

Analiza mentalnog zdravlja novinara

AUTORI:

JOVANA GLIGORIJEVIĆ

TAMARA DŽAMONJA IGNJATOVIĆ

BRANKO ČEČEN

VERAN MATIĆ

MIROSLAV JANKOVIĆ

SADRŽAJ

I. Uvod	02
II. Socio-demokografske karakteristike uzorka	03
III. Profesionalni stres, mobing i sagorevanje iz ugla novinara	07
IV. Uticaj tema o kojima novinari u Srbiji izveštavaju na njihovo mentalno zdravlje	14
V. Pritisci na novinare, obraćanje za pomoć i podršku	17
VI. Mentalno zdravlje novinara	24
VII. Zaključci i preporuke	31

Stavovi izrečeni u ovoj analizi pripadaju isključivo autorima i njihovim saradnicima i ne predstavljaju nužno zvaničan stav Misije OEBS-a u Srbiji.

Svi pojmovi koji su u analizi upotrebljeni u muškom gramatičkom rodu obuhvataju muški i ženski rod lica na koja se odnose

I. UVOD

Novinarstvo predstavlja jednu od profesija sa vrlo visokim stepenom profesionalnog pritiska i psihološkog opterećenja. U savremenom medijskom okruženju, novinarke i novinari rade u uslovima stalno ugrožene bezbednosti, izrazito loše finansijske situacije, povećanog pritiska usled ubrzanja proizvodnih procesa, slabljenja profesionalnih standarda i sve izraženije društveno-političke polarizacije. Ovakvo okruženje ne utiče samo na novinarski rad kao takav, već direktno pogađa i mentalno zdravlje onih koji vrše ovu, za demokratska društva, ključnu funkciju.

Poslednji Indeks slobode medija, koji svake godine objavljuju Reporteri bez granica, svedoči da je tokom 2025. godine prosečna ocena svih posmatranih zemalja pala ispod 55 poena, čime je globalno stanje prvi put svrstano u kategoriju „teške situacije“. Od ukupno 180 država u čak 112 zabeležen je pad ukupnog skora u Indeksu. Po prvi put od uspostavljanja Indeksa, uslovi za bavljenje novinarstvom ocenjeni su kao „teški“ ili „veoma teški“ u više od polovine država sveta, dok se zadovoljavajuća situacija beleži u manje od jedne četvrtine zemalja. Ovi podaci jasno ukazuju na dubinu i rasprostranjenost globalne krize u kojoj se nalaze novinarstvo i sloboda medija.

U takvom kontekstu, novinari su često izloženi pretnjama, kampanjama diskreditacije, govoru mržnje, pravnim pritiscima i ekonomskom učenjivanju. Ovi spoljašnji pritisci, u kombinaciji sa prekarijanskim radnim odnosima i izostankom sistemske podrške, stvaraju plodno tlo za razvoj hroničnog stresa, anksioznosti, depresije i profesionalnog sagorevanja.

Posebno su pogođeni novinari koji izveštavaju o političkim procesima, organizovanom kriminalu, korupciji, ratovima, krizama u javnom zdravlju i klimatskim katastrofama. Dugotrajna izloženost traumatičnim sadržajima, stalna potreba za donošenjem brzih odluka pod pritiskom, kao i osećaj lične ugroženosti, ostavljaju duboke psihološke posledice. Ipak, mentalno zdravlje novinara i dalje se retko posmatra kao društveno pa čak i profesionalno pitanje, a još ređe kao oblast koja zahteva institucionalni odgovor i sistemsko angažovanje.

Jedan od ključnih problema jeste činjenica da mnogi novinari ne prepoznaju simptome narušenog mentalnog zdravlja ili ih prihvataju kao „normalan“ deo profesije. Stanja poput hronične iscrpljenosti, emocionalne ispražnjenosti, poremećaja sna ili osećaja besmisla često se potiskuju, dok se traženje psihološke pomoći doživljava kao znak slabosti ili profesionalnog i ličnog neuspeha. Dodatno, u mnogim redakcijama ne postoje jasni mehanizmi podrške, niti politike koje bi sistematski prepoznavale i adresirale ove probleme.

U tom kontekstu, sve je jasnije da očuvanje mentalnog zdravlja novinara nije samo pitanje individualne dobrobiti, već i pitanje kvaliteta javnog informisanja i otpornosti demokratskih institucija. Novinar koji radi u stanju hroničnog stresa i iscrpljenosti teže može da donosi profesionalne odluke, proverava informacije ili se odupre spoljnim pritiscima. Dugoročno, zanemarivanje mentalnog zdravlja medijskih radnika vodi i ka eroziji profesionalnih standarda i slabljenju poverenja javnosti u medije.

Upravo iz ovih razloga, poslednjih godina Misija OEBS-a u Srbiji se sa velikom pažnjom bavi sistematskim sagledavanjem i analizom mentalnog zdravlja novinara. Prva ovakva analiza objavljena je 2023 godine¹ i tadašnji rezultati su bili veoma zabrinjavajući. Međutim, procenat novinara koji imaju ili veruju da imaju problem sa mentalnim zdravljem je sa 32,3 odsto u 2023. godini porastao na 37,1 odsto ispitanih u 2025, što više nego duplo prevazilazi procenat zastupljenosti mentalnih poremećaja u opštoj populaciji, koji iznosi oko 15 odsto. Ovo su alarmantni podaci.

Cilj ove inicijative jeste prikupljanje pouzdanih podataka o izvorima stresa, učestalosti psiholoških teškoća i postojećim mehanizmima podrške, kako bi se na osnovu njih razvile konkretne preporuke i održive mere pomoći. Takav pristup predstavlja važan korak u definisanju preduslova za dalji

¹ Pogledati: <https://www.osce.org/sites/default/files/f/documents/4/8/545764.pdf>

zajednički rad na unapređenje slobode medija i stvaranju bezbednijeg i zdravijeg radnog okruženja za rad novinarki i novinara.

II. SOCIO-DEMOGRAFSKE KARAKTERISTIKE UZORKA

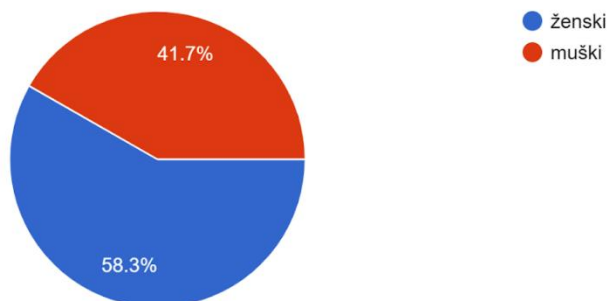
Druga po redu Analiza mentalnog zdravlja novinara nastala je u uslovima višemesečnih studensko-građanskih protesta koji su proizveli veliki pritisak i na medije i njihove zaposlene. Kao i kod prethodne Analize, učešće u ovom istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno, a sprovedeno je pomoću online upitnika. Podršku istraživanju pružila je Stalna radna grupa za bezbednost novinara (SRG), a pre svega novinarska i medijska udruženja koja učestvuju u njenom radu – Nezavisno udruženje novinara Srbije (NUNS), Udruženje novinara Srbije (UNS), Nezavisno društvo novinara Vojvodine (NDNV), Asocijacija nezavisnih elektronskih medija (ANEM), Asocijacija medija (AM) i Asocijacija onlajn medija (AOM). Novinari članovi drugih udruženja poput Prouns-a, Udruženja sportskih novinara i drugih su takođe bili pozvani da učestvuju.

Rezultati novog istraživanja, u kome je učestvovalo više novinarki i novinara nego prošle godine (2024. – 164, a 2025. – 218), potvrdili su prošlogodišnji zaključak o velikoj potrebi za daljim radom u istraživanju uticaja stresa i traume na novinarke i novinare.² Situacija je krajnje zabrinjavajuća pošto je utvrđeno da više od trećine anketiranih novinarki i novinara ima dijagnostikovan mentalni poremećaj ili doživljava mentalne smetnje, što više nego duplo prevazilazi procenat zastupljenosti mentalnih poremećaja u opštoj populaciji, koji iznosi oko 15 odsto.

Ali pre detaljnijeg objašnjenja rezultata istraživanja, kratak uvod u socio-demografske karakteristike uzorka.

Označite kog ste pola:

218 responses



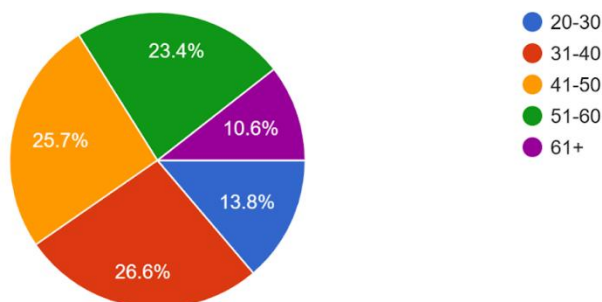
Zastupljenost polova u uzorku populacije medijskih radnica i radnika u ovom istraživanju je gotovo identična kao i u prethodnom istraživanju i blisko odražava nalaze retkih ranijih istraživanja³ koja su se bavila rodnom strukturom medijskih profesionalaca u Srbiji, koja konzistentno pokazuju da su na novinarskim i uredničkim poslovima žene u većini od oko 60 procenata.

² Anketa je poslata na oko 5.000 mejl adresa putem baza podataka pomenutih novinarskih i medijskih udruženja. Stopa odgovora tako odgovara približno 4,36%. Iako se ovaj uzorak ne može smatrati reprezentativnim za srpsku populaciju ili novinarsku profesiju, on daje naznake trendova i zajedničkih tema koje će zahtevati dalje istraživanje.

³ Rodna struktura direktorskih i uredničkih funkcija u medijima, prof. dr. Snježana Milivojević, (2021) - <https://www.osce.org/files/f/documents/0/c/491866.pdf>

Molimo Vas da obeležite kojoj starosnoj grupi pripadate:

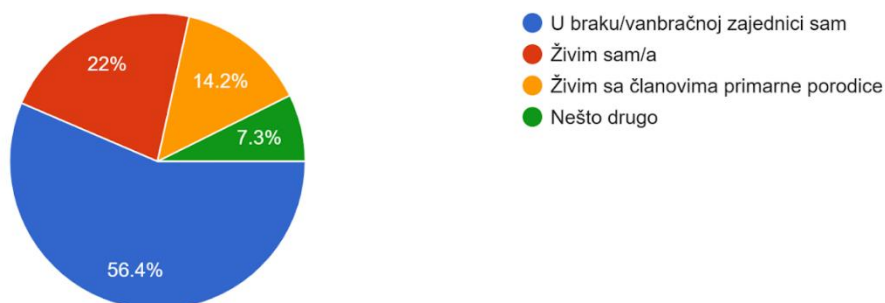
218 responses



Uzorak istraživanja pokazuje i da polovina ispitanika pripada starosnoj grupi srednje životne dobi između 30 i 50 godina, ali je posebno je zanimljivo da novinarke i novinari u šestoj deceniji života čine gotovo četvrtinu uzorka. Nešto manji procenat mladih osoba u uzorku je očekivan, ali desetina uzorka u sedmoj deceniji života jeste iznenađujuć. Kakvu vrstu poslova obavljaju ovako iskusne novinarke i novinari u redakcijama? Kako uspevaju da drže korak sa mlađim kolegama u visokom ritmu savremenog novinarstva? Kako se snalaze u vanrednim okolnostima kao što su protesti u kontekstu kojih je ovo istraživanje sprovedeno? Bilo bi zanimljivo znati više o ovoj demografskoj grupi u novinarstvu.

Porodična situacija:

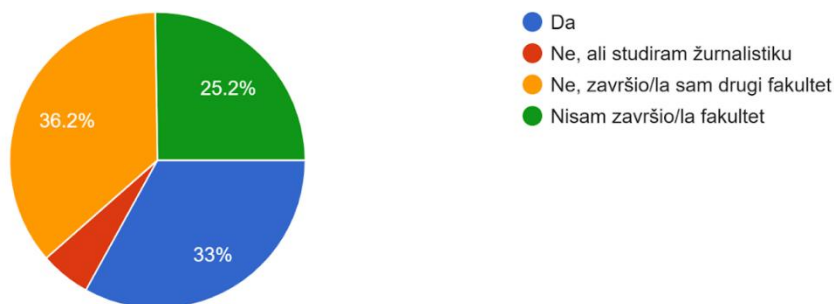
218 responses



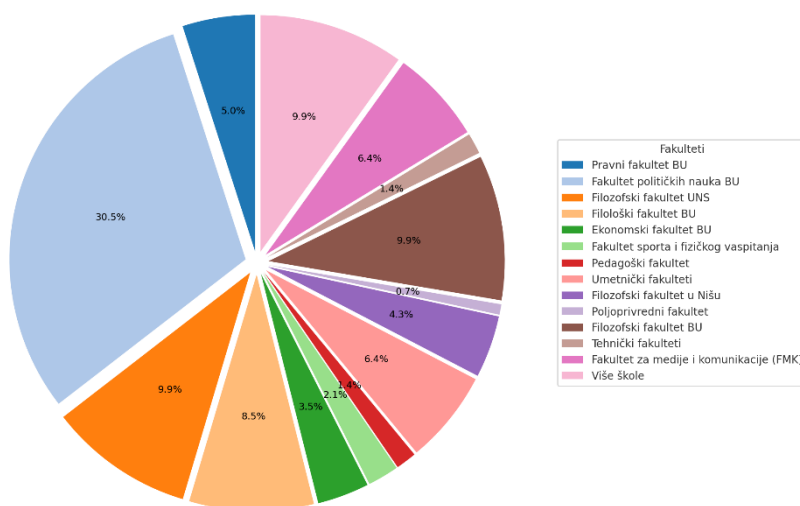
Celih 70 procenata anketiranih novinarki i novinara živi sa porodicom, primarnom ili sekundarnom. Podrška porodice je značajna zaposlenima na bilo kakvim poslovima, a na izrazito stresnom, kao što je medijski angažman, i važnija. U isto vreme, značajan procenat ispitanih ukazuje na postojanje transfera posledica stresa sa njih na njihove porodice, zbog čega bi bilo važno da se o čitavom fenomenu sazna više.

Da li ste završili studije novinarstva?

218 responses



Broj ljudi po fakultetima



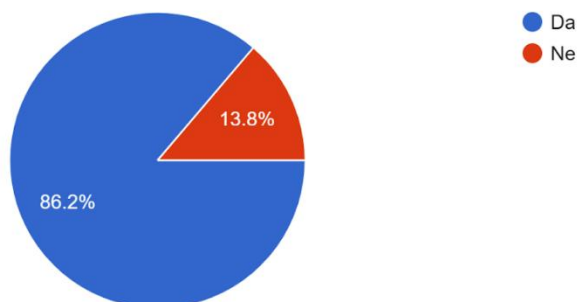
Struktura obrazovanja uzorka, formalna i neformalna, sa pitanjem usmerenim na studije novinarstva, nije iznenađujuća. Više od trećine uzorka sa studija novinarstva je značajan procenat u profesiji koja je više delatna i pre vrednuje rezultate rada nego formalnu adekvatnost obrazovanja. Prioritet rezultata rada još bolje potcrtava četvrtina osoba bez visokog obrazovanja u uzorku. U ovogodišnjem istraživanju, novo pitanje koje precizira tačan fakultet na kojem su novinarki i novinari studirali, pokazalo je da je na našem uzorku Fakultet političkih nauka (FPN) u Beogradu bez premca po “proizvodnji” novinarki i novinara u Srbiji, ali je taj rezultat u očiglednoj korelaciji sa mestom u kojem radi polovina naših ispitanika – Beogradu.

Kada se gotovo trećini uzorka koja je studirala na Fakultetu političkih nauka u prestonici dodaju još Pravni, Filološki, Ekonomski, Filozofski fakulteti Beogradskog univerziteta (BU), pa čak i Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja istog univerziteta, ostalim obrazovnim ustanovama, uključujući i neke koji su takođe na BU ostaje značano manje od polovine novinara iz našeg uzorka (42,6odsto). Ogroman značaj Beogradskog univerziteta (a posebno FPN) za novinarstvo u Srbiji je očigledan. Iako Beograd čini manje od trećine stanovnika Srbije, u ekonomskom smislu je izuzetno dominantan – zapošljava trećinu ukupne radne snage Srbije i računa se da u ukupnom društvenom proizvodu države učestvuje sa oko 40odsto. Sa ovim podacima u vidu, kao i činjenicom da su svi mediji sa nacionalnom pokrivenošću smešteni u Beogradu, ovolika koncentracija novinara u prestonici nije iznenađujuća.

Poredbeno je značajno učešće jednog privatnog fakulteta, fokusiranog i na medije (Fakultet za medije i komunikacije – 6,4odsto) iz Beograda u uzorku ukazuje na povećan značaj privatnih visoko-obrazovnih ustanova u obrazovnoj strukturi novinara u Srbiji.

Da li ste se dodatno usavršavali u oblasti novinarstva kroz specijalizovane treninge ili obuke?

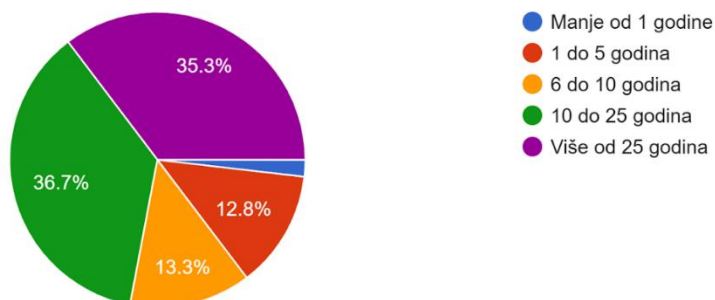
218 responses



Ogroman procenat onih koji su nastavili da se obrazuju kroz specijalizovane treninge i obuke, međutim, govori o potrebi i ambiciji uzorka za napredovanjem i boljim rezultatima rada, ali i o značajnom odsustvu praktičnih veština i znanja o medijskom radu u formalnom obrazovanju. Saznanje mladih novinarki i novinara u susretu sa medijskom praksom, da je ono što su učili u velikoj meri neadekvatno i često nekorisno za kompetitivnu i dinamičnu profesiju, veliki je izazov i negativno iskustvo koje značajno utiče na njihove rane karijere.

Koliko dugo radite u medijima?

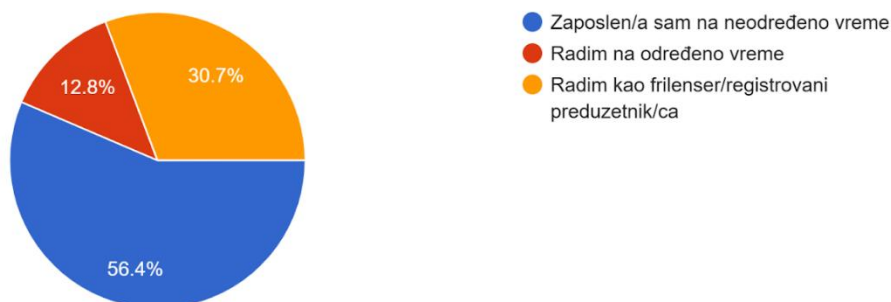
218 responses



Zanavljanje medijskih radnica i radnika na ovom uzorku, nije dovoljno – ako preko sedamdeset procenata ispitanika radi u medijima već deset ili više godina, a više od trećine više od 25. Ustanovljeni procenat početnica i početnika i onih sa iskustvom od između 6 i 10 godina, ostavljaju jasnu matematičku prazninu i sugerišu ne baš izvesnu budućnost profesije. Bilo bi potrebno proveriti procenat novopridošlih u profesiju kroz dublju analizu, kao i da li reputacija profesije kao neisplative i nekomforne utiče na manji priliv „sveže krvi“, pored poslovnih okolnosti.

Status radnog odnosa:

218 responses



Natpolovičan procenat stalno zaposlenih medijskih radnica i radnika u uzorku, u poređenju sa zemljama članicama Evropske Unije iz Srednje i Istočne Evrope⁴, u proseku je značajno manji. Razlika je posebno velika u odnosu na dve susedne zemlje, Mađarsku i Rumuniju, u kojima je oko 95 odsto novinarki i novinara u stalnom radnom odnosu, dok je u Hrvatskoj, koja je nekada bila deo iste države sa Srbijom, iznad 85 odsto. Najmanji procenat stalno zaposlenih novinara u ovoj grupi zemalja ima Austrija, ali je i tamo taj broj bitno veći nego kod nas – 65 odsto. Pa opet, podaci govore da je danas u Evropskoj Uniji slobodnih (freelance) novinara oko 30 odsto, koliko i u ovom uzorku. Ovaj grafikon je svedočanstvo o sve lošijem i suštinski prekarnom položaju novinara na tržištu rada u Evropi, pa i u Srbiji, što je još jedna okolnost koja negativno utiče na zdravlje i ukupnu dobrobit osoba koje treba da informišu građane. Treba navesti i da je u redovnom istraživanju rizika koji se odnosi na uslove rada novinara u evropskim zemljama, Srbija na trećem najgorem mestu sa stopom rizika od neželjenih događaja od 68 odsto i samo Grčkom i Turskom sa nepovoljnijim skorom. U nastavku ovog istraživanja, preko 40 odsto ispitanika je kao jedan od stresora navelo i “neizvestan posao/opstanak”, što veoma jasno pokazuje koliko nestabilan položaj velikog procenta novinara u Srbiji na tržištu rada doprinosi stresu kojem su izloženi.

III. PROFESIONALNI STRES, MOBING I SAGOREVANJE IZ UGLA NOVINARA

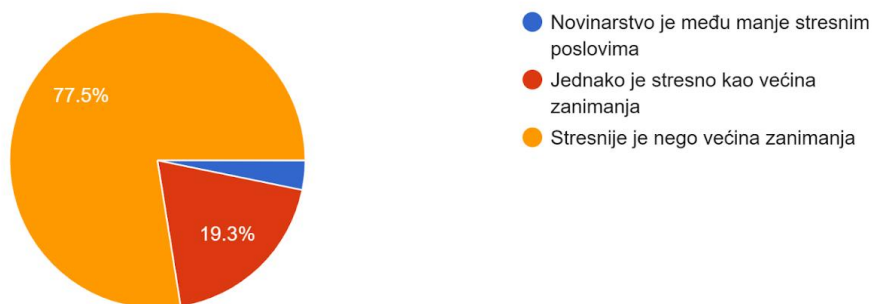
Novinari i stres

Svetska zdravstvena organizacija (u daljem tekstu: SZO) stres definiše kao bilo koju vrstu promene koja izaziva fizičku, emocionalnu i/ili psihičku napetost. Stres je, prema SZO, odgovor tela na bilo šta što zahteva pažnju ili akciju. Svako doživljava stres i niko nije izuzet od njega. Međutim, način na koji reagujemo na neprijatne ili uznemirujuće okolnosti čini veliku razliku za naše dobro fizičko i mentalno stanje. Upravo je taj odgovor na stresore ono što kolokvijalno, nazivamo stresom. Stres ima efekat i na telesne i na mentalne funkcije našeg organizma. Male količine stresa su zapravo dobre, jer podstiču ljude ka boljim postignućima u privatnom i poslovnom životu. Dugotrajan ili učestali stres, međutim, ima potpuno suprotan efekat jer usled stalne pobuđenosti organizma, dovodi do iscrpljivanja adaptivnih kapaciteta osobe i niza telesnih simptoma, koji postepeno vode i do hroničnih psihosomatskih bolesti (kardiovaskularnih, gastrointestinalnih, endokrinoloških, autoimunih i drugih).

⁴ Pogledati: [Report: Diverging Paths of Journalists in CEE ★ Visegrad Insight](#)

Kada je reč o stresu u Vašoj profesiji, kako ocenjujete nivo stresa u odnosu na druga zanimanja?

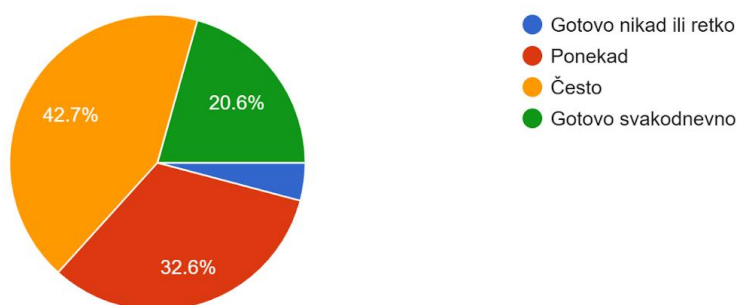
218 responses



Ubedljivo najčešći odgovor je da je novinarstvo stresnije od drugih zanimanja (77,5 odsto), dok 19,3 odsto ispitanih smatra da je jednako stresno kao većina zanimanja. Da je među manje stresnim zanimanjima, odgovorilo je 3.2 odsto ispitanih, što je slično nalazima iz prethodnog istraživanja. Zanimljivo je da je u prethodnom istraživanju nešto veći procenat (82,3 odsto) ocenio novinarstvo kao stresnije nego većinu zanimanja. S obzirom na izrazito stresogene događaje između dva ciklusa istraživanja, može se pretpostaviti da to pre ukazuje na normalizaciju stresogenih okolnosti.

Koliko često doživljavate stres na poslu?

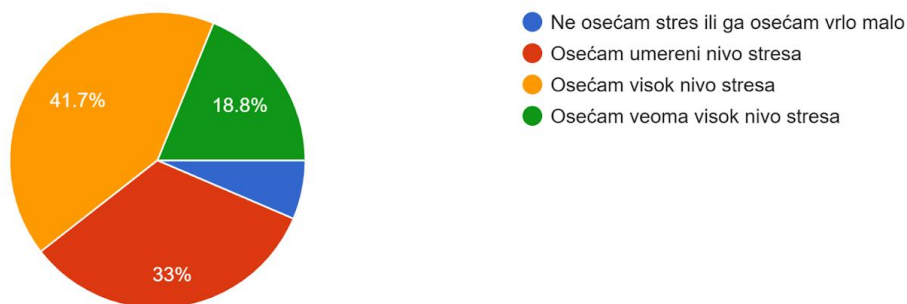
218 responses



Kao i u prethodnom istraživanju, procenat novinara koji procenjuju posao kao izuzetno stresan, značajno je veći od procenta onih koji kažu da stres na poslu doživljavaju gotovo svakodnevno ili često 63,3 odsto. Međutim, kad saberemo sve potvrđne odgovore, stres u manjoj ili većoj meri u rasponu od gotovo svakodnevno do povremeno, doživljava 95,9 odsto novinara.

Kako biste ocenili nivo stresa pod kojim ste trenutno?

218 responses

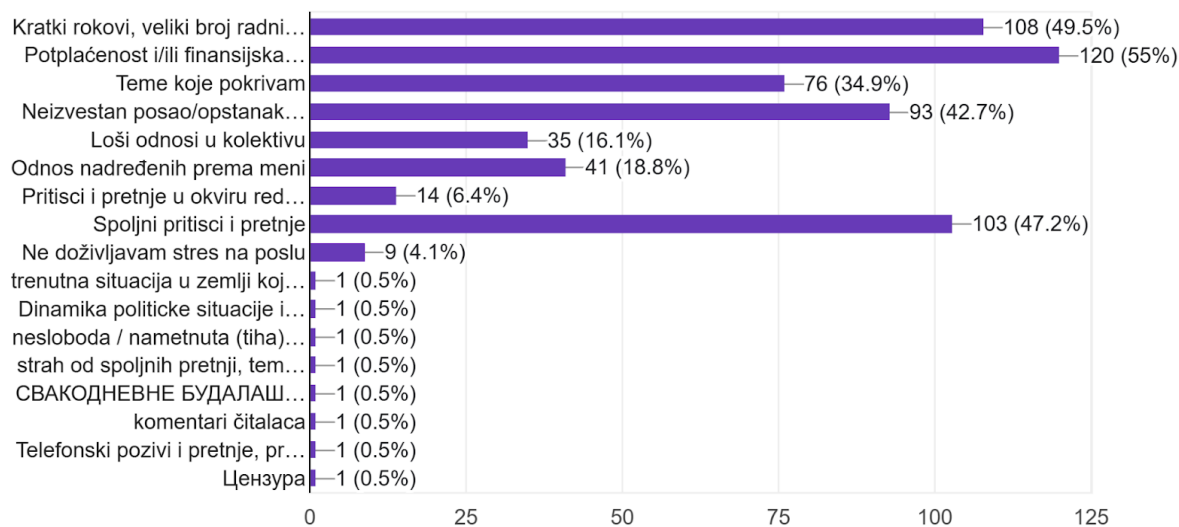


Prilikom samoprocene nivoa stresa pod kojim se trenutno nalaze, on je veoma visok ili visok čak kod 60,5 odsto ispitanika i ispitanica. Dakle, dve trećine ispitanih je pod zabrinjavajućim nivoom stresa.

A šta izaziva stres kod medijskih radnika i radnica, samo posao ili i drugi faktori? U pitanju o tome data je mogućnost označavanja više odgovora, a nalaz je ovaj:

Šta smatrate da je za Vas ključan uzročnik stresa na poslu? (imate mogućnost izbora više odgovora)

218 responses



U prethodnom ciklusu istraživanja, imali smo nalaz u kom su u potpuno jednakom procentu (56,1 odsto), bili visoko rangirani kratki rokovi i veliki broj radnih zadataka sa jedne strane, a sa druge – potplaćenost i finansijska neizvesnost. Ovog puta, potplaćenost i finansijska neizvesnost izbijaju u prvi plan (55 odsto), dok su kratki rokovi i veliki broj radnih zadataka na drugom mestu (49,5odsto). Spoljni pritisci i pretnje uzročnik su stresa za 47,2 odsto ispitanika. U odnosu na prethodni ciklus istraživanja, značajno je porastao broj onih kojima su spoljni pritisci i pretnje uzročnik stresa, kada ih je bilo 37,8 odsto. Neizvestan posao ili opstanak redakcije takođe je visoko rangiran sa 42,7 odsto odgovora. U dvocifrenom procentu javljaju se odnos nadređenih (18,8 odsto) i loši odnosi u kolektivu (16,1 odsto).

Novinari i mobing

U mobing se svrstava svako moralno zlostavljanje, šikaniranje, izivljavanje, ponižavanje i slično ponašanje nad zaposlenima, koje se ostvaruje putem ponavljanih akcija, a ima za cilj i/ili posledicu degradaciju ličnosti pogoršanjem uslova rada za zlostavljanog radnika. Mobing je dakle nasilje usmereno na psihi pojedinca, a specifičan je po tome što se vezuje isključivo za radnu sredinu i što se radi o kontinuiranom neprijateljskom ponašanju (osim kod seksualnog zlostavljanja) kojim se nastoji uniziti neko u radnom okruženju. Često ima svrhu da se zaposleni primora da sam napusti posao.

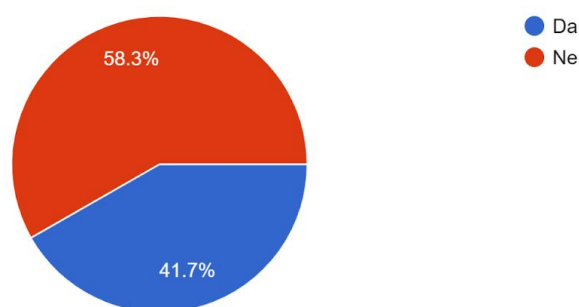
Prema položaju zlostavljača i zlostavljanog u hijerarhiji poslodavca, postoje dve vrste mobinga:

- **Horizontalni mobing:** kada se mobing aktivnosti događaju među radnicima koji su na istom hijerarhijskom položaju u jednoj organizaciji.
- **Vertikalni mobing:** kada pretpostavljeni sprovodi zlostavljanje prema jednom podređenom radniku i kada grupa radnika sprovodi mobing aktivnosti prema jednom pretpostavljenom.

U Srbiji, mobing je krivično delo koje podleže Zakonu o sprečavanju zlostavljanja na radu.⁵ Ipak, dela iz korpusa mobinga i dalje ostaju slabo prijavljivana i teško dokaziva u sudskoj praksi.

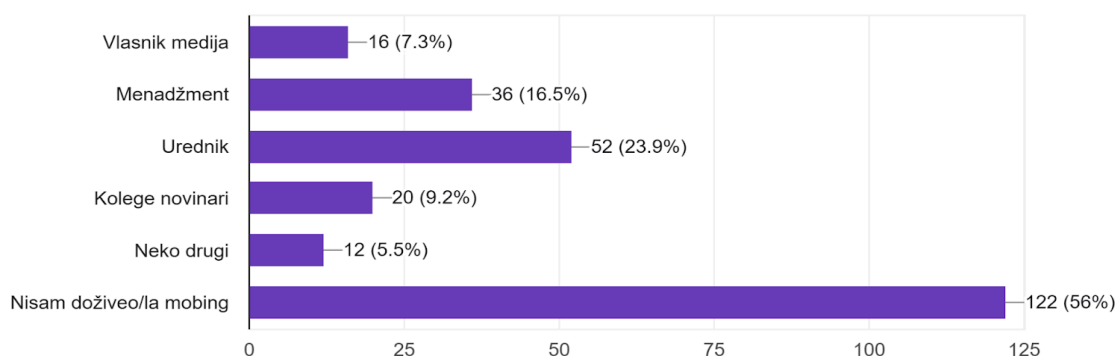
Da li ste nekada doživeli zlostavljanje na radu (mobing)?

218 responses



Ko je vršio mobing nad Vama? (moguće je zaokružiti više opcija)

218 responses



⁵ Pogledati: [Zakon o sprečavanju zlostavljanja na radu \(paragraf.rs\)](http://paragraf.rs)

Da je imalo iskustva sa zlostavljanjem na radu, potvrdno odgovara 41,7 odsto ispitanih. Kod pitanja ko je vršio mobing moguće je izabrati više odgovora, ali se ubedljivo najčešće u ulozi zlostavljača na radu javlja urednik (23,9 odsto), menadžment (16,5 odsto) i kolege (9,2 odsto). Vlasnik medija označen je u 7,3 odsto odgovora.

Ukoliko ste imali iskustvo mobinga, da li ste pokrenuli postupak zaštite od zlostavljanja na radu?

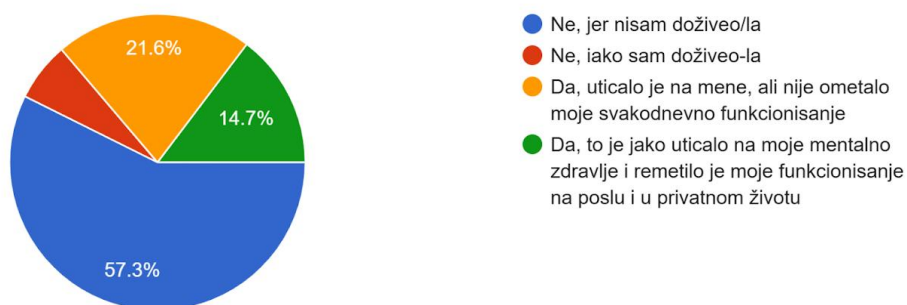
218 responses



Upitani da li su pokrenuli postupak zaštite od zlostavljanja na radu, medijski radnici mahom odgovaraju odrično, a razlozi za to su različiti. Ipak, izdvaja se odgovor “ne bi vredelo ili nemam kome da se obratim” sa 17,4 odsto, dok tvrdnju da su se sami ili uz podršku kolega izborili sa mobingom potvrdno označava 11,9 odsto ispitanih.

Da li mislite da je mobing ostavio posledice na Vaše mentalno zdravlje?

218 responses



Kada je reč o posledicama mobinga na mentalno zdravlje, zabrinjavajuće veliki procenat ispitanika i ispitanica potvrđuje da ih ima. Njih 14,7 odsto kaže da je zlostavljanje na radu jako uticalo na njihovo mentalno zdravlje i funkcionisanje u poslu i privatnom životu, dok 21,6 odsto potvrđuje uticaj mobinga na mentalno zdravlje, ali ne i otežano funkcionisanje. Ipak, u zbiru, broj onih koji prijavljuju uticaj zlostavljanja na radu na mentalno zdravlje je 36,3 odsto.

Sindrom sagorevanja kod novinara

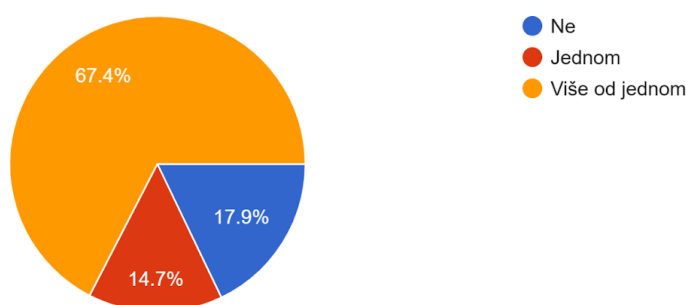
U svoj priručnik Međunarodne klasifikacije bolesti, SZO je uvrstila i sindrom sagorevanja na radnom mestu (engleski: burnout syndrome) krajem 2019. godine. Od 2021. godine i zdravstveni radnici u Srbiji ovaj sindrom dijagnostifikuju kao medicinski poremećaj, leče ga i rade na njegovoj prevenciji. Sindrom sagorevanja SZO definiše kao stanje prouzrokovano hroničnim stresom na poslu. Neki od glavnih simptoma sagorevanja su nedostatak sna, manjak energije i iscrpljenost, problemi s varenjem, visok

krvni pritisak, dekoncentrisanost, povećana mentalna distanciranost od posla, i smanjena profesionalna efikasnost.

Među simptomima su prisilno razmišljanje o poslu i izvan radnog vremena, smanjena potreba za društvenim kontaktima i nedostatak vremena za poslovne, ali i obaveze privatne prirode. Znak za alarm je i ako osoba ne uspeva da se opusti ni na godišnjem odmoru. Dugoročne posledice sindroma sagorevanja kreću se od psiholoških problema poput anksioznosti i depresije, do posledica po fizičko zdravlje – srčanog ili moždanog udara, drugih kardiovaskularnih ili neuroloških tegoba, razvoja dijabetesa, Hašimotove bolesti i drugih oboljenja tiroidne žlezde.

Da li ste nekada iskusili sindrom sagorevanja (burn out-a) koji se javlja kao produženi odgovor na hronične uzroke stresa na poslu? Sagorevanje se isp...crpljenost i doživljaj profesionalne neefikasnosti?

218 responses



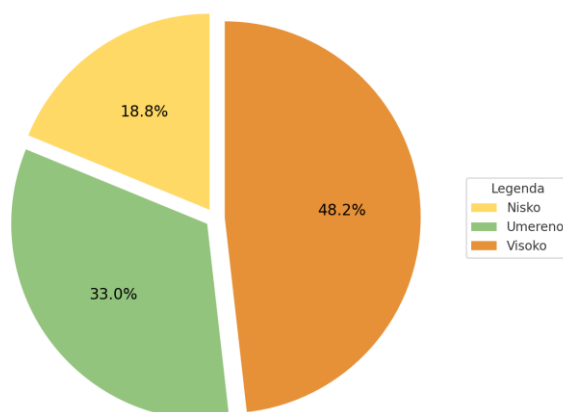
Bez iskustva sindroma sagorevanja je ukupno 17,9 odsto ispitanih. Njih 14,7 odsto smatra da ga je iskusilo jednom, a najveći broj – 67,4 odsto – više nego jednom. U zbiru, 82,1 odsto iskusilo je najmanje jednom sindrom sagorevanja. Kada je reč o vezi pitanja o sindromu sagorevanja na poslu i pitanja u vezi sa fizičkim zdravljem, važno je napomenuti da je najozbiljniji ishod sindroma sagorevanja neko hronično fizičko oboljenje.

Takođe, kada je o sindromu sagorevanja reč, važno je imati na umu da on može da dođe kao posledica bilo kog problema obuhvaćenih ovim istraživanjem i da nijedan odeljak upitnika ne može da se gleda kao izolovana celina.

Kako bismo objektivizirali lični doživljaj profesionalnog sagorevanja i sagledali kako se on manifestuje, u upitnik je uključen i upitnik sagorevanja Maslach Burnout Inventar (MBI-GS), (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996), koji procenjuje simptome sagorevanje na osnovu tri odvojena aspekta - emocionalne iscrpljenosti, stepena cinizma i doživljaja profesionalne efikasnosti.

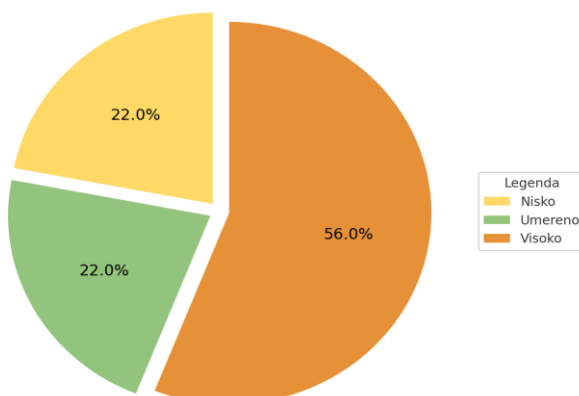
Profesionalno postignuće

Profesionalno postignuće



Doživljaj profesionalne efikasnosti je umerenog stepena (prosečna vrednost na skali efikasnosti iznosi 28.6), što ukazuje da novinari sebe ipak doživljavaju kao dovoljno efikasne i uspešne, što je za ovu visoko stresnu profesiju važno jer zadovoljstvo profesionalnim uspehom može da kompenzuje druge stresogene aspekte profesije. O tome svedoči i podatak da 81.2odsto ispitanih novinara spada u kategoriju onih koji sebe procenjuju kao visoko ili umereno efikasne.

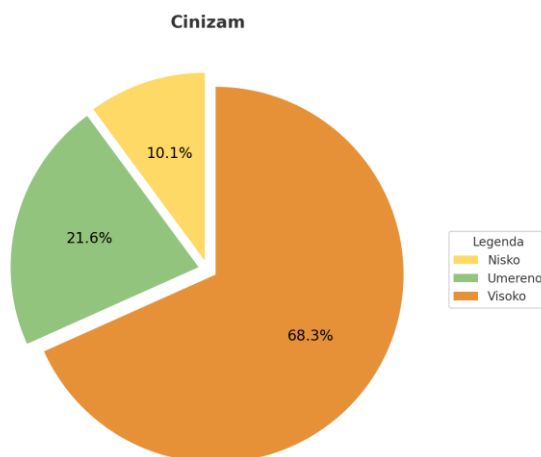
Emocionalna iscrpljenost



Emocionalna iscrpljenost

Stepen emocionalne iscrpljenosti je visoko izražen (prosečna vrednost na skali iznosi 17.01), što je malo povišeno u odnosu na raniji skor od 16.7 i predstavlja tipičan doživljaj profesionalnog sagorevanja koji se manifestuje kroz hroničan umor, problem sa spavanjem, smanjenu sposobnost da se dožive prijatne emocije i nedostatak životnog entuzijazma. Ukupno njih 78.0odsto se oseća veoma ili umereno emocionalno iscrpljeno, ali uprkos tome zadržava doživljaj profesionalne efikasnosti.

Cinizam



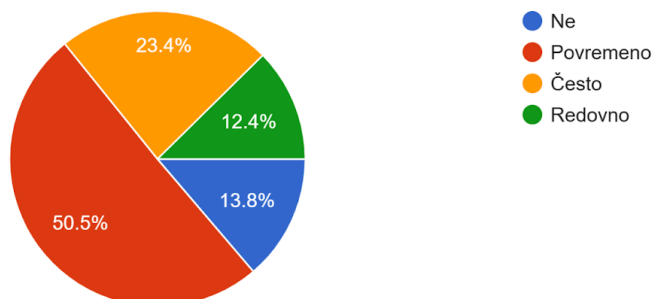
Stepen cinizma je takođe visoko izražen (prosečna vrednost na skali iznosi 14.66) i manifestuje se kroz često prisustvo negativnih osećanja, doživljaja frustracije, resigniranosti i slično. Ova vrednost je znatno povećana u odnosu na prethodni ciklus ispitivanja kada je bio - 11.5. Ukazuje na gubitak doživljaja značaja i smisla posla, gubitak entuzijazma i interesovanja za posao. Skoro 90 odsto ispitanika doživljava ovaj aspekt sagorevanja u visokoj ili umerenoj meri.

IV UTICAJ TEMA O KOJIMA NOVINARI U SRBIJI IZVEŠTAVAJU NA NJIHOVO MENTALNO ZDRAVLJE

Deo medijskog posla je da se izveštava o traumatičnim temama. Na neki način, medijske radnice i radnici se umesto ostalih građana izlažu takvim događajima ili saznanjima kako bi o tome obavestili javnost. Naravno, ima i novinara koji se ne bave takvim temama, ali u manjini.

Da li u svom novinarskom radu pokrivete teme koje su povezane sa tragičnim događajima i traumatičnim iskustvima (nasilje, tragedije, siromaštvo, i sl)?

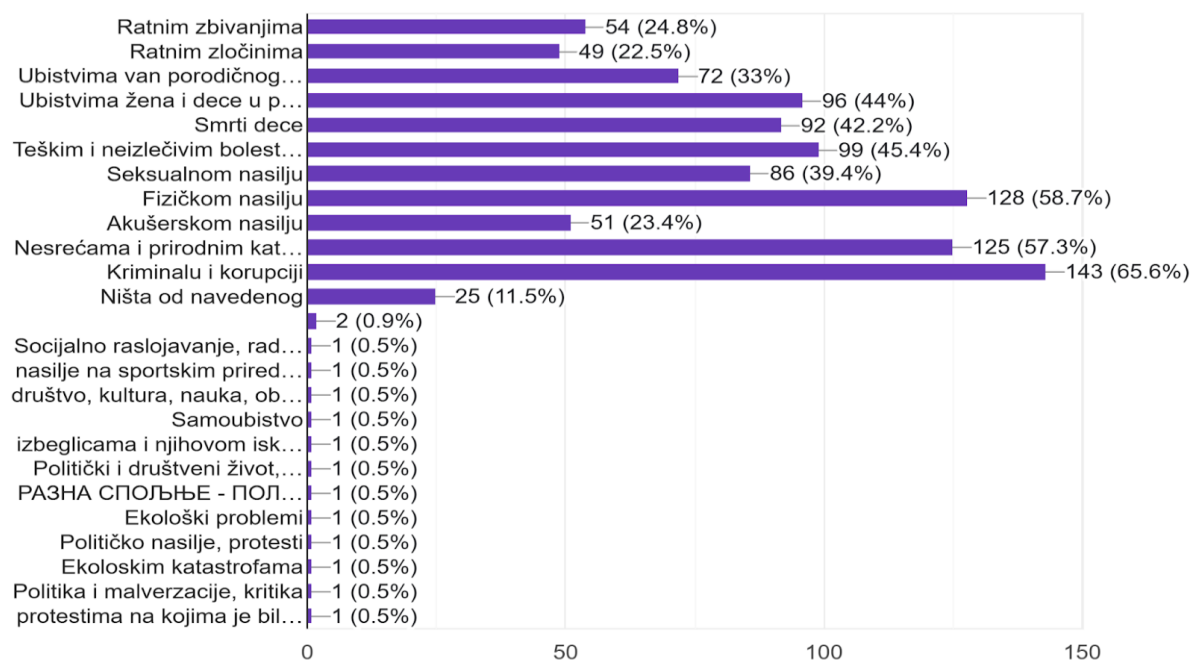
218 responses



Tema koje se mogu smatrati traumatičnim, odnosno takvim da bavljenje njima potencijalno može da ostavi psihičke posledice na novinarke i novinare, zaista je mnogo i svakog dana se pojavljuju nove.⁶ U isto vreme, sami novinari se međusobno razlikuju i po tome koje teme ih uznemiravaju više od drugih. Očigledno je, naravno, da će malo profesionalki i profesionalaca proći karijeru bez (više) susreta sa onim što ih uznemirava, pa se može pretpostaviti i da se malo ko iznenadi zbog susreta sa takvim iskustvom. Neki se, međutim, ipak iznenade svojom reakcijom.

Kada je reč o tipu traumatičnih događaja koje novinari pokrivaju, oni su raspodeljeni u donjem grafikonu:

Molimo Vas da zaokružite sve ono što se odnosi na Vas. Tokom karijere izveštavao/la sam o:
218 responses

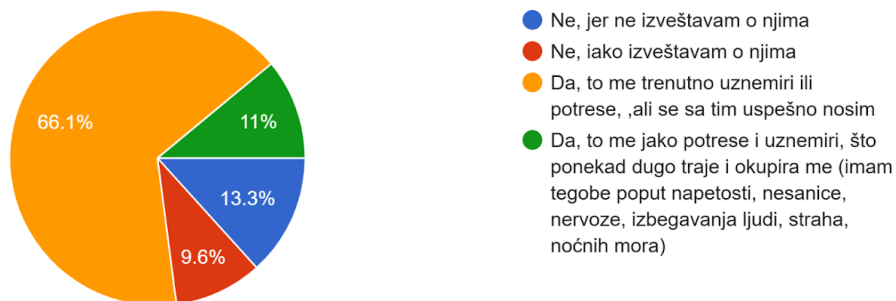


U vezi sa ovim, treba imati u vidu da je novinarima i novinarkama ponuđena mogućnost davanja više odgovora, te da niko od onih koji izveštavaju o traumatičnim događajima ne pokriva samo jedan tip. Takođe, ima i preplitanja: izveštavanje o ratnim zločinima uključuje i izveštavanje o ratnim silovanjima, odnosno o seksualnom nasilju. Ili: izveštavanje o teškim i neizlečivim bolestima prepliće se sa izveštavanjem o smrti dece... Navedena su samo dva primera kako dolazi do preplitanja traumatičnih događaja koji su tema novinarskog izveštavanja, ali ima ih još mnogo.

⁶ Poslednji takav fenomen su psihičke posledice na novinare koji se bave klimatskim promenama:
<https://dartcenter.org/resources/world-burning-how-can-climate-journalists-cope>

Da li imate utisak da izveštavanje o ovim temama ostavlja neke posledice po Vaše mentalno zdravlje?

218 responses



I u ovom slučaju, posledice po psihičku dobrobit novinara su uglavnom blage i ne ometaju ih u svakodnevnom životu i radu, ali ne treba zanemariti procenat onih koji imaju teže posledice koji iznosi 11 odsto (što je značajno povećanje u odnosu na 6,7 odsto prethodne godine). Ipak, onih sa blagim posledicama ima 66,1 odsto, što je ukupno 77,1 odsto novinara koji imaju posledice izveštavanja o traumatičnim događajima.

U obzir treba uzeti, odnosno, oduzeti procenat anketiranih koji o traumatičnim situacijama uopšte ne izveštavaju (13,3 odsto). Kada se taj broj oduzme, broj novinara koji imaju posledice zbog prirode tema o kojima izveštavaju još je veći (u okviru grupe samo onih novinarki i novinara koji u svom radu pokrivaju traumatične događaje).

Naravno da 11 odsto anketiranih koji smatraju da izveštavanje o ovakvim temama ostavlja na njih ozbiljne posledice, nije malo, kao i da nisu pretpostavljali da će to tako doživeti, inače bi verovatno odabrali drugu profesiju. Preneseno na veću populaciju, 11 odsto su stotine i stotine novinarki i novinara i jasno je da se tim ljudima mora pomoći pre nego što dođe do još težih, ili permanentnih posledica. Pa opet, pitanje je i da li je ogromna, apsolutna većina od preko 66,1 odsto anketiranih koji osećaju kratkoročne posledice, ali bez uticaja na njihovo „svakodnevno funkcionisanje“, svesna da bez adekvatne pomoći i rada, traume mogu da proizvedu akumulirane posledice, značajnije od onih koje sada osećaju i registruju.

Ovi rezultati su više nego dovoljan pokazatelj velike potrebe za što više saznanja o problemu, prvo kod istraživača, a zatim i novinarki i novinara. Saznanja bi morala biti iskorišćena za iznalaženje načina da se pomogne velikom broju novinarki i novinara, kao i za preventivni rad sa svim učesnicima u medijskoj produkciji – od poslodavaca do samih izveštača na terenu.

Iskusni novinari znaju da u većini redakcija, posebno onih sa dužom tradicijom, postoji neka vrsta kulta mentalne čvrstine novinara, vrste nepovredivosti, koju profesionalke i profesionalci očekuju i od sebe i od drugih oko sebe. Nije to nelogično – ko god da se upusti u novinarski posao, zna da je vrlo verovatno da će se veoma često nalaziti u emotivno izuzetnim situacijama. Vera u sopstvenu emotivnu snagu, u tim okolnostima, gotovo da se i podrazumeva za novinare. Ovakav duh, međutim, ima za posledicu i ignorisanje, zanemarivanje i neprekidno odlaganje potrebe za profesionalnom ili bar kolegijalnom pomoći, pa čak i negativno raspoloženje prema njoj. Što je predrasuda koja može da utiče na mentalno zdravlje i karijeru novinarki i novinara.

Da li je izveštavanje o osetljivim političkim temama uticalo na Vaše mentalno zdravlje?

218 responses



Kada se postavi pitanje o emotivnim posledicama novinarskog rada na političkim temama, broj ispitanika koji registruju ozbiljne posledice nastavlja da raste – 18.8 odsto. Ovo nije čudno – politička scena u Srbiji je po mišljenju novinarki i novinara poprimila aspekte nasilnosti, vulgarnosti, agresije i nečovečnosti kakve je bilo teško zamisliti da će nastati. U isto vreme, društvo je toliko politizovano da gotovo da više i ne postoji predmet novinarskog rada kojim politika ne upravlja, čak i onima kojima u demokratskim društvima nikako ne bi smela. Iritacija politikom i političkim temama, stoga, verovatno ima dimenzije veće nego što bi to bilo očekivano u drugačijim okolnostima.

V. PRITISCI NA NOVINARE U SRBIJI (OBRAĆANJE ZA POMOĆ I PODRŠKU)

U odnosu na period u kojem je sprovedena prethodna anketa (2022–2023), položaj novinarki i novinara, medijskih radnika i medija u Srbiji drastično se pogoršao.

Tokom 2024. godine, povećan je broj pretnji i napada na novinare (fizički napadi sa 10 u 2023. na 18 u 2024, pretnje sa 48 u 2023 na 71 u 2024), naročito od početka protesta u novembru⁷. U istoj godini, značajno je smanjena kažnjivost - sa trinaest presuda za pretnje i napade na novinare u 2023. godini na samo jednu pravosnažnu presudu u 2024⁸.

Drugi ozbiljan problem predstavlja neefikasnost policije u predmetima koji se odnose na napade na novinare. Od 62 formirana predmeta, u čak 34 slučaja policija nije odgovorila tužilaštvu na zahtev za prikupljanje obaveštenja⁹. U pojedinim, očiglednim slučajevima, poput fizičkog napada na novinara Vuka Cvijića, čekalo se šest meseci da policija potvrdi da se napad uopšte dogodio, nakon čega je tužilaštvo odbilo da podigne optužni akt.

Novi oblik pritiska i ugrožavanja bezbednosti novinara predstavlja narušavanje privatnosti kroz neovlašćeno otključavanje mobilnih telefona, izvlačenje podataka i instaliranje špijunskog softvera. Prvi takav slučaj zabeležen je u februaru 2024, a do danas tužilaštvo i policija nisu saslušali novinara, niti su veštačili uređaj, iako je međunarodno veštačenje potvrdilo da je uređaj hakovan i da je instaliran špijunski softver¹⁰.

⁷ Pogledati bazu podataka NUNS-a: [https://nuns.rs/baza-nuns/?keyword=&gender=&type of incident=&life threat type=&physical attack type=&organisation attack type=&organisation threat type=&pressure type=&type of media=&incident year=&page=1](https://nuns.rs/baza-nuns/?keyword=&gender=&type%20of%20incident=&life%20threat%20type=&physical%20attack%20type=&organisation%20attack%20type=&organisation%20threat%20type=&pressure%20type=&type%20of%20media=&incident%20year=&page=1)

⁸ Pogledati Godišnji izveštaj SRG za 2024. godinu: <https://serbia.osce.org/sites/default/files/f/documents/7/5/590204.pdf>

⁹ Pogledati: <https://www.epicentrapress.rs/vest/16735/Novinari,-policija-i-tu%C5%BEila%C5%A1tvo-treba-da-budu-saveznici-u-%C5%A1titi-integriteta/>

¹⁰ Pogledati izveštaj organizacije Amnesty International: <https://www.amnesty.org.uk/latest/serbia-digital-prison-authorities-using-spyware-unlawfully-hack-journalists-and/>

U 2024. godini, po prvi put je više novinarki nego novinara prijavilo ugrožavanje bezbednosti – čak 56 odsto, dok je kada je reč o pretnjama putem interneta taj procenat dostigao skoro 70 odsto, uz veoma uznemirujuće sadržaje¹¹. Ovi trendovi nastavljaju se i u 2025. godini, i to u još većem obimu.

Novinari u Srbiji praktično rade u svojevrsnom vanrednom stanju tokom cele godine. Tokom 2025. godine, Prema podacima Vrhovnog javnog tužilaštva, ukupno je formirano 134 predmeta na štetu 140 oštećenih novinara. Doneto je tri osuđujuće presude. Po statistici NUNS-a Tokom 2025. godine zabeleženo je ukupno 379 incidenata uključujući i takozvane pritiske.

Neefikasnost policije se nastavlja, ali je od početka protesta primećen novi obrazac ponašanja: policajci prisutni na događajima - gde dolazi do napada na novinare - ne intervenišu da bi legitimisali i procesuirali napadače, naprotiv, uklanjaju novinare sa njihovih radnih mesta. Samo tokom avgusta 2025. godine, NUNS je registrovao 14 napada na novinarku i novinare od strane pripadnika policije.

Novinarke i novinari koji izveštavaju sa protesta postali su mete ne samo nasilnika, već i policijskih službenika.

U 2025. godini zabeležena je, kao i prethodne, samo jedna osuđujuća presuda u vezi sa ugrožavanjem bezbednosti novinara.

Egzistencijalna nesigurnost takođe se produbljuje. U jednom danu prestala je sa radom regionalna televizija Al Džazira Balkans, pri čemu je više od 200 medijskih radnika ostalo bez posla. U redakciji Euronews Srbija, brojni novinari su napustili posao zbog neslaganja s uređivačkom politikom, dok su neki i otpušteni. Otpuštanja iz političkih razloga zabeležena su i u drugim redakcijama.

Neki lokalni mediji su prestali sa radom, dok su mnogi ostali bez redovnih prihoda iz donacija ili projektnog sufinansiranja i funkcionišu uz minimalne nadoknade ili volonterski. Budućnost je za brojne novinarku i novinare krajnje neizvesna, naročito u svetlu najavljenih promena u poslovanju medija u okviru United Grupe.

Veliki broj novinara, novinarki, kamermana i drugih medijskih radnika angažovanih na praćenju protesta radi znatno više od uobičajenog radnog vremena, često u uslovima visokog rizika, vređanja i pretnji.

U snažno polarizovanom društvu kakvo je naše, podele se jasno reflektuju i u medijskom prostoru - između nezavisnih i provladinih medija, tabloida i profesionalnih redakcija, „patriotskih“ i „izdajničkih“.

Iako se broj medija godinama povećava, utisak je da se broj profesionalnih i nezavisnih novinara smanjuje. Upravo su oni najčešće izloženi pritiscima, pretnjama i napadima. Kako se medijska zajednica sužava, svaki napad se doživljava još dramatičnije i predstavlja veću pretnju za sve.

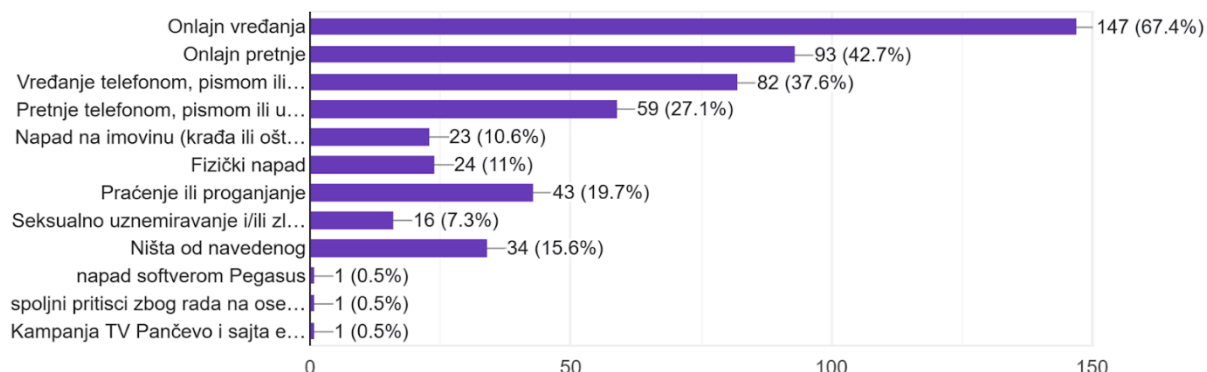
Pretnje, pritisci i napadi sve se preciznije registruju u bazama podataka, prate se postupci i suđenja, ali i obrasci nekažnjivosti. Neki novinari i mediji su, češće od drugih, meta pretnji i napada, a naglim povećanjem broja incidenata povećava se i broj onih koji su lično ugroženi.

Posledice su vidljive i kada je reč o mentalnom zdravlju novinarki i novinara. Žrtve tokom pravosudnih procesa često prolaze kroz sekundarnu viktimizaciju, dok u slučajevima gde počinioци nisu identifikovani ostaje trajno osećanje straha i nesigurnosti, kako kod samog novinara, tako i kod njegove porodice.

¹¹ Pogledati Godišnji izveštaj SRG za 2024: <https://serbia.osce.org/sites/default/files/f/documents/7/5/590204.pdf>

Da li ste tokom rada doživeli u javnom prostoru nešto od navedenog? (moguće je izabrati više odgovora)

218 responses



U odnosu na anketu od pre dve i po godine, ovaj grafikon pokazuje širu lepezu ugrožavanja novinarki i novinara. U svim kategorijama zabeleženi su bitno veći procenti:

Eksplozija društvenih mreža, onlajn komunikacija i seljenje novinarstva u digitalnu sferu stvorilo je neslućene mogućnosti za, najčešće, anonimne pretnje, vređanja, uznemiravanja i psovanja. Sa povećanim brojem slučajeva, ta vrsta komunikacije se drastično brutalizuje, pa i uobičajeno vređanje može imati izuzetno uznemirujuće efekte.

Pored pretnji i napada na novinare, u 2025. godini, Fondacija Slavko Ćuruvija počela je da prati verbalne napade državnih funkcionera i poslanika (vladajuće stranke SNS) na kritičke medije i novinare. U septembru mesecu, zabeležen je 141 napad, 4 više nego u avgustu. „Dominantni narativi koji su korišćeni u ovim napadima predstavljaju pokušaje dehumanizacije, etiketiranja novinara kao izdajnika i stranih plaćenika i profesionalne diskreditacije novinara i medija. Tokom septembra mediji su nazivani „izdajničkom bandom“, „šugavim medijima“, „ološem“, a njihovo izveštavanje „ludačkom propagandom“, saopštila je ova Fondacija.¹²

Ovim napadima kroz citate ili dodatne izmišljotine, tabloidni mediji povećavaju snagu i domet diskreditacije i „targetiranja“, a potom se na društvenim mrežama masovno distribuira, sa vrlo uznemirujućim komentarima i vrlo često pretnjama. Tokom protekle godine, u dva slučaja zabeležena je, dokazana, direktna veza između uticaja medija i nasilnog akta ili pretnje.

Otkrivanje neovlašćenog narušavanja privatnosti kroz instaliranje špijunskog softvera ili pokušaje nadzora nad radom novinarki i novinara, predstavlja potpuno novi nivo ugrožavanja bezbednosti. Policija, tužilaštvo, BIA odbijaju da sprovedu istragu, i pored činjenice da su ugledne međunarodne organizacije ekspertizom utvrdile da je došlo do „otključavanja“ telefona, ekstrakcije podataka i, u nekim slučajevima, instaliranje špijunskog softvera koji onome ko ga je instalirao otkriva u realnom vremenu celokupnu komunikaciju novinara ili aktivista. Pozivanje od strane BIA koja je neovlašćena za tu vrstu radnji, na „prijateljske razgovore“ pojačavaju osećaj praćenja i proganjanja.

Novinarke su konstantno izložene mizoginiji, ali u protekle dve godine sa intenziviranjem pretnji i napada, a uznemirujuće i preteće poruke koje dobijaju predstavljaju snažno direktno uznemiravanje, koje nadmašuje i pretnje smrću. Intenzitet i kontinuitet eruptivno utiču na stres. Posle prvih prijava i često nekažnjivosti, ili bekstva počinitelaca, dolazi do povlačenja žrtve, ignorisanja poruka, ili do pokušaja da se novinarka skloni od svakodnevnog izvora uznemirujućih poruka ili prostora u kojem

¹² Pogledati: <https://www.danas.rs/vesti/drustvo/u-septembru-141-verbalni-napad-funkcionera-i-poslanika-sns-na-kriticke-medije-i-novinare/>

radi. Ipak, najveći broj njih nastavlja da radi pod stalnim stresom i strahom za bezbednost, najčešće bez stručne pomoći.

Novi su i slučajevi u kojima su počinioci pretnji dobili mogućnost da čekaju suđenje sa nanogicom u svom prebivalištu i u dva slučaja dogodila su se bekstva. U jednom slučaju je počilac ponovo uhapšen, a u drugom nije. To je dodatna, često i trajna pretnja koju osećaju novinarke i novinari, da se pretnja može realizovati. Fizički napadi predstavljaju veliku traumu. U samo jednom slučaju policija je sprečila napadača, dok je u svim drugim slučajevima odbijala da interveniše, a u nekim je čak slušala uputstva napadača.

Novi su i sve češći fizički napadi i na kamermane i fotoreportere, kao i novinare „youtubere”, sve aktere koji snimaju događaje. Osećaj nezaštićenosti pojačan je i činjenicom da su novi napadači upravo predstavnici institucije koja treba da ih štiti. Novinarke i novinari postaju meta ne samo nasilnika iz „parapolijskih jedinica” koje „obezbeđuju” skupove ili prostorije vladajuće stranke, već i predstavnika uglavnom interventnih jedinica. Pored nezakonitog privođenja, zabeležen je i jedan slučaj osvetničke torture nad fotoreporterom koji je dva dana ranije snimio i objavio nepristojnu mizoginu komunikaciju predstavnika policije sa prolaznicama.

Da li su se takva iskustva odrazila na Vaše psihičko blagostanje?

218 responses



U 59.02 odsto slučajeva anketirani odgovaraju da se iskustva pretnji i nasilja odražavaju na njihovo psihičko blagostanje, što je neznatno manje u odnosu na anketu od pre dve godine (60 odsto). Ipak, 25,2 odsto anketiranih je doživeo takva iskustva, ali se sa tim iskustvom dobro nose. Verovatno je u pitanju samoprocenjivanje, a često i samoodbrana. U novinarstvu se teško priznaje ranjivost, slabost, posebno problemi koji se tiču mentalnog zdravlja. Naravno, jer često priznanje prati stigma.

Neke novinarke i novinari, medijski radnici, naročito u proteklih godinu dana, svoj posao praktikuju i kao oblik misije: pored praktikovanja profesionalnog izveštavanja, misija je vezana za borbu za promene, za bolje sutra, kao podška studentskim zahtevima. Ugrožavanje bezbednosti se onda lakše podnosi i računa se kao cena koju treba platiti za te ciljeve. Praćenje protesta u ovako dugom vremenskom periodu, i izloženost, ostavlja trag. Uočljiva su sagorevanja, i izloženost uvredama, pritiscima i pretnjama na terenu, i naravno, direktnim napadima.

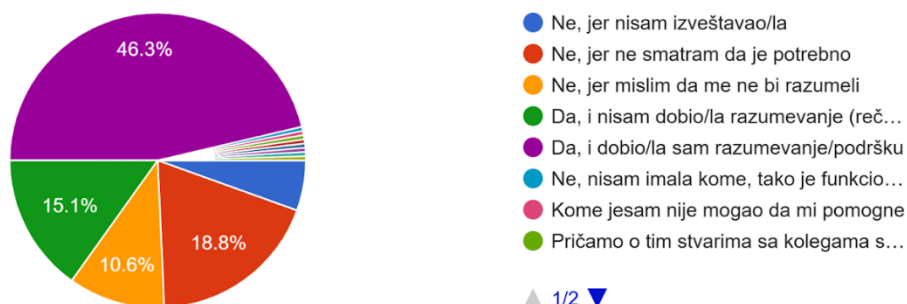
Jedan od najnapadanijih novinara ostavio je na mreži X sledeću belešku: „Ustao malo posle 6... prvi stigao u 7...među zadnjima odlazim posle 1 narednog dana... i sve što imam od toga, prazan frižider i tugu što gledam kako se sve raspada...”

Izgledi da njegov portal zbog nedostatka podrške preživi su veoma mali, samim tim i njegov strah za egzistenciju.

Navikavanje na takav život, bez stručne pomoći, vodi u različite bolesti, ne samo one koje se tiču mentalnog zdravlja. Na sledećem grafikonu možemo da vidimo i da li su se, i na koji način, novinari obraćali nekome za pomoć i podršku.

Da li ste se u vezi sa problemima na poslu (stres, pritisci, mobing, traumatične teme o kojima pišete i sl) obratili nekome u svojoj redakciji?

218 responses



Ohrabruje podatak da je 46,3 odsto anketiranih zatražilo i dobilo razumevanje i podršku (u odnosu na 37,8 odsto pre dve godine) što ukazuje da su konstantni javni apeli nakon prošlogodišnje Analize dali određene rezultate. U isto vreme je smanjen procenat onih koji nisu tražili podršku, jer ne bi razumeli – sa 19,5 na 10,6 procenata.

U blagom rastu je broj onih koji nisu dobili podršku iako su je tražili i onih koji je nisu tražili jer misle da im nije potrebna podrška.

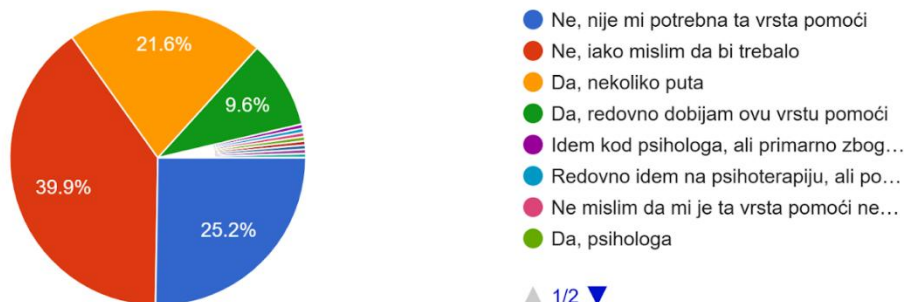
Nekoliko redakcija čiji su novinari najviše izloženi pretnjama i napadima, nastoje da na različite načine pomognu novinarkama i novinarima i medijskim radnicima.

Ali i dalje veliki procenat novinara nije dobio ili tražio pomoć i podršku nadređenih. To je izuzetno veliki procenat i veliki prostor za akciju prema vlasnicima medija, menadžmentu i urednicima, odeljenjima ljudskih resursa, jer je tu i najveća odgovornost i obaveza da novinari budu maksimalno obučeni, opremljeni i zaštićeni, sa sveobuhvatnom podrškom, uključujući i zdravstvenu i psihološku.

Naročito stoga što se novinari osećaju nezaštićeno i bespomoćno na svom radnom mestu, zbog pretnji, napada, ali i zbog nekažnjivosti, ili dugih često neuspešnih i traumatičnih sudskih procesa. Kroz sistem snažne pravne i psihološke pomoći, uz snažnu prosvetiteljsku i zagovaračku aktivnost, trebalo bi uspostaviti pouzdani mehanizam koji bi kod novinara stvorio osećaj zaštićenosti.

Da li ste ikada zbog prirode posla koji radite zatražili pomoć psihologa ili psihijatra?

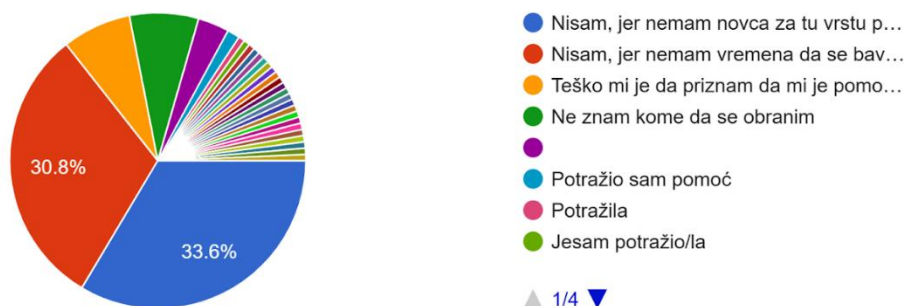
218 responses



Smanjen je procenat novinarki i novinara koji misle da im nije potrebna pomoć psihologa i psihijatra, ali je povećan sa 31,7 na 39,9 procenat onih koji nisu zatražili pomoć, iako misle da bi trebalo, dok je 23 odsto nekoliko puta zatražilo pomoć. Više od 60 odsto anketiranih zna da im je potrebna pomoć psihologa ili psihijatra, dok samo oko 10 odsto redovno dobija tu vrstu pomoći. Posle analize koja je objavljena pre dve godine, bilo je nekoliko kampanja udruženja novinara i asocijacija, sa ponudama besplatne psihološke podrške, koja je korišćena sa vrlo dobrim rezultatima.

Ukoliko mislite da Vam je trebala ta vrsta pomoći, a niste je potražili, koji je bio glavni razlog za to?

146 responses



* *Teško mi je da priznam da mi je potrebna* - 5,3odsto, *Ne znam kome da se obratim* - 4,3odsto. 25 odgovora van ponuđenih - devetoro jeste potražilo pomoć, desetoro nije imalo potrebu, ostalima je kombinacija ponuđenih stavki ili stigma u okviru redakcije u vezi sa time.

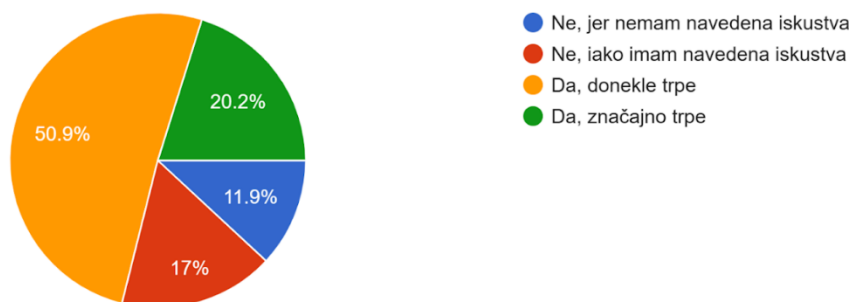
Evidentan je veoma visok procenat svesti o tegobama i potrebi za stručnom pomoći, ali iz različitih razloga nije praktikovana. Očigledno je neophodno podizanje svesti, ali i stvaranje uslova da pomoć bude pristupačna, jednostavno dostupna i, ako je moguće, besplatna.

Ovi odgovori govore i o vrlo teškom socijalnom položaju novinara, ugroženim radnim pravima. Porastao je procenat novinarki i novinara koji nisu potražili stručnu pomoć zbog toga što nemaju novac za tu vrstu podrške sa 24,5 na 33,6 odsto. Potplaćenost profesije je sve veća. Smanjen je broj onih koji ne mogu da zatraže pomoć jer nemaju vremena sa 38,3 na 30,8 odsto. Zbirni rezultat je sličan onom od pre dve godine, ali treba dodati i 5,3 odsto ispitanih koji su odgovorili da im je teško da priznaju sebi da im je pomoć potrebna i 4,3 odsto onih koji ne znaju kome bi se obratili za pomoć. Dakle, od ukupnog broja novinarki i novinara koji imaju svest o potrebi za stručnom podrškom (oko 60 odsto ispitanih), čak 74 odsto nema redovnu podršku psihologa ili psihijatra, sa navedenim razlozima: potplaćenost,

stalni prekovremeni rad u trci za nedostižnim normama, nedostatak podrške i ohrabrivanja u radnoj sredini i nedostatak informacija.

Da li mislite da zbog pritiska na poslu Vaša porodica ili okolina trpe neke posledice (zabrinuti su za Vas, nemate dovoljno vremena za njih, poremećena je komunikacija i sl)

218 responses

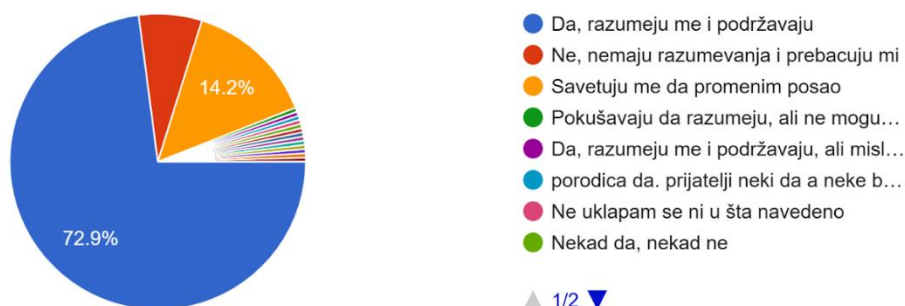


I u ovom odgovoru, preko 70 odsto ispitanika konstatuje da porodica trpi (kao i u anketi od pre dve godine). To je još jedan vid štete koju nanose pretnje, uvrede, napadi, ali to, takođe, doprinosi da se stres samih novinara povećava uz svest o tome da trpi i porodica. Iz iskustva rada na SOS telefonu za prijavljivanje pretnji i napada na novinare, koji je nastao u okviru Stalne radne grupe za bezbednost novinara, kada je porodica u pitanju, „novinari su tu najtanji” i tu se redovno dešavaju „pucanja”. Zbog toga je veoma važno obatiti pažnju i na ovaj aspekt, i imati u vidu i pomoć za članove porodice, a ne samo ugrožene novinarke i novinare.

U protekle dve godine, tražena je i stručna podrška za članove porodice. Takođe, porodice pojedinih novinarki i novinara morale su da potraže sigurno mesto na određeno vreme ili trajno, van zemlje.

Da li Vaša porodica ili prijatelji imaju razumevanja za Vaš posao i pružaju Vam podršku?

218 responses



**9 odgovora van ponuđenih - kombinacija (i pružaju podršku i savetuju da promene posao), ne razgovaraju sa porodicom, već sa prijateljima, i slično.*

Registrovan je očekivano visok procenat podrške porodice, jer to je i najdirektnija podrška, naročito u opasnijim situacijama i to svakom čoveku puno znači. Kao što znamo, često postoji više problema sa kojima se novinarke i novinari suočavaju, ne samo sa pretnjama, već i sa malim platama, lošim radnim

uslovima, itd... Kombinacije svih tih elemenata često navode novinarke i novinare na ideju da napuste svoju profesiju, ili da je praktikuju u nekoj PR agenciji, pres službi i slično. Na taj način novinarstvo gubi svoju supstancu.

U proteklih godinu dana, veliki broj novinara je ostao bez posla, zbog gašenja medija, otpuštanja iz političkih razloga ili zbog smanjivanja troškova redakcija. I u nevladinom sektoru, zbog odlaska velikog donatora, smanjen je broj zaposlenih, samim tim i mogućnosti zapošljavanja novinara u nekoj srodnoj sredini. Zbog toga, i pored nezadovoljstva zbog loših radnih uslova, stresa, pritisaka, pretnji i napada, snažna je potreba da se sačuva radno mesto.

U snažnoj polarizaciji društva, veliki broj novinara živi i radi svoj posao u poziciji koja je između polarizovanih strana. Često su njihova osećanja u ekstremnim amplitudama: od prijatnih osećanja kada se izveštava sa događaja sa kojima se poistovećuju ili su emotivno vezani za njih do neprijatnosti od uvreda i pretnji kada se izveštava sa događaja na kojima učesnici percipiraju medijsku kuću za koju novinar izveštava kao neprijatelje. Pritisци vlasti na medije i novinare, pored svega, dodatno donose brigu za egzistenciju.

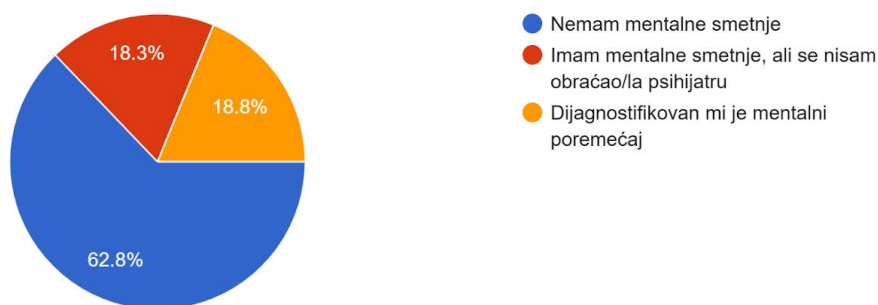
Sve navedeno govori nam da je neophodnost stručne podrške mentalnom zdravlju novinara i zdravlju uopšte potrebna više nego ikada ranije, i za veći broj novinara i medijskih radnika nego što je to ikada bio slučaj.

VI. MENTALNO ZDRAVLJE NOVINARA

Usled niza specifičnih profesionalnih stresora kojima su novinari često izloženi, bilo je važno ispitati kako se to odražava na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Da li Vam je dijagnostifikovan neki mentalni poremećaj?

218 responses

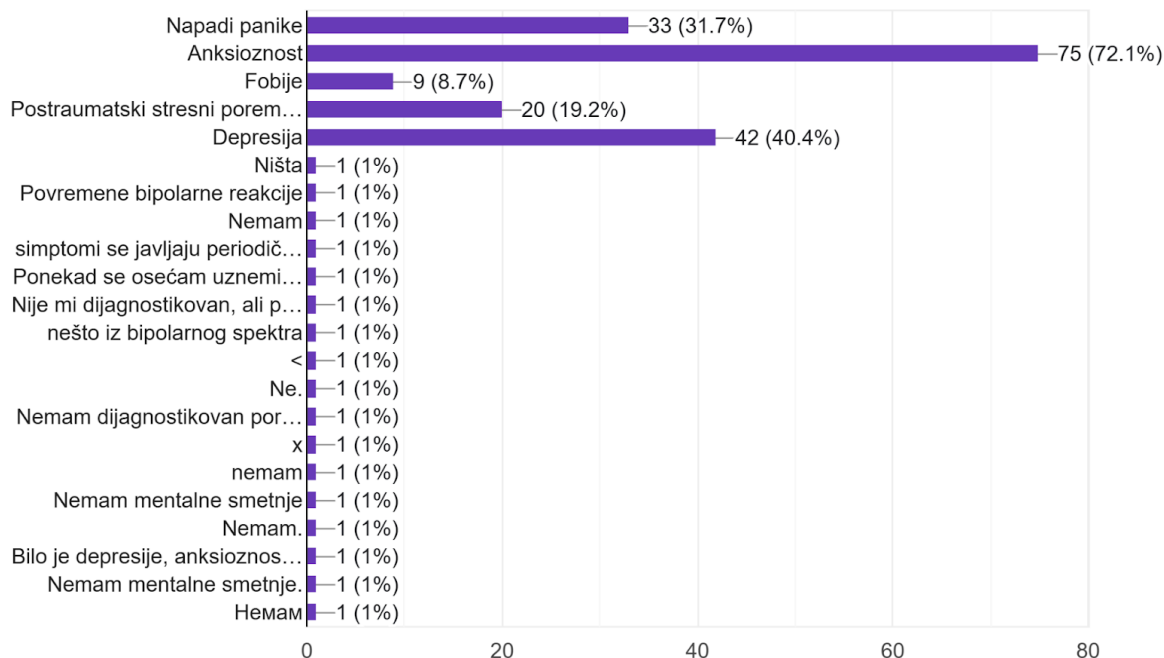


Iako većina ispitanih novinara nema mentalne smetnje (62,8 odsto), taj broj je nešto manji nego u prethodnom ciklusu istraživanja kada je bio 67,7 odsto. No, za nijansu je manji i broj onih koji imaju postavljenu dijagnozu nekih mentalnih smetnji. Sada je 18,8 dok je u prethodnom istraživanju bio 19,5 odsto. Međutim, 18,3 odsto ispitanih subjektivno veruje da ima psihičke tegobe, ali se ne obraća psihijatru. U prethodnom ciklusu istraživanja, taj odgovor dalo je 12,8 odsto ispitanih, tako da najveći rast beležimo kod samodijagnostifikovanja i neobraćanja za pomoć. Više od trećine (37,1 odsto) ispitanih, bilo sa potvrđenom dijagnozom ili bez nje, prijavljuje ovaj tip tegoba, što više nego duplo prevazilazi procenat zastupljenosti mentalnih poremećaja u populaciji.¹³

¹³ Prema najnovijim podacima epidemioloških studija (Marić i sar., 2022) procent zastupljenosti mentalnih poremećaja u opštoj populaciji iznosi oko 15 odsto.

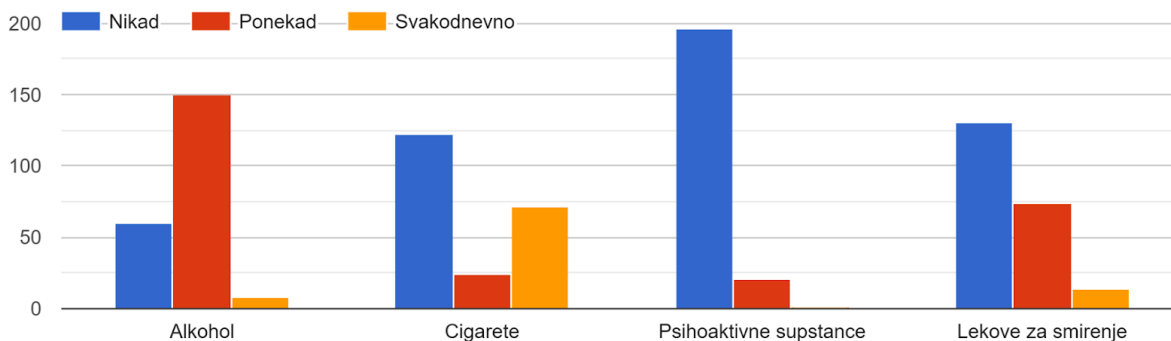
Ukoliko jeste, molimo Vas da zaokružite koji: (moguće je zaokružiti više odgovora)

104 responses



Kada je reč o vrsti tegoba za koje je postavljena dijagnoza lekara, opet, uz mogućnost odabira više odgovora, među novinarima i medijskim radnicima ubedljivo odskoče anksioznost sa 72,1 odsto. Posle nje, sledi depresija sa 40,4 odsto i napadi panike koje prijavljuje 31,7 odsto ispitanih. Iako je uvreženo mišljenje da je kod novinara najčešći posttraumatski stresni sindrom, on se javlja u 19,2 odsto odgovora. Iako na "top listi" dijagnostifikovanih problema zauzima četvrto mesto, treba imati na umu dve stvari: gotovo 20 odsto je visok procenat; kod mentalnih poremećaja retko ko dobija samo jednu dijagnozu, već obično više njih idu ruku pod ruku (npr. depresija i PTSP, anksioznost i panični poremećaj, itd). Osim toga, ovoliko prisustvo PTSP direktno ukazuje na specifične rizike ove profesije, jer premašuje gotovo 20 puta rasprostranjenost ovog poremećaja u populaciji koja iznosi oko 1 odsto.

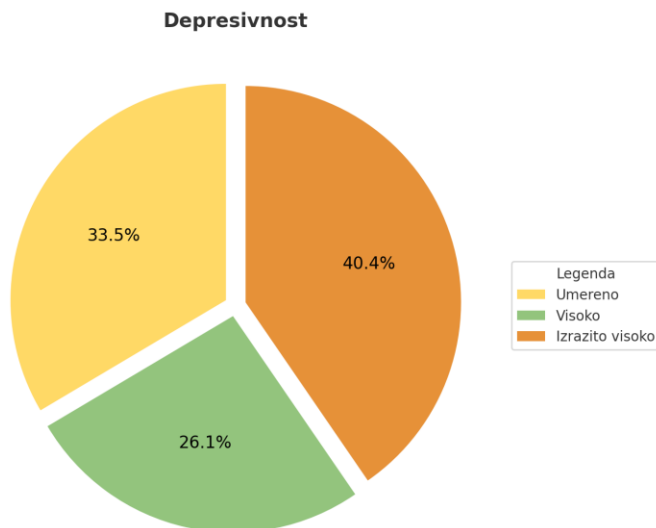
Ako koristite nešto od navedenog, molimo Vas da nam kažete koliko često:



Treba imati u vidu, da se mentalno zdravlje ne može izjednačiti sa odsustvom mentalnog poremećaja. Prisustvo različitih mentalnih smetnji remeti kvalitet života i otežava ostvarenje ličnih i profesionalnih kapaciteta, iako ne dostižu razmere mentalnog poremećaja. U cilju procene najčešćih smetnji koje prate svakodnevni život, zadata je DASS-21 skala¹⁴ koja meri stepen depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Rezultati su pokazali da prosečan skor depresivnosti u uzorku novinara odgovara izraženoj depresivnosti (AS=13.35), dok su anksioznost (AS=13.54) i stres (AS=17.1) umerenog nivoa. Sve vrednosti su više nego u prethodnom ciklusu istraživanja.

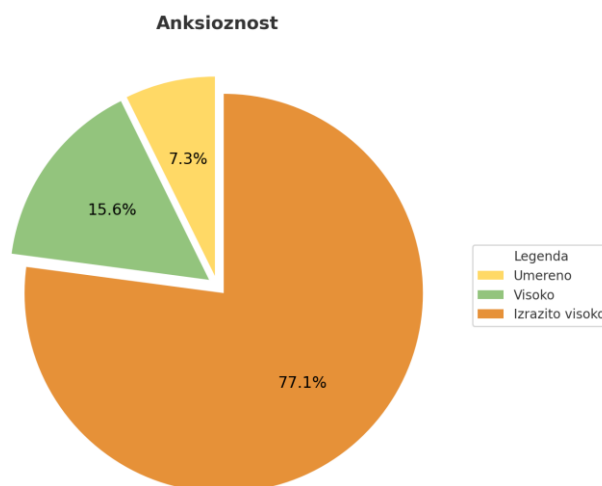
Depresivnost



Najveći procenat ispitanika oseća izrazito visok stepen depresivnosti (40.4 odsto), a kada se tome doda i 26.1 odsto onih sa visokim stepenom stepenom (26.1 odsto), dobijamo podatak da dve trećine novinara pati od subjektivnog doživljaja depresivnosti.

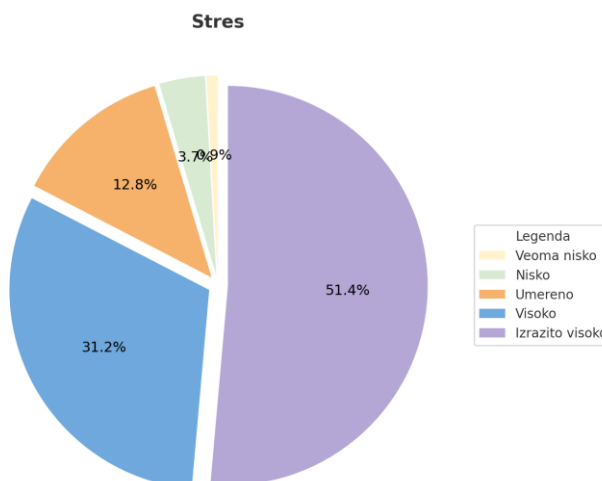
¹⁴ (DASS-21) je skup od tri skale samoprocene dizajnirane za merenje emocionalnih stanja depresije, anksioznosti i stresa.

Anksioznost



Da povremeno doživljava veoma visoku anksioznost kaže 77,1 odsto ispitanih, dok 15,6 odsto prijavljuje visoku, a 7,3 odsto umerenu. Dakle 93,7 odsto njih pati od subjektivno visoko izraženog stepena anksioznosti.

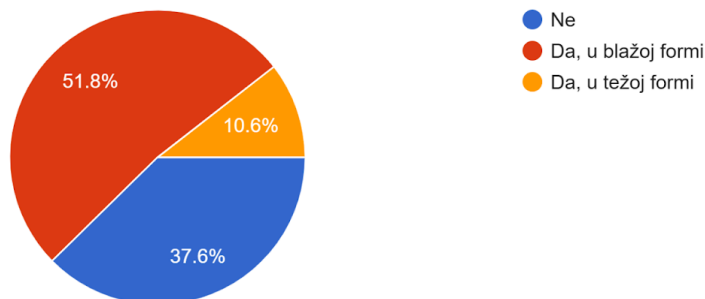
Stres



Više od polovine ispitanika doživljava veoma visok stepen stresa (51,4 odsto) koji se manifestuje kroz osećaj napetosti, iritabilnosti, teškoće spavanja i slično. Visok stepen stresa oseća 31,2 odsto, umeren 12,8, a nizak 3,7 odsto. Takoreći, onih koji ne osećaju stres gotovo da nema.

Da li imate neka druga oboljenja (srčane tegobe, dijabetes, bolesti endokrinog sistema, neurološke tegobe, bolesti gastrointestinalnog trakta)?

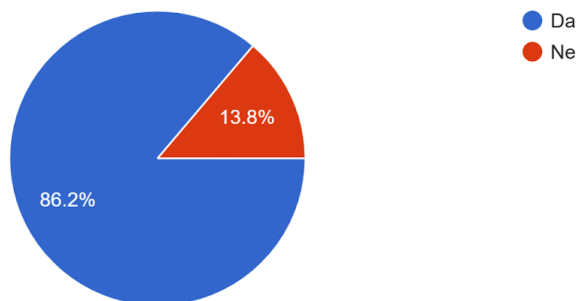
218 responses



Kada je reč o fizičkim oboljenjima, više od polovine (51,8 odsto) ispitanih ima hronična oboljenja koja smatra blagim, dok 10,6 odsto ima teže forme fizičkih bolesti. U konačnici, makar na uzorku ovog istraživanja, pokazuje se da 62,4 odsto novinara i novinarki u Srbiji ima neko fizičko hronično oboljenje.

Ukoliko ste na prethodno pitanje odgovorili potvrdno, da li smatrate da je Vašim tegobama doprineo stres?

152 responses



U kakvoj vezi stoje fizičke bolesti sa mentalnim zdravljem govori to što 86,2 odsto ispitanih smatra da je njihovim fizičkim oboljenjima u značajnoj meri doprineo stres. Ponovo, to je značajno više od broja onih koji smatraju novinarstvo visoko stresnim poslom, što dodatno doprinosi zaključku o normalizaciji sopstvenih teškoća vezanih za profesiju.

Subjektivno blagostanje i mehanizmi prevladavanja

Mehanizmi prevladavanja	Retko (%)	Povremeno (%)	Često (%)
Planiranje	16,5%	36,7%	46,8%

Praktično prevladavanje usmereno na problem i unutrašnji pozitivni mekhanizmi	Prihvatanje	35,8%	43,1%	21,1%
	Pozitivno uokviravanje	29,8%	40,4%	29,8%
	Aktivno prevladavanje	26,1%	44%	29,8%
	Humor	19,3%	37,6%	43,1%
Socijalno i emocionalno usmereno prevladavanje i olakšavanje kroz ventiliranje	Emocionalna socijalna podrška	30,3%	45,4%	24,3%
	Instrumentalna socijalna podrška	50,5%	36,7%	12,8%
	Ventiliranje emocija	49,5%	32,6%	17,9%
Izbegavajuće prevladavanje	Bihevijoralno povlačenje	79,8%	12,8%	7,3%
	Poricanje	84,4%	13,3%	2,3%
	Samodistrakcija	33%	35,8%	31,2%
	Samookrivljavanje	61,9%	29,8%	8,3%
	Upotreba supstanci	85,8%	11,5%	2,8%
	Religiozno prevladavanje	89,4%	4,6%	6%

Donekle utešno jeste što kod novinara dominiraju pozitivni mehanizmi prevladavanja usmereni na praktično rešavanje problema i na pozitivne psihološke mehanizme. Takođe je od značaja socijalna podrška, dok su ispitanici i ispitanice najmanje skloni nekonstruktivnim mehanizmima prevladavanja.

Ovi podaci pokazuju da se pored izazova sa kojima se susreću, novinari i novinarke ipak nose sa tim na konstruktivan način. Međutim, na duže staze, to ih vremenom troši, bez obzira na lične napore pozitivnog prevladavanja.

Subjektivno blagostanje

Prosečna vrednost subjektivnog blagostanja, na skali do 1 do 10, iznosi 5,98. Ovo pretpostavlja umereno izraženo subjektivno blagostanje u našem uzorku. Najviše su zadovoljni svojim odnosom sa drugim ljudima, zatim ličnim postignućem, a najmanje osećanjem bezbednosti u budućnosti i životnim standardom.

Subjektivno zadovoljstvo	
Svojim životom u celini	6,79
Svojim životnim standardom	5,09
Svojim zdravljem	6,21
Onime što postižete u životu	6,58
Svojim odnosima sa drugim ljudima	7,03
Svojim osećanjem sigurnosti	5,50
Osećajem pripadnosti zajednici u kojoj živite	5,89
Svojim osećajem bezbednosti u budućnosti	4,74

Emocionalna komponenta subjektivnog blagostanja	
Zainteresovano	3,84
Zabrinuto	3,57
Energično	3,43
Uplašeno	2,60
Jako	3,23
Nervozno	3,40
Odlučno	3,62
Uznemireno	3,13
Predusretljivo	3,72
Ozlojeđeno	2,73
Ushićeno	2,93
Napeto	3,41
Radosno	3,39
Tužno	2,93

Kada je u pitanju emocionalna komponenta subjektivno blagostanje, na skali od 1 do 5, prosečna vrednost doživljavanja pozitivnih osećanja je 3,45, dok je prosečna vrednost doživljavanja negativnih osećanja 3,11. Iako prosečno umereno izražena, prevladava doživljaj pozitivnih nad negativnim osećanjima. Od pozitivnih emocija, najviši je stepen zainteresovanosti (motiv za bavljenje novinarstvom!), a od negativnih najviši je stepen zabrinutosti, a najmanji stepen doživlja straha (ovo je interesantno jer uprkos brizi, novinari u većini prevazilaze strah)

VII. ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Zaključci i preporuke vezani za socio demografske karakteristike anketiranih novinarki i novinara:

- Rezultati novog istraživanja, u kome je učestvovalo više novinarki i novinara nego pre dve godine (2023. – 164, a 2025. – 218), potvrdili su prošlogodišnji zaključak o velikoj potrebi za daljim radom u istraživanju uticaja stresa i traume na novinarke i novinare.
- Sa ženama u značajnoj većini (oko 60 procentnih poena), oko četiri petine novinarki i novinara na ovom uzorku žive u nekoj vrsti porodične zajednice.
- Četvrtina novinarki i novinara nema visoko obrazovanje, a trećina ima specijalizovano – novinarske fakultete. Preko četiri petine uzorka se dodatno obrazovalo specijalnim treninzima i obukama.
- Uzorak sadrži manji procenat novopridošlih u profesiju, a veći nego što bi se moglo očekivati koleginica i kolega koje su u sedmoj deceniji života.
- **Natpolovičan procenat stalno zaposlenih medijskih radnica i radnika u uzorku, u poređenju sa zemljama članicama Evropske Unije iz Srednje i Istočne Evrope, u proseku je značajno manji. Razlika je posebno velika u odnosu na dve susedne zemlje, Mađarsku i Rumuniju, u kojima je oko 95 odsto novinarki i novinara u stalnom radnom odnosu, dok je u Hrvatskoj, koja je nekada bila deo iste države sa Srbijom, iznad 85 odsto.**
- Bilo bi važno proveriti adekvatnost malog procenta novopridošlih u profesiju (13.8 odsto između 20 i 30 godina) u ovom uzorku na reprezentativnom uzorku i istražiti uzroke, ako se brojevi pokazuju tačnim. To je pitanje budućnosti profesije, ali i njene reputacije među mladima koji biraju pravac svojih karijera.
- Većinska zastupljenost žena, njihova neravnopravnost u društvu i na poslu, kao i drugačiji položaj i potrebe, dodatni su argumenti za posebne uglove istraživanja o mentalnom zdravlju koji proizilaze iz njihovog rodnog identiteta, posebnim izazovima kojima su izložene, kao i načinima na koje im se može pomoći.
- Kvalitativno istraživanje doživljaja stresa i njegovih posledica po uzrastnim grupama bi možda dalo na uvid mogućnosti razmene iskustava i međusobne pomoći iskusnih i manje iskusnih osoba unutar profesije, ali i doprinelo razumevanju potreba za vrstama pomoći ili preventive prilagođenih uzrastnim grupama.
- Neformalni vidovi obrazovanja i obuka često mogu da popune praznine u formalnom obrazovanju, pa i one o stresu i potrebi za pomoći u suočavanju sa njim i njegovim posledicama. Nakon prikupljanja činjenica i iskustava, razvoj neformalnih obrazovnih programa na ovu temu bi verovatno doneo dobre načine da se smanji negativan uticaj stresa u profesiji na zdravlje novinarki i novinara.

Zaključci vezani za profesionalni stres, mobing i sagorevanje iz ugla novinarki i novinara:

- Novinari često ne prepoznaju da su pojedini stresori kojima su izloženi direktno vezani za profesiju kojom se bave, a ne privatne ili opšte društvene okolnosti.
- Rezultati istraživanja su pokazali da stres, u manjoj ili većoj meri u rasponu od gotovo svakodnevno do povremeno, doživljava 95,9 odsto novinara

- Iako ne vezuju uvek stres za posao, novinari svoj generalni nivo stresa u životu ocenjuju u većini kao visok.
- **41.7 odsto anketiranih novinarki i novinara potvrdilo je da susrelo sa mobingom na radu.** Mobing, odnosno zlostavljanje na radu i opisi konkretnih situacija koje se kreću u rasponu od seksualnog do fizičkog zlostavljanja daleko su češći u odgovorima upisanim kao „nešto drugo“, nego u delu upitnika gde treba obeležiti ponuđen odgovor „loši odnosi u kolektivu“ i „pritisци i pretnje unutar redakcije“.
- Traumatične teme koje novinari pokrivaju visoko su na listi stresora, a obuhvataju gotovo sve oblasti društva: politika, kriminal, zdravstvo, rodno zasnovano nasilje, ratno izveštavanje.
- **Ukupno 82,1 odsto anketiranih je iskusilo sagorevanje tokom bavljenja svojim poslom** (14.7 odsto smatra da ga je iskusilo jednom, a najveći broj – 67,4 odsto – više nego jednom). Uprkos tome, stiče se utisak da sindrom sagorevanja često među medijskim radnicima i radnicama ostaje neprepoznat, potcenjen ili o njemu postoji ozbiljna miskoncepcija kod nadređenih, pa i samih novinara.
- Nijedna tegoba obuhvaćena ovim delom istraživanja ne može da se posmatra izolovano, kao posledica samo jednog faktora. I stres i sindrom sagorevanja posledica su više udruženih okolnosti: potplaćenosti, loših uslova rada, pritisaка i pretnji koje dolaze spolja, finansijske neizvesnosti, izveštavanja o traumatskim događajima.
- **Mediji bi trebalo da razmotre razvijanje internih alatki za prepoznavanje stresa i povećanje rezilijentnosti kod novinara (bilo kao alatke za samopomoć ili direktnu pomoć).**
- **Potrebno je razmotriti i mogućnosti za organizaciju edukacije novinara na temu stres menadžmenta i prepoznavanja simptoma stresa i pregorevanja.**
- Upoznavanje srednjeg menadžmenta i uredništva sa Zakonom o radu i Zakonom o sprečavanju zlostavljanja na radu.
- Edukacija redakcija i medijskih kuća na svim nivoima o sindromu sagorevanja, sa naglaskom na finansijske gubitke od pregorevanja zaposlenih (kako bi menadžment shvatio da je prevencija važna). Poseban rad preporučuje se sa novinarima koji pokrivaju traumatične događaje, prilagođen prirodi događaja koje pokrivaju.
- Povezivanje novinarskih udruženja sa organizacijama koje se na globalnom nivou bave mentalnim zdravljem novinara (npr. Dart Center).
- Izrada brošura sa savetima za samopomoć tzv. „tip sheets“ po uzoru na ovaj (<https://docs.google.com/document/d/1kC1JYEyXXd3P1TWdeBiGKN0AS43HaNBUfJoazOSZ0n4/edit>) i distribucija udruženjima, redakcijama i novinarima.
- Integrisani pristup mentalnom zdravlju novinara, jer su šanse da problemi vezani za mentalno zdravlje dolaze samo iz jednog izvora (npr. pretnje i napadi) minimalne. Veća je verovatnoća da su uzroci višestruki (npr. pretnje i napadi udruženi sa potplaćenošću i izveštavanjem o traumatičnim događajima).
- Pitanje transfera posledica stresa sa medijskih radnica i radnika na njihove porodice može da bude posebna oblast istraživanja mentalnog zdravlja novinara, To je samo po sebi dobar razlog za dodatna saznanja o uticaju stresa na medijskom poslu na porodice medijskih radnika i radnica.

Zaključci vezani za uticaj tema o kojima novinari izveštavaju na njihovo mentalno zdravlje:

- Ogromna većina novinarki i novinara izveštava o osetljivim, traumatičnim temama. **Čak 77,1 odsto anketiranih novinarki i novinara imaju posledice izveštavanja o traumatičnim događajima** (11 odsto uzorka oseća ozbiljne i dugoročne psihičke posledice koje im ometaju normalno funkcionisanje, a još 66,1 odsto blage i kratkoročne).
- **Veliki broj koleginica i kolega već sada ima potrebu za nekakvim mehanizmima pomoći i podrške u suočavanju sa posledicama stresa direktno vezanog za profesiju te je razvoj takvih mehanizama i njihovo stavljanje novinarkama i novinarima na raspolaganje – hitan. Broj osoba kojima je pomoć potrebna već sada se meri stotinama, a onih kojima će, ako se sa njima ne bude radilo na tome, tek biti potrebna, još je i veći.**
- Očigledna je potreba za još sveobuhvatnijim i preciznijim znanjem o posledicama stresa na mentalno zdravlje novinarki i novinara – nova, kvantitativna i kvalitativna istraživanja moraju biti sprovedena.
- Izuzetno je važno što pre početi kampanju za širenje svesti o uticaju stresa na novinarke i novinare i o potrebi za preventivnim radom na sprečavanju nastanka ozbiljnih i dugotrajnih posledica.
- Razvoj politike redukovanja stresa u medijskim profesijama na nivoima od individualnih medija, preko profesionalnih asocijacija, pa sve do državnog nivoa bi rad na očuvanju medijskih profesionalki i profesionalaca, a time i boljeg informisanja šire javnosti, učinio značajno efikasnijim.

Zaključci i preporuke vezani za pritiske na novinare:

- **Blizu 60 odsto anketiranih novinarki i novinara veruje da su pretnje, vređanja i napadi imali negativan uticaj na njihovo psihičko blagostanje.** Uprkos tako visokom procentu, više od 60 odsto nije konzumiralo stručnu pomoć ili podršku nadređenih.
- **Čak 64,4 odsto anketiranih je izjavilo da im je trebala pomoć psihologa ili psihijatra, ali da je nisu tražili jer nemaju novca ili vremena da se bave time.**
- **Ohrabruje podatak da je 46,3 odsto anketiranih zatražilo i dobilo razumevanje i podršku unutar svoje redakcije (u odnosu na 37,8 odsto pre dve godine) što ukazuje da su konstantni javni apeli nakon prošlogodišnje Analize dali određene rezultate.** U isto vreme je smanjen procenat onih koji nisu tražili podršku, jer ih kolege ne bi razumeli – sa 19,5 na 10,6 procenata
- Porastao je procenat novinarki i novinara koji nisu potražili stručnu pomoć zbog toga što nemaju novca za tu vrstu podrške sa 24,5 na 33,6 odsto. Sa druge strane, smanjen je broj onih koji ne mogu da zatraže pomoć jer nemaju vremena sa 38,3 na 30,8 odsto.
- Od ukupnog broja novinarki i novinara koji imaju svest o potrebi za stručnom podrškom (oko 60 odsto ispitanih), čak 74 odsto nema redovnu podršku psihologa ili psihijatra
- Rezltati ovog dela istraživanja ukazuju da je neophodnost stručne podrške mentalnom zdravlju novinara i zdravlju uopšte potrebniya više nego ikada ranije, i za veći broj novinara i medijskih radnika nego što je to ikada do sada bio slučaj.

- Izvesno je da će pritisci, uznemiravanja i napadi na novinare biti stalna pojava i da će, naročito u online sferi, biti još intenzivniji i u još većem obimu. **Veliki deo tih radnji nije obuhvaćen Krivičnim zakonikom¹⁵ i neophodno je obnoviti rad na promeni KZ-a, kako bi i radnje koje narušavaju psihičko stanje novinara mogle biti obuhvaćene sankcijama.**
- Neophodna je i obuka HR odeljenja u medijskim kućama, kao i rukovodećeg kadra da prepoznaju probleme i imaju pripremljene mehanizme, sredstva i protokole za reagovanje.
- Bilo bi dobro da se u regionu napravi mreža sigurnih kuća za novinarku i novinare koji doživljavaju pretnje i napade, kako bi imali mogućnost da se sklone na određeno vreme. To bi bilo važno i za posledice koje takva situacija ostavlja po mentalno zdravlje, svojevrsni prostor za resetovanje.
- Veoma je važno podizanje svesti o zdravlju svih novinara. Omogućavanje sistematskih pregleda, skrininga, doprinelo bi i preventivnom reagovanju na različite simptome. Novinari često umiru prerano, a jedan od razloga je i neka vrsta zdravstvene zapuštenosti.

Zaključci i preporuke vezani za mentalno zdravlje novinara

- Podaci nedvosmisleno potvrđuju visoku stresogenost novinarske profesije što se jasno odražava na mentalno i fizičko zdravlje novinara i značajno prevazilazi stepen rasprostranjenosti ovih poremećaja u populaciji.
- S obzirom da 37.1 odsto anketiranih novinarki i novinara ima dijagnostikovan mentalni poremećaj ili doživljava mentalne smetnje, potrebno je u najkraćem mogućem roku preduzeti određene mere u vezi sa tim. Ovo je od ključnog značaja, jer rezultati ovog istraživanja pokazuju da je procent zastupljenosti mentalnih poremećaja kod novinara više nego dvostruko veći nego kod opšte populacije.
- Iako većina ispitanih novinara nema mentalne smetnje (62,8 odsto), taj broj je nešto manji nego u prethodnom ciklusu istraživanja kada je bio 67,7 odsto. No, za nijansu je manji i broj onih koji imaju postavljenu dijagnozu nekih mentalnih smetnji. Sada je 18,8 dok je u prethodnom istraživanju bio 19,5 odsto. Međutim, 18,3 odsto ispitanih subjektivno veruje da ima psihičke tegobe, ali se ne obraća psihijatru. U prethodnom ciklusu istraživanja, taj odgovor dalo je 12,8 odsto ispitanih, tako da **najveći rast beležimo kod samodijagnostifikovanja i neobraćanja za pomoć.**
- Rezultati ankete su pokazali da 62.4 odsto novinarki i novinara u Srbiji ima neko fizičko hronično oboljenje. Ogromna većina njih, 86,2 odsto, smatra da je njihovim fizičkim oboljenjima u značajnoj meri doprineo stres.
- Gotovo petina anketiranih novinarki i novinara (19.2 odsto) pati od posttraumatskog stresnog poremećaja, što direktno ukazuje na specifične rizike ove profesije, jer premašuje gotovo 20 puta rasprostranjenost ovog poremećaja u populaciji koja iznosi oko 1 odsto.
- Pored preporuka koje se odnose na uslove rada i egzistencijalnu sigurnost novinarske profesije, potrebno je naročitu pažnju posvetiti očuvanju i unapređenju zdravlja kroz: (a) Redovne sistematske godišnje preglede zdravstvenog stanja obezbeđene od strane poslodavca, (b) Dostupne usluge psihološke podrške kroz preventivne programe i individualnu psihosocijalnu pomoć, (c) Organizovanje edukativnih radionica usmerenih

¹⁵ Krivični zakonik Republike Srbije pogledati ovde: <https://pravno-informacioni-sistem.rs/eli/rep/sgrs/skupstina/zakon/2005/85/6/reg>

na rano prepoznavanje mentalnih teskoća i jačanje destigmatizacije koja je čest razlog da se pomoć na potraži na vreme, (d) Promovisanje zdravih načina života, organizovanje rekreativnih aktivnosti, uslova za relaksaciju i slično.