsimustiku alaskaalade reliaablusanalüüsi võrdlus teiste autoritega.

Uuringu läbiviija	reliaablusnäitaja	Skaala							
		EEf	EEi	DPf	DPI	PAf	PAi	OSf	OSi
Maslach jt., 1981 (N=240) (Neubach jt., 200)	Cronbachi α	0.89	0.86	0.74	0.74	0.77	0.72	0.59	0.57
Maiste (2005) (N=326)	Cronbachi α	0.88	0.88	0.67	0.67	0.87	0.83	0.54	0.58
Puuraid (2014) (N=50)	Cronbachi α	0.89	0.88	0.72	0.72	0.84	0.72	0.55	0.57

EEf – emotsionaalse kurnatuse sagedus, EEi – emotsionaalse kurnatuse tihedus; DPf – depersonalisatsiooni sagedus, DPI – depersonalisatsiooni tugevus; PAf – eneseteostuse sagedus, PAi – eneseteostuse tugevus; OSf – osavõtlikkuse sagedus, OSi – osavõtlikkuse tugevus.

4.2. Ankeetküsitluse vastuste analüüs

Kuigi ankeetküsitlus koosnes kokku 25-st väitest, toob autor siin peatükis välja subjektiivsel teel valitud silmatorkavamad tulemused. Välja valiti kümme kõige väljapaistvamat küsimust, et mitte analüüsida tervet küsimustikku eraldi, kuna see ei ühildu käesoleva bakalaureusetöö uurimiseesmärkidega. Kümne küsimuse väljatoomine annab aga hea ülevaate teemadest, mis

kõige silmatorkavamalt eristusid ning millele võib edasistes uuringutes kindlasti rõhku pöörata. Kuigi väidete väljatoomine aitab eristada küsimustikus analüüsitavaid faktoreid (eneseteostus, emotsionaalne kurnatus, ebaisikustamine, osavõtlikkus), ei anna see ülevaadet muudest teguritest, mis respondentide hulgas läbipõlemist võiksid tekitada. Väidete valikul lähtuti põhimõttest, et vastuste seos oleks võimalikult erinev ehk kui negatiivsele väitele on esitatud võimalikult vähe „Ei ole tundnud” vastuseid või kui positiivset väidet on kogunud võimalikult suur hulk respondentidest. Alljärgnevalt toobki autor ära sellistele tingimustele vastanud kümme silmatorkavat vastuste jaotust.

1. Eneseteostust hindavale väitele „Ma tunnen, et olen töö tõttu läbipõlenud” vastas 5 respondenti, et sellist tunnet nad kogunud ei ole. 45 vastajat olid seda tundnud erineva sageduse ja tugevusega.
2. Küsimusele „Mõnedesse allikatesse suhtun kui elututesse objektidesse”, mis hindab depersonalisatsiooni, vastas 6 respondenti, et ei ole seda kogunud. Seevastu 44 respondenti olid seda kogunud erineval sagedus- ja tugevusastmel.
3. Eneseteostust hindavale küsimusele „Tööpäeva lõpus tunnen end tühjaks pigistatu ja kurnatuna” vastas 2 respondenti, et ei ole seda tundnud. 48 vastajat olid seda aga kogunud.
4. Samuti eneseteostust hindavale väitele „Mul on tunne, et ei tea, kuidas edasi elada ja tegutseda” vastas 15 respondenti, et ei ole seda tundnud. Seega on 35 vastajat tundnud, et ei tea kuidas edasi elada ja tegutseda erineval sagedus- ja tugevustasemel.
5. Suur enamus ehk 47 respondenti vastasid jaatavalt eneseteostust hindavale väitele „Ma tunnen, et mu töö on emotsionaalselt väga kurnav”. Vaid 3 küsitletut ei pea enda tööd emotsionaalselt väga kurnavaks.
6. Seevastu vaid üks inimene leidis, et ei ole kogunud isiklikke saavutusi hindavat väidet „Ma usun, et suudan enda töö abil inimeste elu paremaks muuta”. 49 vastajat tundis, et nende töö aitab inimeste elu paremaks muutmisele kaasa.

7. Eneseteostust hindavale väitele „Mul on tunne, et töötan oma võimete piiril” vastas 7 respondenti, et ei ole seda tunnet kogunud, kuid seevastu 43 vastanut on.
8. Üle poole respondentidest ehk 36 isikut vastas jaatavalt eneseteostust hindavale väitele „Juba hommikul enne tööle minemist tunnen, et olen väsinud”. 14 respondenti seda tunnet kogunud ei olnud.
9. Samuti eneseteostust hindavale väitele „Mu töö frustrerib mind (ärritab, tekitab tülpimust, kannatamatust)” vastas 10 küsitletuist, ei ole seda kogunud. Seevastu 40 vastanut oli seda tunnet erineval sagedus- ja tugevusnivool kogunud.
10. Isiklike saavutusi hindavale väitele „Ma olen oma töös saavutanud palju positiivset” vastas positiivselt ehk jaatavalt 49 respondenti. Vaid üks vastajatest ei tundnud, et on oma töös palju positiivset saavutanud.

Küsimuste analüüsist lähtub, et enim vastuolu tekitasid küsimused, mis olid seotud „allikaga” suhtlemisel või enda tööst tingitud stressi või raskuse hindamisel. Enim paistsid silma eneseteostuse ja isiklike saavutustega seotud läbipõlemist hindavad küsimused.

4.3. Läbipõlemise esinemine respondentide hulgas

Ankeetküsitluse vastused kanti ühte tabelisse, mille alusel läbi viidud analüüsi põhjal selgitati vastajate läbipõlemise esinemine ning ulatus. MBI järgi tähistab emotsionaalse kurnatuse küsimustes saadud skoor rohkem kui 35 kõrget läbipõlemist. Samad näitajad on depersonalisatsiooni, personaalse suutlikkuse ja osavõtlikkuse juures vastavalt 19, 16 ja 6 (vt tabel 5). Kui emotsionaalse kurnatuse ja isiklike saavutuse ulatust hinnatakse negatiivsete väidetega („Ma ei ole seda tundnud”), siis sellest tulenevalt peegeldub ka läbipõlemise ulatus kogusummas ehk mida suurem on respondendi läbipõlemine, seda suurem on ka kogusumma. Ebaisikustamise ja osavõtlikkuse tajumist hinnatakse aga positiivsete väidetega („Ma olen seda tundnud”) ja sellest tulenevalt peegeldub läbipõlemise ulatus selles, mida väiksem on tulemuste kogusumma. MBI-D hindab analoogselt MBI teiste versioonidega läbipõlemist

iseloomustavate faktorite (emotsionaalne kurnatus, depersonalisatsioon ja eneseteostuse võime) tajumise tugevust ja sagedust. Lisaks neile hinnatakse ka osavõtlikkuse tajumist. Läbipõlemist hinnatakse madalal, mõõdukal ja kõrgel tasandil. MBI-D ankeetküsitluse tulemused arvutati kokku erinevate faktorite kaupa. Iga faktori kohta arvutati välja selle keskmine esinemissagedus vastajate hulgas. Lisaks arvutati iga faktori keskmine esinemissagedus välja nooremate kui 26-aastaste (kaasaarvatud), vanemate kui 26-aastaste, vähema kui kuue aastase tööstaaži ja rohkema kui kuue aastase tööstaažiga vastajate hulgas. Selline jaotus näitab, millises ulatuses on konkreetne faktor esindatud antud rühmas.

Tabel 5. MBI alaskaalade keskmine esinemissagedus vastajate hulgas.

	EK	EI	IS	OS
Keskmine	22.02	12.08	20.91	6.34
26-aastased ja nooremad	24.38	12.14	20.52	6.93
Vanem kui 26	18.50	11.94	21.59	5.35
Tööstaaž kuni kuus aastat	24.64	12.18	21.18	6.79
Tööstaaž üle kuue aasta	16.00	11.75	20.33	5.08

EK= Emotsionaalne kurnatus; EI= Ebaisikustamine; IS= Isiklikud saavutused; OS= Osavõtlikkus. EK: Rohkem kui 35= kõrge; 22-34= mõõdukas; vähem kui 21= madal.

EI: Rohkem kui 19= kõrge; 12-18= mõõdukas; vähem kui 11=madal. IS: Vähem kui 16 = kõrge; 17-25= mõõdukas; rohkem kui 26=madal. OS: Vähem kui 6 = kõrge; 7-11= mõõdukas; rohkem kui 12=madal.

Tulemustest selgus, et erinevalt antud töö hüpoteesist ei erine noorte ja vanemate ajakirjanike läbipõlemise ulatus drastiliselt. Nooremad kui 26-aastased ajakirjanikud kogevad mõõdukat emotsionaalset kurnatust, mõõdukat ebaisikustamist, mõõdukat eneseteostust ning nende osavõtlikkusega seotud läbipõlemine on väga piiripealselt mõõdukas ulatudes peaaegu kõrgesse.

Seevastu ei esine vanemate kui 26-aastaste ajakirjanike hulgas emotsionaalse kurnatusega seotud läbipõlemist ehk see on madalal tasemel, ebaisikustamine ning isiklike saavutustega seotud läbipõlemine esineb sarnaselt noorematele ajakirjanikele mõõdukalt. Osavõtlikkusega seotud läbipõlemine (suhtlus allikaga, allika probleemidest huvitumine, enda vigade tunnistamine) esineb aga kõrgel tasemel.

Kui võtta vaatluse alla tööstaaž, on läbipõlemise esinemise sagedus samasugune kui ka vanusega seotud läbipõlemine. Sellest võib järeldada, et noored ja väiksema tööstaažiga ajakirjanikud kogevad mõõdukalt määral enda ametiga seotud läbipõlemist, seevastu vanematel kui 26-aastastel ja suurema tööstaažiga ajakirjanikel esineb rohkem nii madalal kui ka kõrgel tasemel läbipõlemise kogemist.

4.4. Läbipõlemise faaside esinemine

Seejuures jaguneb hindamine kaheks: klassikaliseks läbipõlemise faaside esinemiseks ning mitteklassikaliste faaside esinemiseks. Mõlemal juhul on võimalik läbipõlemise esinemise sagedus faaside järgi. Klassikaliste faaside esinemine aitab seda vaid paremini selgitada.

Klassikalise kolmefaasilise läbipõlemissündroomi mudeli I faasi ehk madalat läbipõlemist iseloomustavad Maiste (2005: 39) järgi madalad emotsionaalse kurnatuse ja depersonalisatsiooni ning kõrge eneseteostuse tajumise näitajad. Läbipõlemine esineb, kuid madalal tasemel. III faasi ehk kõrget läbipõlemist iseloomustavad kõrged emotsionaalse kurnatuse ja depersonalisatsiooni ning madalad eneseteostuse tajumise näitajad. II faasi ehk mõõduka läbipõlemise puhul on kõigi läbipõlemist iseloomustavate faktorite näitajad keskmistel tasemetel. II faas iseloomustab eeskätt just riski läbipõlemise kolmandasse faasi sattumisel. III faas tähistab läbipõlemise suurt ulatust (ibid).

Maslach ja kaasautorid (1981: 104) soovivad osavõtlikkuse alaskaalat kasutada eeskätt läbipõlemise võimaliku riski tekke iseloomustamiseks ja hindamiseks. Lisaks soovivad Maslach ja kaasautorid (1997: 210) respondentide grupeerimisel faasidesse MBI või tema modifikatsioonide alusel baseeruda eelkõige läbipõlemissündroomi alaskaalade sagedusnäitajatel. Seega kasutas ka käesoleva töö autor vastajate gruppidesse jaotamisel just alaskaalade sagedusnäitajaid. Juhul, kui sagedus- ja tugevusnäitajad erinesid rohkem kui kahe punkti võrra, loeti need juhud mitteklassikalisteks.

Uuritavad klassikalised läbipõlemissündroomi juhud jagunesid järgmiselt:

- I faasi kuulus 4 isikut
- II faasi kuulus 18 isikut
- III faasi ei esine.

Üle poole valimist (28 isikut) moodustavad juhud, kus läbipõlemissündroom klassikalisel kujul pole välja kujunenud. Oma olemuselt kujutavad nad endast vaheetappe klassikaliste faaside vahel.

Läbipõlemissündroomi mitteklassikalised juhud

Läbipõlemissündroomi klassikalistest faasidest erinevate tunnustega isikud jagunesid kuute alamklassi. Mõnes alamklassis on respondente vähe, mis on ilmselt tingitud valimi väiksusest. Alamklasside lõplikuks väljatöötamiseks on kindlasti oluline valimit oluliselt suurendada. Alamklasside jaotamisel lähtus autor Maiste (2005) magistritööst (vt tabel 6). Mitteklassikaliste juhtude jagunemine ja iseloomustus on toodud tabelis 3. Mitteklassikaliste faaside seletamisel lähtuti Maiste (2001, 2005) ja Künarpuu (1992) töödest.

Kolmes esimeses mitteklassikalise faasi alamklassis (A, B, C) on sarnaselt läbipõlemissündroomi klassikalise I faasiga (vt Tabel 6) eneseteostuse ja depersonalisatsiooni tajumine valdavalt madala tasemega.

Tabel 6. Läbipõlemissündroomi mitteklassikaliste juhtude iseloomustus Maiste (2005).

Faas	Alamklass	EK		DP		ET
		sagedus	tugevus	sagedus	tugevus	sagedus
I	A	↓ või ↔	↓ või ↔	↓ või ↔	↓ või ↔	↑ või ↔
	B	↓ või ↔	↓ või ↔	↓	↓	↓
II	C	↓ või ↔	↓ või ↔	↓ või ↔	↓ või ↔	↓ või ↔
	D	↔	↔	↑	↔	↑
	E	↑ või ↔	↑ või ↔	↓ või ↔	↓ või ↔	↑ või ↔
	F	↑ või ↔	↔	↑ või ↔	↑ või ↔	↓ või ↔

↑- kõrge tase, ↔ - mõõdukas tase, ↓- madal tase

Alamklassi **A** kuuluvatel isikutel on emotsionaalse kurnatuse ja depersonalisatsiooni sagedus ning tugevus kas madalal või mõõdukal tasemel, kuid erinevalt I faasi klassikalistest juhtudest on mõlema alaskaala sageduse ja tugevuse nivood kõikidel juhtudel erinevad.

Isiklike saavutuste ja depersonalisatsiooni mittevastavust ja madala ning mõõduka nivoo kombineerumist võib Maiste (2001) hinnangul pidada läbipõlemissündroomi faaside edasiarenguks. Seega võib alamklasse B ja C pidada üleminekuklassiks I ja II faasi vahel.

Alamklassi **B** kuuluvatel isikutel on erinevalt klassikalisest I faasist eneseteostuse tajumise sageduse nivoo madal.

Alamklassi **C** kuuluvatel isikutel esinevad emotsionaalse kurnatuse ja eneseteostuse tajumise nivood madalal ja mõõdukal tasemel.

Alamklassidesse D, E ja F kuuluvatel respondentidel on isiklike saavutuste ja depersonalisatsiooni tajumine mõõdukal nivool. Selle alusel kuuluksid nad klassikalise läbipõlemissündroomi II faasi ehk on vastuvõtlikud suurenenud läbipõlemise riskile.

Alamklassi **D** kuuluvatel isikutel on erinevalt II faasi kuuluvatest isikutest emotsionaalse kurnatuse sagedus ja tugevus mõõdukal nivool, depersonalisatsiooni ja eneseteostuse tajumise nivood aga kas tugeval või mõõdukal tasemel.

Alamklassi **E** iseloomustab emotsionaalse kurnatuse ja eneseteostuse alaskaalade tajumise sageduse ja tugevuse esinemine kas kõrgel või mõõdukal nivool, kuid depersonalisatsiooni tajumise sagedus ja tugevus esinevad madalal ja mõõdukal nivool.

Alamklassi **F** iseloomustab emotsionaalse kurnatuse ja depersonalisatsiooni alaskaalade tajumise sageduse ja tugevuse esinemine kõrgel ja mõõdukal tasemel, eneseteostuse tajumise nivoo jääb mõõdukaile või madalale tasemele. Kuna alaskaala sageduse ja tugevuse näitajad ei erine klassikalises III faasi mudelis, saab antud alamklassi lugeda üleminekufaasiks II ja III faasi vahel. Tabelis 17 on toodud respondentide jagunemine faasidesse ja alamklassidesse MBI-D faasilise analüüsi järgi.

Tabel 7. Respondentide jagunemine faasidesse ja alamklassidesse.

Faas	Alamklass	N
I - madal läbipõlemine		18
	A	5
	B	3
II - mõõdukas läbipõlemine	C	10
		9
	D	3
	E	6
III - kõrge läbipõlemine	F	0
		0

Respondentide jagamine mitteklassikalistesse ja klassikalistesse läbipõlemisfaasidesse näitab, et klassikalistesse faasidesse paigutub 22 isikut. Mitteklassikalistesse faasidesse üle poole valimist ehk 28 isikut (vt tabel 7). Klassikalise ja mitteklassikalise jaotuse liitmisel selgub, et I faasi kuulub 22 isikut, II faasi 28 isikut. Rohkem kui pool valimist koges seega läbipõlemist mõõdukal tasemel. III faasi ei esinenud.

Läbipõlemise faasi ja üldnäitajate vaheliste seoste leidmiseks toon siinkohal ära ka läbipõlemise faasi ja vanuse, soo ning tööstaazi vahelised seosed.

Tabel 8. Läbipõlemise faaside esinemine vastajate vanuse järgi.

Läbipõlemise faas	I faas	II faas
26-aastased ja nooremad	10	23
Vanemad kui 26-aastased	11	6

Tabelist 8 selgub, et 26-aastaste ja nooremate hulgas jagunevad vastajad I ja II faasi vahel nii, et II faasi kuulub 2/3 valimist. Vanemate kui 26-aastaste hulgas kuulub II faasi ligi 1/3 valimist.

Tabel 9. Läbipõlemise faaside esinemine vastajate soo järgi.

Läbipõlemise faas	I faas	II faas
Naine	11	22
Mees	9	8

Läbipõlemise faasi ja soo seoseid analüüsid saab järeldada (vt tabel 9), et kui meeste hulgas jaotuvad respondendid peaaegu võrdselt I ja II faasi vahel, siis naissoost respondendid jagunevad faasidesse nii, et II faasi kuulub poole rohkem isikuid kui I faasi.

Tabel 10. Läbipõlemise ja tööstaaži vahelised seosed

Läbipõlemise faas	I faas	II faas
Tööstaaž 6 aastat ja vähem	10	28
Tööstaaž üle 6 aasta	11	1

Tabelist 10 selgub, et kõige drastilisemalt jaotuvad vastajad I ja II faasi vahel just tööstaaži lõikes. Respondendid, kes on töötanud 6 aastat ja vähem, jaotuvad kahe faasi vahel nii, et esimesse faasi kuulub 10 isikut ja II faasi 28 isikut. Respondentidest, kelle tööstaaž ületab 6 aastat, kuulub I faasi 11 isikut ja II faasi 1 isik.

4.5. Läbipõlemise ja erinevate tunnuste vahelised seosed

Selleks, et selgitada välja vastajate vanuse, tööstaaži ning soo ja läbipõlemise vahelised seosed, toob autor järgnevalt välja nende näitajate ja läbipõlemise faasi esinemise vahelise seose ehk korrelatsiooni. Sõltuvateks muutujateks olid kõik üldnäitajad (tööstaaž, vanus, sugu). Eraldi ei tooda välja iga klassikalise ja mitteklassikalise faasi alamklassi, vaid vastajad grupeeriti kas I või II faasi. Korrelatsioonina kasutab autor Pearsoni korrelatsioonikordajat, kus $r = 1$ tähistab täielikku positiivset korrelatsiooni ja $r = -1$ täielikku negatiivset korrelatsiooni. Korrelatsiooni, mis jääb vahemikku 0.3 ja vähem käsitletakse madala seosena. Korrelatsiooni vahemikus 0.3-0.7 mõõduka seosena ja korrelatsiooni üle 0.7 tugeva seosena.

Tabel 11. Läbipõlemise faasi seos üldnäitajatega.

Näitaja	Korrelatsioon
Staaž	-0.445
Sugu	-0.156
Vanus	-0.489

Tabelist selgub, et vastajate staaži ja vanuse ning läbipõlemise faasi vahel on mõõdukas negatiivne seos ehk vastajate vananedes läbipõlemise aste väheneb. Seega ei saa väita, et vanemate hulgas esineb läbipõlemist vähem kui noorte hulgas. Kindlalt saab väita aga seda, et vanemate hulgas on läbipõlemise I faasi rohkem kui nooremate kolleegide seas. Vastajate soo ja läbipõlemise faasi vaheline seos on minimaalne.

4.5.1. Läbipõlemissündroomi dimensioonide seos üldnäitajatega

Erinevate ankeetküsitluses hinnatavate faktorite (emotsionaalne kurnatus, depersonalisatsioon, isiklikud saavutused, eneseteostus) ning eelpool toodud nimetajate (vanus, sugu, tööstaaž) vahelise korrelatsiooni leidmiseks kasutati iga teguri skoori. Sagedust ja tugevust eraldi ei vaadatud.

Tabel 12. Emotsionaalse kurnatuse seos üldnäitajatega.

Näitaja	Korrelatsioon
Staaž	-0.413
Sugu	-0.343
Vanus	-0.403

Tabelist 12 selgub, et emotsionaalse kurnatuse ja vastajate staaži vahel on mõõdukas negatiivne korrelatsioon ehk mida noorem on vastaja, seda tugevamalt kogeb ta emotsionaalset kurnatust. Mõõdukas korrelatsioon on ka vastajate soo ja emotsionaalse kurnatuse vahel ehk mehed kogevad emotsionaalset kurnatust vähem kui naised.

Tabel 13. Depersonalisatsiooni seos üldnäitajatega.

Näitaja	Korrelatsioon
Staaž	-0.032
Sugu	-0.153
Vanus	-0.111

Depersonalisatsioon ehk ebaisikustamine (vt tabel 13) on väga nõrgas seoses nii soo kui ka vanusega. Mõõdukas negatiivne seos esineb aga tööstaazi ja depersonalisatsiooni kogemise vahel ehk mida väiksem on inimese tööstaaz, seda tugevamalt kogeb ta emotsionaalset kurnatust.

Tabel 14. Isiklike saavutuste seos üldnäitajatega.

Näitaja	Korrelatsioon
Staaž	0.204
Sugu	0.025
Vanus	0.119

Isiklike saavutuste tajumise ja erinevate üldnäitajate vahelised seosed (vt tabel 14) on statistiliselt nõrgal positiivsel tasemel ehk sellel, kas inimene tunneb, et on enda töös saavutanud midagi positiivset ning tema tööstaazil, sool ja vanusel ei ole olulist seost.

Tabel 15. Eneseteostuse seos üldnäitajatega.

Näitaja	Korrelatsioon
Staaž	-0.271
Sugu	-0.242
Vanus	-0.403

Eneseteostusega seotud läbipõlemisel (vt tabel 15) esineb kõige suurem ent siiski vaid mõõdukal tasemel negatiivne korrelatsioon respondentide sooga ehk mida noorem on inimene, seda tugevamalt tajub ta ka eneseteostusest tingitud läbipõlemist. Vastajate soo ning tööstaazi ning eneseteostusega seotud läbipõlemise seos on negatiivne ning madalal tasemel.

Eelpool toodud tabelites esitatud andmetest saab järeldada, et erinevate läbipõlemisfaktorite esinemine ei ole olulises seoses respondentide soo, vanuse ja tööstaaziga. Suurim korrelatsioon esines läbipõlemise faasi esinemise ja vanuse vahel, kus läbipõlemise faas suurenes vanuse vähenedes. Ehk mida noorem oli respondent, seda tõenäolisemalt koges ta

kõrgemal tasemel läbipõlemist kui tema vanem kolleeg. Kõige madalam korrelatiivne seos esines depersonalisatsiooni ja tööstaaži vahel. Andmetest võib järeldada, et läbipõlemise teguri või faasi esinemisel ei mängi tööstaaž, vanus ja sugu olulist rolli, vaid see esineb kõigil sarnaselt.

5. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON

Käesoleva bakalaureusetöö peamiseks eesmärgiks oli uurida, milline on läbipõlemise esinemise ulatus ja sagedus Eesti suurimate ajalehtede uudistetoimetustes töötavate reporterite hulgas. Antud peatükk jaguneb kolmeks osaks: järeldused, diskussioon ja soovitusel edasisteks uuringuteks. Järelduste peatükk esitatakse uurimisküsimuste kaupa.

5.1. Järeldused

Põhjuslike seoste uurimises lähtuti antud töös dimensioonide sageduse tajumise määra (madal, mõõdukas, kõrge), sest läbipõlemisele on omane tema sümptomite pikaajaline väljaarenemine ning on raske väita, kas inimene on läbipõlenud või mitte. Pigem peab rääkima läbipõlemise faasi esinemisest.

Maiste 2001 aasta töös, mis kasutas Küünarpuu poolt välja toodud neljafaasilist mudelit, jagunesid respondendid esimese ja neljanda grupi vahel, kusjuures esimesse gruppi kuulus 36 protsenti ja neljandasse gruppi 3 protsenti valimist. Täielikult puudusid teise ja kolmandasse gruppi kuuluvad respondendid. 2005. aasta Maiste töös, kus kasutati Maslachi kolmefaasilist jaotust, jagunesid respondendid I ja II faasi vahel, III faasi ei esinenud. Sellest tulenevalt tõi Maiste juba esimeses uuringus (2001) välja, et Küünarpuu poolt välja pakutud faasiline jaotus ei pruugi anda terviklikku pilti valimis esinevatest läbipõlemissündroomi tasemetest. Eelkõige just seetõttu, et on raske uskuda, et baseerudes dimensioonide esinemise sagedusele ja tajumise tugevusele, oleks võimalik kõiki variante iseloomustada nelja klassiga. Läbipõlemise puhul ei saa rääkida mitteläbipõlemisest ja läbipõlemisest vaid rohkem või vähem läbipõlemisest ning riskist läbi põleda ja seda nii neljafaasilise kui ka kolmefaasilise mudeli puhul. Sama on ka Maslachi ja kaasautorite välja töötatud kolmefaasilise mudeli puhul, kus vastajate jaotamine faasidesse ei pruugi peegeldada respondentide tegelikku olukorda ning riski kõrgesse läbipõlemisohtu sattuda. Olukorra muudab keeruliseks ka see, kui ühes teguris tajub vastaja kõrget, aga teises seevastu madalat läbipõlemist. Sellisel juhul võib vastajal tegelikkuses läbipõlemine olla kõrgemal tasemel välja kujunenud, kuid faasiline jaotus seda ei peegelda.

Oluline on ka see, et siia maani on vaieldav, millisel dimensioonil on kõige olulisem osa läbipõlemissündroomi arengus ja läbipõlemise hindamisel. Näiteks peavad paljud uurijad teguritest kõige olulisemaks emotsionaalset kurnatust ning ka selle tajumise tugevust, mitte ainult sagedust. Kui emotsionaalse kurnatuse faktor on oluline kõikides käsitlustes, siis paljud MBI versioonid ei pea osavõtlikkuse faktorit analüüsi läbiviimisel oluliseks. Vrendenburgh ja kaasautorid (1999) peavad oluliseks kõiki dimensioone. Põhjuslike seoste leidmisel arvestavad nad kõiki erinevaid läbipõlemise dimensioone võrdselt. Seega lähtuti ka antud töös Vrendenburghi ja kaasautorite käsitlusest.

Autori hinnangul ei näitaks ainult emotsionaalse kurnatuse taseme arvestamine läbipõlemise tegelikku ulatust, vaid pigem ainult läbipõlemise riski sattumise võimalust ja kurnatust. Samuti jääksid selle käsitlusega tähelepanuta teised läbipõlemist iseloomustavad kriteeriumid nagu ebaisikustamine ja eneseteostus. Lisaks ka läbipõlemise riskirühma sattumist hindav osavõtlikkuse tajumine.

Antud töö autor leiab, et oluline oleks faaside määratlemisel mängu tuua ka osavõtlikkuse tajumise faktor, sest antud töö kontekstis saadi just selles kõige silmapaistvamaid tulemusi. Kahjuks ei kajastu see uuringu tulemustes, sest faaside määratlemisel osavõtlikkust ei arvestata.

5.2. Vastused uurimisküsimustele

Kui suures mahus esineb läbipõlemist Eesti suurimate päevalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike hulgas?

Antud bakalaureusetööst selgub, et Eesti suurimate päevalehtede ja nende lisade uudistetoimetuste ajakirjanike hulgas esineb läbipõlemist madalal ja mõõdukal tasemel. Kõrgel tasemel läbipõlemist valimi hulgas ei esine. Üle poole valimist ehk 28 respondendi hulgas ei ole läbipõlemine klassikalisel kujul välja kujunenud ehk nende hulgas analüüsiti läbipõlemise mitteklassikaliste faaside esinemist. 22 respondendi hulgas esineb läbipõlemine klassikalisel kujul.

Klassikalistest juhtudest kuulub II faasi ehk kogeb mõõdukat läbipõlemist 18 isikut, I faasi kuulub ning madalat läbipõlemist kogeb 4 isikut. III faasi ehk kõrget läbipõlemist ei esine. Klassikaliste ja mitteklassikaliste juhtude koondamisel jagunevad respondendid samuti kahe faasi vahel. Sellisel juhul kuulub I faasi 22 isikut ning II faasi 28 isikut ehk üle poole valimist.

Kui palju esineb läbipõlemist noorte kuni 26-aastaste (kaasaarvatud) hulgas?

Läbipõlemine esineb 26-aastaste ja nooremate ajakirjanike hulgas madalal ja mõõdukal tasemel. I faasi kuulub ehk madalat läbipõlemist kogeb 10 isikut. II faasi kuulub ehk mõõdukal tasemel läbipõlemise all kannatas seevastu 23 isikut, moodustades kolmveerand alla 26-aastaste ajakirjanike valimist. Seega saab öelda, noorte ajakirjanike hulgas jagunevad respondendid nii, et 2/3 valimist kuulub II faasi ning 1/3 I faasi.

Mis ilmneb/ilmnevad läbipõlemist soodustavate faktorina/faktoritena?

Küsimustiku vastuste analüüsist selgub, et enim tekitavad vastuolu allikatega ja inimestega koostööd analüüsivad küsimused. Nende puhul on respondendid jagunenud kõige silmapaistvamalt ehk vaid mõni isik ei ole kogunud allikatega seotud või teiste inimestega koos töötamisest tulenevaid negatiivseid emotsioone.

Faaside analüüsist selgub, et läbipõlemist soodustavad tegurid on ka respondentide sugu, vanus ja tööstaaž, sest vastajate jagunemisel kuulub just noorte, naiste ja madalama tööstaažiga isikute puhul suurem osa kõrgemasse läbipõlemise faasi. Ehk eelnevalt nimetatud tunnustega respondendid jagunevad kahe faasi vahel nii, et II faasi kuulub 2/3 või rohkem isikutest. Seevastu korrelatsiooni leidmine seda ei kinnitanud. Eelpool toodud tabelites esitatud andmetest saab järeldada, et erinevate läbipõlemisfaktorite (emotsionaalne kurnatus, osavõtlikkus jne) esinemise tugevus ja ulatus ei ole olulises seoses respondentide soo, vanuse ja tööstaažiga. Suurim korrelatsioon esineb läbipõlemise faasi esinemise ja vanuse vahel, kus läbipõlemise faas suureneb vanuse vähenedes. Kõige madalam korrelatiivne seos esineb depersonalisatsiooni ja tööstaaži vahel. Andmetest võib järeldada, et läbipõlemise teguri või faasi esinemisel ei mängi tööstaaž, vanus ja sugu olulist rolli, vaid see esineb kõigil sarnaselt.

MBI küsimustiku erinevatest faktoritest ilmneb, et suurim läbipõlemine esineb osavõtlikkuse tajumises, kus vastajate keskmine jääb vaid natukene alla kõrge tasemest. Isiklike saavutuste, emotsionaalse kurnatuse ja eneseteostuse tajumisel jäävad respondentide keskmised summad mõõdukale tasemele ning pigem selle taseme algusesse.

Milline on läbipõlemine kahe eagrupi võrdluses (kuni 26-aastased ja vanemad kolleegid)?

Läbipõlemise faktorite (emotsionaalne kurnatus, osavõtlikkus, eneseteostus ja ebaisikustamine) keskmiste summade analüüsist selgub, et 26-aastased ja nooremad ajakirjanikud kogevad mõõdukat emotsionaalset kurnatust, mõõdukat ebaisikustamist, mõõdukat eneseteostuse tajumist ning nende osavõtlikkusega seotud läbipõlemine on väga piiripealselt mõõdukas, ulatudes peaaegu kõrgesse. Seega esinevad kõik läbipõlemise faktorid noorte hulgas mõõdukal tasemel.

Vanemate kui 26-aastaste ajakirjanike hulgas ei esine emotsionaalse kurnatusega seotud läbipõlemist ehk see on madalal tasemel, ebaisikustamine ning isiklike saavutustega seotud läbipõlemine esineb sarnaselt noorematele ajakirjanikele mõõdukalt. Seevastu esineb osavõtlikkusega seotud läbipõlemine kõrgel tasemel. Tulemustest selgub, et erinevalt antud töö hüpoteesist ei erine noorte ja vanade ajakirjanike läbipõlemise ulatus drastiliselt. Erinevus ilmneb vaid selles, et vanemad kolleegid ei taju emotsionaalse kurnatusega seotud läbipõlemist, kuid osavõtlikkusega seotud läbipõlemine esineb nende hulgas kõrgel tasemel. Sellest tulenevalt võib järeldada, et noored ajakirjanikud kogevad mõõdukal määral enda ametiga seotud läbipõlemist, seevastu vanematel kui 26-aastastel ajakirjanikel esineb rohkem nii madalal kui ka kõrgel tasemel läbipõlemist.

Kas noorte hulgas esineb läbipõlemist suuremas mahus?

Läbipõlemine esineb 26-aastaste ja nooremate ajakirjanike hulgas madalal ja mõõdukal tasemel. I faasi kuulub ehk madalat läbipõlemist kogeb 10 isikut. II faasi kuulub ehk mõõdukal tasemel läbipõlemist kogeb seevastu 23 isikut ehk kolmveerand alla 26-aastaste ajakirjanike valimist.

Ka vanemate kui 26-aastaste hulgas esineb nii I kui ka II faasi läbipõlemist. I faasi kuulub 11 respondenti ning II faasi 6 inimest ehk madalat läbipõlemist kogeb valimist ligi poole rohkem vastajaid kui mõõdukat. 26-aastaste ja nooremate hulgas kuulub II faasi üle poole rohkem valimist kui I faasi ehk mõõdukal tasemel läbipõlemist kogeb suurem osa valimist. Seega saab väita, et noorte hulgas esineb rohkem läbipõlemist, kui vanemate ajakirjanike seas.

5.3. Diskussioon

Antud bakalaureusetöö tulemusena ilmnes, et Eesti suurimate päevalehtede ja nende lisalehtede ajakirjanikud kogevad läbipõlemist madalal ja mõõdukal tasemel. Läbipõlemise faktorite analüüsimisel esines ka kõrgel tasemel läbipõlemise kogemist.

Võrreldes autori tulemusi varasemate MBI-meetodil läbi viidud ajakirjanike läbipõlemise uuringutega, ilmnevad isegi valimi suuruse olulises erinevuses tulemuste vahel sarnasused. Reinardy esimene, 2006. aastal spordiajakirjanikele (n=236) keskendunud uuring, kus uurimise all oli 236 spordiajakirjanikku, toimetajat ja muud toimetuse töötajat, näitas, et spordiajakirjanikud kannatasid mõõduka emotsionaalse kurnatuse all ja avaldasid märke ebaisikustamisest. Kõrgel tasemel kogeti läbipõlemist, mis oli seotud eneseteostusega. Nooremad ja vähem kogenenud spordiajakirjanikud, kes töötasid väiksemates väljaannetes, kannatasid suurema emotsionaalse kurnatuse all ja nende puhul oli rohkem märke ka ebaisikustamisest (Reinardy 2006). Ka Reinardy hilisemad uuringud toovad välja just noorte ajakirjanike suurema vastuvõtlikkuse stressi tekkimiseks ning läbipõlemise ohtu sattumiseks.

Ka antud bakalaureusetööst ilmnes, et uudistetoimetuste ajakirjanikud kogesid mõõdukat emotsionaalset kurnatust, mõõdukat ebaisikustamist ning nende osavõtlikkusega seotud läbipõlemine oli väga piiripealselt mõõdukas, ulatudes peaaegu kõrgesse. Uuringust selgus ka, et 26-aastaste ja nooremate ajakirjanike hulgas esines suurem ebaisikustamise ja emotsionaalse kurnatuse tase kui vanemate kolleegide seas.

Noorte ajakirjanike läbipõlemine on aga igati loogiline. Selline tendents ei kehti aga ainult ajakirjanike, vaid kõikide just tööturule sisenenud inimeste kohta. Noorte ja vähese kogemusega ajakirjanike ja ka teistel erialadel töötavate noorte puhul on tavaline, et tööle lisab oluliselt pinget soov ennast tööandjale, kaastöötajatele, tutvusringkonnale või

ühiskonnale üldisemalt heast küljest näidata. Lisakohustuste võtmisel ei arvestata tihti nendega seotud lisapingete või energiakulu suurenemisega. Samuti ei julge noored tihti tööandjale tunnistada, et lisakohustused käivad üle jõu ning nendega ei saada hakkama. Ka ei soovita rääkida juba tekkinud läbipõlemise- või stressi ilmingutest, sest sellega kardetakse ennast näidata nõrgast küljest ning ebakompetentsena.

Kui enamikel juhtudel on Reinardy (2009: 44) järgi lahkumispõhjuste seas välja toodud ka liiga madal palganumber, siis tihti ei julge noor ajakirjanik probleemidest rääkida, sest tihe konkurents tööturul ei võimalda palga üle suuri nõudmisi esitada. Teiseks oluliseks põhjuseks, miks just noored ajakirjanikud läbipõlemise riskirühma satuvad, on tugisüsteemide puudumine (Reinardy 2009: 53). Viimane on väga vajalik, sest noorel inimesel puuduvad varasemad kogemused ning oskused ootamatute olukordadega hakkama saamiseks. Siinkohal ongi kõige olulisem toimetusepoolse tagasiside ning tugisüsteemide olemasolu. Tihti puuduvad toimetuses inimesed, kes aitaksid noorel ajakirjanikul raskete situatsioonide ning ettetulevate probleemidega tegeleda või neid lahti mõtestada ning noor jäetakse enda muredega üksi. Erinevad uuringud rõhutavad, et kõige suurema läbipõlemisohu all on aga noored ajakirjanikud, kes on just tööle asunud ning tegelevad korraga mitme erineva ülesandega. Lisafaktoriks on see, kui ajakirjanik töötab väikese ajalehe toimetuses, sest siis võib puudu jääda just eneseteostuse võimalustest ja tugisüsteemidest. Kuigi bakalaureusetöö tulemustest ei saa konkreetseid läbipõlemise põhjuseid välja tuua võib oletada, et eneseteostuse ning osavõtlikkusega seotud kõrged näitajad on tingitud just sellest. Siinkohal lasub nii toimetusel kui ka ajakirjanikul endal oluline kohustus probleemi tunnistamisel ning lahendust pakkuvate meetmete kasutusele võtmisel, et situatsioon laheneks positiivselt ning ilma noore ajakirjaniku läbipõlemiseta. Selle probleemi vältimiseks on paljud toimetused ka Eestis alustanud nii-öelda arenguveestlustega, et jõuda probleemi tuumani enne, kui ajakirjanik jõuab läbipõlemiseni.

Antud bakalaureusetöös ei ilmnenud aga läbipõlemise faasi ning soo, vanuse ja tööstaaži vahelisi suuri seoseid. Suurim korrelatsioon esines läbipõlemise faasi esinemise ja vanuse vahel, kus läbipõlemise faas suurenes vanuse vähenedes. Kõige madalam korrelatiivne seos esines depersonalisatsiooni ja tööstaaži vahel. Seevastu Reinardy (2009) uuringust ilmnes, et naisajakirjanikud kannatavad suuremal määral emotsionaalse kurnatuse all ja samal ajal on

nende tööefektiivsuse näitajad madalamad kui meestel. 30 protsenti 27-aastastest ja noorematest naisajakirjanikest väitis, et kavatseb ametit vahetada (Reinardy 2009: 52). Ka Betsy Cooki ja kaastöötajate (1993) uuringust ilmnnes, et kõige tõenäolisemalt kannatab läbipõlemise all noor, just tööd alustanud toimetaja, kes töötab väikeses päevalehes. Publikatsioonist ilmnnes ka, et muuhulgas mõjutavad läbipõlemist vanus, ametinimetus, tööstaaž, sissetulek ja tööga rahulolu.

Käesoleva bakalaureusetöö tulemused enamikke neist väidetest aga ei kinnita. Sarnasused on vaid Cooki ja kaastöötajate (1993) uuringu tulemustega tööstaaži lõikes. Nimelt ilmnnes antud bakalaureusetööst, et emotsionaalse kurnatuse ja vastajate staaži vahel oli mõõdukas negatiivne korrelatsioon ehk mida noorem oli vastaja, seda tugevamalt koges ta emotsionaalset kurnatust. Eneseteostusega seotud läbipõlemisel esines kõige suurem, ent siiski vaid mõõdukal tasemel negatiivne korrelatsioon respondentide sooga ehk naisajakirjanikud tajusid tugevamalt eneseteostusega seotud läbipõlemist.

Eneseteostusega seotud läbipõlemine väljendab eelkõige tunnet, et enda tööalaste nõudmistega ei tulda enam toime. Koormus on suurem kui töötaja suudab täita. Selles dimensioonis väheneb muuhulgas produktiivsus, nõrgeneb tööalane enesetõhusus ja väheneb kompetentsuse tunne. Tihti seostatakse alanenud isiklikku suutlikkust ka depressiooniga, mida võimendab tugistruktuuride ja sotsiaalse toe puudumine.

Ka Jaemin Jungi ja Youngju Kimi (2012) uurimus ajakirjanike läbipõlemisest Korea kümnes üleriiklikus päevalehes seostub otseselt eneseteostuse vähenemise ja sellega seotud läbipõlemisega. Nende publikatsioonist selgus, et läbipõlemise peamisteks põhjusteks on ülekoormus, mitte toetav töökeskkond, rahulolematuse töö endaga, palgatase, kaastöötajad, ülemused ja edutamise võimalused olid samuti olulised tegurid läbipõlemise tekkimisel. Tulemustest selgus, et töötajad tunnetavad vähenevat seotust organisatsiooniga ja suuremat soovi ametit vahetada. Seega võib järeldada, et uuringu tulemused vastavad mujal maailmas läbi viidud ajakirjanike läbipõlemise uuringutele, kus on ilmnunud, et ajakirjanikud on läbipõlemisele väga vastuvõtlikud ning noored ajakirjanikud tajuvad läbipõlemist suuremal määral kui nende vanemad kolleegid. Viimast saab järeldada just läbipõlemise erinevate faaside analüüsist saadud tulemustest.

5.4. Edasised uuringud

Edasiste uuringute perspektiivi silmas pidades on kindlasti esmatahtis valimi laiendamine toimetajate ning teiste toimetuse liikmete arvelt, et saada ülevaade Eesti meediamaaastikust üldisemalt. Seda ka just seetõttu, et Eesti meediamaaastiku väiksuse tõttu ei saaks vaid üht konkreetset toimetust analüüsides teha suuri üldistusi, sest valim jääks tagasihoidlikuks. See tendents on ka mujal maailmas üha kerkimas ning läbipõlemist ei uurita enam mitte ainult paberlehtede ajakirjanike, vaid ka televisiooni- ning raadioajakirjanike hulgas. Samuti kaasatakse uuringutesse nii reporterid, toimetajad kui ka muud toimetuse liikmed.

Kindlasti tuleks teemat edasi arendada vähemalt magistritöö tasemel ning meetodina kasutusele võtta ka süvaintervjuud, et jõuda läbipõlemise tekkimise peamiste põhjusteni. See on aga ka antud bakalaureusetöö autori edasistes plaanides, sest ka praeguses uuringus osalejad said vabatahtlikult hilisemate uuringute jaoks jätta enda kontaktandmed. Süvaintervjuud võimaldaksid läbipõlemise fenomeni selgitamist ning lahtimõtestamist ja annaksid toimetustele suunised probleemi lahendamiseks ning läbipõlemise vähendamiseks toimetuse töötajate seas.

Kokkuvõte

Meediamaastriku kommertsialiseerumine ning uute digiplatvormide tulek on ajakirjanikutöö toimimise ning läbiviimise viise oluliselt muutnud. Ajakirjanikuamet nõuab üha suuremat pingutust, pühendumist ning vastutust. Suurenenud on ka tööülesanded ja kohustuste hulk, mis omakorda võivad viia stressi ning läbipõlemise tekkimiseni.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida läbipõlemise esinemist ning ulatust Eesti suurimate päevalehtede ning nende lisalehtede uudistetoimetustes töötavate reporterite hulgas. Lisaks sooviti uurida, kas ja kuidas on läbipõlemine seotud isikute vanusega.

Töö teoreetiline ja empiiriline materjal ning alus tugineb mitmel läbipõlemist uurinud teoreetikul, kellest olulisemaks võib pidada Christina Maslachi ja kaasautoreid, kelle poolt loodud läbipõlemise ankeetküsitlus on maailmas üks enim tunnustatud ja kasutatud instrumente töölase läbipõlemise uurimiseks. Teiseks oluliseks autoriks antud töö raames on Katrin Maiste (2001, 2005) ja Harri Küünarpuu (2005), kes on antud instrumenti kasutanud Eesti tingimustes uuringute läbiviimiseks.

Töö empiirilises osas viis autor Eesti päevalehtede ja nende lisalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike seas läbi MBI-D ankeetküsitluse. Kui subjektiivsel teel valitud seitsmes ajalehetoimetuses töötas 64 inimest, siis ankeetküsitlusele vastas neist 50 isikut. Valim jääb küll tagasihoidlikuks, kuid on kindlasti vastavuses Eesti demograafiliste eripäradega ning Eesti meediamaastriku spetsiifikaga. Ankeetküsitluse tulemustest lähtub, et uudistetoimetuste ajakirjanikud kogevad madalal ja mõõdukal tasemel läbipõlemist. Kõrgel tasemel läbipõlemist valimi hulgas ei esinenud. Ankeedi küsimuste analüüsi tulemustest selgus, et läbipõlemist hindavatest faktoritest kogevad respondendid kõige suuremat läbipõlemist eneseteostuse ja osavõtlikkusega seotud osades. See omakorda viitab raskustele allikatega suhtlemisel ning tööalaste tugi- ja preemiasüsteemide puudulikkusele.

Seega võib empiirilise osa tulemustest lähtuvalt väita, et läbipõlemine on probleem ka Eesti päevalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike seas. Selleks, et fenomeni põhjuslikke seoseid välja tuua, peab teemat aga kindlasti edasi uurima. See annaks uudistetoimetustele võimaluse,

kuidas läbipõlemist toimetuse sees vähendada. Kindlasti oleks aga ka käesoleva töö tulemustest lähtudes oluline tugisüsteemide toetus ja nende laialdasem kasutamine toimetustes.

Summary

Bachelor thesis of Piia Puuraid Measuring burnout among Estonian daily newspapers newsreporters using Maslach Burnout Inventory, supervised by Signe Ivask (MA) at Tartu University.

The commercialization of media field and the arrival of new digital platforms has substantially changed the ways of operating and conducting journalist's work. The amount of tasks and obligations has increased which in turn may lead to creation of stress and burnout. The aim of present bachelor thesis was to study about the appearance and range of burnout among reporters working in news editorial for Estonian daily newspapers and it's insets and how burnout is connected with person's age.

The theoretical part of the bachelor thesis is based on several burnout studied theorists, among whom the most relevant may be considered Maslach and co-authors, creators of the questionnaire of burnout study which is one of the most approved and used instruments in the world to study about burnout in work field. The second important author in context of present thesis are Maiste (2001, 2005) and Kuunarpuu (2005), who have used given instrument to conduct studies in Estonian condition,

In the empirical part of the bachelor thesis the MBI-D questionnaire among reporters working in news editorial for Estonian daily newspapers and it's insets was conducted by the author. However, in subjectively chosen 7 news editorial worked 64 people, 50 out of 64 answered the questionnaire. The sample stays humble but in fact is compliant with Estonian demographic speciality and the peculiarity of Estoninan media field.

Of the results of the questionnaire proceeds that the journalists of news editorials experience butnout at low or moderate levels. This in turn refers to difficulties communicating with sources and deficiency of support and bonus systems.

Therefore, according to the results of empirical part can be claimed that burnout is a problem among journalist working in news editorial for Estonian daily newspapers as well. To bring out causal realtions of this phenomenon, the issue has to be futher studied. That would give an opportunity for news editorials how to decrease burnout inside of the editorial. Clearly, on the basis of this study's results, support systems aid and their more significant utilization in editorial board would be important.

Kasutatud kirjandus

- Cook, B. & Banks, S. & Turner, R. (1993). The effects of work environment on burnout in the newsroom. *Newspaper Research Journal* , 14 (3/4): 123-136.
- Dickinson, R., Mathews, J. Saltzis, K. (2013). Studying journalists in changing times: Understanding news work as socially situated practice. *International Communication Gazette*, 75 (1): 3-18.
- Goutas, L. J. (2008). Burnout. *The Write Stuff*, 17(3): 108-111.
- Hinami, K., Whelan, C. T., Miller, J. A., Wolosin, R. J., Wetterneck, T. B. (2012). Job Characteristics, Satisfaction, and Burnout Across Hospitalist Practice Models. *Journal of Hospital Medicine*, 7 (5): 402-410.
- Hirdjörvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). Uuri ja kirjuta. Kirjastus Medicina, Tallinn
- Ivask, S. (2013). *Ajakirjanduslike tövõtete ja online-väitluse formaadi väljaarendamine Postimees.ee online-väitluse näitel*. Magistritöö. Tartu ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituut.
- Jung, J. & Kim, Y. (2012). Causes of newspaper firm employee burnout in Korea and its impact on organizational commitment and turnover intention. *International Journal of Human Resource Management*, 23(17): 3636-3651.
- Jürisoo, M. (2004). *Burnout – Läbipõlemine*. Tartu: Fontese kirjastus.
- Krjutškova, K. (2009). *Aprillirahutuste kajastamise võimalikud psüühilised reaktsioonid ja mõjud ajakirjanikele*. Magistritöö. Tartu ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituut.
- Kljutšenko, (2009)
- Küünarpuu, H. (1992) *Burnout in People Oriented Professions. Disserdatsioon*. Tallinna ülikool.
- Leheste, G. (2012). *Veebiajakirjanike tööd mõjutavad tegurid*. Bakalaureusetöö. Tartu ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instutuut.
- Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henrikson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2000) *Psühhiaatria*. Tallinn: 235 – 260

- Maiste, K. (2001). *Läbipõlemissündroomi esinemine sotsiaalhooldajatel: Tartu linna ja maakonna lastekodude, üld- ja erihooldekodude hooldajate näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu, Tartu ülikool, sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika osakond.
- Maiste, K. (2005). *Läbipõlemissündroomi hindamine Eestis klienditööd tegevatel inimestel instrumentide CBI ja MBI-D abil*. Magistritöö. Tartu ülikool, sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika osakond.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. & Leiter, M. P (1997). *Maslach Burnout Inventory: Third Edition. Evaluating Stress: A Book of Resources*. The Scarecrow Press, Inc. Lanham, Md. & London.
- Maslach, C. & Schaufeli, W.B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, (52): 397 – 422.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, (2): 99-113.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. & Jackson, S. E. (2012). Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*, (33): 296-300.
- Mugu, Ü. (2011) *Tartu linna õpetajate läbipõlemise, enesetõhususe ja taustategurite seosed*. Magistritöö. Tartu Ülikool, haridusteaduste instituut.
- Nagy, M. L. (2006). Changes for Avoiding Burnout in Teachers and Advisers. *Education Digest*, 72(2): 14-18.
- Nikkolo, M. (2010). Ajakirjanike töörahulolu kujundavad tegurid. Tartu ülikool, ettevõtte majanduse instituut.
- Nikodijević, A. & Labrovic, J. A. & Doković, A. (2012). Academic Burnout Among Students at Faculty of Organizational Sciences, *Journal for Theory and Practice* (64): 47-53.
- Oniciul, J. (1996). ABC of Work Related Disorders: Stress at Work, *British Medical Journal*, 745-748.
- Paradise, L. V (1983). Maslach Burnout Inventory, Research Edition. Manual. *Personnel & Guidance Journal*. 61(6): 382.
- Pavlik, J. V. (2001). Journalism and New Media. Columbia University Press
- Pavlik, J. V. (2004). A Sea-Change in Journalism: Convergence, Journalists, their Audiences and Sources. *Convergence*, 10 (21): 22-29.

- Reinardy, S. (2006). It's gametime: The Maslach Burnout Inventory measures burnout of sports journalists. *Journalism & Mass Communication Quarterly* 83(2): 397–412.
- Reinardy, S. (2009). Female Journalists More Likely To Leave Newspapers. *Newspaper Research Journal* , 30 (3): 42-57.
- Reinardy, S. (2011). Newspaper journalism in crisis: Burnout on the rise, eroding young journalists' career commitment. *Journalism* 11(12): 33-50.
- Singer, E., Presser, S. (1989). *Survey Research Methods*. The University of Chicago Press: Chicago.
- Tali, P. (2010). Eesti ajakirjanike töö iseloomu muutumine (1988-2009). Bakalaureusetöö. Tartu ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituut.
- Vredenburgh, L. D., Carlozzi, A., Stein, L. B. (1999) Burnout in counseling psychologists: type of practice setting and pertinent demographics. *Counselling Psychology Quarterly*. Vol 12, pp 293 - 302

Lisad

Lisa 1.

MBI ANKEET EESTI PÄEVALEHTEDE AJAKIRJANIKELE

Hea vastaja!

Küsimustiku on koostanud Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni eriala kolmanda aasta üliõpilane Piia Puuraid. Küsimustik on koostatud seoses üliõpilase bakalaureusetööga, mis käsitleb ajakirjanike läbipõlemist. Küsimustikus kasutatakse Christina Maslachi läbipõlemise uuringut (MBI), mis on kasutusel olnud juba üle 25 aasta. MBI uurib kolme peamist teemat: emotsionaalset kutnatust, isikustamist ja isiklikke saavutusi Järelduste tegemiseks on väga oluline, et enda arvamuse avaldaksid võimalikult paljud ajakirjanikud. Seega on iga vastus väga oluline!

Vastamisel tagatakse anonüümsus. Tulemused avalikustatakse bakalaureusetöös.

Selgituseks: igale küsimusele tuleb vastata kahel erineval skaalal.

Esimene skaala märgistab, kui tihti vastavat emotsiooni/mõtet tuntakse:

1 (Paar korda aastas) 2 (Vähemalt kord kuus) 3 (Vähemalt kord nädalas) 4 (Iga päev)

Teine skaala mõõdab, kui tugevalt seda tuntakse või arvatakse:

1 (Väga kergelt, vaevumärgatavalt) 2 (Mõõdukalt) 3 (Tugevalt) 4 (Väga tugevalt)

1. Ma tunnen, et olen töö tõttu läbipõlenud.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

2. Igapäevane ja otsene kontakt allikatega on äärmiselt kurnav.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

3. Terve päeva koos teiste inimestega töötamine on väga väsitav.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

4. Allikate probleemid lähevad mulle südamesse.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

5. Mõnedesse allikatesse suhtun kui elututesse objektidesse.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

6. Ma tunnen, et mu töö on emotsionaalselt väga kurnav.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

7. Ma arvan, et ma suudan oma töö abil teiste inimeste elu paremaks muuta.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

8. Igapäevane kokkupuude allikatega pakub mulle rõõmu ja rahuldust.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

9. Mul on tunne, et ma ei tea, kuidas edasi elada ja tegutseda.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

10. Ma suudan tööl olles säilitada rahu ja enesevalitsuse ka väga emotsionaalsetes ja kriitilistes situatsioonides.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

11. Tunnen kahetsust, kui mõtlen, et olen allikaga valesti käitunud.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

12. Tööpäeva lõpuks tunnen ennast tühjaks pigistatu ja kurnatuna.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

13. Mul on kerge luua allikatega kontakt ja usalduslik õhkkond.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

14. Juba hommikul enne tööle minemist olen väsinud.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga raskelt

15. Allikatega suheldes samastun (kujutan ennast olevat samas situatsioonis) temaga ja tema probleemiga.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Mõni kord aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

16. Ma tunnen ennast väga hästi ja toimekana.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

17. Arvan, et tulen allikate probleemidega edukalt toime.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

18. Mul on tunne, et ma töotan oma võimete piiril.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Mõni kord aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

19. Mu töö fustreerib mind (ärritab, tekitab tülpimust, kannatamatust).

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

20. Ma tajun, et allikad süüdistavad oma probleemides mind.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

21. Ma olen oma töös saavutanud palju positiivset.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

22. Mu töö muudab mind allikate suhtes kalgimaks ja emotsionaalselt tuimemaks.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

23. Mul on kerge mõista oma allikate probleeme.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

24. Mind tegelikult ei huvita eriti, mis mu allikatest edasi saab.

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

25. Pärast praegusele tööle asumist olen suhtes teiste inimestega (mitte ainult allikatega) muutunud kalgimaks ja vähem empaatilisemaks (vähem kaastundlikumaks).

Ei ole tundnud

1 2 3 4

Paar korda aastas Iga päev

1 2 3 4

Väga kergelt Väga tugevalt

Üldised küsimused vastaja kohta

Vanus

Sugu

- Mees
- Naine

Ajakirjanikuna töötamise staaž

- Vähem kui aasta
- 1-3 aastat
- 3-6 aastat
- 6-9 aastat
- 9-12 aastat
- 12-15 aastat
- Rohkem kui 15 aastat

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Piia Puuraid (sünnikuupäev: 23.01.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose Eesti päevalehtede ja nende lisalehtede uudistetoimetuste ajakirjanike läbipõlemise uuring Maslach Burnout Inventory meetodil, mille juhendaja on Signe Ivask
 - 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 28.05.2014