

MENTALNO ZDRAVLJE NOVINARA U BiH



SAŽETAK

Istraživanje o mentalnom zdravlju novinara u Bosni i Hercegovini provedeno je od 30. aprila do 23. juna 2025. godine na uzorku od 316 medijskih radnika. Podaci su prikupljeni putem online upitnika poslatog na kontakt-adrese medija i novinara, te kroz lične kontakte i profesionalne mreže. Analizirani su svi odgovori, uz posebnu obradu statistički značajnih razlika ($p < 0,05$) s obzirom na pol, entitet u kojem žive, godine starosti i bračni status ispitanika.

Svaki deseti ispitanik ima dijagnostikovan mentalni poremećaj, a najčešći problemi su anksioznost (76,5%), depresija (41,2%) i panični napadi (38,2%). Iako značajan broj smatra da

im je bila potrebna stručna pomoć, mnogi je nisu potražili. Strategije nošenja sa stresom uključuju aktivno suočavanje, planiranje i humor, dok su psihoaktivne supstance rijetko korištene. Zadovoljstvo životom je iznad prosjeka, ali ga umanjuju materijalna nesigurnost i osjećaj neizvjesne budućnosti. Nalazi upućuju na potrebu za sistemskom psihološkom podrškom, jačanjem zaštite od mobinga i nasilja, poboljšanjem radnih uslova i smanjenjem stigme traženja pomoći.

KLJUČNI NALAZI

Struktura uzorka: 59,8% žena i 40,2% muškaraca; trećina starosti 41–50 godina; 56,3% ima završen studij žurnalistike; 53,5% su novinari, a 31,6% urednici.

Stres i sagorijevanje: 67,7% smatra da je novinarstvo stresnije od drugih zanimanja; 40,5% osjeća stres često, a 14,9% svakodnevno. Glavni izvori stresa su kratki rokovi, potplaćenost i politički/spoljni pritisci. Više od polovine (57,9%) više puta je doživjelo sindrom sagorijevanja.

Mobing: 40,5% je doživjelo mobing, češće žene nego muškarci, te više u Federaciji nego u RS. Najčešći počinitelji su urednici i menadžment.

Izloženost traumatičnim temama: Većina je izvještavala o nesrećama, kriminalu, ratnim zločinima, bolestima i nasilju; 9,5% priznaje dugotrajan emocionalni uticaj.

Nasilje prema novinarima: Najčešće online vrijeđanje i prijetnje; muškarci češće izloženi fizičkom nasilju i prijetnjama. Deset posto medijskih radnika jako se uznemiri zbog prijetnji i nasilja i teško se nosi sa tim.

Obraćanje za pomoć: Trećina ispitanika je tražila razumijevanje i podršku od kolega iz redakcije i dobila je. Petina medijskih radnika (21.5%) je tražila pomoć psihologa i psihijatra i to češće žene od muškaraca. Da zbog posla trpi porodica smatra polovina ispitanika (49.4%), a 12.7% da značajno trpi.

Organska oboljenja: Organska oboljenja u blažoj formi ima 44.9%, a 4.4% teži oblik. Stres je kod 89,1% povezan sa zdravstvenim tegobama. Lijekove za smirenje koristi svakodnevno 4.4%, a ponekad 33.9%, alkohol 1.6% svakodnevno, a 46.5% ponekad.

Mentalno zdravlje: 10,8% ima dijagnostikovani mentalni poremećaj, a 15,8% priznaje mentalne smetnje bez stručne pomoći; najčešće anksioznost, depresija i panični napadi. Četvrtina ispitanika (24%) ima izraženu ili veoma izraženu anksioznost. Trećina ispitanika (32%) ima umjerenu depresivnost. Umjereno prisustvo stresa nalazimo kod 24,5% radnika u medijima.

Načini nošenja sa stresom: Dominiraju aktivno suočavanje, planiranje i humor; rijetko se koriste psihoaktivne supstance i religija. Žene češće traže emocionalnu podršku.

Sagorijevanje na poslu: Kod trećine medijskih radnika (36.6%) iscrpljenost je veoma prisutna. Visok stepen cinizma je prisutan kod više od polovine ispitanika (54.1%). Poslovna efiksanost je visoka kod 42.6% medijskih radnika, dok je srednje izražena i niska kod 28% ispitanika.

Zadovoljstvo životom: Generalno iznad prosjeka, ali najniže ocijenjeni su životni standard i osjećaj sigurnosti u budućnosti. Sagorijevanje i mobing značajno umanjuju zadovoljstvo.

Emocije: Osjećanja koja su u trenutku popunjavanja ankete preovladavala kod medijskih radnika su više pozitivna, nego negativna, 51.3% kazalo je da se veoma često osjećalo zainteresovano, 34.8% energično, 34% odlučno, 28.5% predusretljivo, a 28.2% radosno. Od negativnih osjećanja najčešće su prisutna zabrinutost (36.3%), nervoza (30.6%) i napetost (27%). Žene su u odnosu na muškarce u proteklih mjesec dana bile zabrinutije, uplašenije, nervoznije, uznemiranije i tužnije.

Disklajmer:

Ovo istraživanje je urađeno uz finansijsku podršku Evropske unije. Za sadržaj ovog dokumenta isključivo je odgovorna organizacija Pro Educa i ni pod kojim uslovima se ne može smatrati da odražava stavove Evropske unije.“

Ovaj projekat "Slobodni i sigurni: Zaštita prava, mentalno zdravlje i sigurnost novinara u BiH,, je podržan u okviru programa podrške „Safejournalists.net“.