



PRESA FĂCUTĂ CU CAPUL

CERCETARE:
JURNALIȘTII ROMÂNI ȘI
SĂNĂTATEA MINTALĂ



Fundația Friends For Friends

INTRO

1

DESCRIEREA
CHESTIONARULUI ȘI
A RESPONDENȚILOR

2

CONDIȚIILE DE MUNCĂ
ALE JURNALIȘTILOR

3

MOTIVAȚIE ȘI
PROVOCĂRI SOCIALE

4

SĂNĂTATEA MINTALĂ
A JURNALIȘTILOR

5

IMPORTANȚA
SĂNĂTĂȚII MINTALE
ȘI CUM ESTE ABORDATĂ
DE CĂTRE JURNALIȘTI

6

SURSE

CUPRINS

Acest sondaj a fost realizat în 2025,
în cadrul proiectului **Superscrieri**,
creat de **Fundația Friends For Friends**.

Analiză și interpretare
a rezultatelor/raport final:

Silvia Porciuleanu

doctorandă în științe politice
la Institutul European
Universitar în Florența

Dani Sandu

cercetător în sociologie
politică la Universitatea
din Fribourg, Elveția

Echipa FFFF

Silvia Ciubotaru

consultanță psihologie

**Zenaida Tătaru &
Alexandra Cantor**



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări societale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

INTRO

INTRO

De ce e importantă presa și care sunt responsabilitățile ei?

Într-o democrație, presa este considerată „a patra putere în stat” și are rolul de a proteja, întotdeauna, interesul public. O democrație funcțională depinde în mod direct de cetățeni bine informați, iar fără o astfel de presă este imposibil să se mențină un echilibru între putere și cetățeni.

Jurnaliștii sunt gardienii adevărului, acest oxigen tot mai scump al realității în care trăim, muncim, ne creștem ideile și rămânem conectați la comunități sănătoase și pline de sens.

Responsabilitățile presei vin cu presiuni nevăzute de publicul larg. Jurnaliștii monitorizează activitatea instituțiilor statului pentru a preveni sau a expune abuzurile de putere și corupția.

Atât în teorie, cât și în practică, jurnaliștii au datoria de a contribui la transparența actului de guvernare, solicitând constant informații publice și explicând deciziile politice.

Ei au și un rol esențial de educație civică a publicului larg, munca lor implicând comunicarea și explicarea drepturilor și obligațiilor cetățenilor.

Jurnaliștii facilitează astfel dezbaterile problemelor de interes public și depun eforturi constante pentru combaterea dezinformării și accesul publicului larg la adevăr, o necesitate tot mai acută în societatea prezentului, din ce în ce mai apatică și mai polarizată.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

De ce e importantă sănătatea mintală a presei?

Informarea corectă a societății, calitatea informației și a dezbaterii publice se bazează atât pe etică, cât și pe sănătatea mintală a jurnaliștilor, deoarece ei trebuie să asigure echidistanța și profesionalismul, într-un mediu informațional din ce în ce mai complex și agresiv.

Cu alte cuvinte, pentru ca publicul să poată fi corect informat, jurnaliștii trebuie să fie, la rândul lor, bine.

Sănătatea mintală a oamenilor care lucrează în presă e importantă pentru că, spre deosebire de multe alte domenii în care se pune accent pe acest aspect, în jurnalism, sănătatea mintală nu e considerată o prioritate esențială. Iar acest lucru ne poate afecta negativ pe toți, influențând calitatea informației.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări societale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

Câteva lucruri mai puțin vizibile și care au legătură directă cu sănătatea mintală a oamenilor din breaslă:

În primul rând, presa nu mai este clar delimitată, în percepția publicului, de alte forme de comunicare sau de entități care se revendică drept presă, deși nu au o misiune sinceră în slujba interesului public, ci urmăresc interese particulare. O astfel de percepție pune o presiune deosebită pe jurnaliștii onești și responsabili, ghidați de acest interes public.

Jurnaliștii responsabili nu ne spun pur și simplu „ce vor ei”, ci decid publicarea unui material în urma răspunsului documentat la o întrebare esențială: **„Este acesta un subiect de interes public sau nu?”.**

Munca jurnalistică este adesea insuficient cunoscută și înțeleasă de public. În spatele unui material de câteva pagini sau câteva minute, se pot aduna luni de zile de investigații, documentare și verificare, pentru ca materialul final să prezinte informații corecte și obiective.

La presiunea resimțită de jurnaliști de a livra la timp informație corectă, utilă și relevantă se adaugă lipsa resurselor de tot felul, trauma vicariantă generată de expunerea constantă la tragedii, nedreptăți și probleme, dar și abuzurile și presiunile din partea instituțiilor și grupurilor de interese care-și protejează privilegiile.

La acestea se adaugă expunerea din ce în ce mai mare la discursul de ură și violența de limbaj din online, precum și responsabilitatea jurnaliștilor de a gestiona relații complicate cu persoane vulnerabile, avertizori de integritate și victime ale unor abuzuri, oameni care își pun ultimele speranțe de a li se face dreptate în expunerea publică a poveștilor lor. Adică în jurnaliști.

Acești factori au un efect cumulat de stres asupra jurnaliștilor și subțiază sau chiar șterg granițele dintre viața lor privată și viața profesională.

Nu în ultimul rând, amintim faptul că, pentru menținerea standardelor de integritate în practica acestei meserii, busola morală a jurnaliștilor este solicitată în mod constant.

Jurnalismul nu este doar o meserie oarecare, ci este perceput de mulți ca o misiune cu rădăcini identitare profunde.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Toate acestea reprezintă doar o parte din spectrul de factori ce influențează sănătatea mintală a jurnaliștilor și, implicit, calitatea informației prezentate în spațiul public, la care fiecare dintre cetățenii țării are dreptul.

Credem că în media românească este nevoie, în primul rând, de conștientizarea importanței sănătății mintale, pentru ca apoi să putem discuta despre strategii și moduri de asigurare a unor medii de lucru cât mai sănătoase și echilibrate, în care toate generațiile de profesioniști să-și poată face meseria cu demnitate.

Dacă minimizăm importanța sănătății mintale și nu depunem eforturi constante pentru a crea astfel de medii profesionale, nu numai că riscăm să pierdem interesul noilor generații pentru această meserie, dar riscăm și depopularea industriei, prin migrarea oamenilor valoroși către alte domenii, percepute mai sigure, mai stabile sau mai puțin solicitante.

Ne dorim, prin această cercetare, să facem un prim pas către conștientizarea și integrarea aspectelor ce țin de sănătatea mintală în lista de priorități a breslei.

Informația de calitate nu ar trebui să fie plătită cu epuizarea celor care o livrează publicului larg.

echipa FFFF

☰
Cuprins

1
Intro

2
Descrierea chestionarului și a respondenților

3
Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4
Motivație și provocări sociale

5
Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6
Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

DESCRIEREA CHESTIONARULUI ȘI A RESPONDENȚILOR



Cuprins

1

Intro

2

**Descrierea
chestionarului și
a respondenților**

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

DESCRIEREA CHESTIONARULUI ȘI A RESPONDENȚILOR

Fundația Friends For Friends (FFFF) a inițiat un sondaj în interiorul breslei jurnaliștilor, pentru a explora tema Premiilor Superscrieri 2025 – sănătatea mintală a jurnaliștilor.

Sondajul a fost distribuit în primăvara anului 2025 către jurnaliștii aflați în baza de date a fundației, dar și popularizat online pe site-ul FFFF, în social media și prin e-mailuri trimise către adresele (generice) ale unor redacții din presă.

Chestionarul a fost împărțit în două module, al doilea modul fiind facultativ.



Primul modul a avut o durată de completare estimată de **15 minute**, urmat de modulul facultativ, cu o durată estimată de **5 minute**.



Perioada de completare a fost între **10 martie și 7 aprilie 2025**, formularul fiind deschis către orice tip de presă (locală sau centrală, mainstream sau independentă, scrisă, online, tv, radio etc.).



Primul modul a fost inițiat de 379 de respondenți și finalizat de 257, în timp ce al doilea modul a fost început de 168 de persoane și completat de 166. **În total, 166 de persoane au completat formularul până la final.**

Toate răspunsurile au fost luate în considerare în analiza datelor.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Trebuie menționat că sondajul reflectă în special populația jurnaliștilor care a interacționat de-a lungul timpului cu FFFF și nu este, în mod convențional, un eșantion reprezentativ – adică rezultatele înregistrate aici nu pot fi automat considerate ca generalizabile pentru întreaga populație a jurnaliștilor din România.

Rezultatele reflectă experiențele unei categorii relevante și accesibile nouă: cei cu o anumită deschidere și conectare la inițiativele FFFF.

Caracteristicile acestui eșantion pot introduce anumite tendințe specifice, însă, în absența altor surse sistematice de date privind bunăstarea mintală a jurnaliștilor români, considerăm aceste rezultate drept un punct de plecare esențial pentru cercetarea situației reale din breaslă.

În schimb, avem de a face cu un eșantion de conveniență, iar absența parametrilor pentru populația generală a jurnaliștilor români nu ne permite să conducem o stratificare post-factum în analiza datelor.

Conform Eurostat, în 2023 în România existau 12.500 de angajați care lucrau ca autori, lingviști sau jurnaliști. La momentul actual există date limitate referitoare la numărul exact de jurnaliști activi din țara noastră și structurarea lor în funcție de grupe de vârstă, gen, localizare sau domeniu de activitate.

Sondajul a fost completat atât de jurnaliști din presa centrală, cât și din cea independentă sau locală, cu grade diferite de experiență, dar și caracteristici socio-demografice diferite: vârstă, gen sau număr de copii.

Accesul la mai multe informații socio-demografice pentru această populație ne-ar fi permis o ponderare a răspunsurilor, pentru a ajunge cât mai aproape de un eșantion reprezentativ.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

tabelul 1 prezintă **structura socio-demografică a eșantionului**. Am luat în considerare vârsta, genul și poziția geografică, dar și numărul de copii, întrucât responsabilitățile familiale în raport cu presiunile profesionale pot influența calitatea și bunăstarea sănătății mintale.

În timp ce unele categorii sunt mai bine reprezentate (persoanele de gen feminin, grupa de vârstă născută între 1980-1994, cei fără copii și cei din București) **eșantionul este relativ echilibrat socio-demografic**.

Structura socio-demografică a eșantionului

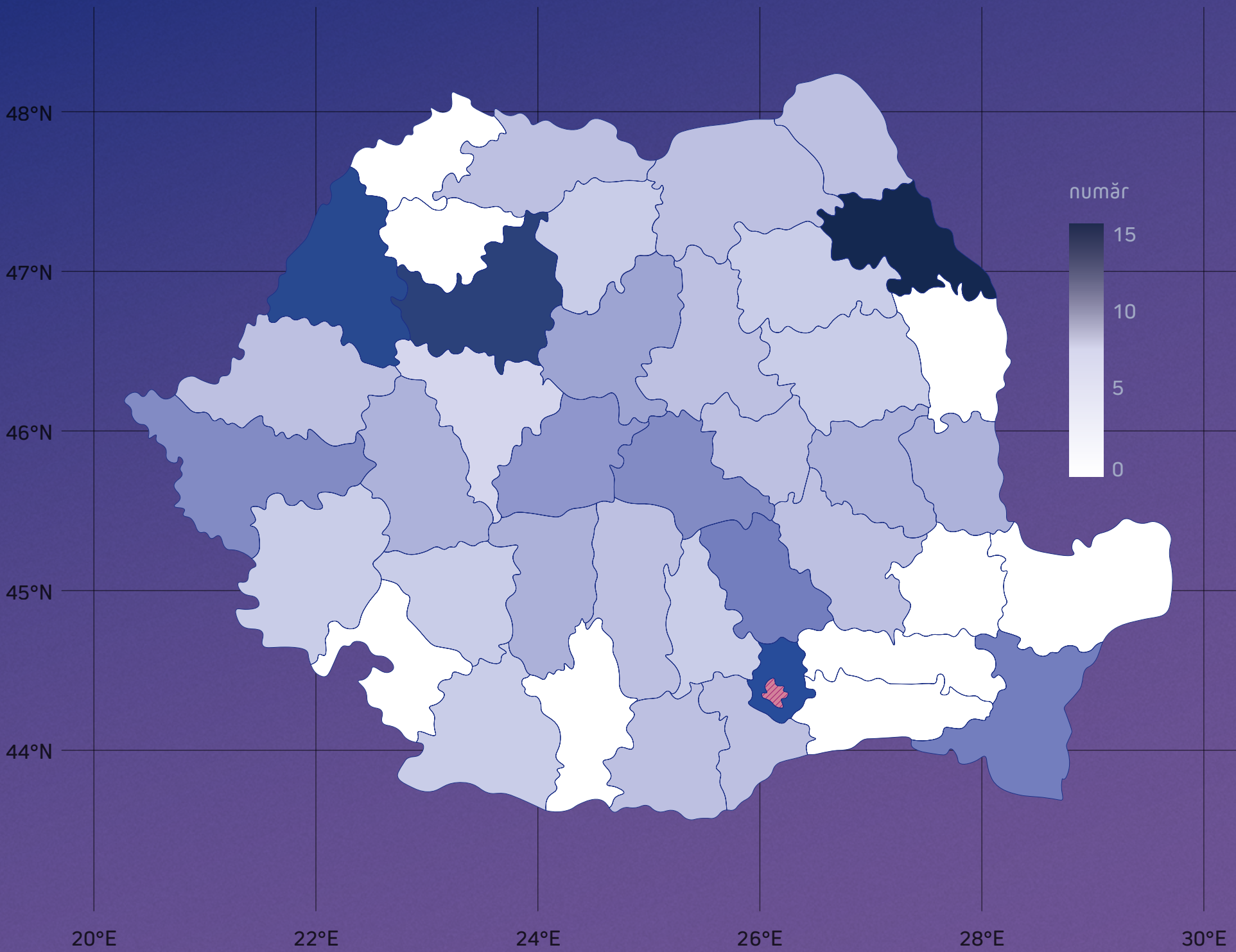
procent din totalul celor care au răspuns la întrebare

Gen	
58,6%	feminin
41,3%	măsculin
Grupă de vârstă	
28,8%	1950-1979
46,0%	1980-1994
25,1%	1994-2007
Are copii	
37,2%	da
62,2%	nu
Localitate	
59,8%	București
40,2%	din afara Bucureștiului

tabelul 1

Distribuția respondenților pe județe

cu excepția Bucureștiului



harta reprezintă cei 40,2% din jurnaliștii care nu sunt din București

figura 1

Cuprins

1 Intro

2 Descrierea chestionarului și a respondenților

3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4 Motivație și provocări sociale

5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

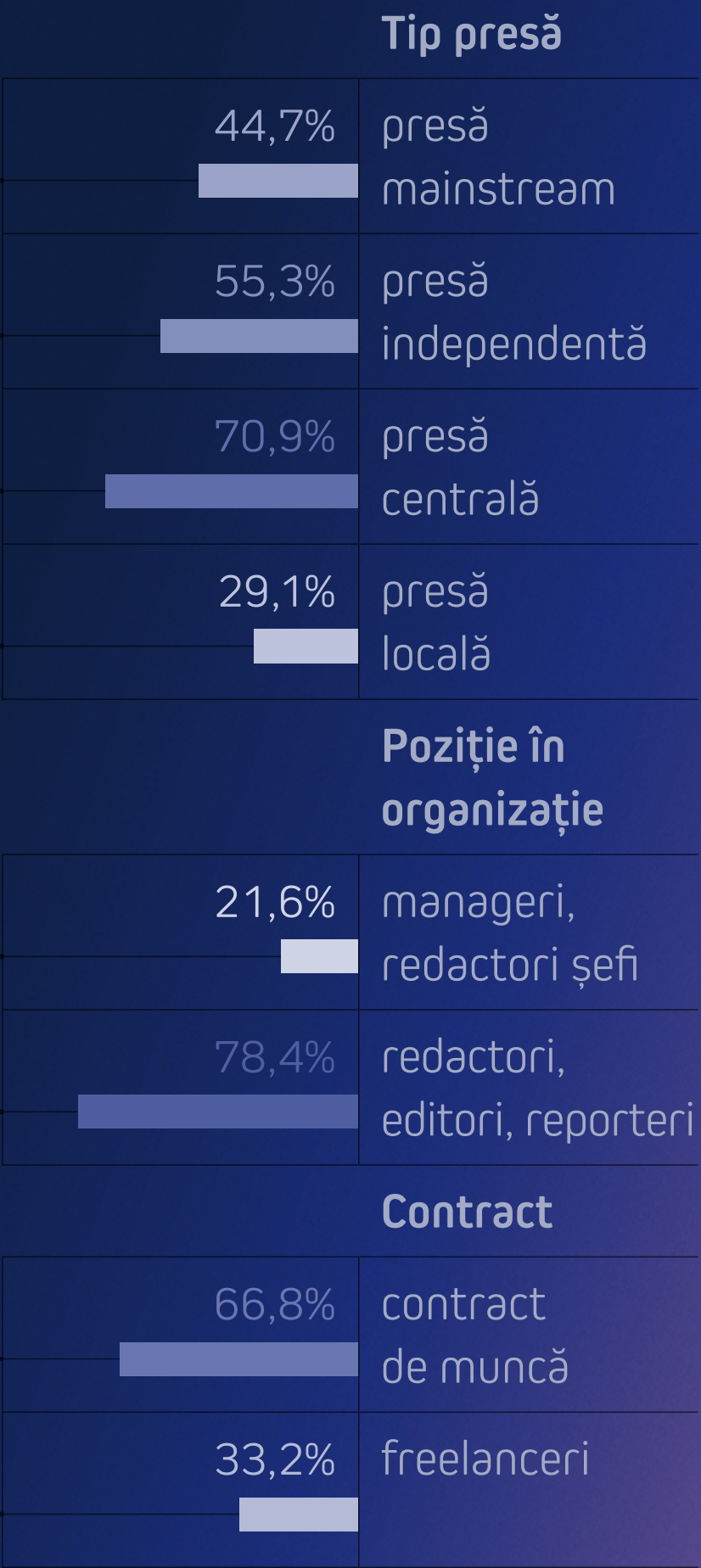
În privința **structurii profesionale**, eșantionul include atât respondenți din presa mainstream, cât și din cea independentă.

Presa locală este reprezentată în procent de aproape 30%, ceea ce este important, aceasta fiind o categorie a presei despre care avem, în general, mai puține date.

Nu doar angajații, ci și cei aflați în poziții de conducere se află printre respondenți și, de asemenea, cei care lucrează ca freelançeri, o situație comună în activitatea jurnalistică.

Structura eșantionului din punct de vedere profesional

procent din totalul celor care au răspuns la întrebare



tabel 2

Dimensiunea eșantionului (n=257 pentru primul modul și n=166 pentru cel de-al doilea) ne oferă o bază adecvată pentru a genera analize descriptive generale și permite, în anumite circumstanțe, și examinarea unor subgrupuri specifice.

Astfel, acolo unde numărul de respondenți din fiecare categorie este suficient de mare pentru a asigura robustețe statistică, vom prezenta și comparații între grupuri – de exemplu, între jurnaliștii din presa centrală și cea locală, sau între diferitele grupe de vârstă.

Cu toate acestea, pentru subgrupurile mai mici sau pentru intersecții multiple de caracteristici (de exemplu, jurnaliști tineri, din presă locală, cu copii), vom adopta o abordare prudentă, evitând generalizări excesive acolo unde datele actuale nu permit concluzii ferme.

Având în vedere natura eșantionului de conveniență și absența unui cadru de referință pentru întreaga populație a jurnaliștilor români, am ales să ne concentrăm preponderent pe statistici descriptive, care să ilustreze frecvențele, distribuțiile și tendințele principale observate în răspunsuri.

Această abordare ne permite să oferim o imagine clară și accesibilă a experiențelor raportate de respondenți, fără a pretinde extrapolări statistice la întreaga breaslă.

Statisticile descriptive servesc astfel ca un instrument de cartografiere inițială a situației sănătății mintale în rândul jurnaliștilor din eșantion, punând bazele pentru cercetări viitoare mai ample și mai bine stratificate.

☰

Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări societale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

CONDIȚIILE DE MUNCĂ ALE JURNALIȘTILOR



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

CONDIȚIILE DE MUNCĂ ALE JURNALIȘTILOR

Pentru început, ne-am dorit să înțelegem mai bine care sunt condițiile de muncă ale jurnaliștilor și cum se reflectă acestea în viața lor personală.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

FACTORI DE STRES

Jurnaliștii au fost întrebați în ce măsură le provoacă stres factori ce țin de condițiile de muncă, activitatea jurnalistică și rolul acestora în societate.

În medie, factorii de stres sunt resimțiți mult și foarte mult de peste 40% dintre respondenți.

Dintre aceștia, factorii ce țin de condițiile de muncă ating cele mai ridicate procente.

Așa cum este indicat în **figura 2**, cei mai comuni factori de stres sunt, în particular, presiunea de timp în realizarea materialelor (63%), programul de muncă foarte încărcat și/sau imprevizibil (62%), banii câștigați (62%), dar și granițele difuze dintre muncă și viață personală (58%).

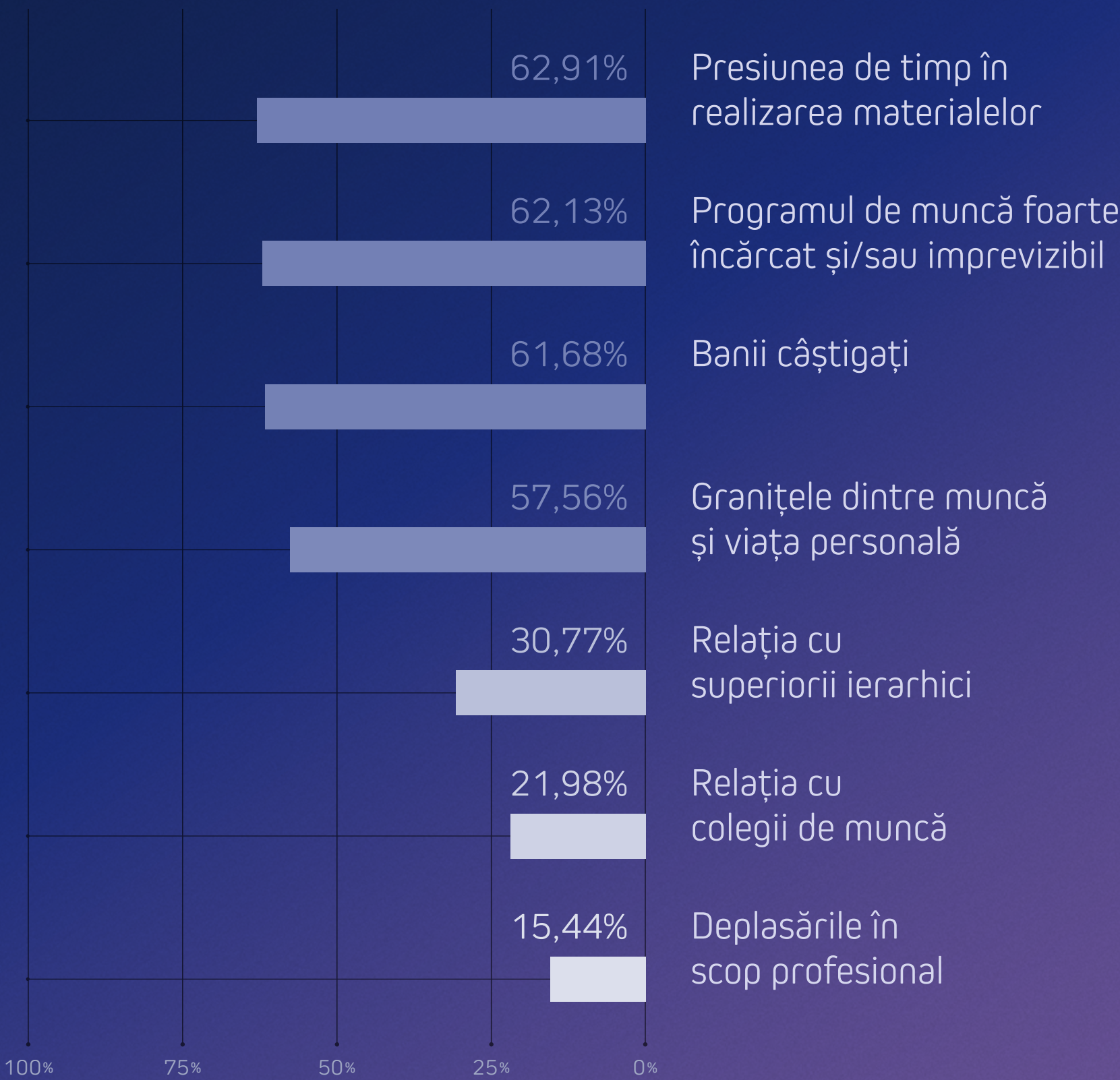
Acești factori ating cele mai ridicate valori și în comparație cu alte tipuri de factori de stres.

Nivelul ridicat de stres pe fondul condițiilor de muncă pare a fi legat de natura muncii (care include presiuni de timp crescute, activități neașteptate, interferența muncii asupra vieții personale) și mai puțin legat de colectivitate (colegi sau superiori).

Motive de stres legate de condițiile de muncă

figura 2

Condiții de muncă



Procentul respondenților care consideră că acești factori provoacă stres în mare și foarte mare măsură*

*din totalul celor care au răspuns la această întrebare, incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări societale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

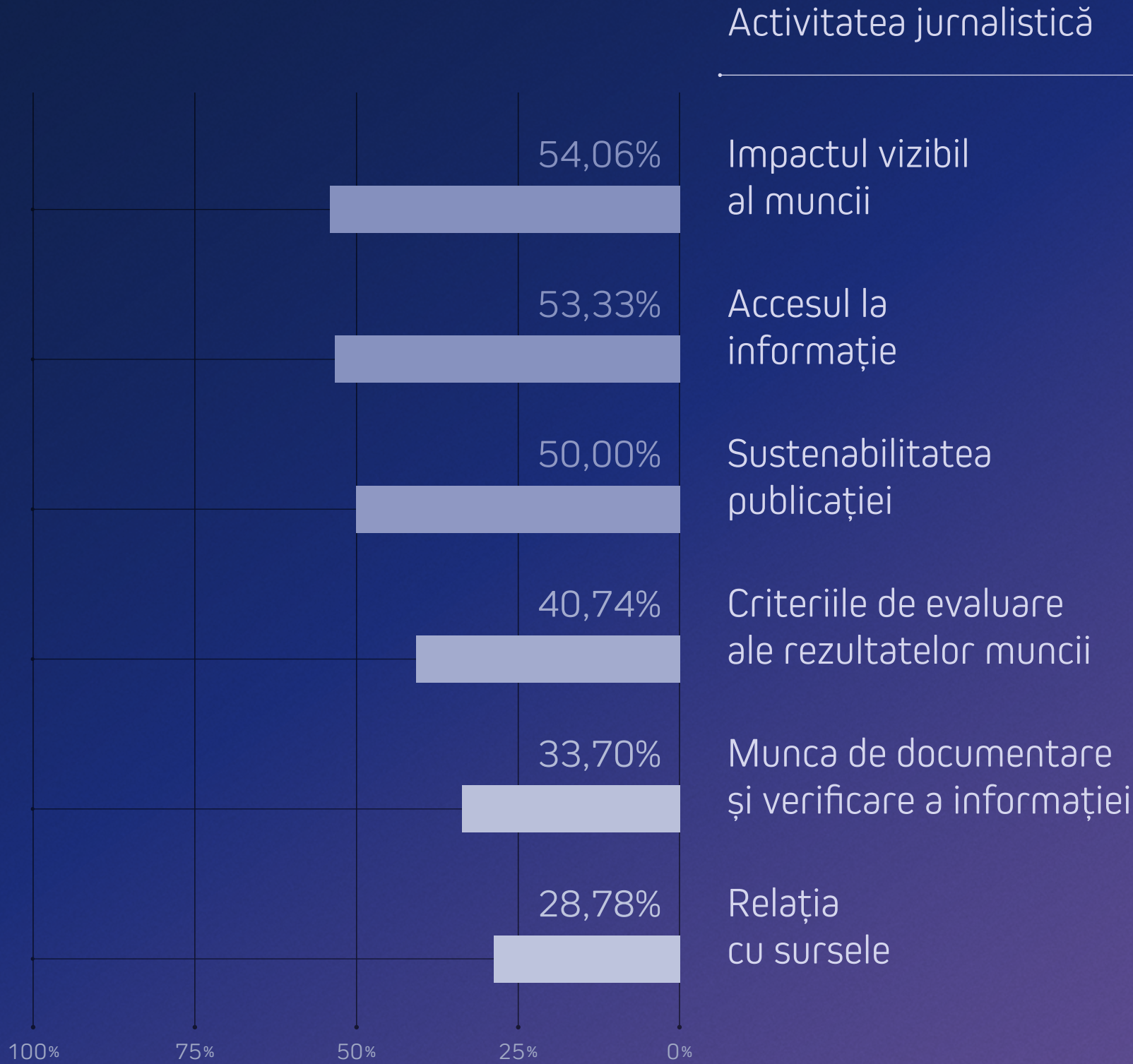
În ceea ce privește **activitatea jurnalistică**, impactul vizibil al muncii (54%), accesul la informație (53%) și sustenabilitatea publicației (50%) sunt considerate de către jurnaliști ca fiind motive de stres importante.

În același timp, mai puțin de jumătate dintre respondenți consideră importante aspecte precum criteriile de evaluare a rezultatelor muncii lor, documentarea și verificarea informațiilor sau relația lor cu sursele.

Se poate observa că jurnaliștii sunt conștienți de rolul pe care ei și publicația din care fac parte îl au în societate, prin activitatea pe care o desfășoară, fiind mai puțin stresați de factori care au legătură cu abilitățile lor de jurnalist.

Astfel, presiunea externă din activitatea jurnalistică poate reprezenta o sursă suplimentară de stres, care nu este prezentă în alte tipuri de activitate.

Motive de stres legate de activitatea jurnalistică



Procentul respondenților care consideră că acești factori provoacă stres în mare și foarte mare măsură*

*din totalul celor care au răspuns la această întrebare, incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”

figura 3

- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

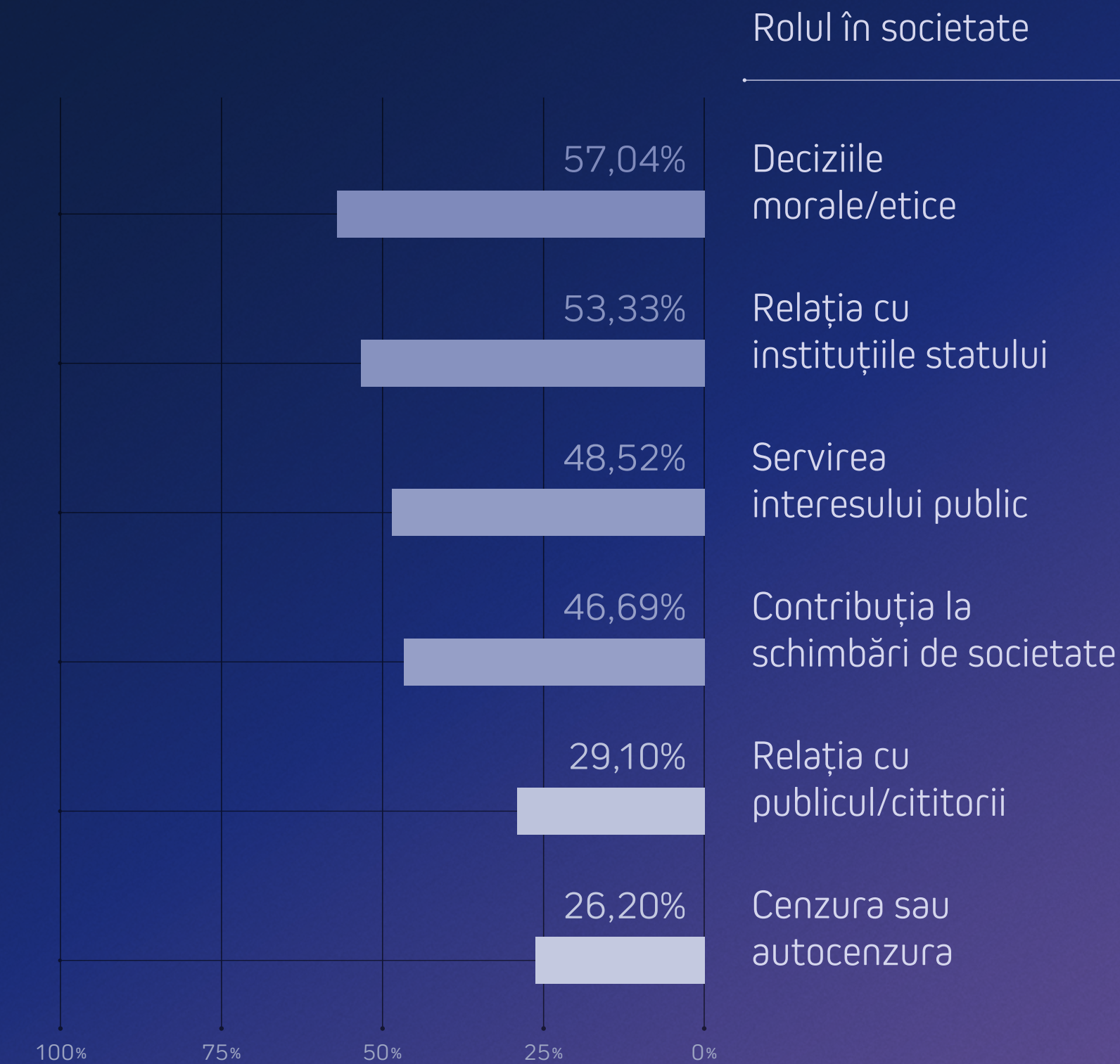
Rolul în societate al jurnaliștilor
aduce stres în special prin prisma deciziilor morale și etice (57%), dar și a relației cu instituțiile statului (53%).

Considerate importante de mai puțin de jumătate dintre respondenți, dar atingând valori semnificative, se numără și servirea interesului public (49%) și contribuția la schimbări societale (48%).

Jurnaliștii sunt preocupați nu doar de a mulțumi interesele cititorului, ci mai ales de rolul lor în societate, de standardele morale și etice și de contribuția pe care o au la schimbările sociale.

Acest fapt arată că profesia de jurnalist implică nu doar o responsabilitate față de propriul job, ci și față de societate.

Motive de stres legate de rolul jurnalistului în societate



Procentul respondenților care consideră că acești factori provoacă stres în mare și foarte mare măsură*

*din totalul celor care au răspuns la această întrebare, incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”

figura 4

- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 **Condițiile de muncă ale jurnaliștilor**
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Având în vedere că domeniul jurnalistic este unul divers, am dorit să analizăm cum se reflectă acești factori de mediu profesional în diferite tipuri de presă.

Am observat diferențe notabile în ceea ce privește presa mainstream și cea independentă.

În cazul **condițiilor de muncă**, respondenții din presa mainstream și din cea independentă se poziționează similar, cu 46% și respectiv 43% dintre ei considerând că acești factori sunt stresanți pentru activitatea lor.

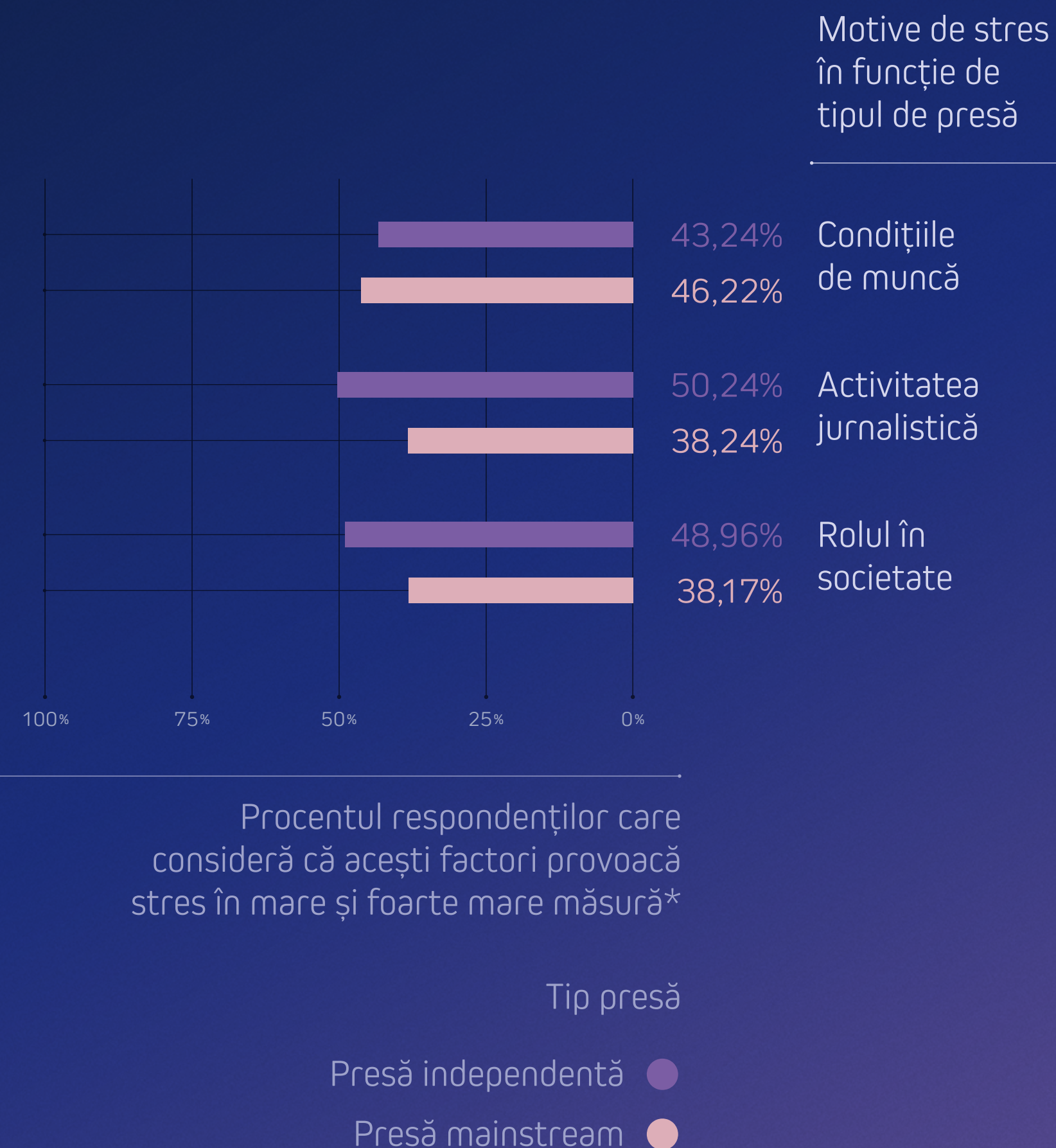
Situația este diferită în ceea ce privește **activitatea jurnalistică**, unde respondenții din presa independentă consideră cu aproximativ 12% mai mult decât cei din presa mainstream că acești factori reprezintă motive de stres.

În mod similar, jurnaliștii din presa independentă resimt cu aproximativ 10% mai stresant **rolul jurnalistului în societate**, față de cei din presa mainstream.

Aceste rezultate sugerează condițiile mai dificile și statutul în general mai precar al presei independente.

În același timp, jurnaliștii din presa independentă pot pune mai mult accent pe rezultatul muncii lor și pe rolul pe care îl au în societate, acceptând mai ușor venituri mai mici sau condiții de muncă mai precare, pentru a-și îndeplini rolul.

Tipuri de factori de stres, în medie, în funcție de tipul de presă



*din totalul celor care au răspuns la această întrebare, incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”

figura 5

☰
Cuprins

1
Intro

2
Descrierea chestionarului și a respondenților

3
Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4
Motivație și provocări societale

5
Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6
Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Pe lângă motive de stres, în cadrul activității profesionale jurnaliștii se confruntă și cu **abuzuri**.

Astfel, am dorit să aflăm care sunt cele mai comune abuzuri la care jurnaliștii au asistat la locul de muncă.

Rezultatele sunt indicate în

figura 6.1 ➡ , **figura 6.2** ➡ ,
figura 6.3 ➡ , **figura 6.4** ➡ .

Cele mai frecvente situații raportate au fost în continuare legate de condițiile de muncă, în particular relația cu angajatorul.

Jurnaliștii au indicat într-o mare măsură că suprasolicitarea din partea superiorilor (56%), orele suplimentare neplătite (55%), dar și abuzurile de putere (47%) sunt comune în activitatea lor profesională.

Abuzurile emoționale la locul de muncă s-au numărat, de asemenea, printre cele mai frecvente situații la care jurnaliștii au asistat, principalele abuzuri fiind violența verbală la locul de muncă (51%), ridiculizarea (48%), manipularea (47%) și umilirea (41%).

Într-un procent mai mic, dar în continuare important de luat în considerare, jurnaliștii se confruntă și cu situații de abuz profesional, precum dezinformare (30%) sau furt de proprietate intelectuală (24%), precum și cu situații de abuzuri fizice și de discriminare.

Discriminarea sexuală sau etnică a fost raportată de către 21% dintre respondenți, în timp ce hărțuirea sexuală de către 15%.

☰
Cuprins

1
Intro

2
Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3
Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

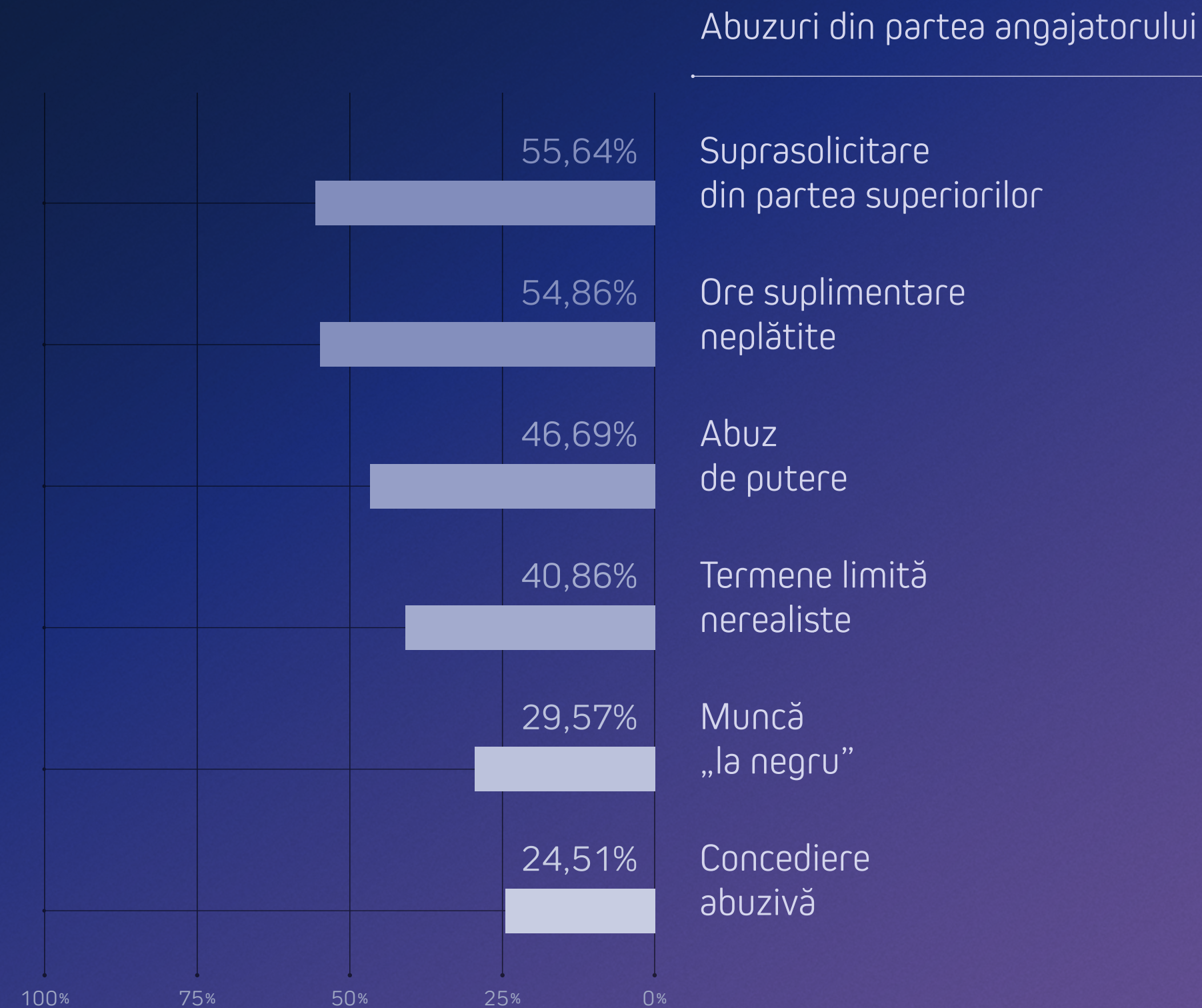
4
Motivație și
provocări societale

5
Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6
Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

figura 6.1

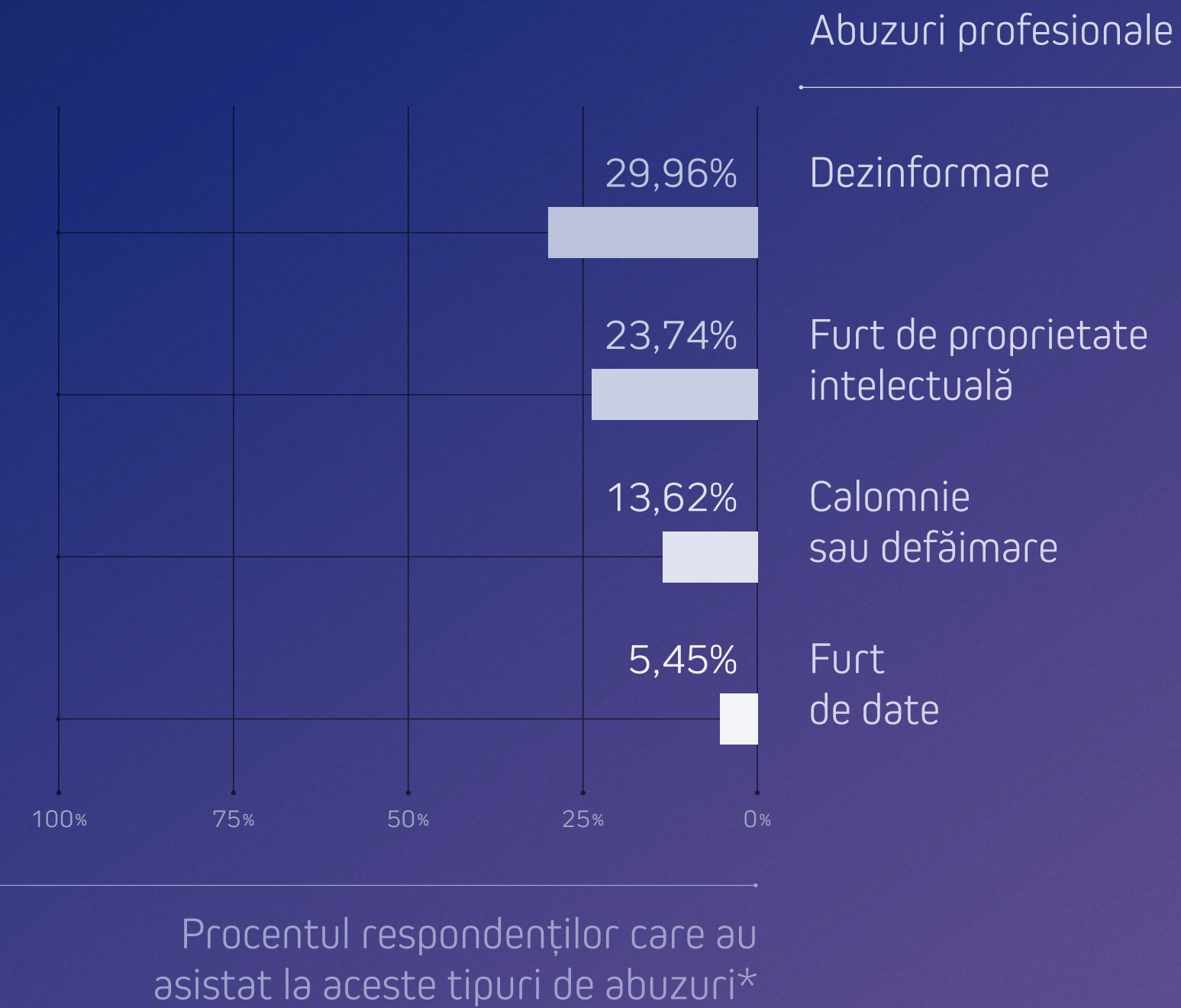
Abuzuri la care jurnaliștii au asistat la locul de muncă



*din totalul celor care au răspuns la această întrebare incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”

figura 6.2

Abuzuri la care jurnaliștii au asistat la locul de muncă



*din totalul celor care au răspuns la această întrebare incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

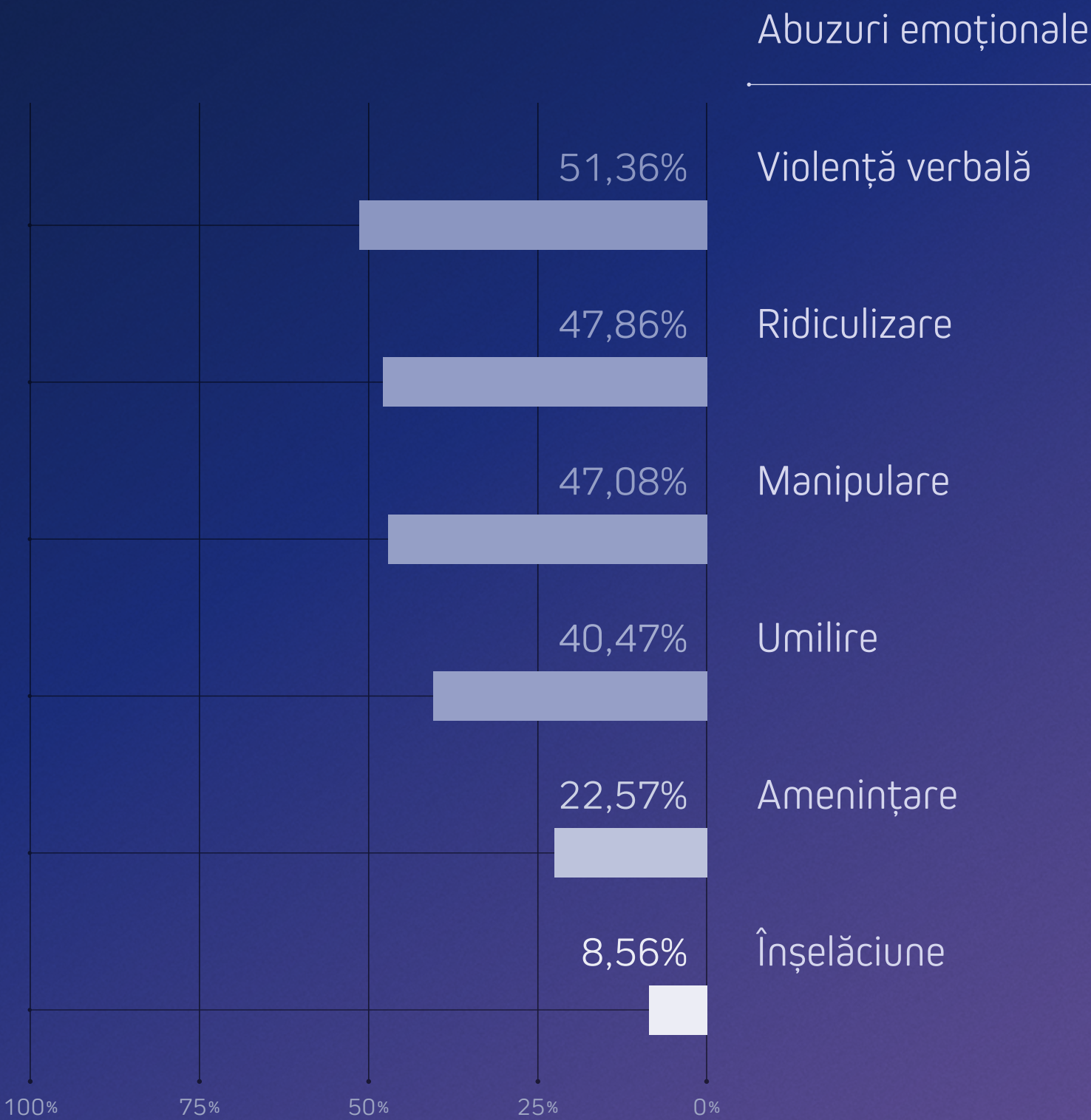
Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

figura 6.3

Abuzuri la care jurnaliștii au asistat la locul de muncă

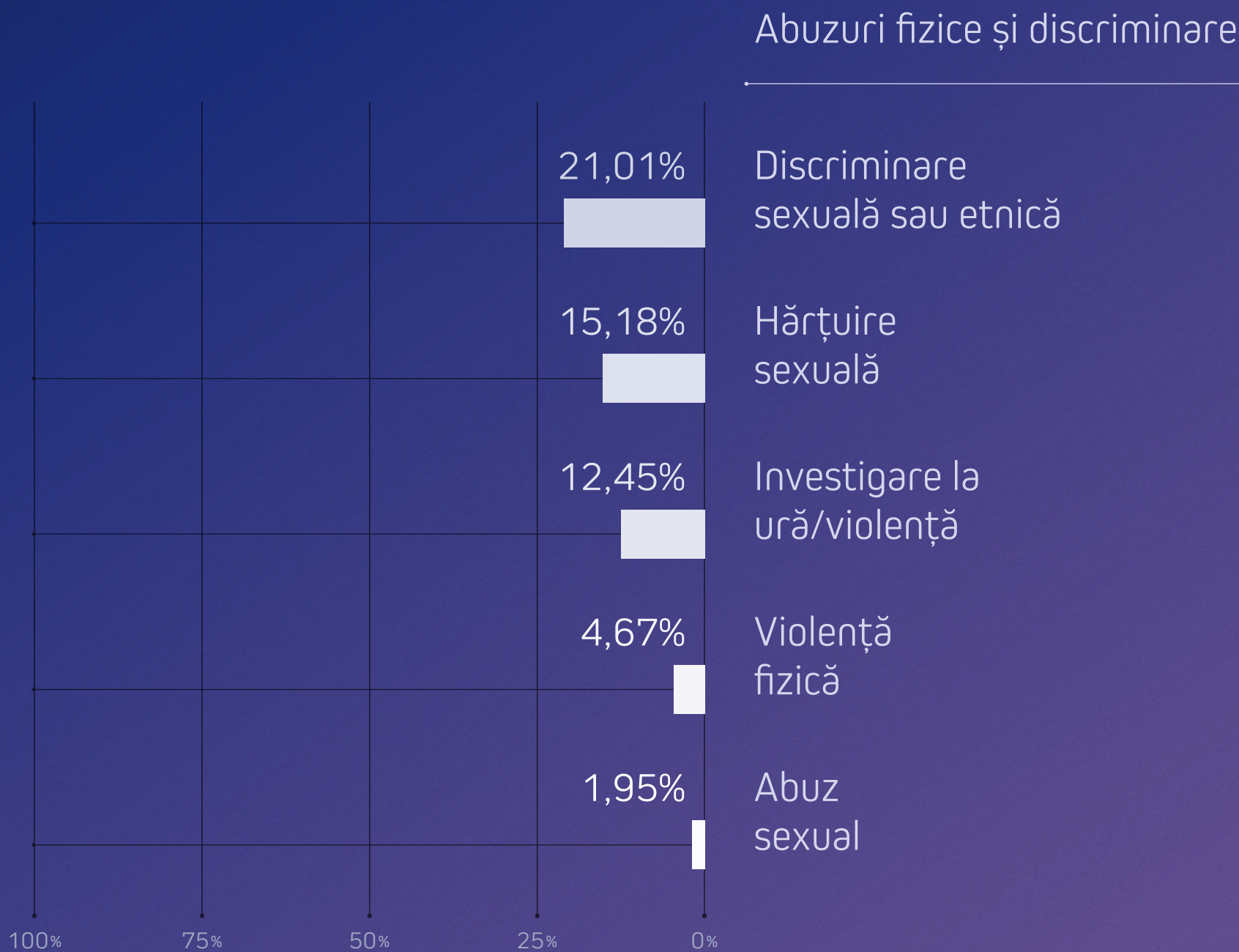


Procentul respondenților care au asistat la aceste tipuri de abuzuri*

*din totalul celor care au răspuns la această întrebare incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”

figura 6.4

Abuzuri la care jurnaliștii au asistat la locul de muncă



Procentul respondenților care au asistat la aceste tipuri de abuzuri*

*din totalul celor care au răspuns la această întrebare incluzându-i pe respondenții care au ales „nu știu” sau „prefer să nu răspund”



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

În secțiunea de comentarii, unul dintre respondenți a ilustrat cum a perceput, la nivel individual, abuzurile din partea superiorilor existente în cadrul redacției:

citatul 1

A fost un șoc să văd că există standarde duble și că unii dintre acești jurnaliști și jurnaliste expun, în munca lor, oameni care fac abuzuri, în timp ce ei înșiși fac abuzuri cu subalternii lor.

Prin natura activității, jurnaliștii sunt expuși constant la factori externi cu un puternic impact emoțional, fenomen cunoscut sub numele de traumă vicariantă.

Acest tip de traumă psihologică se referă la expunerea continuă la traumele și suferințele altor persoane.

Traumă vicariantă poate avea un impact important asupra sănătății mintale, dacă nu este conștientizată și tratată corespunzător.

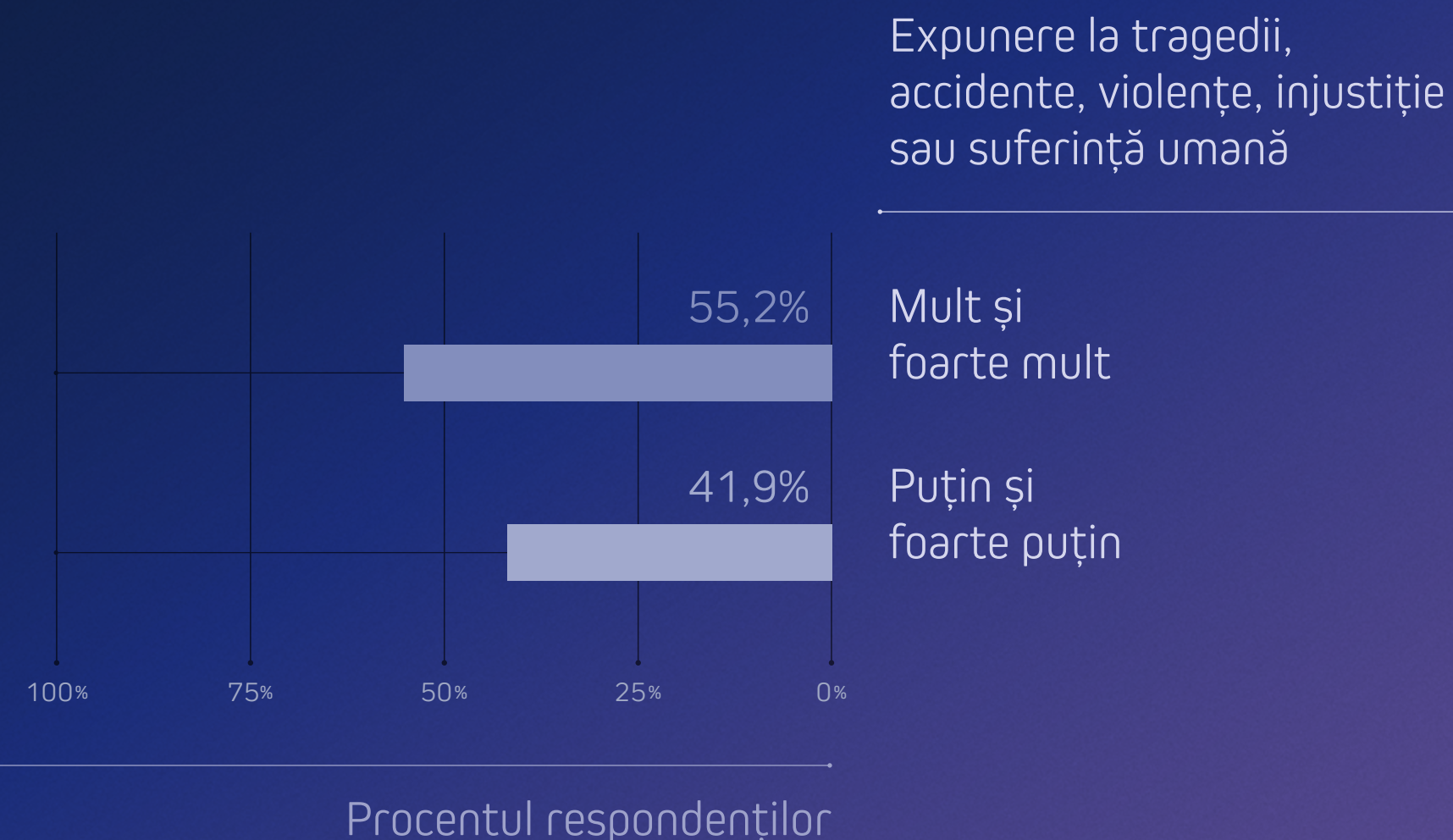
Întrebați cât de prezentă este în viața lor expunerea la tragedii, accidente, violențe, injustiție sau suferință umană, jurnaliștii au răspuns, într-un procent de 55%, că acești factori sunt prezenți mult și foarte mult.

Jurnaliștii se confruntă frecvent cu acest tip de expunere, în mai mare măsură decât persoanele care desfășoară o activitate diferită.

În timp ce pentru majoritatea oamenilor contactul cu anumite subiecte tragice poate fi limitat, jurnaliștii sunt nevoiți, prin natura meseriei, să aibă zilnic astfel de experiențe, interacționând frecvent cu victime sau cu situații cu puternic impact emoțional.

figura 7

Cât de prezentă este expunerea la tragedii, accidente, violențe, injustiție sau suferință umană în viața profesională



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

ECHILIBRUL DINTRE VIAȚA PROFESIONALĂ ȘI VIAȚA PERSONALĂ

În a doua parte a analizei referitoare la **condițiile de muncă ale jurnaliștilor**, ne-am dorit să aflăm mai multe despre echilibrul dintre viața profesională și cea personală.

Mai mult de jumătate dintre respondenții sondajului (54%) au raportat că lucrează săptămânal peste 45 de ore – ceea ce depășește numărul legal de ore săptămânale de muncă, conform Codului Muncii din România.

De asemenea, procentul este de aproape 10 ori mai mare comparativ cu angajații din alte domenii din România, după cum arată Eurostat.

Această diferență sugerează un mediu de lucru solicitant, care poate afecta calitatea vieții jurnaliștilor și retenția acestora în domeniu.

Ore de muncă raportate săptămânal

jurnaliști vs. nivel național

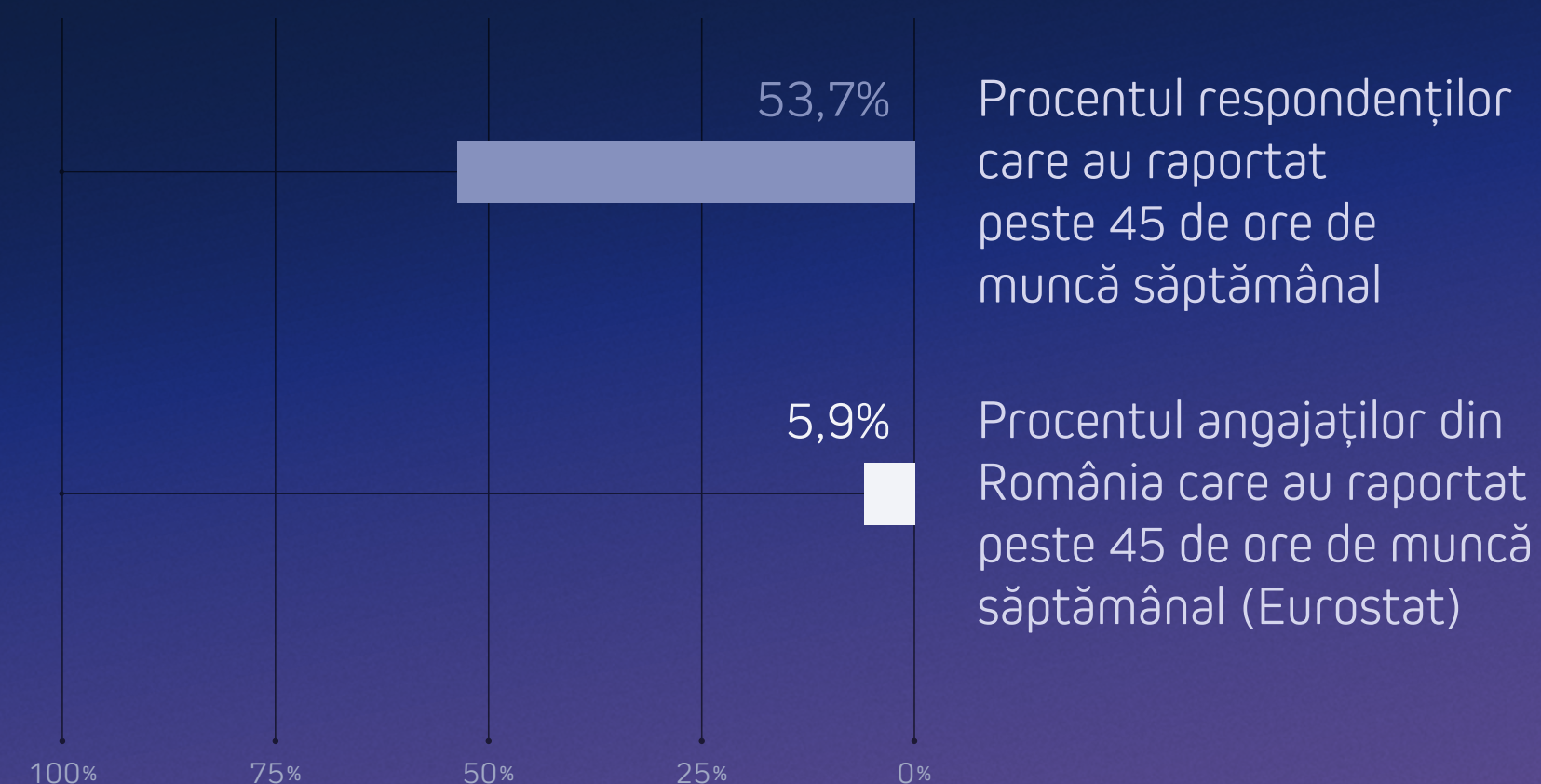


figura 8



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

**Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor**

4

Motivație și
provocări societale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

În ceea ce privește echilibrul dintre viața profesională și cea personală, tendința generală arată că **viața personală a jurnaliștilor este mult mai afectată de viața lor profesională decât vice-versa.**

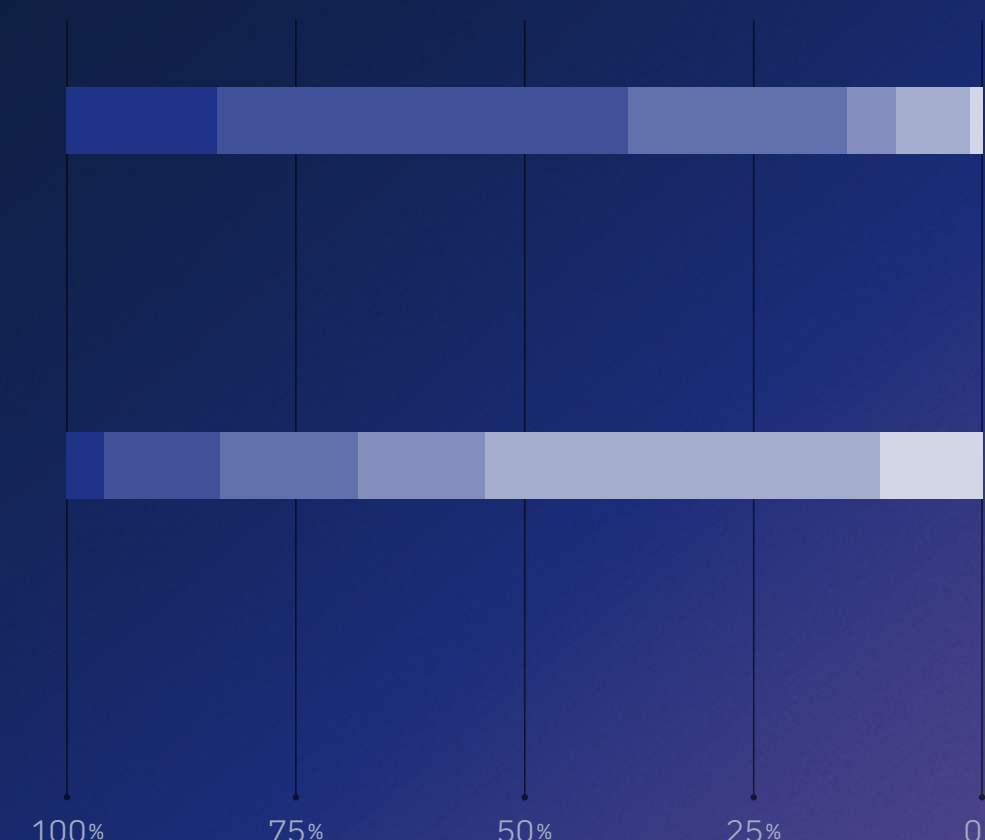
Respondenții au raportat în procent de 60,1% că, zilnic sau de mai multe ori pe săptămână, au venit acasă de la muncă prea obosiți ca să mai facă unele din treburile gospodărești.

În același timp, un procent scăzut de respondenți a raportat că responsabilitățile familiale i-au împiedicat să se concentreze la muncă – doar 16,5% s-au aflat în această situație zilnic sau de mai multe ori pe săptămână, pe durata ultimului an.

Echilibrul dintre viața profesională și viața personală în activitatea jurnalistică

figura 9

Echilibrul dintre viața profesională și cea personală



Am venit acasă de la muncă prea obosit(ă) ca să mai fac unele treburi gospodărești

A fost dificil să mă concentrez la muncă din cauza responsabilităților familiale

Procentul respondenților

Categorie răspuns

- Niciodată ●
- Mai rar/rareori ●
- De mai multe ori pe an ●
- De câteva ori pe lună ●
- De mai multe ori pe săptămână ●
- Zilnic ●



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări societale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

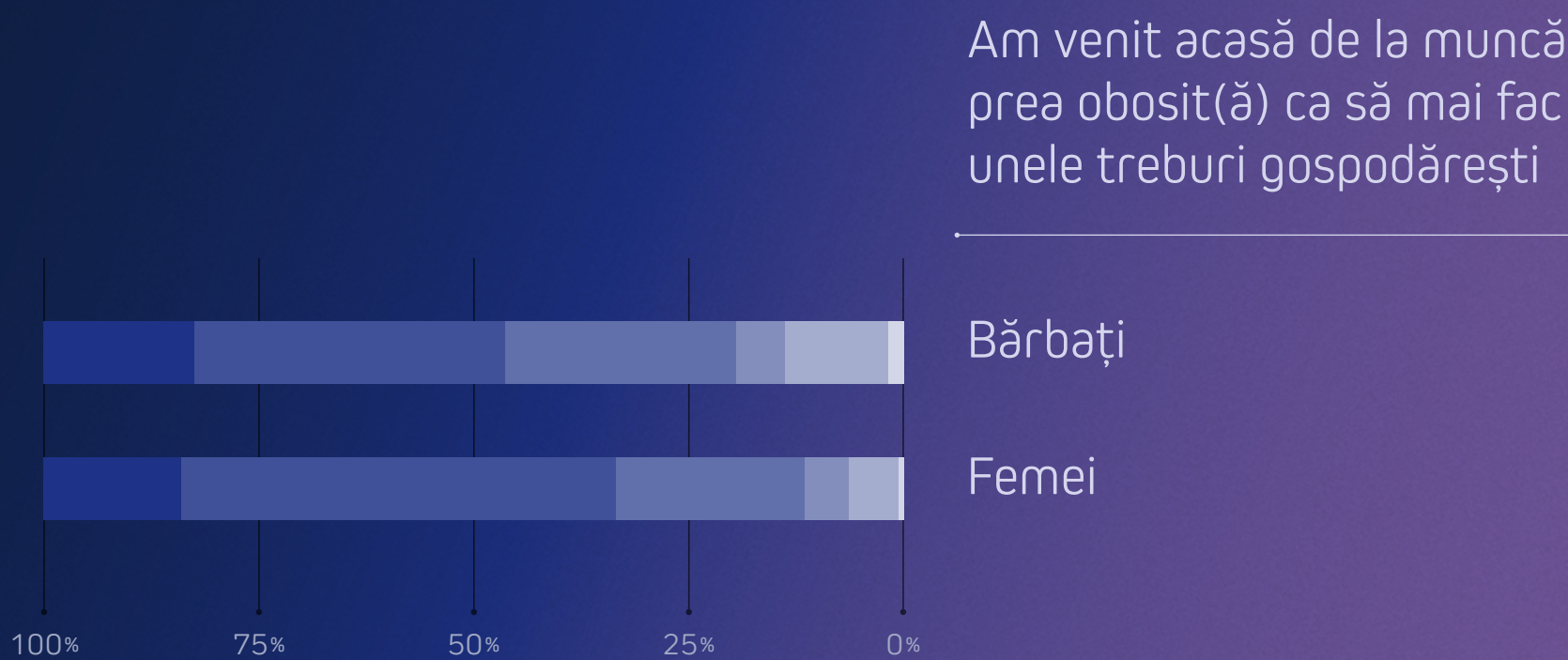
Așa cum este ilustrat în **figura 10**, analiza datelor arată diferențe importante între femei și bărbați.

Persoanele de gen feminin au raportat în procent total de 68% că au venit acasă de la muncă, zilnic sau de câteva ori pe săptămână, prea obosite pentru a face unele treburi gospodărești, în timp ce persoanele de gen masculin s-au aflat în această situație în procent de 53%.

Aceste diferențe de gen sunt, cel mai probabil, strâns legate de sarcinile casnice distribuite inegal între femei și bărbați, ceea ce poate face domeniul presei mai dificil pentru femei.

figura 10

Echilibrul dintre viața profesională și viața personală în activitatea jurnalistică în funcție de gen



Procentul respondenților

Categorie răspuns

- Niciodată
- Mai rar/rareori
- De mai multe ori pe an
- De câteva ori pe lună
- De mai multe ori pe săptămână
- Zilnic

Cuprins

1 Intro

2 Descrierea chestionarului și a respondenților

3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4 Motivație și provocări sociale

5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Diferențe pot fi identificate și în funcție de **grupele de vârstă**.

Generația Z se confruntă cel mai des cu situația de a nu se putea concentra pe responsabilitățile din afara serviciului (70%), în timp ce generațiile născute între 1950 și 1979 se confruntă cu această situație în cea mai mică măsură (51%).

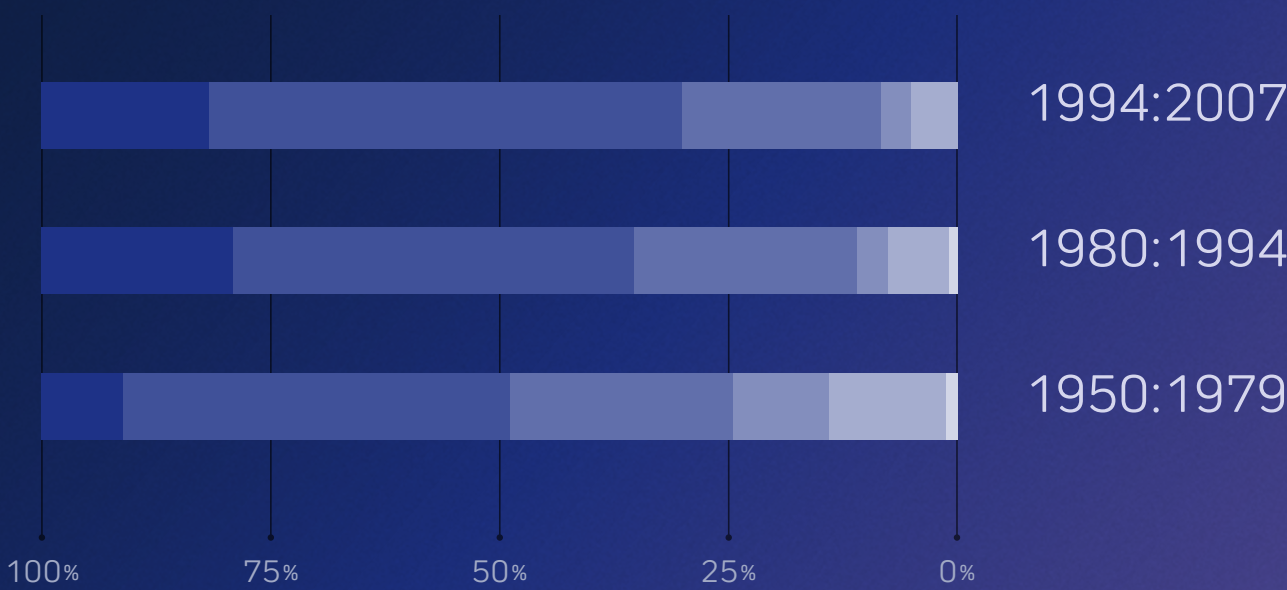
Acest lucru poate sugera existența unui volum de muncă mai ridicat în cazul jurnaliștilor aflați la început de drum, dar și importanța susținerii din partea familiei sau a partenerului nonjurnalist, în cazul generațiilor mai avansate în vârstă.

Trendul observat este îngrijorător și poate descuraja noile generații din a alege această carieră.

figura 11

Echilibrul dintre viața profesională și viața personală în activitatea jurnalistică în funcție de generație

Am venit acasă de la muncă prea obosit(ă) ca să mai fac unele treburi gospodărești



Procentul respondenților

Categorie răspuns

- Niciodată
- Mai rar/rareori
- De mai multe ori pe an
- De câteva ori pe lună
- De mai multe ori pe săptămână
- Zilnic

Cuprins

1 Intro

2 Descrierea chestionarului și a respondenților

3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4 Motivație și provocări sociale

5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Este important de menționat că nivelul de responsabilitate și rolul în cadrul redacției nu influențează în mare măsură echilibrul dintre viața profesională și cea personală.

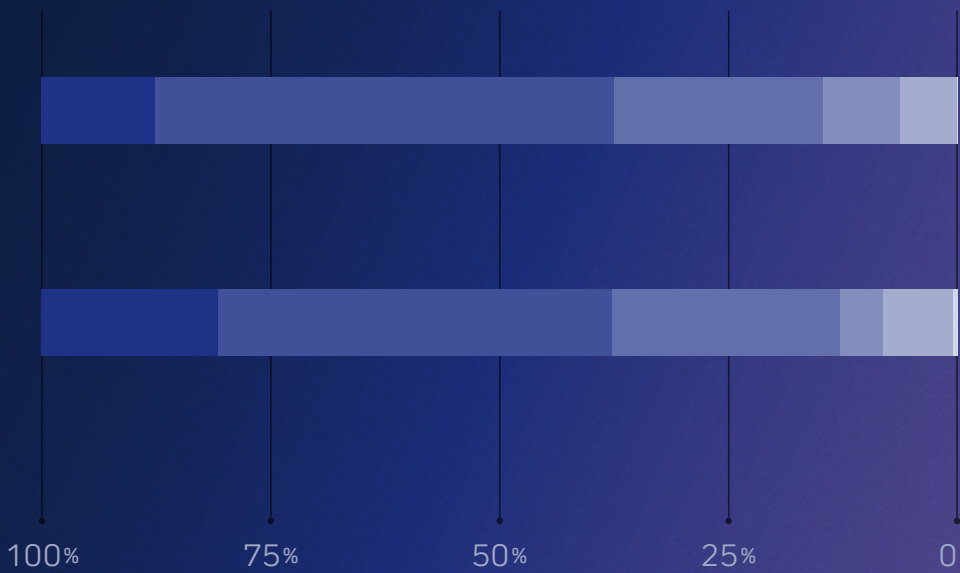
Astfel, **presiunea profesională pare să fie relativ constantă odată cu avansarea în carieră.**

Cu toate acestea, frecvența cu care viața personală este afectată de cea profesională rămâne cu câteva procente mai mare în rândul angajaților, care s-au aflat mai des în această situație zilnic (19%), comparativ cu cei în poziții de conducere (13%).

figura 12

Echilibrul dintre viața profesională și viața personală în activitatea jurnalistică în funcție de nivelul de responsabilitate

Am venit acasă de la muncă prea obosit(ă) ca să mai fac unele treburi gospodărești



Conducere (manageri, redactori șefi)

Angajați (redactori, editori, reporteri)

Procentul respondenților

Categorie răspuns

- Niciodată
- Mai rar/rareori
- De mai multe ori pe an
- De câteva ori pe lună
- De mai multe ori pe săptămână
- Zilnic

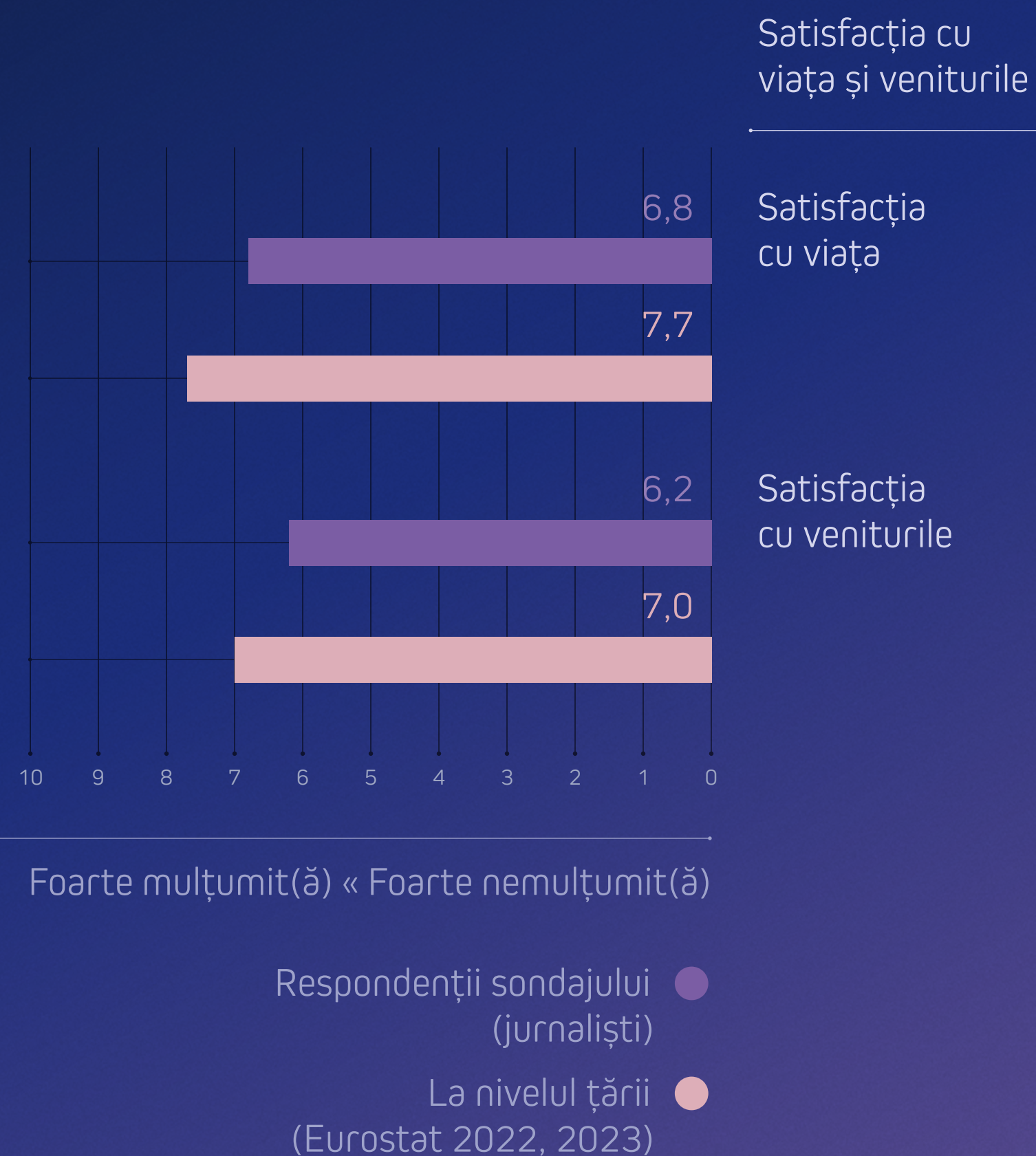
- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

SATISFAȚIA CU VIAȚA ȘI VENITURILE

În final, am comparat nivelul mediu al satisfacției cu viața și veniturile pentru respondenților sondajului cu nivelul național raportat de Eurostat.

Satisfacția cu viața și veniturile jurnaliști vs. nivel național

figura 13



Diferențele observate sunt îngrijorătoare și ilustrează prezența factorilor de risc în activitatea jurnalistică.

În ceea ce privește **satisfacția cu viața**, jurnaliștii se poziționează cu 0,9 puncte sub media națională.

Acest trend este prezent și în cazul **satisfacției cu veniturile**, unde media jurnaliștilor este cu 0,5 puncte sub media națională.

Astfel, alegerea și menținerea meseriei de jurnalist ține mai mult de aspectele vocaționale decât de cele financiare sau lucrative.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

CONCLUZII

Jurnaliștii se confruntă frecvent, în activitatea profesională, cu numeroase surse de stres, dar și cu abuzuri sau expunere la situații care îi pot afecta emoțional.

Factorii de stres și abuzurile cel mai des raportate sunt legate cu precădere de condițiile de muncă, în special cele financiare și cele legate de presiunea din partea angajatorilor.

Deși acești factori sunt prezenți în diferite ramuri ale jurnalismului, **presa independentă este afectată mai mult de activitatea jurnalistică** (impactul vizibil al muncii, accesul la informație, sustenabilitatea publicației) **și relația cu societatea** (deciziile morale/etice, relația cu instituțiile statului, servirea interesului public).

La nivel individual, granițele dintre viața profesională și cea personală sunt difuze – peste jumătate dintre respondenții sondajului au raportat că lucrează mai mult de 45 de ore pe săptămână și că nu s-au putut concentra pe activități legate de viața personală cel puțin de câteva ori pe săptămână.

Această situație afectează mai mult femeile și generațiile mai tinere, ceea ce poate duce la descurajarea alegerii sau menținerii unei cariere în jurnalism pentru membrii acestor grupuri. De asemenea, poate crește gradul în care sănătatea lor mintală este afectată.

Condițiile de muncă se resimt în satisfacția pe care jurnaliștii o au cu viața și veniturile, poziționându-se sub media națională.

Aceste date sugerează că există o serie de probleme importante în activitatea profesională a jurnaliștilor.

La acest moment, nu există suficiente informații pentru a evalua cum afectează aceste probleme retenția jurnaliștilor în domeniu și, mai ales, sănătatea lor mintală.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști



MOTIVAȚIE ȘI PROVOCĂRI SOCIALE



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

**Motivație și
provocări sociale**

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

MOTIVAȚIE ȘI PROVOCĂRI SOCIALE

În contextul dat de condițiile
dificile de muncă, de numeroșii
factori de stres și de remunerația
limitată, ce îi determină
pe jurnaliști să continue, totuși,
să practice această meserie?



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

CE ÎI MOTIVEAZĂ SĂ FIE JURNALIȘTI (PRINCIPALII FACTORI)

Întrebați ce îi motivează să rămână în breaslă și ce înseamnă profesia de jurnalist pentru ei, **respondenții par să indice că sunt motivați în mare măsură de factorii vocaționali și de rolul pe care îl au în societate.**

Respondenții consideră că jurnalismul este important pentru ei, fiind o profesie de care sunt mândri (83%).

Aceștia sunt motivați de impactul pe care îl au în societate (81%) și de importanța muncii pe care o fac (79%).

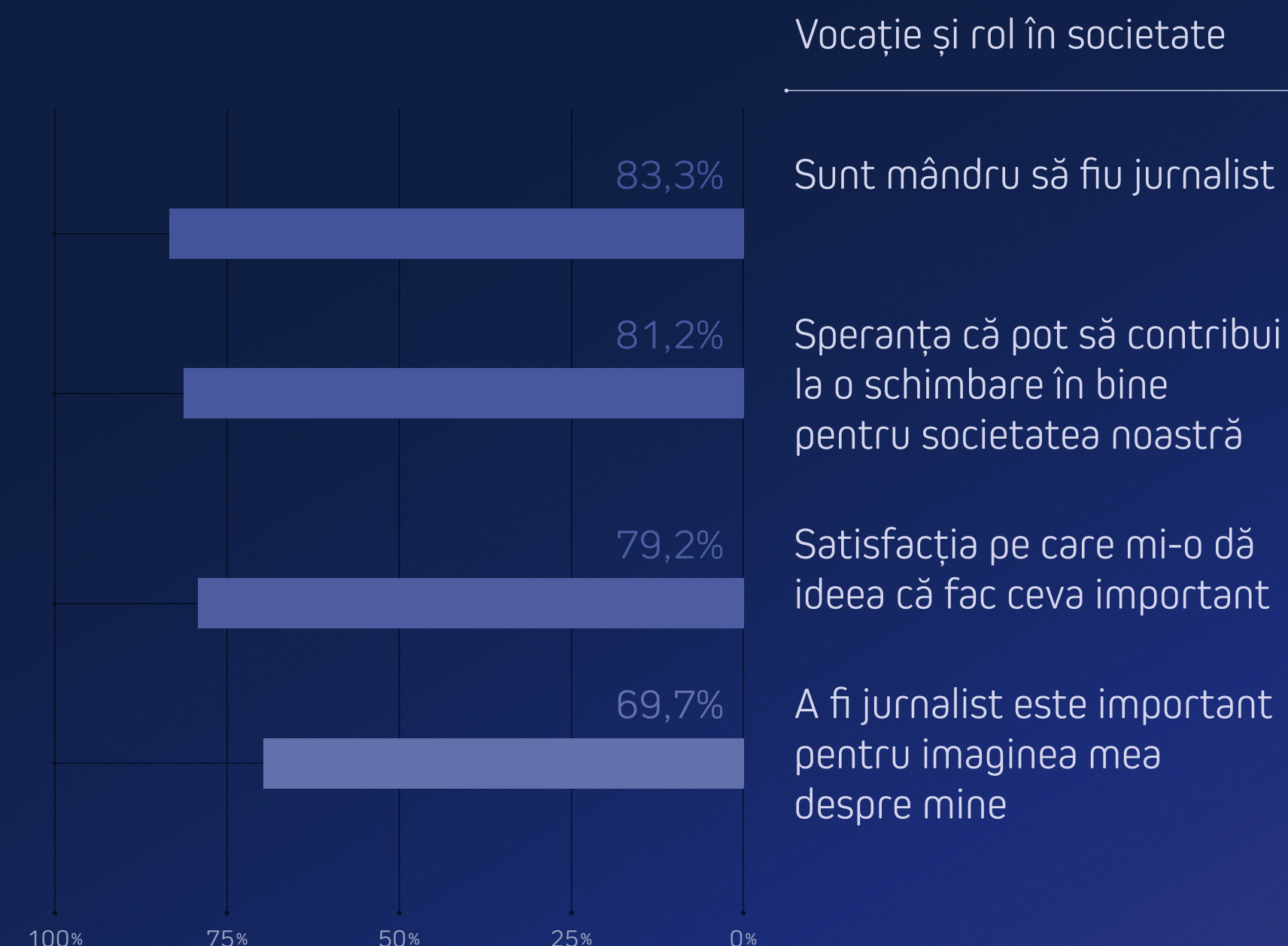
La polul opus, se află factorii legați de stabilitatea profesiei și beneficiile financiare.

Mai puțin de jumătate dintre jurnaliști declară că sunt motivați de acești factori.

De altfel, în România, mediul jurnalistic este unul destul de instabil, dată fiind impredictibilitatea surselor de finanțare (după cum arată Rapoartele Centrului pentru Jurnalism Independent despre starea presei din România, publicate pe parcursul anilor 2020-2024).

figura 14

Factori motivaționali legați de vocație și rol în societate



Procentul respondenților care consideră aceste motive importante în mare și foarte mare măsură



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

**Motivație și
provocări sociale**

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

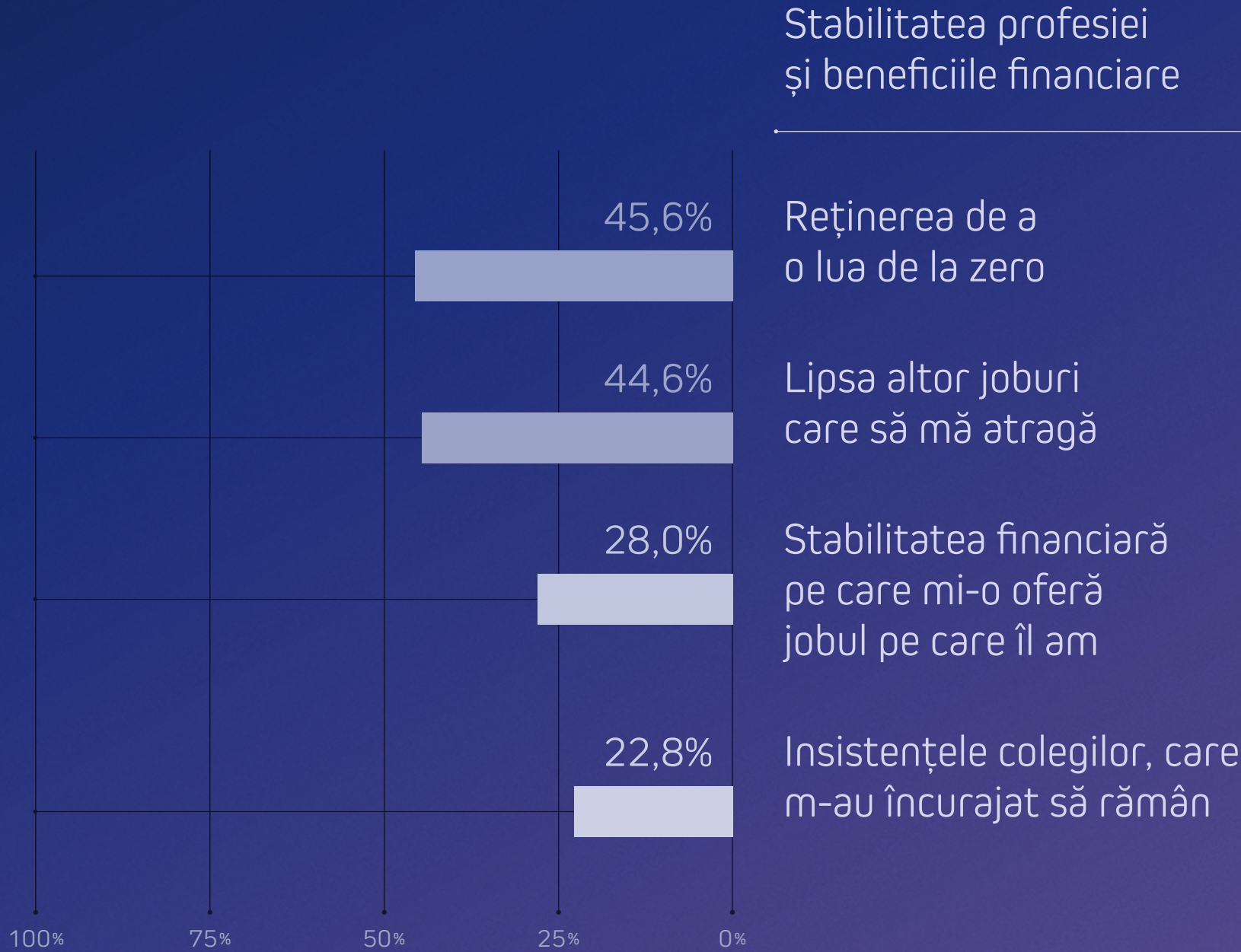
6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

Stabilitatea financiară (28%) și încurajările colegilor (23%) au fost indicate în cea mai scăzută proporție ca fiind factori motivaționali în continuarea carierei.

Deși este de apreciat faptul că jurnaliștii sunt motivați de factori intrinseci și de rolul pe care îl au în societate, nivelurile scăzute ale motivației financiare și motivației colegiale pot fi îngrijorătoare pentru calitatea vieții profesionale a jurnaliștilor.

Factori motivaționali legați de stabilitatea profesiei și beneficiile financiare



Procentul respondenților care consideră aceste motive importante în mare și foarte mare măsură

figura 15

- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 **Motivație și provocări sociale**
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Deprioritizarea aspectelor materiale ar putea afecta grav viața personală a celor care aleg această profesie, ceea ce, pe termen mediu-lung, ar putea face ca jurnaliștii să fie constrânși să aleagă între profesie și o viață stabilă de familie.

Acest lucru vulnerabilizează atât mediul jurnalistic, cât și oamenii care practică această meserie.

Această situație este descrisă de unul dintre respondenții sondajului, care se află în poziția de a renunța la jurnalism din motive financiare:

citatul 2

Cred că în viitor voi ceda stresului că nu pot să mă întrețin, iar aici nu mă refer la vacanțe sau ceva, strict să-mi plătesc facturile, chiria și să mănânc.

Lucrez neplătită în weekend și peste program, așa că nu pot să îmi iau al doilea job. Mă simt nevoită să renunț în următorul an la acest domeniu.

Cu toate că e foarte stresant și epuizant, aș trece cu vederea dacă măcar nu aș avea grija constantă a zilei de mâine.

Datele referitoare la motivație nu indică diferențe mari în funcție de gen sau de nivelul de responsabilitate în cadrul redacției.

La nivel de generație există, totuși, o serie de diferențe.

Pentru cei din generația născută între 1980 și 1994, cunoscută și sub numele de Millennials, motivația legată de vocație și de rolul în societate este ușor mai scăzută decât a celor din Generația Z sau a celor născuți înainte de 1980.

Aceste tendințe pot fi legate de existența unor sentimente de deziluzie și de pierderea entuziasmului generației Millennials, în contextul instabilității financiare și sociale.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

**Motivație și
provocări sociale**

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

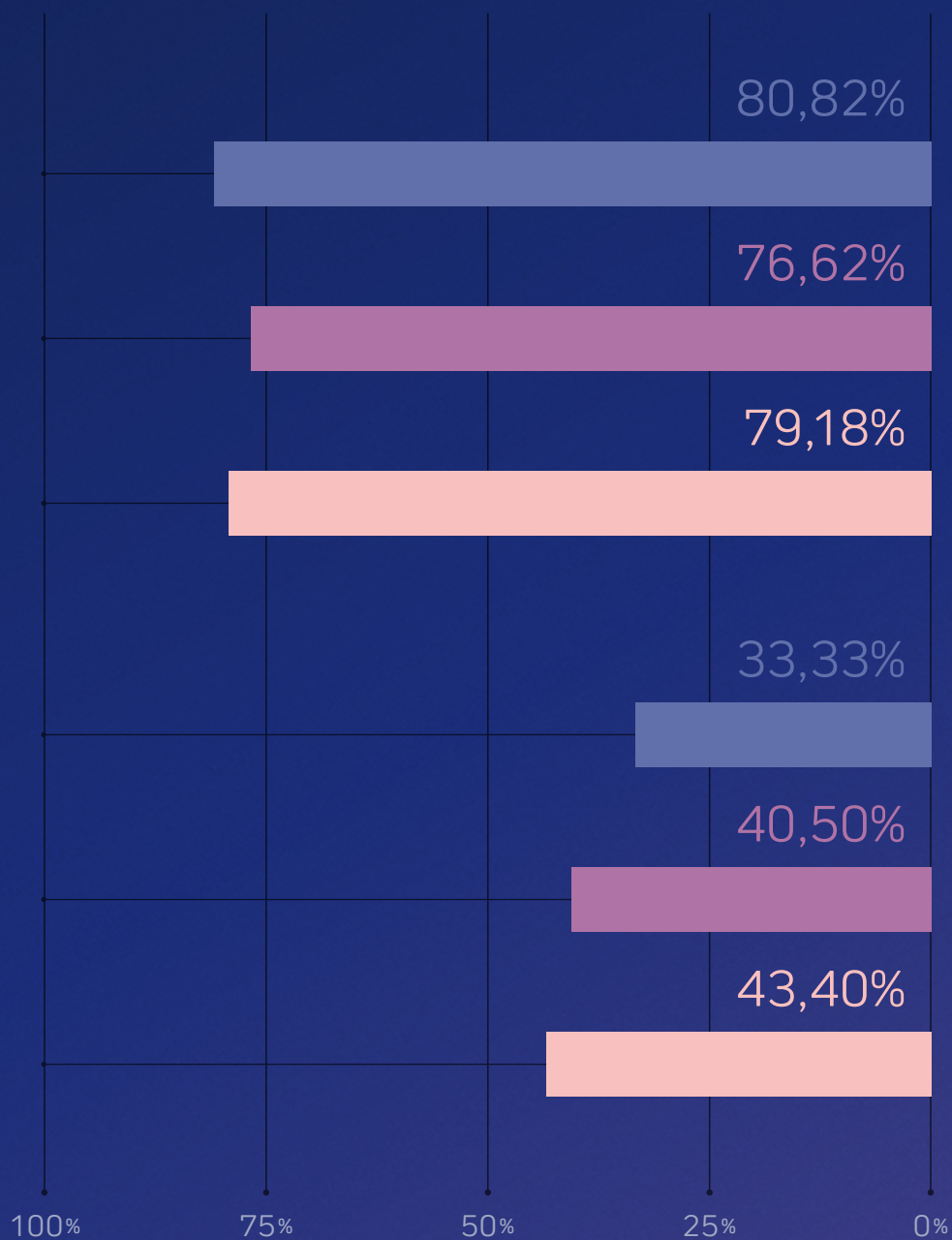
6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

figura 16

Factori motivaționali în funcție de grupa de vârstă

Factori motivaționali în funcție de grupa de vârstă



Procentul respondenților care consideră aceste motive importante în mare și foarte mare măsură

Grupa de vârstă

1950-1979 ●

1980-1994 ●

1994-2007 ●

Stabilitatea profesiei și beneficiile financiare sunt mai importante pentru Generația Z (43%), urmată de Millennials (41%) și abia apoi de cei ce au peste 40 de ani la momentul actual (33%).

Importanța mai ridicată a acestor factori pentru generațiile mai tinere poate fi determinată de precaritatea existentă, în general, pe piața muncii din România, ceea ce îi face să prioritizeze un loc de muncă stabil, chiar dacă beneficiile financiare și condițiile de muncă nu sunt ideale.

CUM CRED JURNALIȘTII CĂ ÎL PRIVEȘTE SOCIETATEA

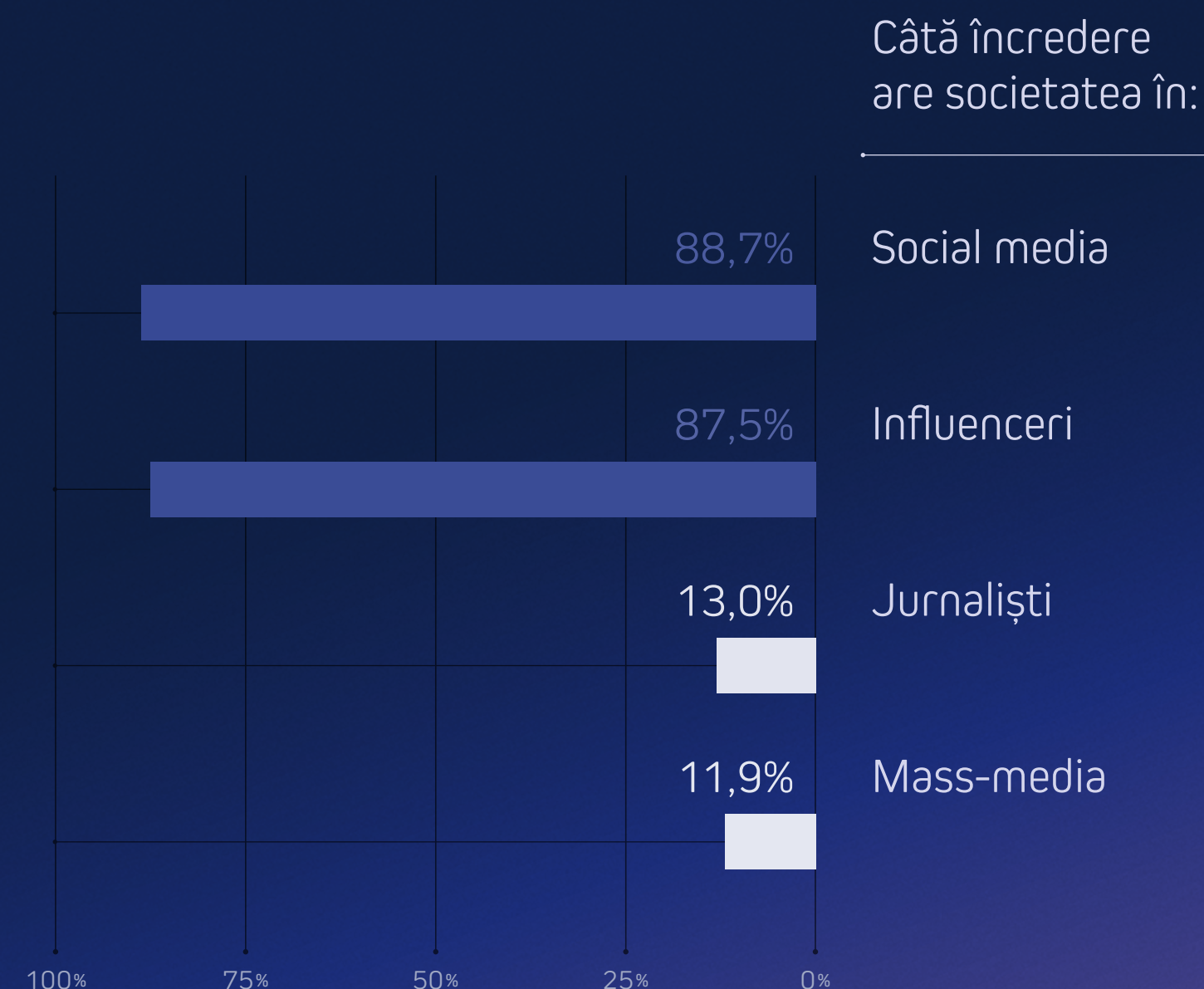
Motivația jurnaliștilor se leagă în mare măsură de factori sociali, de aceea este important și modul în care aceștia sunt percepuți de societate.

La acest capitol, datele sunt îngrijorătoare – doar 13% dintre respondenți consideră că oamenii au încredere în jurnaliști în mare și foarte mare măsură. Cifrele sunt similare și pentru mass-media, la modul general.

Mai mult decât atât, jurnaliștii consideră într-o proporție foarte mare, de peste 80%, că societatea are încredere în influenceri și în social media.

Percepția jurnaliștilor asupra gradului de încredere al societății în formatorii de opinie

figura 17



Procentul respondenților care au ales în mare și foarte mare măsură

Rezultatele sunt apropiate de gradul real de încredere pe care românii îl au în presa de știri, care este sub media Europeană, așa cum se arată în [figura 18](#).

Cu toate acestea, conform Eurostat, **televiziunea rămâne principala sursă de informare pe teritoriul României (72%)**, în timp ce social media se situează pe al treilea loc (48%).

În ceea ce privește încrederea în social media, aceasta este mai mare decât media de încredere față de presă, însă diferența actuală de încredere dintre cele două este semnificativ mai mică decât cea percepută de jurnaliști.



Cuprins



Intro



Descrierea chestionarului și a respondenților



Condițiile de muncă ale jurnaliștilor



Motivație și provocări sociale



Sănătatea mintală a jurnaliștilor



Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

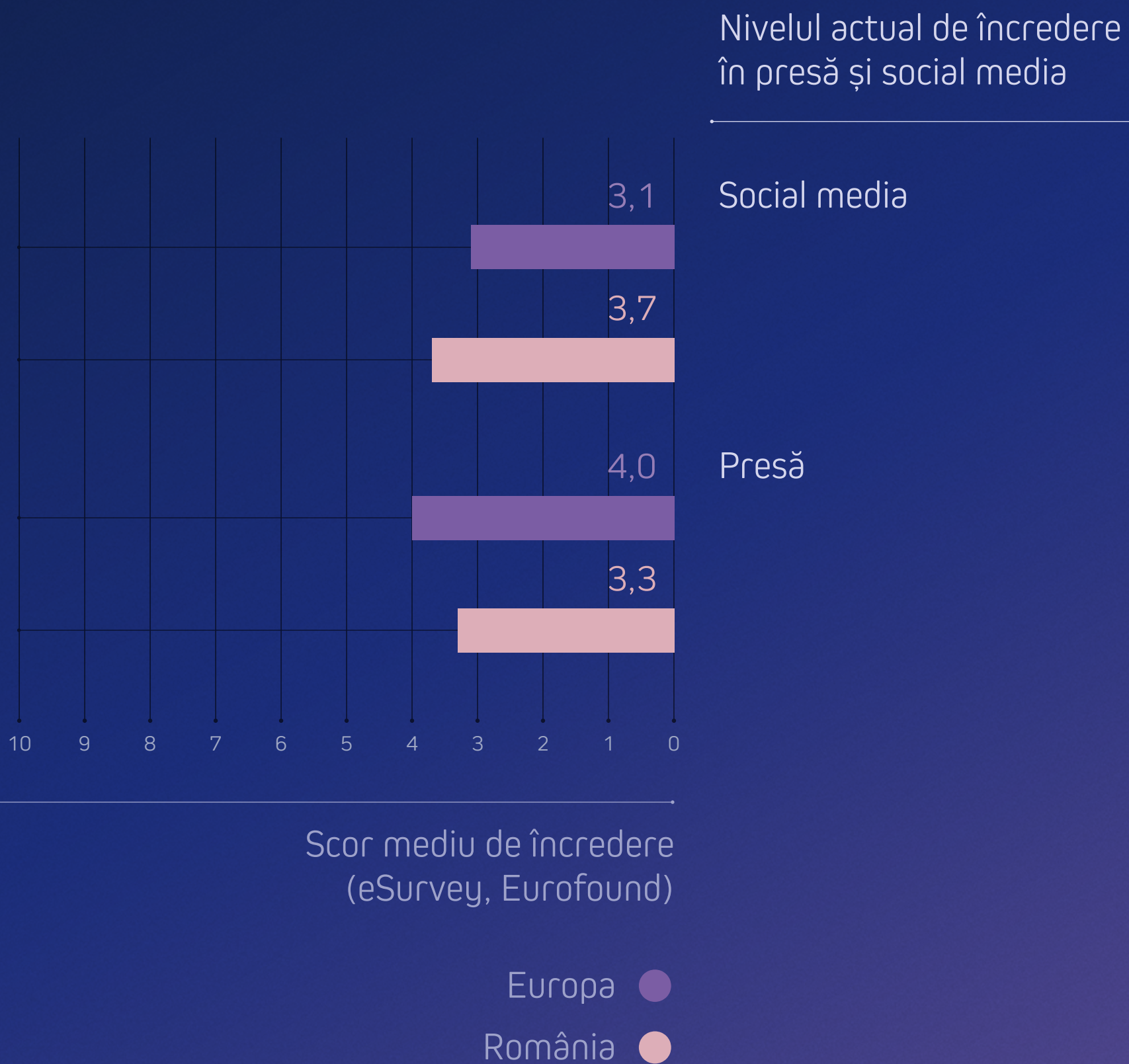
Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

figura 18

Nivelul de încredere în presă și social media la nivelul României și Uniunii Europene



Percepția jurnaliștilor față de importanța social media și a influencerilor la nivelul populației poate fi o reacție la creșterea popularității unor formatori de opinie din afara domeniului jurnalistic.

De exemplu, nu există niciun jurnalist sau persoană cu formare jurnalistică în topul formatorilor de opinie din mediul online din România, după cum indică un top al celor mai populari 20 de influenceri.*

De asemenea, percepția și îngrijorarea jurnaliștilor pot fi legate și de impactul crescut pe care social media îl are în formarea preferințelor politice și sociale ale românilor (cum a fost cazul ultimelor alegeri prezidențiale).

Procentajul mic al percepției încrederii societății în jurnaliști și în mass-media **sugerează și că jurnaliștii nu se simt îndeajuns de respectați în societate.**

Acesta poate fi un factor descurajant în contextul importanței pe care jurnaliștii o atribuie propriului rol social.

* conform unui top realizat de platforma de marketing Favikon

RISCURI ACTUALE PENTRU JURNALISM

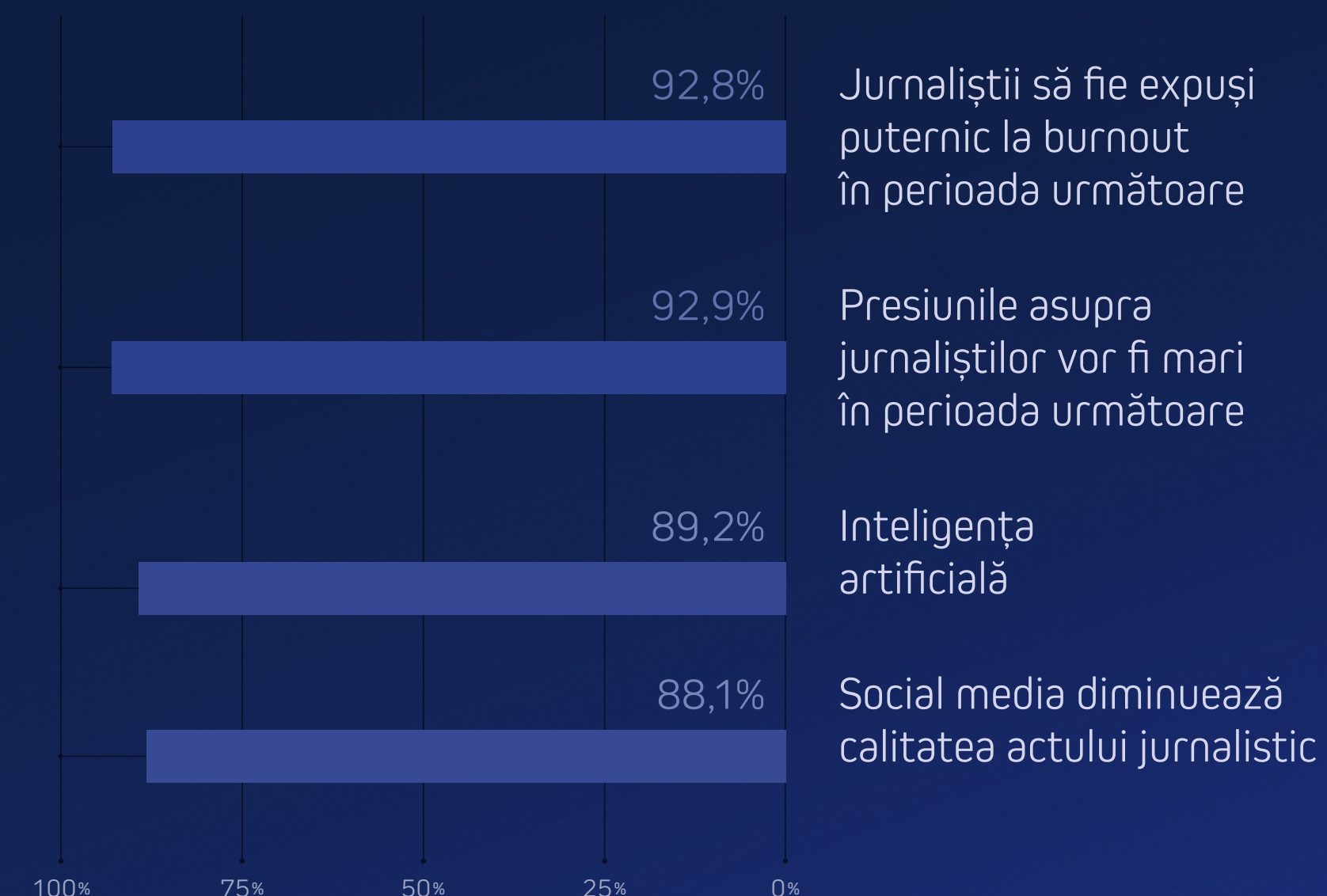
Situația socială actuală aduce schimbări în modul în care jurnaliștii își desfășoară activitatea.

Inteligența artificială și social media sunt considerate factori de risc în acest sens de peste 88% dintre jurnaliști.

Îngrijorarea jurnaliștilor este motivată de riscurile pe care le presupune informarea prin social media și cu ajutorul inteligenței artificiale.

De cele mai multe ori, acestea sunt privite ca surse alternative la presa tradițională, care este percepută în România ca parte a „sistemului corupt” (conform unui raport publicat de Media and Journalism Research Center and Thomson Foundation).

Factori de risc pentru activitatea jurnalistică în societate



Procentul respondenților care au ales în mare și foarte mare măsură

figura 19



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Peste 90% dintre respondenți consideră că, în perioada următoare, presiunile asupra jurnaliștilor vor fi mari și că aceștia vor fi expuși riscului de burnout, ceea ce sugerează un nivel crescut de anxietate cu privire la viitor.

În comentariile finale, un jurnalist ne-a atras atenția că, de multe ori, redacțiile nu sunt pregătite să facă față diverselor provocări pe care jurnalismul le întâmpină în prezent:

Au apărut alte fenomene amenințătoare la sănătatea jurnaliștilor, precum discreditarea presei din partea puterii, dar și a cititorilor dezinformați.

Problema este că nu se predă la facultatea de jurnalism managementul presei, redacțiile adesea sunt dezorganizate, evaluările aleatorii și chiar negativiste.

Tot timpul plutește deasupra redacțiilor pericolul închiderii din cauze financiare.

citatul 3

4.4

CONCLUZII

Jurnaliștii sunt motivați în mare măsură de rolul lor în societate.

Deși sunt supuși la factori de risc și stres în mod constant, cei care lucrează în presă își găsesc motivația în vocația de a fi jurnalist. Aceasta pare să cântărească mai mult decât stabilitatea meseriei sau avantajele financiare.

Cu toate acestea, **jurnaliștii nu simt că sunt recunoscuți și respectați de către societate.**

Aceste date atrag atenția asupra faptului că, pe lângă îmbunătățirea situației financiare și a mediului de lucru, jurnaliștii au nevoie și ca societatea să înțeleagă și să aprecieze în mod activ rolul și importanța muncii lor.

Jurnalistul are un rol esențial în verificarea acurateții și veridicității informației. Relevanța acestuia în societate este cu atât mai mare cu cât dezinformarea ia amploare odată cu evoluția AI și a creșterii numărului de persoane care se informează preponderent din social media.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști



SĂNĂTATEA MINTALĂ A JURNALIȘTILOR



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

SĂNĂTATEA MINTALĂ A JURNALIȘTILOR

Jurnaliștii se confruntă cu numeroase presiuni interne și externe, de aceea am dorit să identificăm cum se reflectă aceste condiții asupra sănătății mintale a acestora.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări societale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

SCALA OMS-5 PRIVIND BUNĂSTAREA PSIHOLAGICĂ

Ca o primă etapă, respondenții sondajului au fost rugați să își evalueze bunăstarea psihologică în ultimele două săptămâni, utilizând o scală cu cinci afirmații dezvoltată de Organizația Mondială a Sănătății.

Respondenții sondajului se poziționează, în general, ușor mai bine decât populația României.

Astfel, **un procent mare de jurnaliști s-a autoevaluat ca fiind veseli și bine dispuși în peste jumătate din timp**, cu aproximativ 10% mai mult decât populația generală.

În mod similar, aceștia au declarat că s-au simțit activi și în putere, cu 19% peste media națională.

De asemenea, jurnaliștii consideră că viața lor a fost plină de lucruri care i-au interesat, cu 23% mai mult decât în rândul populației naționale.

Astfel, deși calitatea vieții și avantajele financiare nu sunt la același nivel cu cel al populației generale, **profesia de jurnalist pare să contribuie la starea de bine prin elementele legate de vocație**, care îi determină pe respondenți să fie interesați de ceea ce fac zi de zi și, poate, să aibă mai multă energie.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări societale

5

**Sănătatea mintală
a jurnaliștilor**

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

Pe de altă parte, atunci când au fost întrebați despre cât de odihniți se simt la trezire și cât de calmi și relaxați au fost în ultimele săptămâni, jurnaliștii au înregistrat valori mai scăzute, similare cu nivelul național.

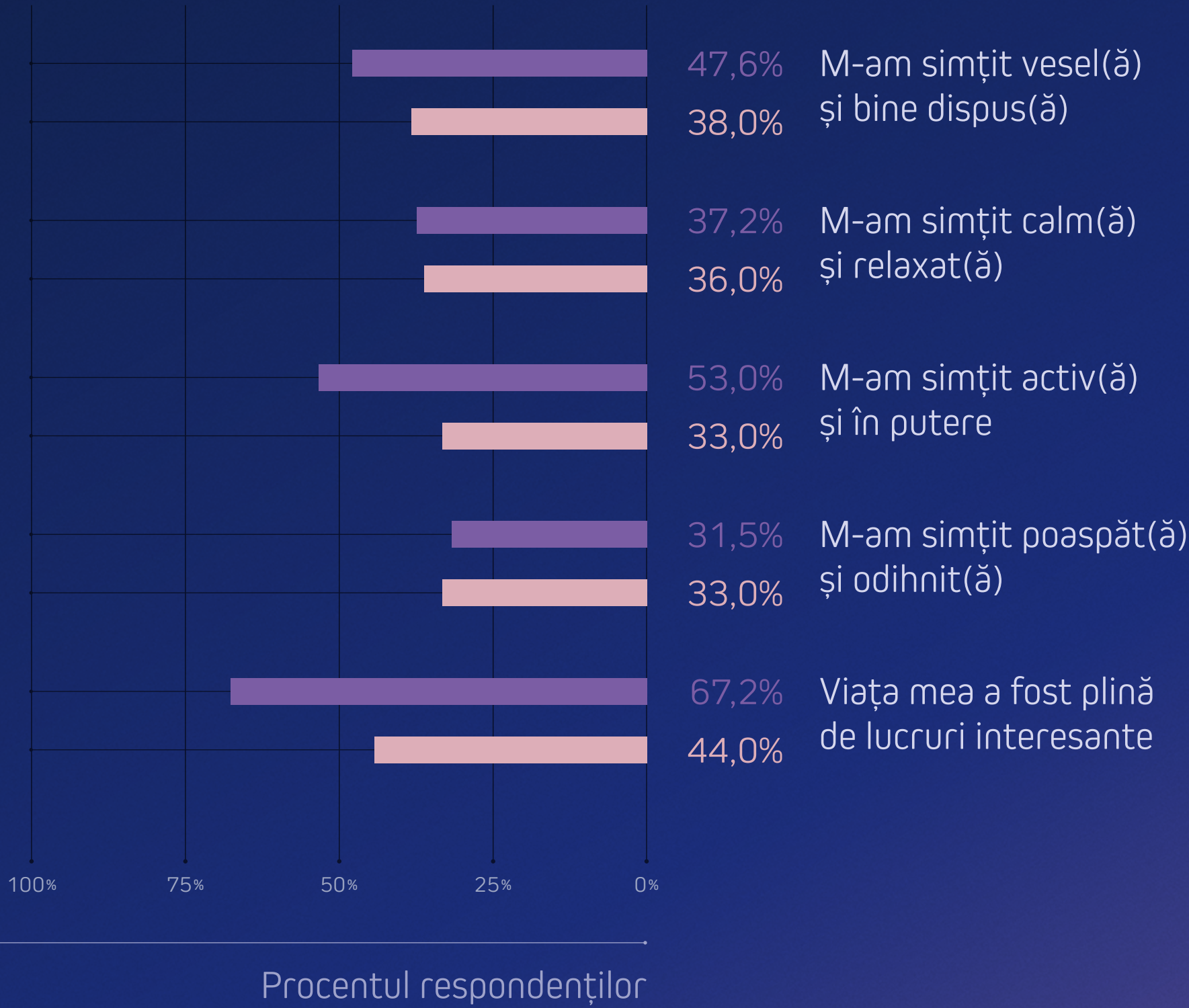
Datele colectate sugerează că, deși există motivație și entuziasm în rândul jurnaliștilor (mai mult decât la populația generală), acestea nu exclud persistența elementelor negative precum oboseala, epuizarea sau starea de agitație.

Acest lucru ar putea sugera o tendință a jurnaliștilor de a idealiza aspectele profesionale percepute ca pozitive, în timp ce pe cele cu impact psihologic negativ le minimizează sau le neagă.

figura 20

Scala OMS-5 privind bunăstarea psihologică

Scala OMS-5 privind bunăstarea psihologică



Sursă
Respondenții sondajului (jurnaliști)
România (eSurvey)

Cuprins

1
Intro

2
Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3
Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4
Motivație și
provocări societale

5
Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6
Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

Odihna, starea de relaxare și calm sunt categoriile la care se observă principalele diferențe între generații, așa cum indică

figura 21

Generațiile mai tinere (Millennials și Gen Z) s-au simțit relaxate și calme cu aproximativ 25% mai puțin decât cei născuți înainte de 1980.

Un trend similar se observă și în privința calității odihnei („M-am simțit proaspăt(ă) și odihnit(ă) la trezire”), unde cei născuți înainte de 1980 au raportat valori cu 20% mai mari decât celelalte două grupuri de vârstă. În privința nivelului perceput de energie („M-am simțit activ(ă) și în putere”), trendul se menține, dar diferența dintre generații este mai mică.

Diferențele între generații pot semnaliza responsabilități mai presante în rândul celor mai tineri.

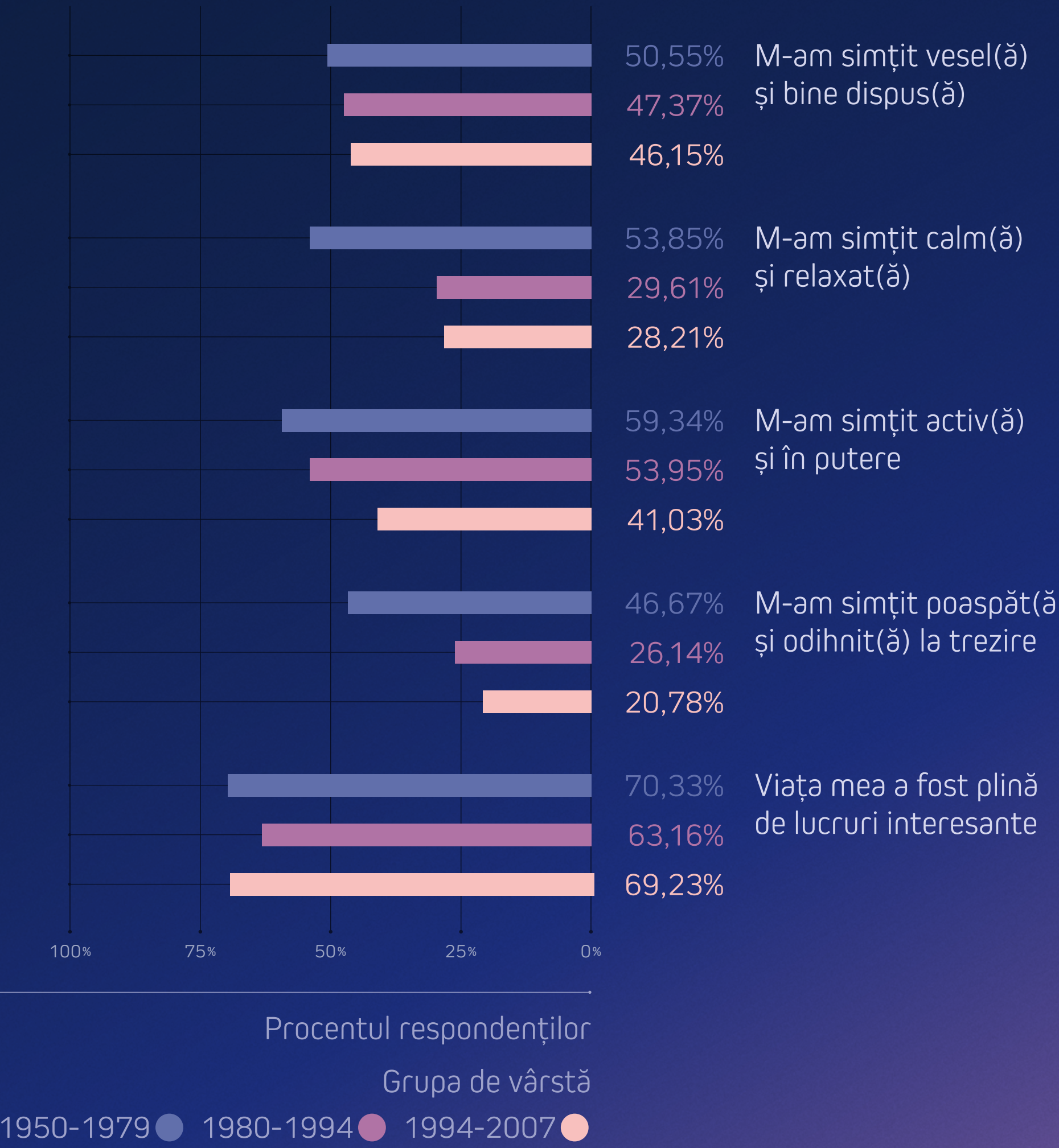
De multe ori, aceștia sunt nevoiți să își continue studiile în paralel cu munca sau să lucreze suplimentar pentru a-și asigura veniturile.

Nesiguranța locului de muncă și volumul de muncă ridicat alocat jurnaliștilor la început de drum pot avea efecte negative asupra stării mentale a acestora.

figura 21

Scala OMS-5 privind bunăstarea psihologică a jurnaliștilor pe grupe de vârstă

Scala OMS-5 privind bunăstarea psihologică



- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

figura 22 ilustrează răspunsurile angajaților (redactori, editori, reporteri), în comparație cu cei aflați la conducere în cadrul redacțiilor (manageri, redactori șefi).

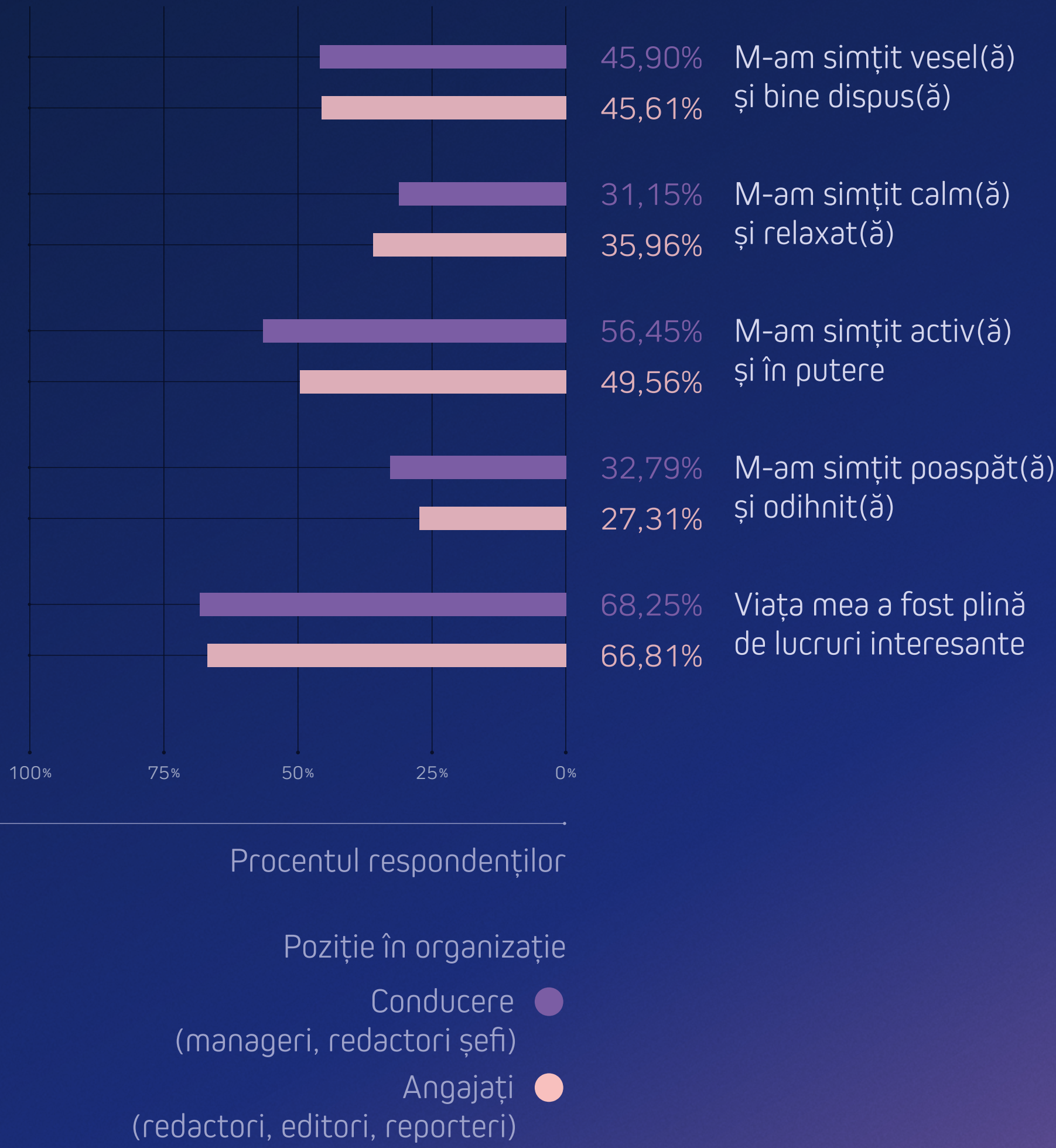
Aceste două grupuri au răspuns similar în ceea ce privește starea de bine și frecvența cu care desfășoară lucruri care îi interesează, însă cei aflați la conducere par a avea niveluri cu aproximativ 5% mai ridicate, comparativ cu angajații.

Acest trend nu se menține în ceea ce privește starea de calm și relaxarea, unde cei de la conducere înregistrează valori mai scăzute.

Scala OMS-5 privind bunăstarea psihologică a jurnaliștilor pe niveluri de responsabilitate

figura 22

Scala OMS-5 privind bunăstarea psihologică



Aspectele pozitive și negative ale profesiei de jurnalist au fost identificate de respondenți și în comentariile libere.

De exemplu, unul dintre respondenți subliniază această ambivalență profesională:

citatul 4

Jurnalismul este o profesie care creează dependență, o profesie care îți aduce multe satisfacții sufletești și, deopotrivă, multe frustrări.

- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

NIVELUL DE SUPRASOLICITARE (BURNOUT)

Burnout-ul, sau suprasolicitarea, este rezultatul expunerii prelungite la stres cronic la locul de muncă, ale cărui surse nu au fost gestionate eficient.

Pentru a identifica nivelul de suprasolicitare, jurnaliștii au fost întrebați, pentru început, cum estimează gradul lor curent de burnout.

Rezultatele sunt indicate în

figura 23.

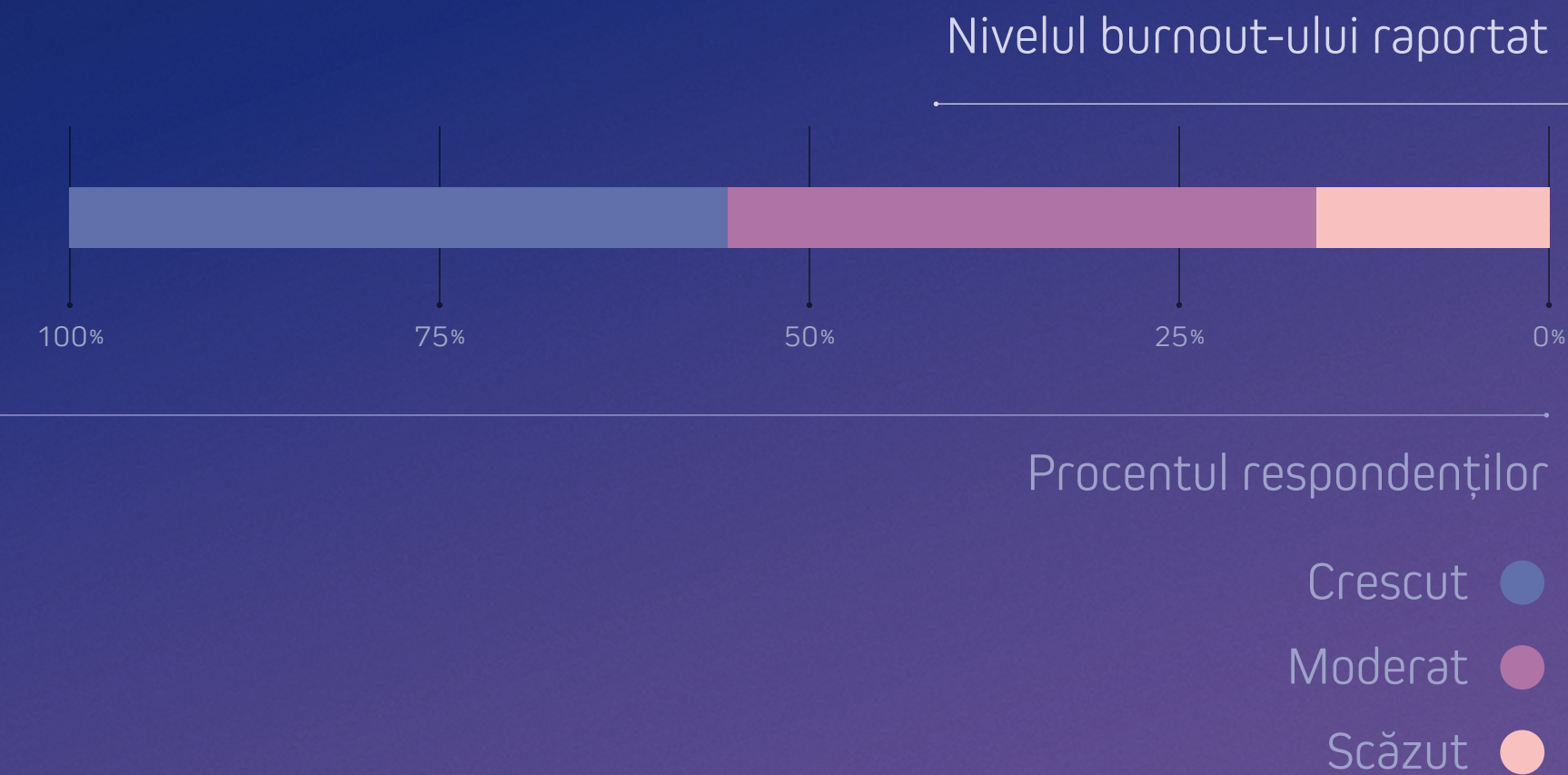
Un procent foarte ridicat, de 45%, a raportat că se confruntă cu un grad ridicat sau foarte ridicat de burnout,

urmat de un procent asemănător (40%) care se confruntă cu un nivel moderat.

Doar 16% dintre respondenți au raportat că nivelul de burnout cu care se confruntă este unul scăzut, ceea ce ilustrează epuizarea și suprasolicitarea din mediul jurnalistic.

Nivelul de burnout raportat de respondenți

figura 23



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări societale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

Diferențele pe grupe de vârstă se mențin similare cu cele înregistrate la scala de bunăstare psihologică OMS-5 –

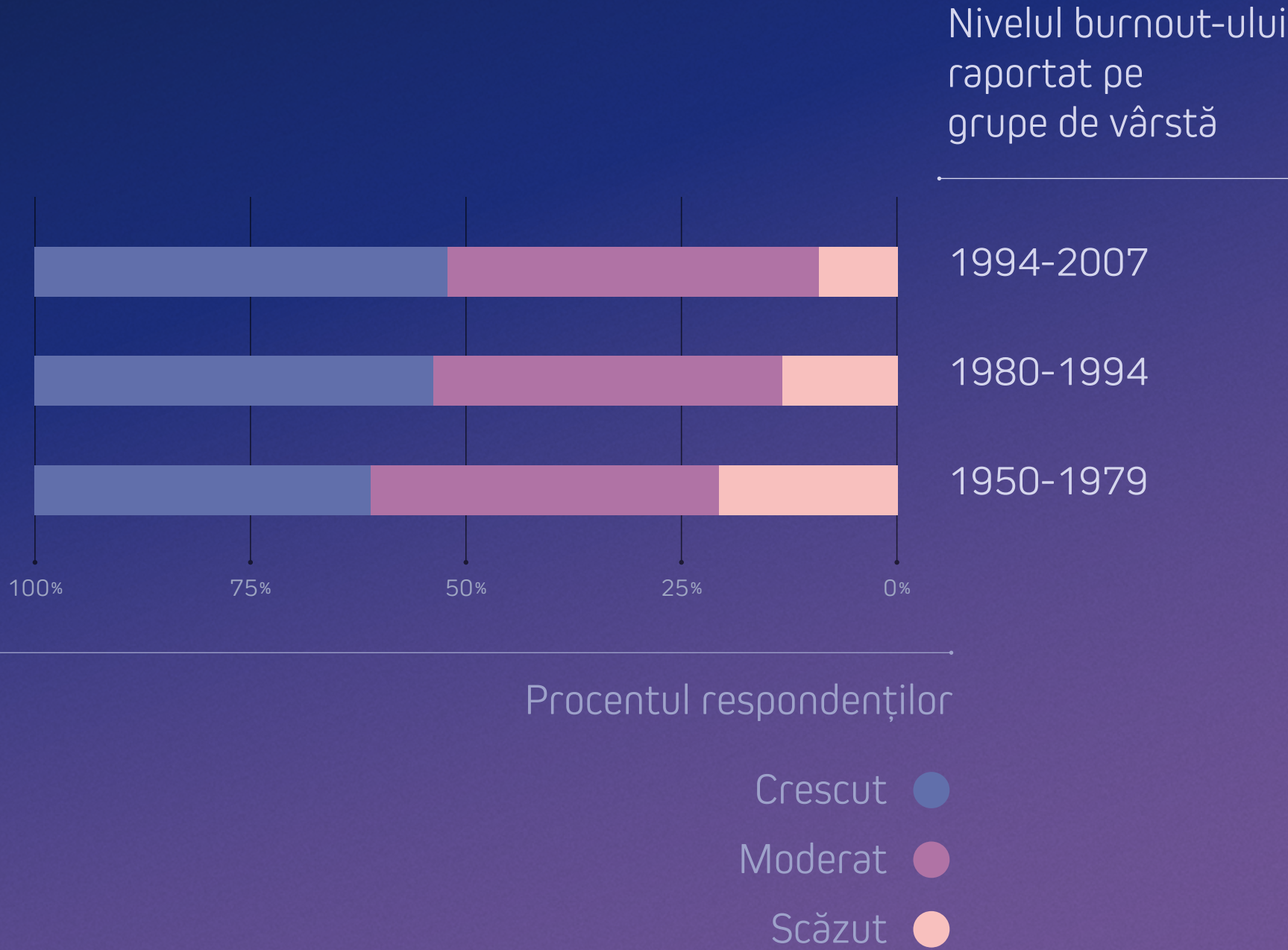
figura 21 ➡

Astfel, generațiile mai tinere au raportat niveluri de burnout cu aproximativ 10% mai ridicate decât cei care au la momentul actual peste 45 de ani.

Respondenții născuți înainte de 1980 ar putea avea mai multă stabilitate și experiență în carieră comparativ cu generațiile mai tinere, care se confruntă cu mai multe schimbări și dificultăți financiare. Aceste diferențe ar putea explica nivelul mai scăzut de burnout raportat de generația 1950-1979.

Nivelul de burnout raportat de respondenți pe grupe de vârstă

figura 24



Cuprins

1
Intro

2
Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3
Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4
Motivație și
provocări sociale

5
Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6
Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

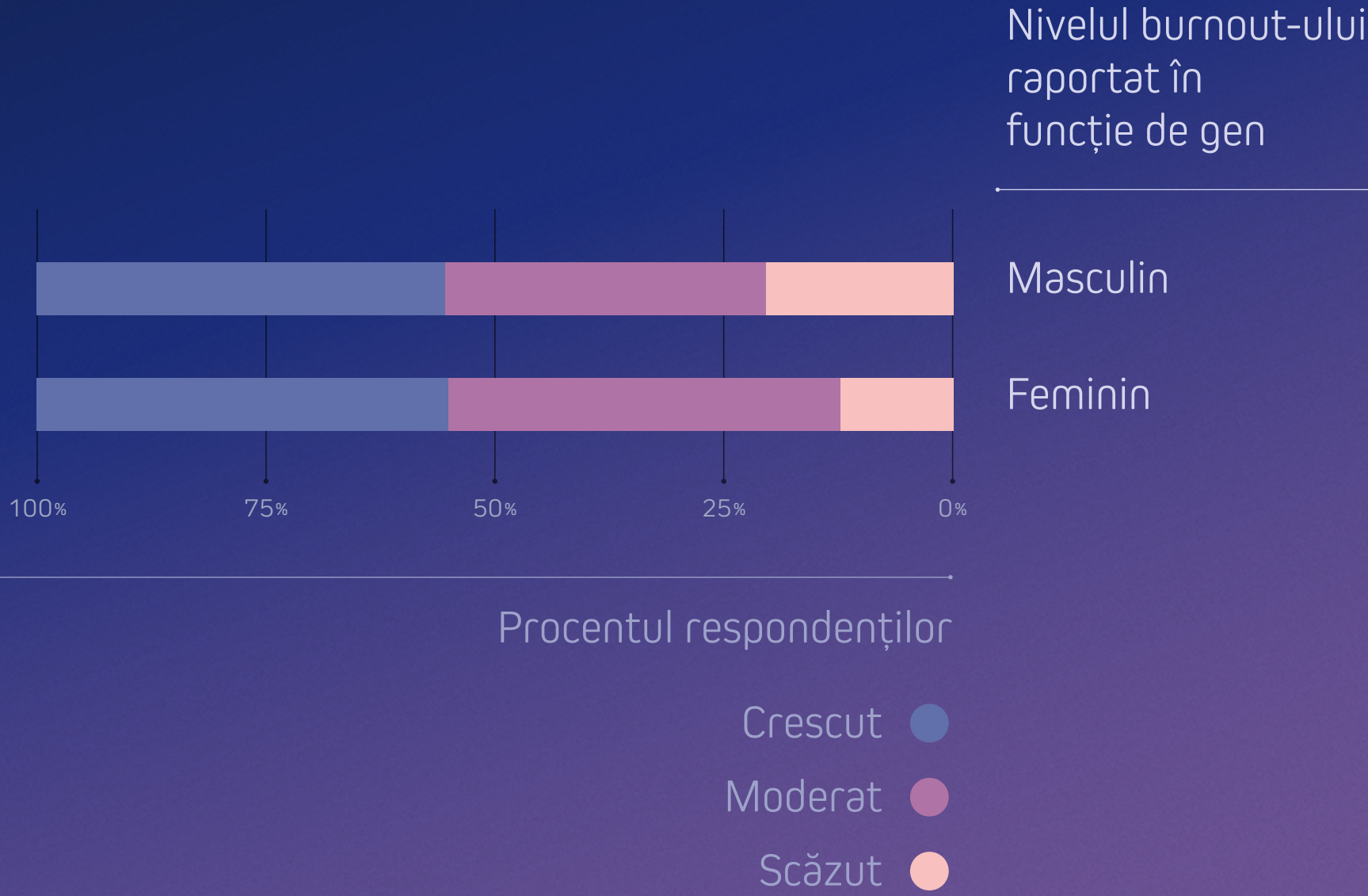
Diferențe se pot observa și în funcție de gen, unde femeile se confruntă cu niveluri moderate mai crescute decât bărbații. Totuși, atât femeile, cât și bărbații, au raportat niveluri crescute de burnout similare, de aproximativ 45%.

Aceste rezultate sunt de așteptat, având în vedere responsabilitățile ridicate pe care femeile le au în afara locului de muncă, în cadrul gospodăriei și nu numai.

În România, inegalitatea de gen este o realitate prezentă în multe aspecte ale vieții profesionale și personale: remunerația, respectul profesional, așteptările sociale (de exemplu, presiunea socială de a întemeia o familie, resimțită mai puternic de femeile tinere). Din aceste considerente, cariera în jurnalism ar putea fi mai dificilă pentru femei, ceea ce crește riscul de burnout.

Nivelul de burnout raportat de respondenți în funcție de gen

figura 25



Cuprins

1 Intro

2 Descrierea chestionarului și a respondenților

3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4 Motivație și provocări sociale

5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor

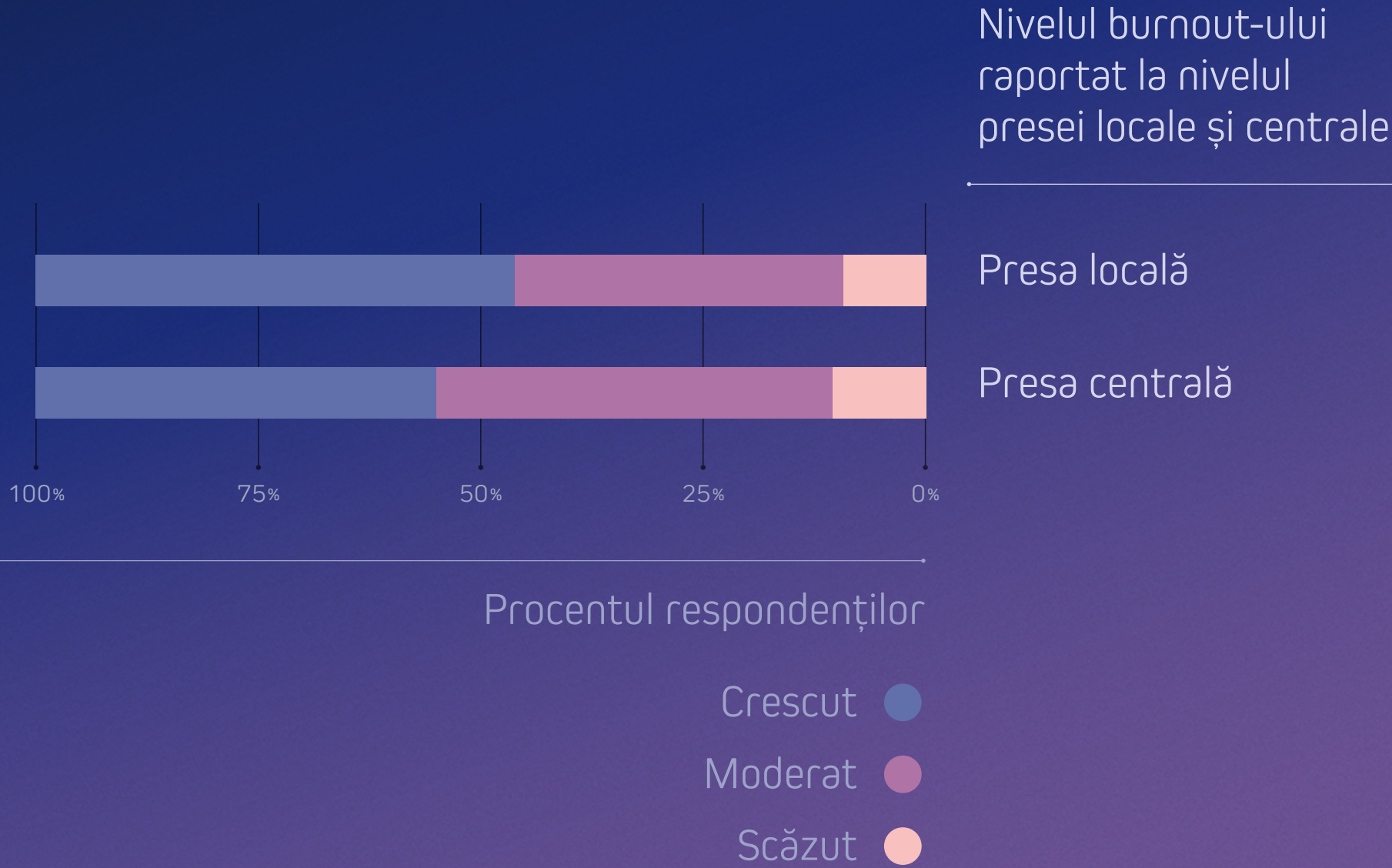
6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

În ceea ce privește diferențele înregistrate între tipurile de redacții, se observă niveluri de suprasolicitare crescută mai mari în presa locală decât în cea centrală.

Aceste rezultate pot indica existența unor condiții de muncă mai precare în presa locală: număr mic de angajați și fonduri reduse, dar și un public țintă mai limitat, care poate pune presiune suplimentară pe jurnaliști pentru a menține audiența.

Nivelul de burnout raportat de respondenți în funcție de tipul redacției

figura 26



Cuprins

1
Intro

2
Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3
Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4
Motivație și
provocări sociale

5
Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6
Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

O parte dintre respondenți a răspuns, în partea facultativă a sondajului, la întrebări care au avut rolul de a identifica tipul de burnout cu care aceștia se confruntă.

Conform datelor obținute, în timp ce epuizarea emoțională este relativ scăzută, iar eficacitatea profesională este moderată spre crescută, **jurnaliștii se confruntă cu niveluri ridicate de depersonalizare în carieră.**

Cu alte cuvinte, aceștia se îndoiesc frecvent de importanța muncii pe care o desfășoară și devin mai cinici și lipsiți de entuziasm cu privire la munca lor.

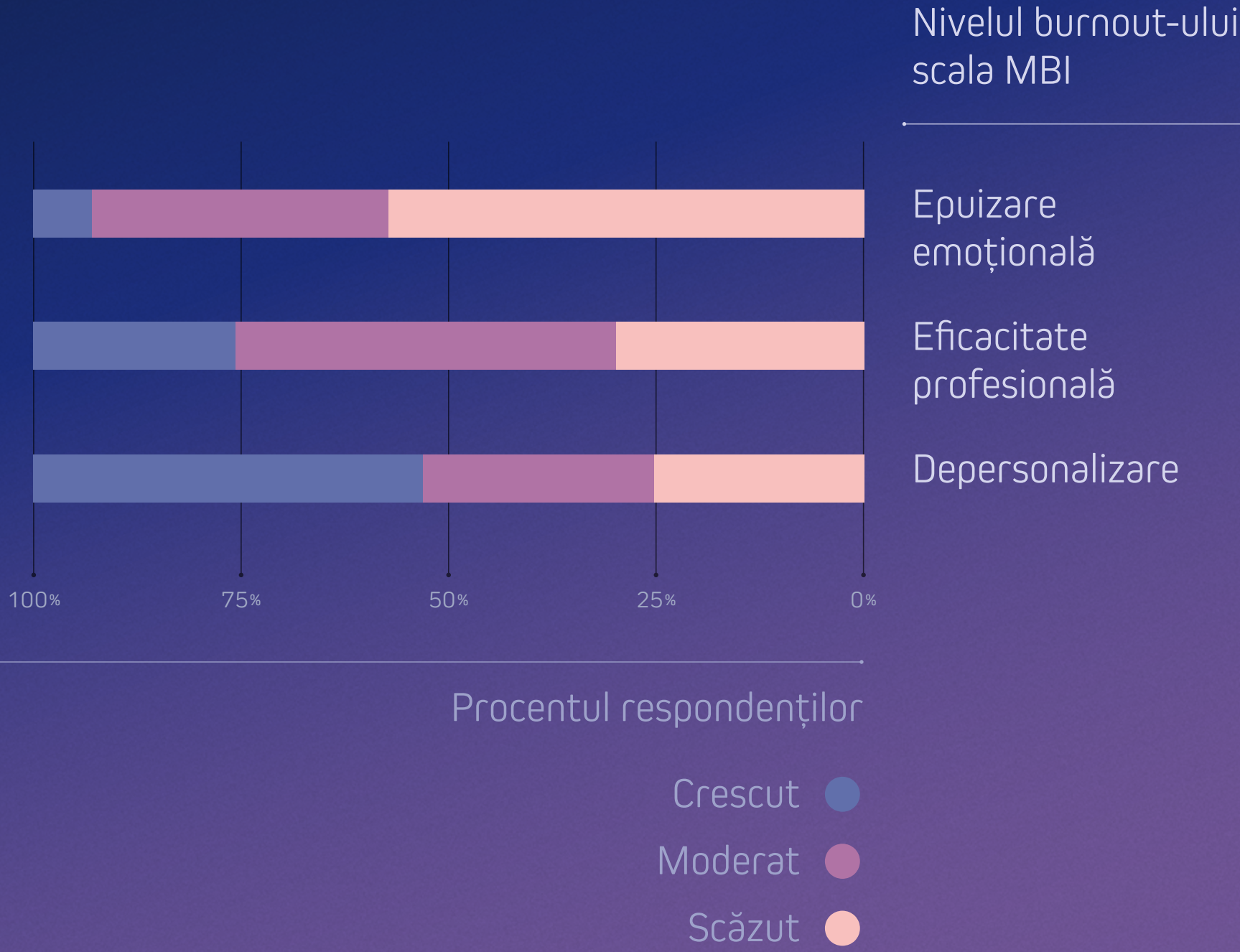
Nivelul crescut de depersonalizare al acestei categorii de burnout este îngrijorător, întrucât mulți respondenți au raportat că sunt motivați de importanța muncii lor pentru societate.

Este important de menționat că, general, există o stigmă socială atașată problemelor de ordin emoțional sau psihologic, ceea ce poate duce la subevaluarea anumitor probleme din acest spectru cu care jurnaliștii se confruntă.

De exemplu, epuizarea este deseori văzută ca o problemă individuală, care nu ar trebui să afecteze calitatea muncii.

figura 27

Nivelul de burnout calculate pe baza scalei The Maslach Burnout Inventory (MBI)



- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 **Sănătatea mintală a jurnaliștilor**
- 6 Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

PERCEPȚIA ASUPRA SĂNĂTĂȚII MINTALE A JURNALIȘTILOR

Respondenții au fost întrebați în ce măsură cred că jurnaliștii din România se confruntă cu o serie de situații, fără a se menționa asocierea acestora cu starea de sănătate mintală.

Toate situațiile ilustrate în **figura 28** au fost considerate de cel puțin jumătate din eșantion ca fiind situații cu care jurnaliștii se confruntă, în general.

Cele mai comune situații cu care jurnaliștii consideră că se confruntă sunt dependența de știri și conținut online, ceea ce poate fi dificil de gestionat, reprezentând activități inerente meseriei.

Cu peste 87% se situează și irascibilitatea și dificultatea de controlare a frustrărilor și a furiei.

Aceste tipare au fost menționate în mare măsură și la secțiunea abuzurilor și pot semnală că unele abuzuri provin și din incapacitatea de a gestiona corespunzător sănătatea mintală.

La polul opus au fost menționate frica de persecuție, sindromul post traumatic și dependențele, care, deși sunt selectate într-o măsură mai mică, au înregistrat totuși un procent destul de ridicat.

Problemele cu care se confruntă jurnaliștii

figura 28

Probleme cu care se confruntă jurnaliștii în opinia acestora



Procentul respondenților care au ales în mare și foarte mare măsură



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

COMPORTAMENTE DE RISC

În final, am dorit să atragem atenția și asupra **comportamentelor de risc, care sunt deseori folosite ca mecanisme de gestionare a stresului**, precum consumul de tutun, alcool și droguri, acestea fiind indicate în

figura 29

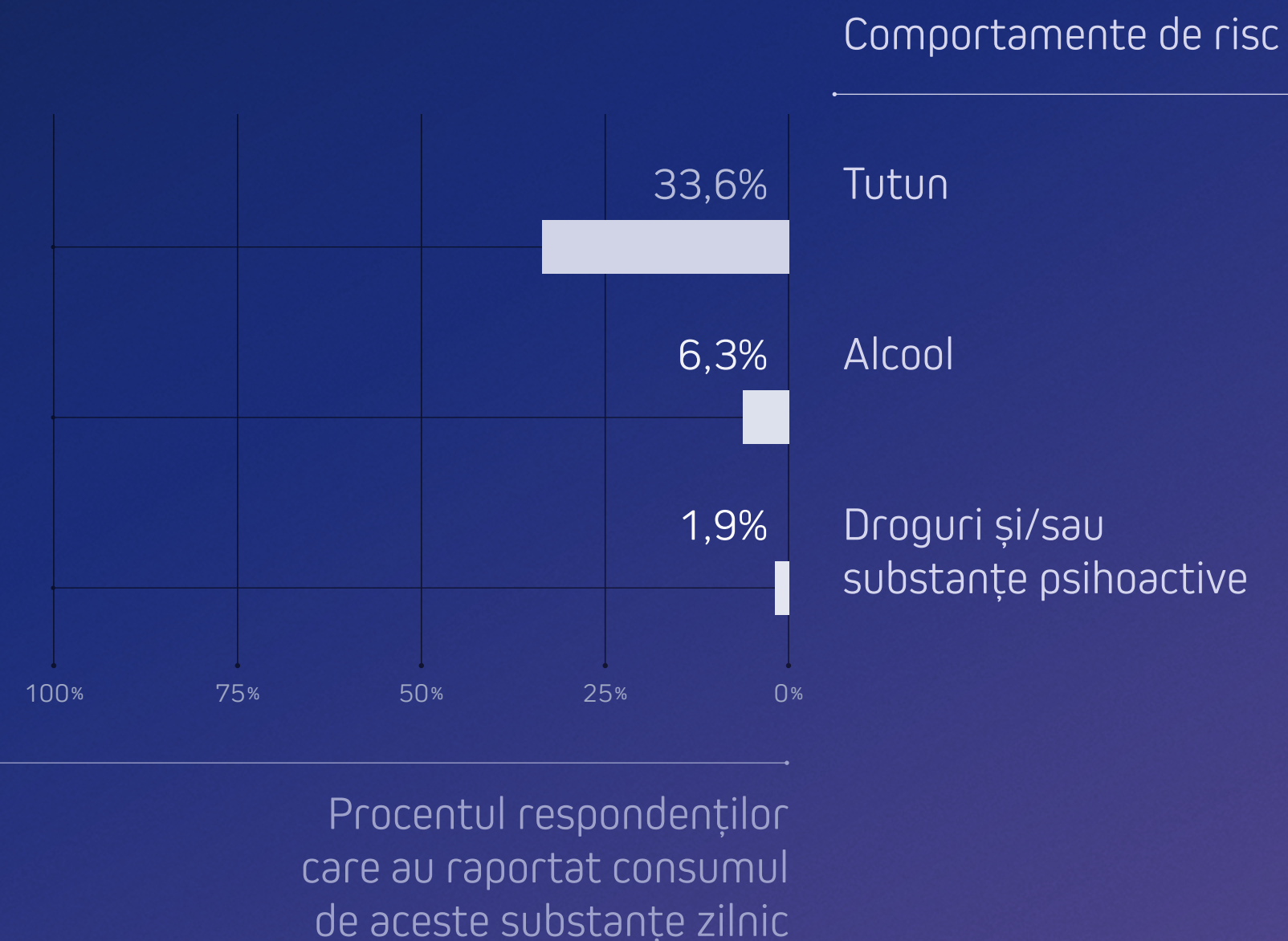
În timp ce consumul zilnic de alcool și droguri este destul de scăzut, consumul de țigări este cu mult peste procentul la nivel de țară, care în 2019 era de 17%.

Fumatul face parte, de multe ori, din cultura profesională și este des întâlnit în meserii cu nivel de stres ridicat.

Faptul că fumatul se întâlnește la mai mult de o treime dintre respondenți poate fi corelat cu condițiile de muncă stresante, dar și cu o cultură care normalizează sau acceptă această dependență.

Comportamente de risc în rândul jurnaliștilor

figura 29



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

Sănătatea mintală a jurnaliștilor este definită într-o măsură relativ mare de oboseală și extenuare.

Jurnaliștii par a avea o atitudine pozitivă, însă se confruntă cu suprasolicitare, care pare a fi legată și de încrederea pe care o au în munca lor.

Datele sugerează un trend diferit în funcție de generații, care trebuie luat în considerare mai ales de angajatori. Cei de sub 45 de ani se confruntă mai des cu burnout ridicat, se simt mai rar calmi și relaxați sau odihniți, chiar și imediat după trezire.

Trenduri asemănătoare se regăsesc și în privința diferențelor de gen, dar și între presa locală și cea centrală, unde cea locală este mai predispusă la burnout.

În timp ce aceste date nu sunt încurajatoare, luând în considerare factorii de stres, condițiile de muncă, dar și situațiile de risc la care sunt expuși, jurnaliștii par a avea niveluri de reziliență destul de ridicate, întâlnite mai ales la generațiile mai înaintate în vârstă.

Unul dintre motivele care pot contribui la această situație este dedicarea pentru activitatea pe care o desfășoară, care poate aduce un beneficiu sănătății mintale.

[Cuprins](#)[1](#)[Intro](#)[2](#)[Descrierea chestionarului și a respondenților](#)[3](#)[Condițiile de muncă ale jurnaliștilor](#)[4](#)[Motivație și provocări sociale](#)[5](#)[Sănătatea mintală a jurnaliștilor](#)[6](#)[Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști](#)

IMPORTANȚA SĂNĂTĂȚII MINTALE ȘI CUM ESTE ABORDATĂ DE CĂTRE JURNALIȘTI



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

IMPORTANȚA SĂNĂTĂȚII MINTALE ȘI CUM ESTE ABORDATĂ DE CĂTRE JURNALIȘTI

În ultima secțiune a acestui raport ne-am propus să analizăm importanța sănătății mintale în rândul jurnaliștilor, modul în care aceștia se informează despre sănătate mintală și în ce măsură sunt sprijiniți de comunitate sau angajatori în gestionarea problemelor din această sferă.



Cuprins



Intro



Descrierea
chestionarului și
a respondenților



Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor



Motivație și
provocări societale



Sănătatea mintală
a jurnaliștilor



Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

CÂT DE IMPORTANTĂ ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ PENTRU JURNALIȘTI

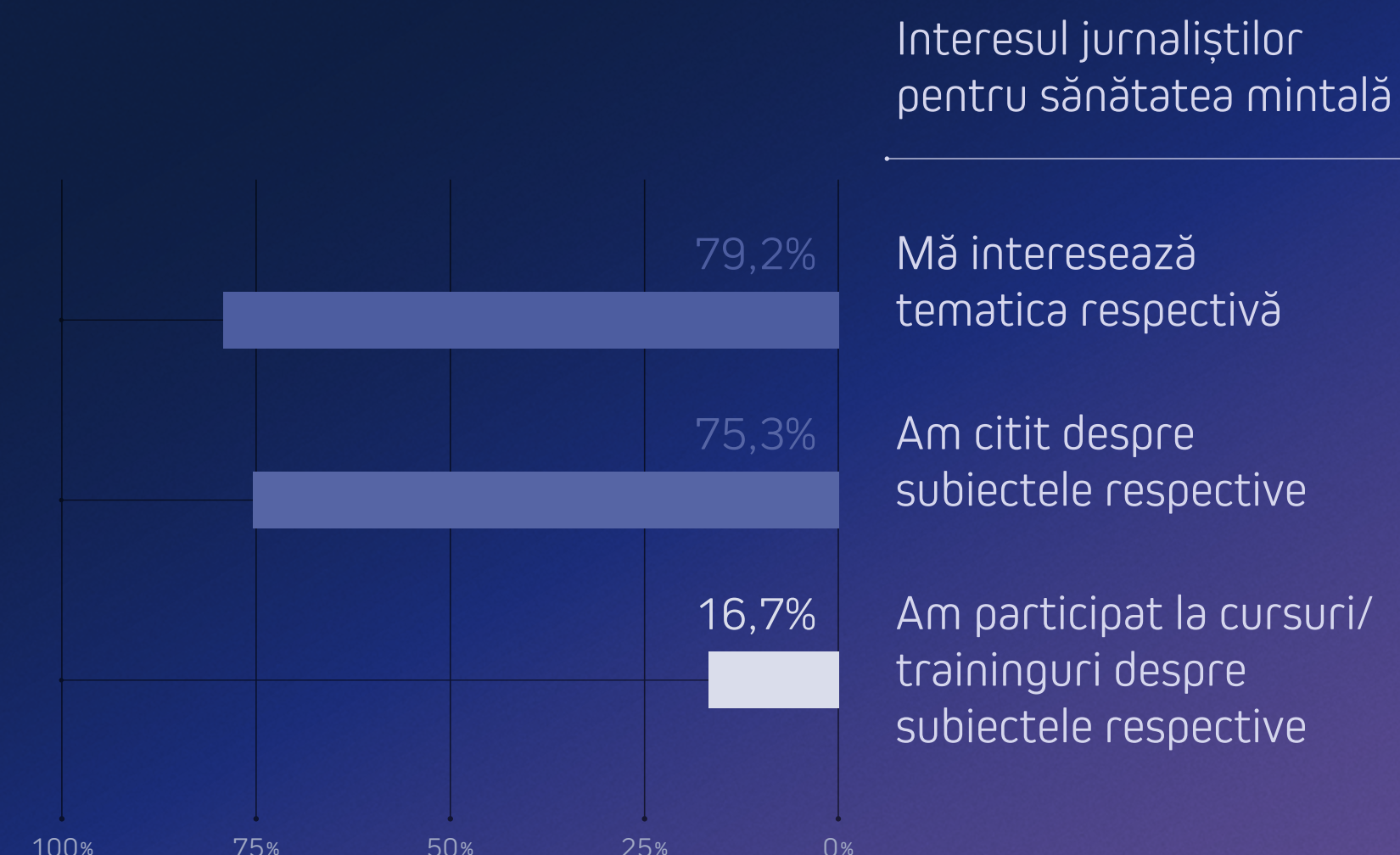
Jurnaliștii sunt interesați în număr mare de sănătatea mintală și se informează des despre subiecte precum anxietatea, depresia sau burnout-ul.

Cu toate acestea, doar 16,7% dintre respondenți au raportat că au participat la cursuri/traininguri despre astfel de subiecte.

Acest fapt sugerează un interes crescut pentru sănătatea mintală, care pare să fie dificil de susținut la nivel practic, însă, ceea ce poate fi o consecință a limitărilor financiare și a presiunii de timp cu care jurnaliștii se confruntă în general.

Interesul jurnaliștilor pentru sănătatea mintală

figura 30



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări sociale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

**Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști**

Resursele angajatorului par să fie, de asemenea, extrem de limitate.

Jurnaliștilor nu li se oferă posibilitatea de a accesa resurse educaționale sau de sprijin, în context profesional.

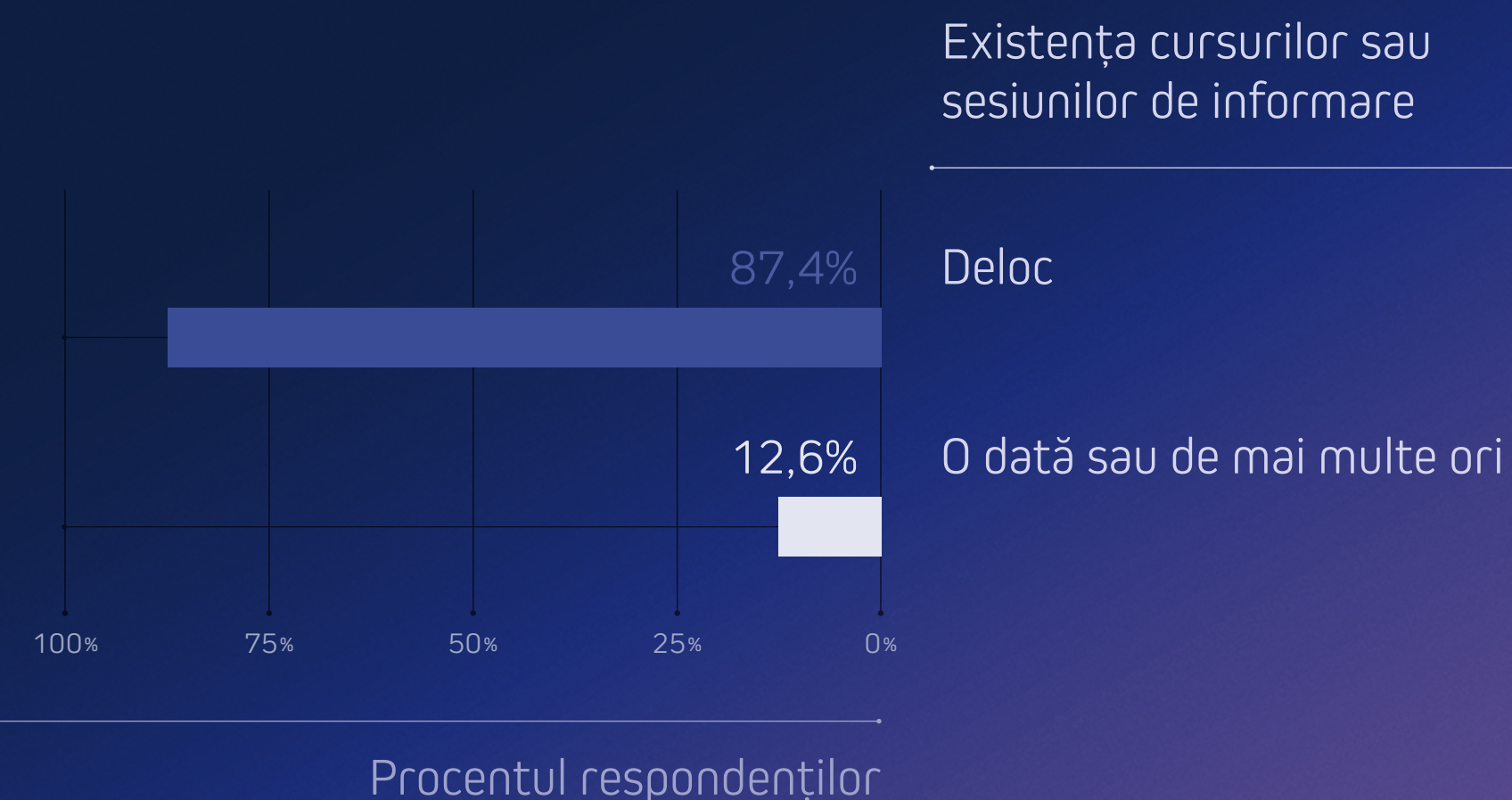
Deși am observat un procent crescut de expunere constantă la tragedii, accidente, violențe, injustiție sau suferință umană, existența cursurilor sau sesiunilor de informare pe aceste subiecte este foarte redusă, doar 12,6% dintre respondenți au raportat că angajatorul a organizat cursuri sau sesiuni de informare cel puțin o dată.

Acest lucru arată că, deși jurnaliștii se confruntă cu numeroase situații care le pot afecta sănătatea mintală, **aceste probleme nu sunt adresate adecvat în cadrul mediului profesional.**

Pe viitor, pe lângă conștientizarea și înțelegerea problemelor legate de sănătatea mintală cu care se confruntă jurnaliștii, **vor fi necesare eforturi mai mari din partea angajatorilor pentru a le oferi jurnaliștilor oportunități de psihoeducație sau alte forme de suport psihologic care să corespundă nevoilor lor reale.**

figura 31

Existența la locul de muncă a cursurilor sau a sesiunilor de informare cu privire la efectele psihologice pe care le poate avea expunerea constantă la tragedii, accidente, violențe, injustiție sau suferință umană



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

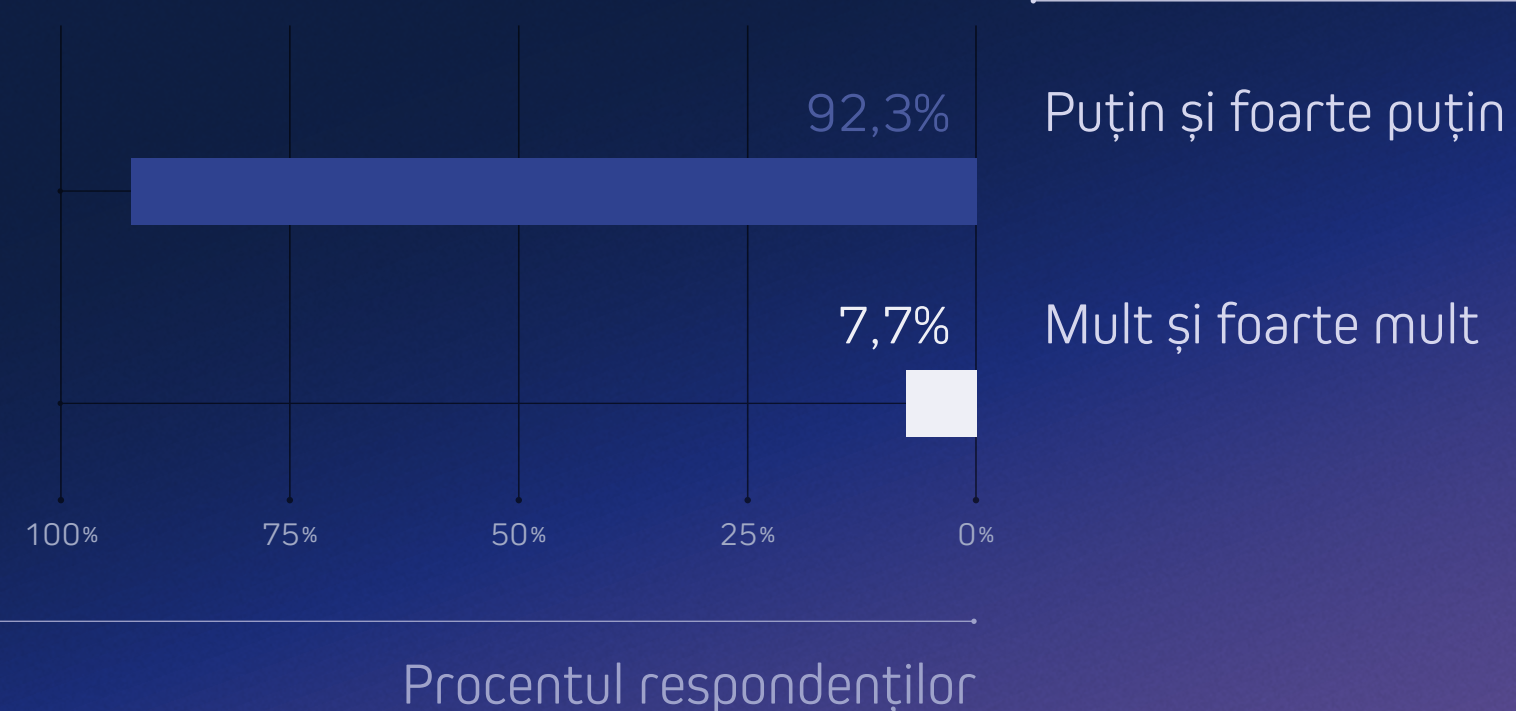
6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

Discuții despre echilibrul emoțional și sănătatea mintală în cadrul breslei jurnaliștilor

figura 32

În ce măsură echilibrul emoțional și sănătatea mintală sunt discutate în interiorul breslei jurnaliștilor



Limitările financiare pot explica, parțial, lipsa de suport din partea angajatorului, dar susținerea din partea comunității de jurnaliști pare să fie, de asemenea, scăzută.

Respondenții au raportat în procent de 92% că sănătatea mintală este puțin și foarte puțin discutată în interiorul breslei.

Acest lucru arată că jurnaliștii trebuie încurajați și să discute mai mult despre aceste probleme.

Lipsa susținerii din partea comunității îi poate face pe jurnaliști să evite să subiectele dificile, ceea ce afectează rezultatele muncii lor, după cum este evidențiat de unul dintre respondenți în citatul 5.

citatul 5

Doar pentru un subiect am simțit că am parte de susținerea colegilor din punct de vedere psihologic, iar asta a fost acum 10 ani.

Din cauza asta, de unele subiecte mari mă tem să mă apropiu, că știu că va trebui să gestionez singură felul în care mă afectează.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști

SUPORT SPECIALIZAT PENTRU GESTIONAREA PROBLEMELOR EMOȚIONALE ȘI DE SĂNĂTATE MINTALĂ

În ceea ce privește suportul specializat, peste jumătate dintre respondenți au apelat cel puțin o dată la ajutor psihologic de specialitate.

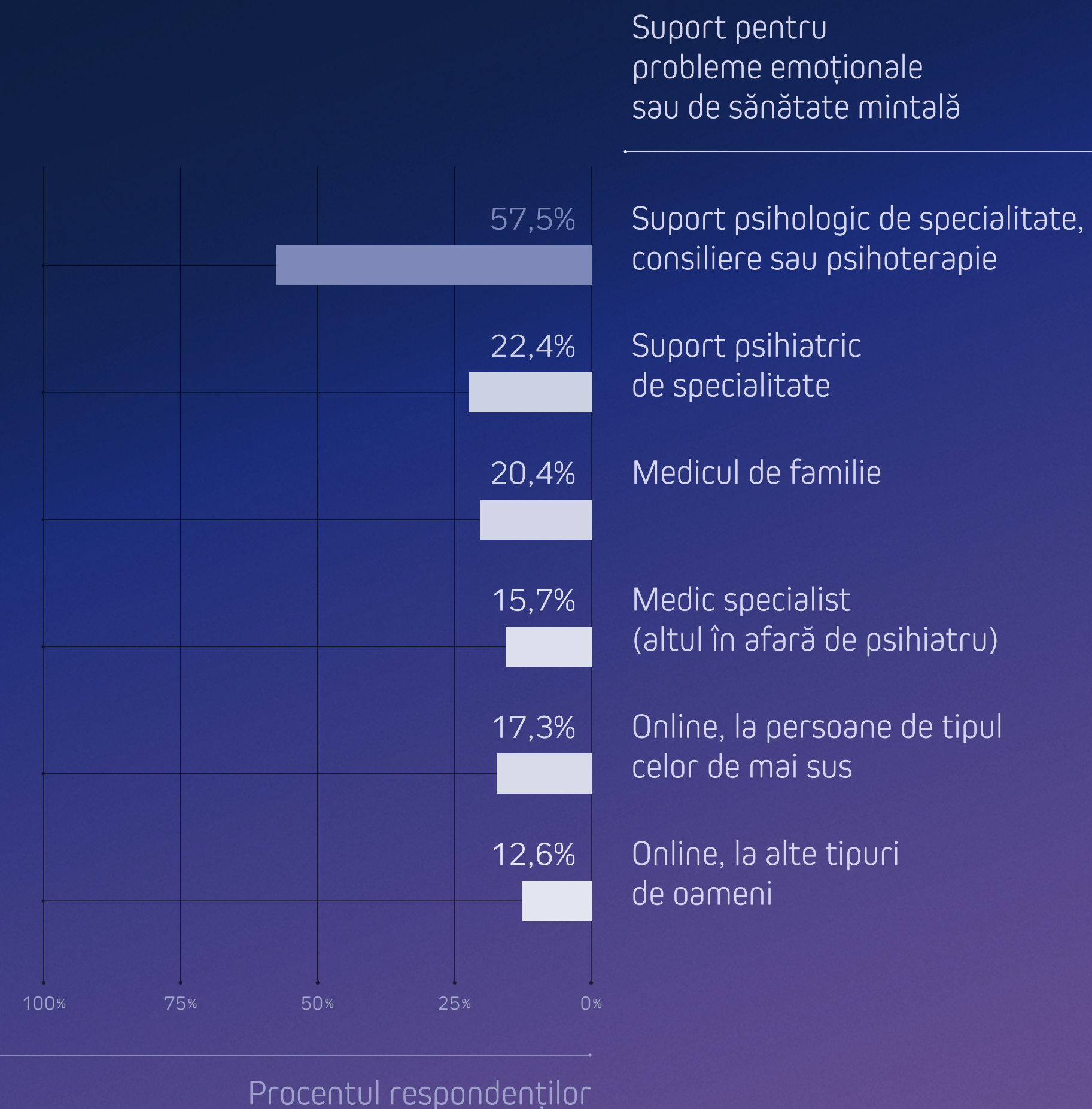
Acest procent este cu mult peste cel al populației generale.

Un sondaj publicat de Regina Maria indică faptul că 89% dintre români nu au apelat niciodată la un psiholog.

Procentul mare care se observă în rândul jurnaliștilor poate fi legat atât de nevoile mai ridicate, cât și de nivelul de informare mai ridicat referitor la importanța sănătății mintale.

Apelarea la suport specializat pentru probleme emoționale sau de sănătate mintală

figura 33



Cuprins



Intro



Descrierea chestionarului și a respondenților



Condițiile de muncă ale jurnaliștilor



Motivație și provocări societale



Sănătatea mintală a jurnaliștilor

**Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști**

GESTIONAREA SITUAȚIILOR DE ABUZ

Cu toate că există un procent ridicat al jurnaliștilor care apelează la consiliere psihologică sau alte forme de suport psihologic, când vine vorba de situațiile de abuz, **principala modalitate de gestionare rămâne suportul din partea celor apropiați**, ceea ce poate pune o presiune suplimentară și pe familia și cercul de prieteni al jurnaliștilor.

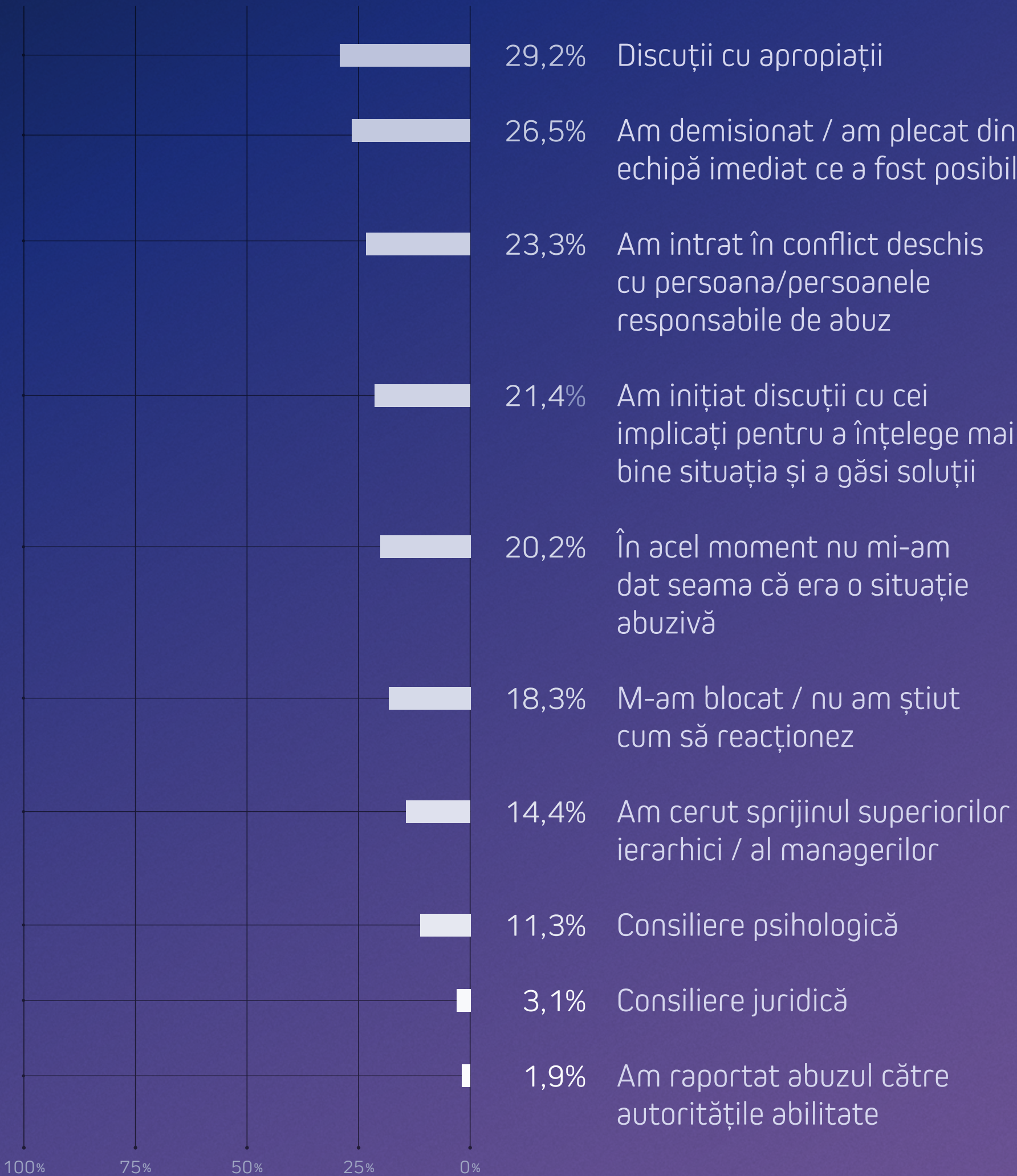
A doua cea mai întâlnită modalitate de gestionare este demisia, cu peste un sfert dintre respondenți indicând această abordare în gestionarea situațiilor de abuz. Acest lucru pune în pericol retenția jurnaliștilor în domeniu.

De asemenea, la fel ca la punctele anterioare, se observă o perpetuare a unor comportamente potențial agresive, gestionarea abuzurilor prin intermediul conflictelor la locul de muncă fiind de peste 23%.

figura 34

Gestionarea situațiilor de abuz

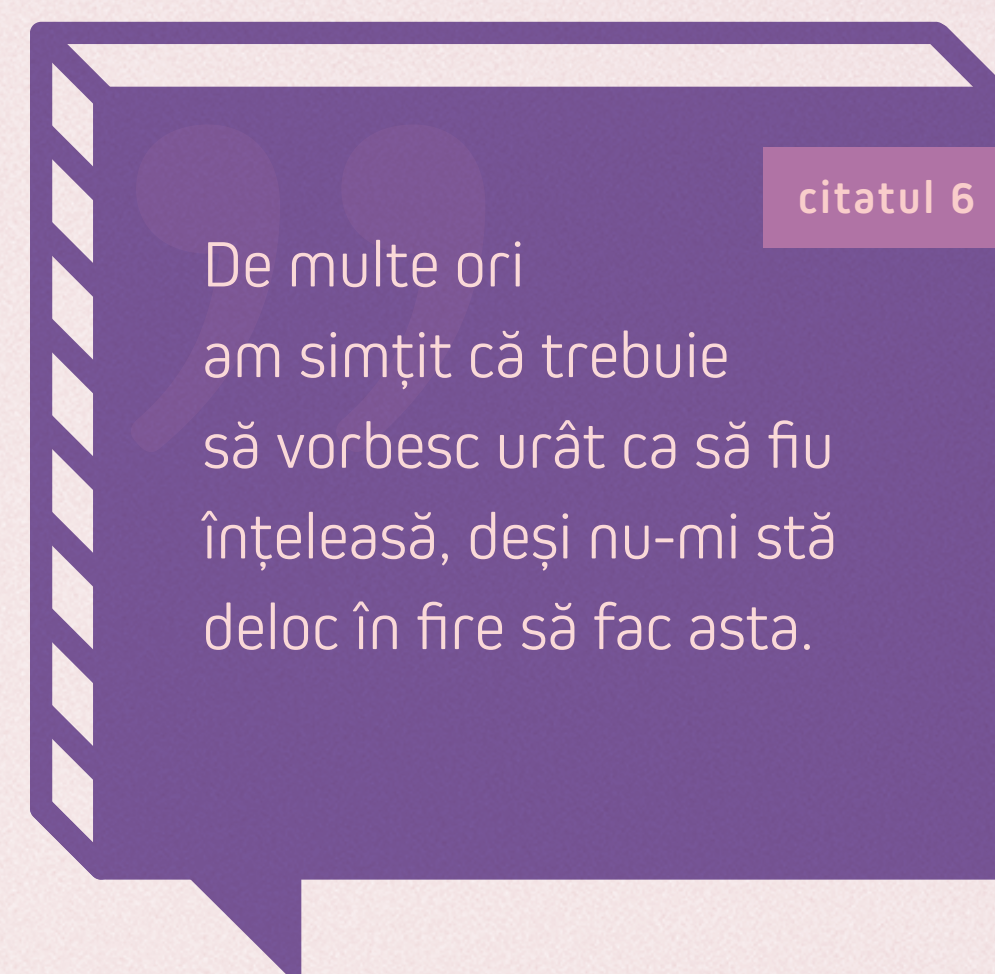
Gestionarea situațiilor de abuz



Procentul respondenților

- Cuprins
- 1 Intro
- 2 Descrierea chestionarului și a respondenților
- 3 Condițiile de muncă ale jurnaliștilor
- 4 Motivație și provocări societale
- 5 Sănătatea mintală a jurnaliștilor
- 6 **Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști**

Așa cum arată unul dintre comentariile respondenților sondajului, ignorarea și normalizarea acestor probleme în cadrul redacțiilor poate duce la perpetuarea comportamentelor abuzive la locul de muncă:



La nivel total, un număr de 180 de respondenți, ceea ce se traduce într-un procent de 70%, au fost în situația de a avea nevoie să gestioneze un abuz la locul de muncă.

Procentul arată, încă o dată, nevoia mare de suport la nivel organizațional și necesitatea dezvoltării unui cadru specializat (protocoale, grupuri de suport, cursuri) care să ajute jurnaliștii să navigheze aceste situații care le afectează negativ sănătatea mintală.

6.4

CONCLUZII

Cu toate că jurnaliștii se informează și apelează la specialiști când au nevoie de susținere privind problemele de sănătate mintală, susținerea din interiorul breslei este scăzută, atât în mod formal din partea angajatorului, dar și informal, prin discuții și susținerea colegilor.

Astfel, presiunea cade de cele mai multe pe ei înșiși sau pe cei apropiați lor, iar soluțiile iau frecvent forma renunțării la locul de muncă, ceea ce pune în pericol retenția jurnaliștilor.

Rezultatele acestei secțiuni arată încă o dată faptul că jurnaliștii trebuie, în majoritatea cazurilor, să își asume riscurile, abuzurile și stresul asociate profesiei și să le gestioneze pe cont propriu.



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea chestionarului și a respondenților

3

Condițiile de muncă ale jurnaliștilor

4

Motivație și provocări sociale

5

Sănătatea mintală a jurnaliștilor

6

Importanța sănătății mintale și cum este abordată de către jurnaliști



Cuprins

1

Intro

2

Descrierea
chestionarului și
a respondenților

3

Condițiile de
muncă ale
jurnaliștilor

4

Motivație și
provocări societale

5

Sănătatea mintală
a jurnaliștilor

6

Importanța
sănătății mintale și
cum este abordată
de către jurnaliști

sURSe

eSurvey, Eurofound. 2024.
Living and Working in the EU: E-Survey 2024. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025

European Commission. 2025.
Eurobarometer Survey: Democracy and Society. ↴

📅 Accesat la 20 octombrie 2025

Eurostat. 2024.
Quality of Life Indicators – Material Living Conditions. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025

Eurostat. 2025.
Quality of Life Indicators – Overall Experience of Life. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025

Eurostat. 2025.
10.8% Employees Worked 45+ Hours per Week in Q2 2025. ↴

📅 accesat la 7 octombrie 2025

Friedrich Naumann Foundation for Freedom. 2025.
Starea Mass-Media în România. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025

INSCOP Research. 2025.
Barometrul Informațional: Încredere în instituții naționale. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025

Regina Maria. 2025.
Românii nu merg la psiholog deși au nevoie de ajutor. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025

Media and Journalism Research Center. 2025.
Hooked on the Feed: An Analysis of How Facebook, TikTok and X Shape Information Consumption in Eastern Europe. ↴

📅 accesat la 20 octombrie 2025



PRESA FĂCUTĂ CU CAPUL



Fundația Friends For Friends

FFFF.RO ↓