

Monika Koźdoń-Dębecka

Uniwersytet Warszawski

ORCID: 0000-0002-5967-2608

Emocje w newsroomie. Analiza czynników wpływających na dobrostan psychiczny dziennikarzy i dziennikarek telewizyjnych na przykładzie trzech największych polskich nadawców telewizyjnych

Streszczenie

Celem przedstawionego badania jest analiza czynników wpływających na zdrowie psychiczne w grupie polskich dziennikarzy pracujących w newsroomach telewizyjnych trzech największych nadawców: TVP (TVP INFO), Polsatu (Polsat News) oraz TVN-u (TVN24). Używając kwestionariusza ankiety przebadano anonimowo 51 reporterów i prezenterów telewizyjnych, identyfikując najważniejsze czynniki wpływające na dobrostan psychiczny dziennikarzy: (1) wpływ reakcji odbiorców mediów na dziennikarzy, (2) wpływ czynników redakcyjnych na dziennikarzy, (3) wpływ informacji przekazywanych przez dziennikarzy na ich dobrostan psychiczny. Konstrukcja badania ankietowego pozwoliła zidentyfikować źródła zarówno pozytywnych, jak i negatywnych elementów oddziałujących na stan psychiczny tej grupy pracowników mediów.

Słowa kluczowe: dziennikarstwo, telewizja, newsy, dobrostan psychiczny, emocje, zdrowie psychiczne.

Emotions in the newsroom. Analysis of factors affecting the mental well-being of television journalists on the example of the three largest Polish television broadcasters

Abstract

The objective of the presented study is an analysis of factors influencing mental health in a group of Polish journalists working in television newsrooms of the three largest broadcasters: TVP (TVP INFO), Polsat (Polsat News) and TVN (TVN24.). Using a questionnaire, 51 reporters and television presenters were anonymously surveyed identifying the most important factors affecting the mental well-being of journalists: (1) the impact of media recipients' reactions on journalists, (2) the impact of editorial factors on journalists, (3) the impact of information provided by journalists on their mental well-being. The structure of the survey allowed to identify the sources of both positive and negative elements affecting the mental state of this group of media workers.

Keywords: journalism, television, news, well-being, emotions, mental health.

Wprowadzenie

Grupa zawodowa, jaką są informacyjni dziennikarze i dziennikarki telewizyjne, pracuje pod stałą presją czasu, opinii widzów i ocen kolegów redakcyjnych.

Ocenianie jest wpisane obligatoryjnie w zawód dziennikarza. Ryzyko musi być podjęte świadomie. Jest taka łacińska maksyma: «Chcącemu nie dzieje się krzywda». To wynika też z artykułu 41. Prawa prasowego. Działalność zawodowa, naukowa i artystyczna jest przedmiotem oceny. Dotyczy to i oceny, którą dziennikarz stosuje wobec innych, i dotyczy samego dziennikarza

– zauważa Tadeusz Kononiuk¹. Dlatego też dziennikarstwo telewizyjne, zwłaszcza informacyjne, to zawód, który nie sposób odseparować od emocji. Emocji bohaterów relacji dziennikarskich, emocji odbiorców przekazów dziennikarskich, a także emocji i ocen redaktorów, które w bezpośredni lub pośredni sposób wpływają na dziennikarzy telewizyjnych. Wymienione czynniki emocjonalne, zarówno te o charakterze pozytywnym, jak i negatywnym, oddziałują na powiązany ze zdrowiem psychicznym dobrostan psychiczny, który Ewa Kasperek-Golimowska definiuje jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na który składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji². Ewa Kasperek-Golimowska dodaje, że gdy osoby badane zauważą, że w ich otoczeniu przeważają pozytywne doświadczenia i przyjemne emocje oraz niski poziom negatywnych odczuć, wówczas można stwierdzić u nich dobrostan psychiczny³. Należy zaznaczyć, że dobrostan psychiczny w świetle dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia jest elementem zdrowia psychicznego, które pozwala jednostce realizować swoje możliwości, poradzić sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania, dlatego też oznacza znacznie więcej niż tylko brak zaburzeń psychicznych⁴.

Zdrowie psychiczne wpływa na ogólną kondycję zdrowotną człowieka. Obecnie brak jest szczegółowych danych statystycznych dotyczących średniej długości życia w Polsce w grupie zawodowej, jaką są dziennikarze, jednakże na łamach branżowych czasopism mediowych pojawiały się publikacje wskazujące, że wielu pracowników mediów nie osiąga średniej długości życia w Polsce, która dla kobiet kształtuje się na poziomie 81 lat, a dla mężczyzn 73 lat⁵. Dlatego też celem badania jest analiza opinii

¹ Ź. Gotowska, *Krytyka to nie hejt. Czy dziennikarze powinni reagować na komentarze w social mediach?*, „Press” 2021, nr 9–10, https://www.press.pl/tresc/76027,krytyka-to-nie-hejt_-czy-dziennikarze-powinni-reagowac-na-komentarze-w-social-mediach_ (dostęp: 25.04.2024).

² E. Kasperek-Golimowska, *Nadzieja i optymizm vs wątpliwość i pesymizm w kontekście dobrego życia w kulturze konsumpcji*, „Studia Edukacyjne” 2012, nr 19, s. 183.

³ *Ibidem*.

⁴ World Health Organization, *The World Health report: 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope*, <https://iris.who.int/handle/10665/42390> (dostęp: 15.07.2024).

⁵ R. Parka, *Oni tak szybko odchodzą. Dziennikarski styl życia zbiera żniwo*, „Press” 2023, nr 11–12, https://www.press.pl/tresc/79361,oni-tak-szybko-odchodza_-dziennikarski-styl-zycia-zbiera-zniwo_ (dostęp: 15.07.2024).

informacyjnych dziennikarzy telewizyjnych na temat czynników wpływających na ich dobrostan psychiczny: (1) reakcji widzów wyrażanych w świecie rzeczywistym i wirtualnym, (2) konkurencyjnego środowiska pracy, (3) ekspozycji na negatywne informacje podawane w serwisach oraz identyfikacja tych elementów, które wpływają w największym stopniu na kondycję psychiczną polskich dziennikarzy telewizyjnych w trzeciej dekadzie XXI wieku.

Dobrostan psychiczny dziennikarzy i dziennikarek telewizyjnych w świetle dotychczas prowadzonych badań

Dbłość o dobrostan psychiczny grupy zawodowej, jaką są dziennikarze, to temat dość nowy w analizach polskich medioznawców. W 2012 roku Bogusława Dobek-Ostrowska wskazywała, że ówczasnie brakowało w Polsce kompleksowych badań analizujących problemy środowiska dziennikarskiego⁶, w tym tych związanych ze zdrowiem psychicznym.

Na początku drugiej dekady XXI wieku badanie dotyczące chronicznego stresu zawodowego wśród polskich dziennikarzy zrealizowały Anna Najder i Dorota Merecz-Kot⁷. Analizę przeprowadzono na grupie 211 dziennikarzy zatrudnionych w piętnastu rozgłośniach radiowych, ośmiu redakcjach prasowych, pięciu oddziałach stacji telewizyjnych oraz portalu internetowym. Badaczki, podobnie jak Bogusława Dobek-Ostrowska, wskazywały na luki badawcze w tym zakresie oraz na wycinkowe analizy zdrowia psychicznego dotyczące jedynie środowiska polskich korespondentów wojennych. Anna Najder i Dorota Merecz-Kot wykazały między innymi, że ryzyko wystąpienia negatywnych konsekwencji stresu towarzyszącego dziennikarzom nie jest związane z treścią ich pracy, czyli na przykład informacjami, które przekazują na co dzień, ale osoby zatrudnione w redakcjach prasowych, radiowych i telewizyjnych odczuwają presję związaną z gotowością do szybkiego reagowania (63%), dyspozycyjności (61%) oraz długiej koncentracji uwagi (61%). W cytowanym badaniu dziennikarze wskazywali jako czynnik generujący stres także konieczność posługiwania się w pracy nowoczesnymi technologiami (53%), zależność od innych członków zespołu dziennikarskiego (51%) i niejasne kryteria awansu zawodowego (51%)⁸. Z drugiej części badania porównawczego Anny Najder i Doroty Merecz-Kot wynikało, że dodatkowe cechy pracy dziennikarskiej, które okazały się stresogenne, to między innymi fakt, że praca ta jest obciążająca emocjonalnie (79%), wymaga dużego wysiłku umysłowego (54%), nie daje możliwości przewidzenia, co zdarzy się następnego dnia (54%) oraz

⁶ B. Dobek-Ostrowska, *Journalists in Poland – some previous research* [w:] *Journalism in Russia, Poland and Sweden – Traditions, Cultures and Research*, G. Nygren, M. Anikina, B. Dobek-Ostrowska, J. Hök (eds.), Södertorns högskola, Sztokholm 2012.

⁷ A. Najder, D. Merecz-Kot, *Stres zawodowy a ryzyko psychospołeczne w grupie dziennikarzy*, „Medycyna Pracy” 2014, nr 65(1), s. 85–97, <http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.2014.008>

⁸ *Ibidem*, s. 89.

że w pracy tej można się spotkać z nieprzewidywalnymi reakcjami ludzkimi (50%)⁹. Autorki konkludowały, że, porównując dziennikarstwo do innych profesji, poziom stresu chronicznego, w tym zawodzie jest niższy niż w innych i to profesja nieobarczona dużą stresogennością, choć zaznaczały, że uzyskane wyniki nie pokrywają się z wynikami badań zagranicznych dotyczących przede wszystkim syndromu stresu pourazowego (ang. *post-traumatic stress disorder*, PTSD) u korespondentów wojennych. Ponadto badaczki podkreślały, że dziennikarstwo dzieli się na wiele odmiennych podgrup zawodowych, a warunki pracy reportażysty prasowego różnią się od warunków pracy telewizyjnych reporterów czy dziennikarzy prasy lokalnej¹⁰.

Problemy psychiczne korespondentów zagranicznych analizowała już w 2006 roku Magdalena Hodalska, badając siedem życiorysów korespondentów wojennych, w tym jednego Polaka: Waldemara Milewicz¹¹. Bardziej kompleksowo temat zdrowia psychicznego dziennikarzy przeanalizowała Magdalena Hodalska w publikacji z 2017 roku, gdzie, posługując się metodą *case study*, jak i wynikami zagranicznych badań ankietowych, prezentowała wpływ pracy dziennikarskiej zarówno na psychikę osób relacjonujących konflikty zbrojne (korespondentów), jak i tych pracujących w newsroomach, a filtrujących drastyczne materiały wideo pochodzące z mediów społecznościowych na potrzeby przekazu telewizyjnego. Opracowanie Magdaleny Hodalskiej z 2017 roku skupiało się na analizie istniejących badań dotyczących mediów anglojęzycznych, z pojedynczymi przykładami aktywności polskich dziennikarzy i korespondentów wojennych, bez przeprowadzenia szczegółowej analizy na polskim rynku medialnym¹².

Problemy psychiczne wynikające z molestowania seksualnego w środowisku dziennikarskim zostały przedstawione w raporcie Instytutu Zamenhofa, w którym z anonimowej ankiety przeprowadzonej wśród 268 dziennikarek wynikało, że 82% przypadków molestowania w tym środowisku nie zostało nigdy ujawnionych, a 59% dziennikarek przynajmniej raz ucierpiało z powodu molestowania w redakcji. Dodatkowo 69% ankietowanych deklaroowało, że doświadczyło wstydu i upokorzenia, a 55% miało obniżone poczucie własnej wartości w związku z aktami molestowania seksualnego w redakcjach¹³.

Z kolei konsekwencje psychiczne i sposoby radzenia sobie przez dziennikarzy z krytyką, szczególnie tą wyrażaną w mediach społecznościowych, opisywała Żaneta Gotowska. Należy zauważyć, że część cytowanych przez Żanetę Gotowską osób

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ *Ibidem*, s. 93–95.

¹¹ M. Hodalska, *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

¹² M. Hodalska, *Trauma dziennikarzy. Dziennikarstwo traumy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017.

¹³ N. Bohyńska, P. Prus, N. Żaba, *#Offthe record. Molestowanie seksualne dziennikarek w Polsce*, Instytut Zamenhofa, <https://zamenhof.pl/2023/03/15/instytut-zamenhofa-ujawnia-ska-le-molestowania-seksualnego-dziennikarek-w-polsce/> (dostęp: 24.04.2024).

sygnalizowało, że po kilku latach w zawodzie uodparniały się na krytykę, by móc w nim dalej funkcjonować¹⁴.

Problemy psychiczne środowiska dziennikarskiego to temat, który za granicą zaczął być dokumentowany już sto lat temu. Magdalena Hodalska podaje, że już w latach 20. XX wieku Australijski Związek Zawodowy Dziennikarzy rozpoczął rejestrację ataków na fotografów prasowych, których efektami były depresja, alkoholizm i samobójstwa wśród tej grupy zawodowej¹⁵. Fay Anderson wskazuje jednak, że przez dziesięciolecia XX wieku problem urazów psychicznych australijskich dziennikarzy był pomijany w debatach o problemach środowiska i badaniach naukowych¹⁶. Wysyp analiz dotyczących konsekwencji syndromu stresu pourazowego (PTSD) u pracowników mediów nastąpił w trzecim tysiącleciu (patrz: Anthony Feinstein i inni¹⁷, Adrianna Marais i Anita D. Stuart¹⁸, Frederic Joelving¹⁹, Anthony Feinstein i Stephen Starr²⁰, Anthony Feinstein²¹).

Naukowcy zaczęli dostrzegać problemy psychiczne dziennikarzy pracujących w newsroomach, szczególnie w okresie ekspansji mediów społecznościowych. Pierwsza kategoria problemów psychicznych była związana ze stałą ekspozycją dziennikarzy na obcowanie z drastycznymi obrazami, które były dostarczane do newsroomu przez reporterów wojennych, albo, co częstsze, spływały do redakcji za pomocą mediów społecznościowych, co analizowali Anthony Feinstein i inni²². Wprawdzie Anke Weidmann i Jeny Papsdorf po przebadaniu 81 pracowników newsroomów stwierdziły, że dziennikarze wystawieni na obrazy wojenne nie sygnalizują symptomów PTSD²³, jednakże późniejsze i większe ilościowo badanie Sam Dubberlay i innych, w którym wzięło udział 209 dziennikarzy z 48 krajów, wskazywało, że 40% pracowników mediów

¹⁴ Ż. Gotowska, *Krytyka to nie hejt...*

¹⁵ M. Hodalska, *Trauma dziennikarzy...*, s. 51.

¹⁶ F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, „Journalism Studies” 2017, No. 19, s. 1613–1632, <https://doi.org/10.1080/1461670X.2017.1284017>

¹⁷ A. Feinstein, J. Owen, N. Blair, *A Hazardous Profession: War, Journalism, and Psychopathology*, „American Journal of Psychiatry” 2002, No. 159, s. 1570–1575, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>

¹⁸ A. Marais, A.D. Stuart, *The Role of Temperament in the Development of Post-traumatic Stress Disorder among Journalists*, „South African Journal of Psychology” 2005, No. 35(1), s. 89–105, <https://doi.org/10.1177/008124630503500106>

¹⁹ F. Joelving, *When the News Breaks the Journalist: PTSD*, <http://www.reuters.com/article/us-ptsd-reporter-idUSTRE6BG3NG20101217> (dostęp: 13.07.2024).

²⁰ A. Feinstein, S. Starr, *Civil War in Syria: The Psychological Effects on Journalists*, „Journal of Aggression, Conflict and Peace Research” 2015, No. 7(1), s. 57–64, <https://doi.org/10.1108/JACPR-04-2014-0119>

²¹ A. Feinstein, *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2006.

²² A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, „Journal of the Royal Society of Medicine” 2013, No. 5(8), s. 1–7, <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>

²³ A. Weidmann, J. Papsdorf, *Witnessing Trauma in the Newsroom Post Traumatic Symptoms in Television Journalists Exposed to Violent News Clips*, „The Journal of Nervous and Mental Disease” 2010, No. 198(4), s. 264–270, <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181d612bf>

sygnalizuje, iż kontakt z wypełnionymi przemocą obrazami wpływa negatywnie na ich życie osobiste, wywołując między innymi koszmary senne²⁴.

Drugim, analizowanym przez zagranicznych badaczy, źródłem stresu pracowników newsroomów są presja i krytyka, które dotyczą dziennikarzy w mediach społecznościowych. Pisali o tym między innymi Avery E. Holton i inni²⁵, Silvio Waisbord²⁶ oraz Seth C. Lewis i inni²⁷. W ostatnim badaniu przeprowadzonym na reprezentatywnej grupie amerykańskich dziennikarzy dowodzono, że prawie wszyscy respondenci doświadczyli jakieś formy mobbingu ze strony odbiorców w mediach społecznościowych, jednakże były to przypadki rzadkie, zwłaszcza w tych najpoważniejszych formach. Nękanie dziennikarzy w internecie może przybierać różne formy, na przykład wyzwiska, co z kolei analizowali Kevin Coe i inni²⁸. Relacje między publicznością a dziennikarzami online badali także Gina Masullo Chen i inni²⁹. W tym międzynarodowym badaniu przebadano 75 dziennikarek z sześciu krajów w kontekście nękania, również w wymiarze seksualnym. Podobnej kwestii dotyczyło badanie Lea Stahel i Constantin Schoen³⁰, gdzie analizowano, dlaczego dziennikarki częściej niż dziennikarze płci męskiej stosują strategię uników w reakcji na ataki internetowe. Mobbingowi dziennikarek w sieci poświęcono także analizy Michelle Ferrier i Nisha Garud-Patkar³¹ oraz Kaitlin Miller i Seth C. Lewis³². Zasadniczo badania i raporty wskazują na zwiększenie liczby ataków

²⁴ S. Dubberley, E. Griffin, H. Mert Bal, *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, <https://eyewitnessmediahub.com/research/vicarious-trauma> (dostęp: 15.07.2024).

²⁵ A.E. Holton, V. Bélair-Gagnon, D. Bossio, L. Molyneux, „Not Their Fault, but Their Problem”: *Organizational Responses to the Online Harassment of Journalists*, „Journalism Practice” 2023, No. 17(4), s. 859–874, <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1946417>

²⁶ S. Waisbord, *Mob Censorship: Online Harassment of US Journalists in Times of Digital Hate and Populism*, „Digital Journalism” 2020, No. 8(8), s. 1030–1046, <https://doi.org/10.1080/21670811.2020.1818111>

²⁷ S.C. Lewis, R. Zamith, M. Coddington, *Online Harassment and Its Implications for the Journalist–Audience Relationship*, „Digital Journalism” 2020, No. 8(8), s. 1047–1067, <https://doi.org/10.1080/21670811.2020.1811743>

²⁸ K. Coe, K. Kenski, S.A. Rains, *Online and Uncivil? Patterns and Determinants of Incivility in Newspaper Website Comments*, „Journal of Communication” 2014, No. 64(4), s. 658–679, <https://doi.org/10.1111/jcom.12104>

²⁹ G.M. Chen, P. Pain, V.Y. Chen, M. Mekelburg, N. Springer, F. Troger, *You Really Have to Have a Thick Skin*, „Journalism” 2020, No. 21(7), s. 877–895, <https://doi.org/10.1177/1464884918768500>

³⁰ L. Stahel, C. Schoen, *Female Journalists under Attack? Explaining Gender Differences in Reactions to Audiences’ Attacks*, „New Media & Society” 2019, No. 22(10), s. 1849–1867, <https://doi.org/10.1177/1461444819885333>

³¹ M. Ferrier, N. Garud-Patkar, *TrollBusters: Fighting Online Harassment of Women Journalists* [w:] *Mediating Misogyny*, J. Vickery, T. Everbach (eds.), Palgrave Macmillan, Cham 2018, https://doi.org/10.1007/978-3-319-72917-6_16

³² K.C. Miller, S.C., Lewis, *Journalists, Harassment, and Emotional Labor: The Case of Women in on-Air Roles at US Local Television Stations*, „Journalism” 2020, No. 23(1), s. 79–91, <https://doi.org/10.1177/1464884919899016>

słownych na dziennikarzy w sieci (patrz: Ulla Carlsson i Reeta Pöyhtäri³³, Jennifer Henrichsen i inni³⁴).

Z przeprowadzonej kwerendy wynika zatem, że dwa wątki badawcze: wpływ drastycznych obrazów na psychikę dziennikarzy, również tych pracujących w newsroomach, oraz nękanie internetowe pracowników mediów szczególnie na platformach społecznościowych obecne w literaturze anglojęzycznej, w polskim piśmiennictwie naukowym i dziennikarskim zostały dotychczas zaledwie zasygnalizowane w pojedynczych badaniach i artykułach prasowych.

Metodologia

Badanie ankietowe przeprowadzono w dniach 8–24 kwietnia 2024 roku w grupie osób wykonujących pracę reporterów i prezenterów telewizyjnych pracujących dla trzech największych polskich stacji telewizyjnych i ich kanałów informacyjnych, a zatem w: TVP i TVPINFO, POLSACIE i POLSACIE NEWS oraz w TVN i TVN24. Zdecydowano o wyborze wymienionych trzech stacji ze względu na ich porównywalny potencjał technologiczny oraz podobną wielkość i strukturę zespołów dziennikarskich.

W celu zbadania dobrostanu psychicznego wśród wybranej grupy dziennikarzy zdecydowano o wykorzystaniu metody ankietowej i narzędzia, jakim jest kwestionariusz ankiety liczący 24 pytania zamknięte, półzamknięte oraz otwarte. Do ankiety została dołączona informacja o celu przeprowadzonego badania oraz sekcja metryczkowa zawierająca trzy pytania dotyczące: płci, wieku respondentów oraz liczby lat przepracowanych w redakcjach telewizyjnych. Zestawienie wymienionych danych zawarto w tabeli 1.

Tabela 1. Profile respondentek w badaniu ankietowym „Emocje w newsroomie”

Nazwa kategorii metryczki	Nazwa podkategorii metryczki	Liczba N	% respondentów
Płeć	Kobieta	30	58,8
	Mężczyzna	21	41,2
Wiek	18–30	30	58,8
	30–49	18	35,3
	50–60	2	3,9
	61–70	1	2
Liczba lat w newsowym dziennikarstwie telewizyjnym	Poniżej 1	3	5,9
	1–	18	35,3
	5–15	14	27,5
	15–30	14	27,5
	Powyżej 30	2	3,9

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

³³ *The Assault on Journalism: Building Knowledge to Protect Freedom of Expression*, U. Carlsson, R. Pöyhtäri (eds.), Nordicom, Gothenburg 2017.

³⁴ J.R. Henrichsen, M. Betz, J.M. Lisosky, *Building Digital Safety for Journalism: A Survey of Selected Issues*, UNESCO Publishing, Paris 2015.

Liczba pytań w metryczce została celowo ograniczona do minimum w związku z badaniem pilotażowym, które potwierdziło obawy dziennikarzy i dziennikarek co do ujawniania informacji na swój temat. Liczba wypełnionych kwestionariuszy (51) w liczbach bezwzględnych nie wydaje się wysoka, jednakże uwzględniając fakt, że całkowita liczba osób pracujących w trzech badanych stacjach na stanowiskach reporterskich i prezenterkich oscyluje wokół 300, osób uznać należy, że liczba wypełnionych ankiet stanowi od 15 do 17% całej grupy ankietowanych. Rozkład liczbowy we wszystkich trzech kategoriach (tabela 1) wydaje się odzwierciedlać stan faktyczny w telewizyjnych newsroomach, co nadaje badaniu wymiar względnej reprezentatywności dla środowiska dziennikarzy informacyjnych trzech polskich wiodących stacji telewizyjnych.

W celu uporządkowania procesu badawczego i klarowności poszczególnych części ankiety posłużono się trzema pytaniami badawczymi, co pozwoliło na wyodrębnienie trzech obszarów, w których badane były opinie dziennikarzy i dziennikarek telewizyjnych.

P 1. Jak na stan psychiczny dziennikarzy/dziennikarek telewizyjnych wpływają **pozytywne i negatywne reakcje widzów** wyrażane w świecie rzeczywistym i wirtualnym wobec dziennikarzy TV?

P 2. Jak **konkurencyjne środowisko pracy**, jakim jest redakcja audycji bądź programu informacyjnego, wpływa na kondycję psychiczną pracujących tam dziennikarzy/dziennikarek?

P 3. Czy i jak kontakt z **negatywnymi informacjami podawanymi w serwisach informacyjnych** wpływa na dobrostan psychiczny dziennikarzy/dziennikarek TV?

Pytanie o wpływ konkurencyjnego środowiska pracy na dobrostan psychiczny dziennikarzy telewizyjnych wynikało z wcześniejszych doświadczeń zawodowych autorki, pozostałe dwa zbieżne były z obszarami analiz innych badaczy podejmujących wcześniej tego typu tematykę.

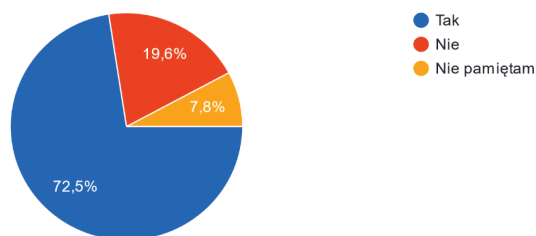
Hipoteza badawcza, która zawierała trzy wymienione w pytaniach badawczych rodzaje czynników wpływających na dobrostan psychiczny dziennikarzy telewizyjnych, brzmiała: Aktywność w zawodzie dziennikarza informacyjnego (reportera/reporterki lub prezentera/prezenterki tv) ze względu na: (1) reakcje społeczne wyrażane przez odbiorców, (2) charakter relacji społecznych i specyfikę pracy w redakcji oraz (3) stałą ekspozycję na informacje o negatywnym charakterze wpływa destrukcyjnie na kondycję psychiczną osób należących do tej grupy pracowników mediów.

Podkreślić należy, że tworząc ankietę na temat dobrostanu psychicznego dziennikarzy telewizyjnych autorka zdecydowała się zbadać zarówno pozytywne, jak i negatywne wymiary badanych czynników w celu uzyskania pełnego obrazu doznań psychicznych osób pracujących w telewizyjnych newsroomach informacyjnych.

Wyniki

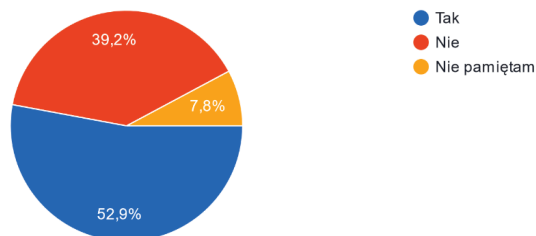
Ankietę rozpoczęto od dwóch pytań o charakterze wprowadzającym. Na początek zapytano o to, czy według respondentów dziennikarstwo newsowe to współcześnie profesja szanowana społecznie. Pozytywnie i negatywnie na to pytanie odpowiedziało po 49% respondentów. Natomiast w odpowiedzi na drugie z pytań wprowadzających w ocenie aż 94% respondentów jeszcze 15 lat temu dziennikarstwo było zawodem, który cieszył się zaufaniem i szacunkiem społecznym.

W pierwszej części kwestionariusza poświęconej analizie pozytywnych i negatywnych reakcji społecznych, z którymi stykają się dziennikarze podczas wykonywania obowiązków zawodowych oraz w sieci, zadano pytania o charakterze zarówno otwartym, jak i zamkniętym. Na kolejnych rycinach przedstawiono zestaw odpowiedzi na 10 pytań z pierwszej części ankiety:



Rycina 1. Odpowiedzi na pytanie nr 3 ankiety: czy spotkał/a się Pan/i w pracy reporterskiej/prezenterkiej z formami dezaprobaty społecznej w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych?

Źródło: opracowanie własne.



Rycina 2. Odpowiedzi na pytanie nr 7 ankiety: czy w przestrzeni cyfrowej (media społecznościowe, komunikatory, SMS-y) spotkał/a się Pan/ z wyrazami dezaprobaty (hejtu) w związku z wykonywaniem zawodu reportera/reporterki lub prezentera/prezenterki?

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki odpowiedzi wskazują, że dziennikarze na co dzień doświadczają negatywnych reakcji ze strony odbiorców swoich komunikatów z tym, że zdecydowanie częściej podczas wykonywania obowiązków zawodowych (72,5%) (rycina 1). W przestrzeni cyfrowej takie sytuacje występują rzadziej (52,9%) (rycina 2).

W pytaniu nr 4 ankiety, na które odpowiedziało 31 ankietowanych, a które zawierało prośbę o opis negatywnych reakcji odbiorców, których doświadczyli dziennikarze, respondenci pisali m.in.:

[...] 3–5 razy, w trakcie relacjonowania większych manifestacji, zdarzało się, że do mnie (jako reportera) podchodzili ludzie i wyrażali – mówiąc delikatnie – niezadowolenie ze stacji, którą reprezentuję. Choć w przypadku Polsatu –5 na tle innych stacji –5 to i tak rzadkość”.

Protesty rolnicze, protesty zwolenników PiS, protesty KOD. Agresywne hasła w stylu ‘telewizja kłamie’, ‘i tak nie powiecie prawdy’, kilkadziesiąt.

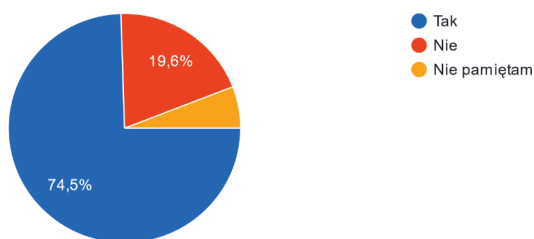
Ok. 5–10 przypadków, głównie wyzywanie, odmowa wypowiedzi lub rękoczynny(rzadkość”.

W przypadku pytania nr 8, gdzie pytano o opis negatywnych reakcji kierowanych do dziennikarzy w sieci, otrzymano 24 odpowiedzi zawierające następujące przykłady:

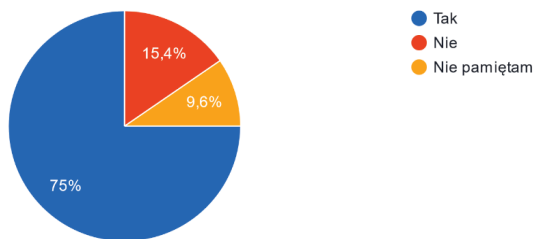
Liczba hejterskich komentarzy jest wprost proporcjonalna do aktywności w sieci [...]. Dotyczą wyglądu, pracy, tego, o czym mówimy, co robimy, pochodzenia itd. Wszystkiego. Częstotliwość: codziennie. Liczba: 1/4 komentarzy w ogóle.

„Ty szmato”, „jak Ci nie wstyd”, „wulgaryzmy i obelgi pod adresem stacji”.

Analiza odpowiedzi dotyczących pozytywnych reakcji społecznych na pracę dziennikarzy przynosi wyniki widoczne na rycinach 3 i 4.



Rycina 3. Odpowiedzi na pytanie nr 5 ankiety: czy spotkał/a się Pan/i z wyrazami aprobaty/sympatii w trakcie wykonywania pracy reporterskiej ze strony widzów?
Źródło: opracowanie własne.



Rycina 4. Odpowiedzi na pytanie nr 9 ankiety: czy w przestrzeni cyfrowej (media społecznościowe, komunikatory, SMS-y) spotkał/a się Pan/i z wyrazami sympatii, uznania ze strony widzów?

Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na oba pytania dotyczące pozytywnych reakcji społecznych, czy to w świecie rzeczywistym, czy wirtualnym pozostają na podobnym, zaskakująco wysokim poziomie.

W odpowiedzi na pytanie nr 6, gdzie proszono o opis pozytywnych reakcji widzów w świecie rzeczywistym, otrzymano 32 odpowiedzi, do których należały między innymi:

Zdecydowana większość relacji to wsparcie, próba osobistego poznania człowieka, którego widuję się na co dzień w szklanym ekranie. Zdarzają się prośby o zdjęcie, albo po prostu rozmowa”.

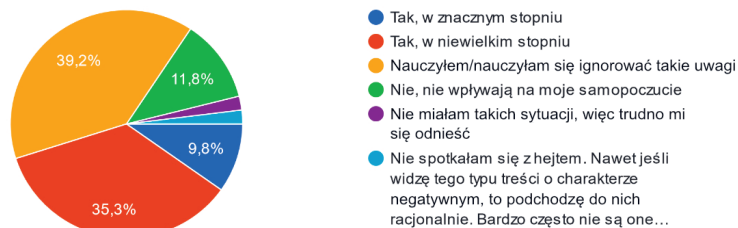
Ok. 20 razy. Pozytywne uwagi w przypadkowych miejscach (siłownia itp.), pozdrowienia przekazywane przez moich bliskich.

W przypadku pytania nr 10, gdzie dziennikarze byli pytani o opis pozytywnych reakcji, z którymi zetknęli się w sieci, uzyskano 31 odpowiedzi, między innymi:

Czasami na koniec prowadzonego programu otrzymywaliśmy SMS-y z podziękowaniami – program dwa razy w miesiącu – smsy 2–3 razy na program.

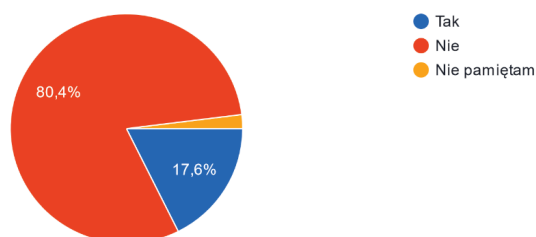
Wielokrotnie dostałam pozytywne komentarze i gratulacje, że się rozwijam.

Dwa kolejne pytania zamknięte, dotyczące skutków negatywnych komentarzy odbiorców dla dobrostanu emocjonalnego dziennikarzy, przynoszą interesujące wyniki na rycinach 5 i 6.



Rycina 5. Odpowiedzi na pytanie nr 11 ankiety: czy negatywne reakcje społeczne (hejt) wyrażane wobec Pana/Pani w sieci lub w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych wpływają na Pana/Pani zdrowie psychiczne?

Źródło: opracowanie własne.



Rycina 6. Odpowiedzi na pytanie nr 12 ankiety: czy na skutek negatywnych opinii (hejtu) związanych z Pana/Pani pracą dziennikarską myślał/a Pan/i o porzuceniu zawodu dziennikarza/dziennikarki TV?

Źródło: opracowanie własne.

Ponad trzy czwarte respondentów zadeklarowało, że negatywne reakcje, z którymi spotkali podczas pracy w telewizji, nie spowodowałyby chęci opuszczenia zawodu (rycina 5), a tylko 9,8% reporterów i prezenterów zadeklarowało, że hejt i negatywne reakcje wpłynęły na ich zdrowie psychiczne w znacznym stopniu. Interesująca wydaje się dość wysoka liczba odpowiedzi: „nauczyłem/nauczyłam się ignorować takie uwagi” (39,2%), co świadczy o tym, że dziennikarze telewizyjni przechodzą proces uodparniania na negatywne komentarze odbiorców, które na początku drogi zawodowej stanowią dla nich emocjonalny dyskomfort (rycina 6).

W drugiej części kwestionariusza poświęconej wpływowi sytuacji wewnątrzredakcyjnych i szeroko pojętych zależności między członkami newsroomów na dobrostan psychiczny dziennikarzy zadano pięć pytań zamkniętych i dwa otwarte.

W pytaniu 13 ankiety pytano, czy reporterzy i prezenterzy w trakcie pracy doświadczili ze strony przełożonych lub kolegów zachowań o charakterze mobbingowym lub byli świadkami tego typu zachowania 66,7% odpowiedziało twierdząco, a 27,5% odpowiedziało negatywnie. Następnie w 15 pytaniu ankiety dziennikarze byli pytani, czy doświadczili w pracy słów uznania skierowanych pod ich adresem ze strony kolegów bądź przełożonych. Odsetek pozytywnych odpowiedzi był znacząco większy i wyniósł 83,3%, a jedynie 11% dziennikarzy sygnalizowało, że nigdy nie otrzymało pochwały w newsroomie.

W pytaniu otwartym nr 14, w odniesieniu do którego udzielono 27 odpowiedzi, dziennikarze opisywali sposób, w jaki doświadczali zachowań o charakterze mobbingowym:

Byłem świadkiem takich sytuacji. Krzyki na pracowników kiedyś były normą – ale nie w ostatnich latach. Rośnie świadomość społeczna, również wśród pracowników i pracodawców.

Obserwowałem wielokrotnie przykłady takich zachowań. Zwykle wynikają one z chęci zaznaczenia przewagi w relacjach zawodowych ze strony przełożonych oraz tzw. wyścigu szczurów w relacjach między konkurującymi między sobą kolegami na tym samym poziomie kompetencji zawodowych.

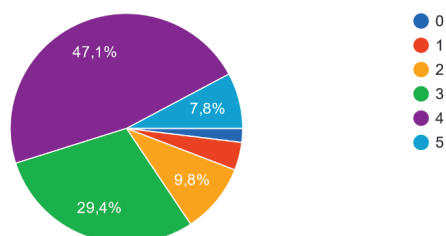
Opis pozytywnych reakcji ze strony kolegów redakcyjnych oraz przełożonych znalazł się wśród odpowiedzi na pytanie nr 16 ankiety (37 odpowiedzi):

Spotkałem się z pochwałą dotyczącą sposobu wykonywania mojej pracy, prawidłowego doboru tematów, lekkiego pióra oraz biegłości przed kamerą.

Uznanie dla jakości moich materiałów, profesjonalizmu w mojej pracy, zdobytych wypowiedzi itd. Kilkaset. Bardzo często słyszę miłe słowa i wyrazy uznania. Czuję, że moja praca jest doceniana.

W pytaniu nr 18 dotyczącym dolegliwości zdrowotnych związanych z funkcjonowaniem dziennikarzy redakcji newsowej, gdzie dziennikarze mogli wybrać kilka predefiniowanych odpowiedzi, a także zaproponować własne, dziennikarze najczęściej wskazywali na: obniżony nastrój (60,8%), chroniczne napięcie mięśni szyi (47,1%), ból głowy (45,1%) i ból brzucha (27,5%). W pytaniu 19, gdzie pytano, czy pracodawca w ciągu ostatnich pięciu lat oferował dziennikarzom tzw. benefity mające pomóc w zachowaniu dobrego samopoczucia (np. karnety na siłownię czy basen) 51% respondentów przyznała, że otrzymała takie wsparcie, 49% – że nie.

Odpowiedzi na pytanie nr 20, które podsumowywało tę sekcję, a dotyczyło oceny komfortu psychicznego w newsroomie, są widoczne na rycinie 7.

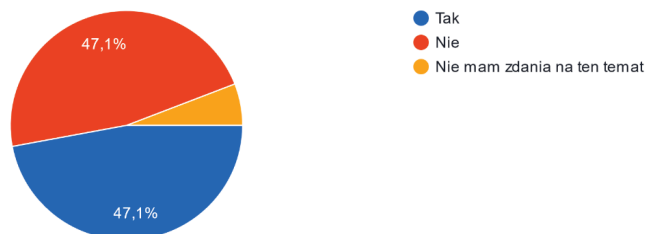


Rycina 7. Odpowiedzi na pytanie nr 20 ankiety: w skali od 0 do 5, gdzie cyfra 0 to najniższy wynik, a cyfra 5 to najwyższy wynik, proszę określić poziom komfortu psychicznego w obecnym miejscu pracy

Źródło: opracowanie własne.

Rycina 7 obrazuje, że odpowiedzi z poziomu 3, 4 i 5 dają łącznie 84% wszystkich odpowiedzi, z czego można wnioskować, że dla zdecydowanej większości dziennikarzy warunki pracy w newsroomie są przynajmniej akceptowalne.

Trzecią sekcję ankiety zaczynającą się od pytania nr 21 (rycina 8) poświęcono wpływowi informacji przekazywanych przez dziennikarzy na ich dobrostan psychiczny.



Rycina 8. Odpowiedzi na pytanie nr 21 ankiety: czy informacje o konfliktach zbrojnych, katastrofach naturalnych, wypadkach komunikacyjnych, statystykach chorób itd. przygotowywane przez Pana/Panią i innych członków redakcji wpływają na Pana/Pani stan psychiczny?

Źródło: opracowanie własne.

Dziennikarze pytani o wpływ tego rodzaju przekazów na ich dobrostan psychiczny deklarowali przy pytaniu nr 20 opisowo (19 odpowiedzi):

W moim przypadku objawia się to pozornym zubożeniem, nieokazywaniem emocji wtedy, kiedy emocje są naturalne, chorobliwym wręcz panowaniem nad sobą [...].

Codzienne przygotowywanie materiałów o wojnie/wypadkach i katastrofach nie pozostaje bez znaczenia. Daje poczucie smutnej „świadomości powagi sytuacji” i nie pozostawia miejsca na beztroskę.

W pytaniu nr 23, w przypadku którego dziennikarze mogli wybrać kilka predefiniowanych odpowiedzi, a także udzielić własnych, zadano pytanie o to, którą z aktywności stosują dziennikarze w celu zrelaksowania się przed pracą, w trakcie albo po pracy. Reporterzy i prezenterzy deklarowali najczęściej rozmowę z rodziną lub przyjaciółmi (72,5%), uprawianie sportu (54%), lekturę książki (51%), medytację (13,7%), palenie papierosów (11,8%).

Podsumowując wyniki badania, należy przytoczyć odpowiedzi na pytanie nr 17 ankiety, sprawdzającym, które z czynników są uznawane za największą wadę zawodu dziennikarskiego. Dziennikarze mogli zaznaczyć maksymalnie trzy predefiniowane odpowiedzi oraz zaprezentować własną opinię. Najwięcej osób wskazywało na brak jasnych reguł awansu zawodowego (62,7%) oraz wysokość wynagrodzenia (60,8%). Dla dziennikarzy istotne znaczenie miała także presja czasu podczas wykonywania obowiązków zawodowych (41,2%), polaryzacja środowiska dziennikarskiego (39,2%), praca warunkach *open space* (21,6%) i konkurencja wewnątrzredakcyjna (25,5%). Hejt i negatywne komentarze ze strony odbiorców jako wadę zawodu wskazało tylko 9,8% respondentów. Wśród odpowiedzi, które dziennikarze mogli umieścić samodzielnie

w kwestionariuszu, pojawiły się następujące wątki tematyczne: brak umowy o pracę, praca w pełnym wymiarze godzin, tabloidyzacja mediów, stres wynikający ze złej organizacji pracy i inne. Brak było w odpowiedziach udzielanych swobodnie informacji o negatywnym wpływie przekazywanych przez dziennikarzy treści czy też o problemie mobbingu w redakcji.

Dyskusja

Badanie Anny Najder i Doroty Merecz-Kot³⁵ w pewnych elementach konstrukcyjnych koresponduje z badaniem przeprowadzonym przez autorkę, jednakże zauważyć należy, że badaczki skupiły się na szczegółowej identyfikacji czynników, które w negatywny sposób oddziałują na psychikę dziennikarzy, bez próby analizy tych pozytywnych, związanych z pracą w newsroomie telewizyjnym, co uczyniła autorka. Należy podkreślić, że badaczki analizowały stan chronicznego stresu zawodowego, do którego odnosiło się także kilka pytań w ankiecie autorki. Część wyników badania Anny Najder i Doroty Merecz-Kot koreluje z wynikami uzyskanymi przez autorkę. Na przykład z badania Najder i Merecz-Kot wynikało, że treść przekazywanych informacji nie wpływa zasadniczo na stan emocjonalny dziennikarzy, w badaniu autorki wpływ ten deklarowała mniej niż połowa badanych (47%). Zarówno u Najder i Merecz-Kot oraz w badaniu autorki potwierdza się ustalenie, że dziennikarze o wiele częściej jako negatywny zawodu postrzegają elementy związane z pracą w newsroomie; na przykład presję czasu (u Najder i Merecz-Kot jest to 63% respondentów, u autorki – 41% respondentów). Pewna zbieżność widoczna jest także w warstwie wyników dotyczących wpływu aktywności odbiorców na psychikę dziennikarzy. Dodać jednak należy, że w porównaniu z przedstawionym badaniem, Anna Najder i Dorota Merecz-Kot analizowały szeroko pojętą grupę dziennikarzy wykonujących na co dzień zadania o różnym charakterze, w różnym tempie i przy wykorzystaniu innych narzędzi. Natomiast w badaniu autorki zaprezentowano wyniki dla określonej i jednorodnej pod względem zawodowym grupy dziennikarzy o bardzo podobnym zakresie obowiązków.

Ze względu na fakt, że Instytut Zamenhofa (Nikola Bohyńska, Paweł Prus, Natalia Żaba)³⁶ w 2023 roku przeprowadził szczegółowe badanie ankietowe dotyczące mobbingu o charakterze seksualnym wśród pracowników mediów, autorka zdecydowała się pominąć ten wątek podczas projektowania własnego badania, pytając jedynie ogólnie w kwestionariuszu o problem nękania w redakcjach, skupiając się na próbie uzyskania całościowego obrazu dobrostanu psychicznego informacyjnych dziennikarzy telewizyjnych. Autorka, w odróżnieniu od Magdaleny Hodalskiej³⁷, nie skupiała się także na badaniu stanu psychicznego korespondentów wojennych, pracujących w telewizyjnych redakcjach informacyjnych. Zaznaczyć należy jednak, że Magdalena Hodalska

³⁵ A. Najder, D. Merecz-Kot, *Stres zawodowy a ryzyko psychospołeczne...*

³⁶ N. Bohyńska, P. Prus, N. Żaba, *#Offthe record. Molestowanie seksualne dziennikarek...*

³⁷ M. Hodalska, *Korespondent wojenny...*

w drugiej ZE wspomnianych publikacji³⁸ przywołała wyniki międzynarodowego badania, poświęconego traumie osób pracujących w newsroomach, a zajmujących się analizą obrazów o dużym ładunku agresji czy katastrof, pochodzących z mediów społecznościowych. Nie zdecydowała jednak na przeprowadzenie podobnego badania ankietowego dotyczącego polskiego rynku medialnego.

Sposoby na to, jak radzą sobie z reakcjami odbiorców dziennikarze, opisywała natomiast Żaneta Gotowska³⁹, sygnalizując między innymi, że część przedstawicieli mediów z biegiem czasu przepracowanego w redakcjach potrafi uodpornić się na negatywne komentarze i uwagi, co sygnalizowali także respondenci w badaniu autorki (39,2%). Należy jednak zaznaczyć, że Żaneta Gotowska nie przeprowadza anonimowej ankiety w środowisku dziennikarskim, a jedynie dziennikarską sondę, opisując szczegółowo poszczególne przypadki.

Analizując dorobek zagranicznych badaczy widać, że problemy badawcze oscylujące wokół tematu mobbingu wśród dziennikarzy oraz dobrostanu i zdrowia psychicznego tej grupy zawodowej pojawiły się w dyskursie naukowym około 10 lat wcześniej niż w Polsce. Ale i tu uwidaczniają się podobieństwa w wynikach niektórych z analiz. Na przykład w badaniu Sam Dubberley i innych⁴⁰, w którym wzięło udział 209 dziennikarzy z 48 krajów, wskazywano, że 40% dziennikarzy sygnalizuje, iż wypełnione przemocą obrazy, z którymi mają stałą styczność w redakcjach, wpływają negatywnie na ich życie osobiste, co pokrywa się z wynikami badania autorki. Międzynarodowe badania potwierdzają także problem presji i krytyki ze strony odbiorców, która wpływa na dobrostan dziennikarzy (patrz: Avery E. Holton i inni⁴¹, Silvio Waisbord⁴² oraz Seth C. Lewis i inni⁴³), jednakże podczas kwerendy nie zidentyfikowano badania, które tak jak w przypadku ankiety autorki, w swojej konstrukcji dawałoby szansę dziennikarzom na poinformowanie o pozytywnych elementach pracy w zespołach dziennikarskich (np. o pochwałach ze strony widzów i przełożonych). Badanie autorki stanowi zatem bardziej holistyczne ujęcie tematu, jest krokiem w kierunku wypełnienia pewnej luki badawczej oraz stanowi próbę zachęcenia innych badaczy do analizowania całościowego obrazu dobrostanu psychicznego dziennikarzy.

Wnioski

Hipoteza badawcza została potwierdzona, choć zaznaczyć należy, że odpowiedzi respondentów uwidaczniają różnice w poziomie wpływu poszczególnych trzech czynników na dobrostan emocjonalny dziennikarzy telewizyjnych, a wyniki badania pokazują

³⁸ M. Hodalska, *Trauma dziennikarzy...*

³⁹ Ż. Gotowska, *Krytyka to nie hejt...*

⁴⁰ S. Dubberley, E. Griffin, H. Mert Bal, *Making Secondary...*

⁴¹ A.E. Holton, V. Bélair-Gagnon, D. Bossio, L. Molyneux, „Not Their Fault...”

⁴² S. Waisbord, *Mob Censorship...*

⁴³ S.C. Lewis, R. Zamith, M. Coddington, *Online Harassment...*

jednocześnie, że dziennikarze doświadczają także pozytywnych bodźców emocjonalnych związanych z wykonywaniem zawodu.

Dziennikarze deklarują, że spotykają się z mobbingiem w redakcjach (66,7%), jednak nie wskazują tego elementu jako wady zawodu, to samo z wpływem przekazywanych informacji na ich stan psychiczny (47,1%). To, co postrzegają jako wadę profesji, to przede wszystkim elementy kultury newsroomu i warunki pracy, a więc brak jasnych reguł awansu (62,7%), wysokość wynagrodzenia (60,8%), presja czasu (41,2%), konkurencja wewnątrzredakcyjna (25,5%). Tylko 9,8% dziennikarzy postrzega hejt i krytykę ze strony odbiorców materiałów informacyjnych za wadę tego zawodu. Co warto podkreślić, badanie pokazuje, że dziennikarze doświadczają także pozytywnych reakcji ze strony przełożonych i kolegów (86,3%), a także widzów podczas wykonywania obowiązków zawodowych (74,5%). Z badania wynika, że incydenty o charakterze mobbingowym wciąż mają miejsce w redakcjach, jednakże dziennikarze sygnalizują w odpowiedziach opisowych, że sytuacja stopniowo się poprawia.

Przedstawione badanie stanowi próbę rozpoczęcia szerszej dyskusji o kondycji, kształcie i perspektywach zawodu dziennikarskiego w Polsce, który w dobie zmian wywołanych ekspansją mediów społecznościowych i platform technologicznych będzie ewoluował. Uchwycenie charakterystyki środowiska i jego problemów, grupy zawodowej tak ważnej dla poprawności działania systemu demokratycznego, wydaje się istotne w perspektywie zarówno historycznej, jak i medioznawczej.

Bibliografia

- Anderson F., *Perilous: Australian press photographers and trauma*, „Journalism Studies” 2017, No. 19, s. 1613–1632, <https://doi.org/10.1080/1461670X.2017.1284017>
- Bohyńska N., Prus P., Żaba N., *#Offthe record. Molestowanie seksualne dziennikarek w Polsce*, Instytut Zamenhoffa, <https://zamenhof.pl/2023/03/15/instytut-zamenhofa-ujawnia-skale-molestowania-seksualnego-dziennikarek-w-polsce/> (dostęp: 24.04.2024).
- Chen G.M., Pain P., Chen V.Y., Mekelburg M., Springer N., Troger F., *You Really Have to Have a Thick Skin*, „Journalism” 2020, No. 21(7), s. 877–895, <https://doi.org/10.1177/1464884918768500>
- Coe K., Kenski K., Rains S.A., *Online and Uncivil? Patterns and Determinants of Incivility in Newspaper Website Comments*, „Journal of Communication” 2014, No. 64(4), s. 658–679, <https://doi.org/10.1111/jcom.12104>
- Dobek-Ostrowska B., *Journalists in Poland – some previous research* [w:] *Journalism in Russia, Poland and Sweden – Traditions, Cultures and Research*, G. Nygren, M. Anikina, B. Dobek-Ostrowska, J. Hök (eds.), Södertorns högskola, Sztokholm 2012.
- Dubberley S., Griffin E., Mert Bal H., *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, <https://eyewitness-mediahub.com/research/vicarious-trauma> (dostęp: 15.07.2024).
- Feinstein A., *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2006.

- Feinstein A., Audet B., Waknine E., *Witnessing Images of Extreme Violence: A Psychological Study of Journalists in the Newsroom*, „Journal of the Royal Society of Medicine” 2014, No. 5(8), s. 1–7, <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>
- Feinstein A., Owen J., Blair N., *A Hazardous Profession: War, Journalism, and Psychopathology*, „American Journal of Psychiatry” 2002, No. 159, s. 1570–1575, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>
- Feinstein A., Starr S., *Civil War in Syria: The Psychological Effects on Journalists*, „Journal of Aggression, Conflict and Peace Research” 2015, No. 7(1), s. 57–64, <https://doi.org/10.1108/JACPR-04-2014-0119>
- Ferrier M., Garud-Patkar N., *TrollBusters: Fighting Online Harassment of Women Journalists* [w:] *Mediating Misogyny*, J. Vickery, T. Everbach (eds.), Palgrave Macmillan, Cham 2018, https://doi.org/10.1007/978-3-319-72917-6_16
- Gotowalska Ż., *Krytyka to nie hejt. Czy dziennikarze powinni reagować na komentarze w social mediach?*, „Press” 2021, No. 9–10, https://www.press.pl/tresc/76027,krytyka-to-nie-hejt-czy-dziennikarze-powinni-reagowac-na-komentarze-w-social-mediach_ (dostęp: 25.04.2024).
- Henrichsen J.R., Betz M., Lisosky J.M., *Building Digital Safety for Journalism: A Survey of Selected Issues*, UNESCO Publishing, Paris 2015.
- Hodalska M., *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Hodalska M., *Trauma dziennikarzy. Dziennikarstwo traumy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017.
- Holton A.E., Bélair-Gagnon V., Bossio D., Molyneux L., „Not Their Fault, but Their Problem”: *Organizational Responses to the Online Harassment of Journalists*, „Journalism Practice” 2023, No. 17(4), s. 859–874, <https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1946417>
- Joelving F., *When the News Breaks the Journalist: PTSD*, <http://www.reuters.com/article/us-ptsd-reporter-idUSTRE6BG3NG20101217> (dostęp: 13.07.2024).
- Kasperek-Golimowska E., *Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście dobrego życia w kulturze konsumpcji*, „Studia Edukacyjne” 2012, No. 19, s. 179–213.
- Lewis S.C., Zamith R., Coddington, M., *Online Harassment and Its Implications for the Journalist–Audience Relationship*, „Digital Journalism” 2020, No. 8(8), s. 1047–1067, <https://doi.org/10.1080/21670811.2020.1811743>
- Marais A., Stuart A.D., *The Role of Temperament in the Development of Post-traumatic Stress Disorder among Journalists*, „South African Journal of Psychology” 2005, No. 35(1), s. 89–105, <https://doi.org/10.1177/008124630503500106>
- Miller K.C., Lewis S.C. *Journalists, Harassment, and Emotional Labor: The Case of Women in on-Air Roles at US Local Television Stations*, „Journalism” 2020, No. 23(1), s. 79–91, <https://doi.org/10.1177/1464884919899016>
- Najder A., Merecz-Kot D., *Stres zawodowy a ryzyko psychospołeczne w grupie dziennikarzy*, „Medycyna Pracy” 2014, nr 65(1), s. 85–97, <http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.2014.008>
- Parka R., *Oni tak szybko odchodzą. Dziennikarski styl życia zbiera żniwo*, „Press” 2023, No. 11–12, https://www.press.pl/tresc/79361,oni-tak-szybko-odchodza_-dziennikarski-styl-zycia-zbiera-zniwo_ (dostęp: 15.07.2024).
- Stahel L., Schoen C., *Female Journalists under Attack? Explaining Gender Differences in Reactions to Audiences’ Attacks*, „New Media & Society” 2019, No. 22(10), s. 1849–1867, <https://doi.org/10.1177/1461444819885333>

- The Assault on Journalism: Building Knowledge to Protect Freedom of Expression*, U. Carlsson, R. Pöyhtäri (eds.), Nordicom, Gothenburg 2017, <https://doi.org/10.1515/commun-2018-2>
- Waisbord S., *Mob Censorship: Online Harassment of US Journalists in Times of Digital Hate and Populism*, „Digital Journalism” 2020, No. 8(8), s. 1030–1046, <https://doi.org/10.1080/21670811.2020.1818111>
- Weidmann A., Papsdorf J., *Witnessing Trauma in the Newsroom Post Traumatic Symptoms in Television Journalists Exposed to Violent News Clips*, „The Journal of Nervous and Mental Disease” 2010, No. 198(4), s. 264–270, <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181d612bf>
- World Health Organization, *The World Health report: 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope*, <https://iris.who.int/handle/10665/42390> (dostęp: 15.07.2024).