CZU: 070.41:659.3:159.944 **https://doi.org/10.59295/sum11(6)2025_13**

PREVENIREA BURNOUTULUI ÎN ACTIVITATEA MEDIATICĂ. STRATEGII DE CONTROL AL STRESULUI

Vitalie GUȚU, Ludmila RUSNAC,
Universitatea de Stat din Moldova

Studiul analizează fenomenul burnoutului în domeniul mass-media, un sindrom tot mai răspândit printre jurnaliști, producători și creatori de conținut, cauzat de stres ridicat, deadline-uri stricte, volum mare de muncă, presiune pentru performanță și expunere la situații traumatice. Aceste manifestări – epuizare emoțională, depersonalizare și reducerea realizărilor personale – sunt omniprezente în jurnalism, unde interacțiunile cu victime ale crizelor amplifică impactul psihologic, conform unui studiu australian sistematic. În demersul nostru științific relevăm aspecte ale burnoutului la nivel local, Republica Moldova, dar și pe plan internațional. Concluziile analizei științifice subliniază că burnoutul este unul sistemic, afectând calitatea jurnalismului, dar prevenibil prin strategii integrate: susținere psihologică, protecție juridică, securitate și intervenții proactive. Studiul recomandă abordări bazate pe evidențe științifice pentru un mediu rezilient, promovând sănătatea mentală ca prioritate în industria media.

Cuvinte-cheie: *burnout, epuizare emoțională, disconfort psihologic, intervenții proactive, prevenție, stres, strategii integrate.*

PREVENTING BURNOUT IN MEDIA WORK. STRESS MANAGEMENT STRATEGIES

The study analyzes the phenomenon of burnout in the media, a syndrome that is increasingly prevalent among journalists, producers, and content creators, caused by high stress, tight deadlines, heavy workloads, pressure to perform, and exposure to traumatic situations. These manifestations – emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment – are ubiquitous in journalism, where interactions with victims of crises amplify the psychological impact, according to a systematic Australian study. In our scientific approach, we highlight aspects of burnout at the local level, in the Republic of Moldova, but also internationally. The conclusions of the scientific analysis emphasize that burnout is systemic, affecting the quality of journalism, but preventable through integrated strategies: psychological support, legal protection, security, and proactive interventions. The study recommends evidence-based approaches for a resilient environment, promoting mental health as a priority in the media industry.

Keywords: *burnout, emotional exhaustion, psychological discomfort, proactive interventions, prevention, stress, integrated strategies.*

INTRODUCERE

În condițiile stresului ridicat la locul de muncă și a solicitărilor tot mai frecvente din domeniul jurnalismului și producției media, actorii implicați în acest sistem (*jurnaliști, producători, editori de imagine, editori de texte, creatori de conținut video etc.*) sunt expuși burnoutului. Or, fenomenul devine tot mai răspândit, odată cu necesitatea integrării fluxurilor informaționale în agenda redacțională a fiecărei instituții media în parte. Pentru a face față rigorilor impuse de timp și de activitățile jurnalistice, reporterul/producătorul/creatorul de conținut intră în faza de suprasolicitare fizică a organismului, stres emoțional și mental la locul de muncă. Astfel, în contextul mass-mediei, burnoutul poate fi declanșat atât de factori de stres pe termen scurt, cât și pe termen lung, precum:

- obligația permanentă de a livra la timp;
- volumul excesiv de muncă;
- presiunea continuă pentru performanță;
- expunerea repetată la situații tensionate sau încărcate emoțional.

Demersul nostru științific se axează pe câteva direcții importante, precum: definirea fenomenului de burnout în media, cauzele apariției stărilor de stres și epuizare psiho-emoțională, fizică și cognitivă, precum și strategiile de control al situației.

Literatura de specialitate oferă mai multe concepte privind evoluția burnoutului și metodele prin care poate fi prevenit fenomenul, dar și strategiile de control al acestuia. Pentru prima oară, sindromul de burnout a fost descris în anii 1970 de către psihanalistul american de origine germană Herbert Freudenberger. După cum afirmă autorul, burnoutul este definit prin următoarea idee: „epuizarea este rezultatul stresului continuu și al cerințelor neîncetate. Uneori, persoanele cu performanțe ridicate învață să trăiască cu disfuncționalități, dar de multe ori cad pradă epuizării" [1, p. 1]. În acest context, putem susține că, în domeniul mass-media termenele de livrare a conținuturilor/produselor jurnalistice sunt contra cronometru, iar pentru a reuși reporterii, de cele mai dese ori, lucrează la materialele lor și în afara programului de muncă. Acest stil de lucru duce la epuizare.

Autoarea Christina Maslach, doctor în psihologie, profesoară la Universitatea din California, Berkeley, a dezvoltat conceptul de „epuizare profesională", pe care ea îl definește ca „o reacție prelungită la factorii de stres emoțional și interpersonal cronic la locul de muncă" [2]. Stările și reacțiile descrise de cercetătoarea americană se regăsesc integral și în activitatea jurnalistică, unde expunerea constantă la factori de stres determină apariția epuizării profesionale și a unor disfuncționalități la nivelul dinamicii redacționale.

Un grup de cercetători australieni, care au realizat un studiu bazat pe o analiză cuprinzătoare și sistematică a literaturii cantitative privind fenomenul epuizării profesionale în rândul jurnaliștilor din diverse domenii, subliniază că „un aspect fundamental al muncii jurnaliștilor este interacțiunea și stabilirea de relații cu o gamă largă de persoane. Aceste interacțiuni au loc de obicei cu victimele sau cu prietenii și familia victimelor, care se confruntă cu un fel de criză sau dilemă demnă de știri" [3]. Din câte putem conchide, relațiile interpersonale în cadrul activității jurnalistice și epuizarea profesională în rândul jurnaliștilor este strâns legată de natura emoțională a interacțiunilor cu persoanele aflate în situații de criză. Aceste constatări evidențiază necesitatea adoptării unor strategii de suport și intervenție care să atenueze impactul psihologic al acestui tip de activitate asupra profesioniștilor din domeniu.

Cercetătoarea din România, Cosmina-Alina Căluian, identifică mecanismele de protecție împotriva sindromului de burnout. Autoarea pune accent, în principal, pe conștientizarea de către angajați a riscurilor asociate activității lor, urmată de identificarea și gestionarea eficientă a acestor factori de risc [4]. Pentru a reduce impactul acestui fenomen, ar trebui să fie aplicate strategii proactive, precum programe de formare dedicate recunoașterii factorilor de risc, dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului și promovarea unui mediu organizațional suportiv și flexibil. De asemenea, integrarea unor politici instituționale care să faciliteze echilibrul între viața profesională și cea personală poate contribui semnificativ la protecția angajaților împotriva burnoutului.

CONTEXT

Cercetătorul Herbert Freudenberger consideră că „productivitatea crește atunci când o persoană este împlinită emoțional și când angajații sunt mulțumiți". În opinia autorului, pentru a avea un tablou complex, în acest sens, trebuie să fie înțeles cât mai bine factorul uman în procesul de management, iar industria, la toate nivelurile și rangurile, indiferent de specific trebuie să abordeze cauzele și implicațiile epuizării profesionale [5].

În majoritatea cazurilor, redacțiile TV, radio, presă scrisă sau online abordează frecvent subiecte legate de violență, conflict sau situații care implică riscuri pentru viața și securitatea jurnaliștilor. În timpul documentării și relatării acestor evenimente, reporterii sunt expuși la traume directe sau indirecte, care, în timp, pot genera reacții cu impact psihologic semnificativ – nu doar asupra lor, ci și asupra colegilor din redacție sau a membrilor familiei. Așa cum se menționează într-un studiu de specialitate, „personalul din domeniul mass-media face parte din comunitatea primilor respondenți. Cu toate acestea, la nivel global, ei sunt una dintre ultimele profesii care înțeleg sau recunosc impactul potențial al experiențelor prin care trec sau pe care le-au îndurat deja." La fel ca militarii și polițiștii, jurnaliștii se pot afla în „foc încrucișat" al violenței. Jurnaliștii pot fi chiar victimele principale ale violenței din cauza misiunilor lor speciale" [6, p. 7].

Potrivit Indicelui privind Situația Presei în Republica Moldova pentru anul 2024, reprezentanții massmediei s-au confruntat cu diverse forme de presiune și constrângere profesională, manifestate prin acte de intimidare, atacuri la persoană, limitarea libertății de exprimare, precum și prin agresiuni fizice și

ameninţări în mediul online. [7]. Astfel de condiţii defavorabile contribuie semnificativ la instaurarea fenomenului de epuizare profesională, generând îngrijorări profunde şi diverse afecţiuni psiho-emoţionale în rândul jurnaliştilor. Impactul cumulativ al acestor agresiuni asupra sănătăţii mentale şi stării de bine a profesioniştilor afectează nu doar performanţa individuală, ci şi calitatea actului ziaristic. În aceste condiţii, se impune aplicarea unor strategii de:

- susţinere psihologică;
- protecţie juridică;
- consolidarea securităţii mediului de activitate.

Astfel, menţinerea echilibrului psiho-emoţional al jurnaliştilor reprezintă o condiţie esenţială pentru asigurarea unui act mediatic etic, responsabil şi sustenabil într-un context social marcat de multiple presiuni.

În primăvara anului 2023, mai bine de 100 de jurnalişti din Republica Moldova au participat la o cercetare privind manifestarea burnoutului în activitatea lor, realizată de jurnalista Tatiana Iaţco. Rezultatele obţinute în urma aplicării Scalei BAT (*Burnout Assessment Tool*) pentru burnout arată că în cazul a 14% din jurnalişti sindromul burnout este foarte probabil, fiind prezente multe simptome caracteristice burnoutului sever, iar în cazul a 24% de subiecţi există risc semnificativ de burnout, fiind prezente simptome caracteristice sindromului, ce pot fi problematice, notează jurnalista pentru portalul https://media-azi.md/. Unele dintre concluziile studiului arată că cel mai ridicat scor obţinut de jurnalişti la parametrii pentru burnout este la subscala *Epuizare*, apoi la subscala *Afectarea controlului emoţional*. Per subscale, cei mai mulţi jurnalişti au obţinut scor scăzut la *Distanţarea mentală* şi la *Afectarea controlului cognitiv*.

Cât priveşte stagiul de muncă în domeniul mass-media, aceeaşi cercetare arată că jurnaliştii cu un stagiu de muncă între 5 şi 25 de ani au un nivel mai mare de epuizare în comparaţie cu cei cu un stagiu mai scurt de muncă. O explicaţie ar putea fi faptul că stresul şi presiunea asociate cu munca de jurnalist se acumulează în timp şi pot duce la epuizare fizică şi mentală, mai ales la cei cu un stagiu mai lung de muncă. Aceste constatări sunt susţinute de o serie de cercetări care evidenţiază faptul că jurnaliştii se confruntă cu multiple surse de stres specifice profesiei, precum termene-limită restrictive, expunerea la evenimente traumatice sau violente, presiunea constantă de a produce conţinut de înaltă calitate şi necesitatea de a face faţă criticii publice. Astfel de condiţii de muncă contribuie la creşterea nivelului de stres profesional şi pot conduce, în timp, la instalarea sindromului de epuizare (burnout) [8].

La nivel internaţional, un raport realizat de proiectul Taktak, sprijinit de UE, în colaborare cu Display Europe, care a analizat 436 de răspunsuri la sondaje colectate de la jurnalişti din 33 de ţări europene şi în 13 limbi şi publicat în luna martie a anului 2025, arată că mai mult de jumătate (60,28%) dintre respondenţi au suferit deja de epuizare profesională în cariera lor jurnalistică, în timp ce doar 31,11% nu au suferit de acest fenomen, iar 8,11% dintre respondenţi au preferat să nu răspundă la întrebarea privind contextul epuizării profesionale.

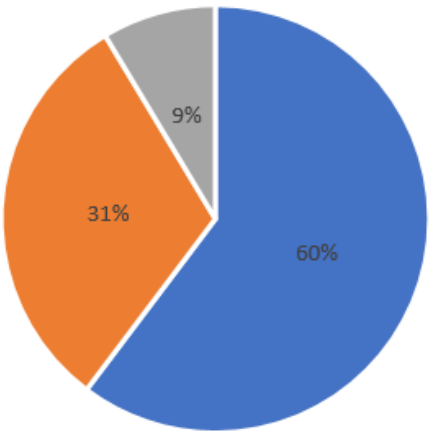


Fig. 1: Rezultatele sondajului Taktak, în colaborare cu Display Europe, privind epuizarea profesională

Relevăm faptul că respondenţii sondajului Taktak provin din 33 de ţări europene diferite (21 din statele membre ale UE, 13 din ţări europene şi 8 din ţări non-europene). Majoritatea respondenţilor sunt jurnalişti cu experienţă, cu vârste cuprinse între 40 şi 49 de ani (29,13%), iar aproape jumătate dintre ei (49,7%) au o experienţă profesională de peste 15 ani în mass-media. De asemenea, pentru 61% dintre ei, activitatea jurnalistică reprezintă aproximativ 80-100% din veniturile lor [9].

Efectele epuizării profesionale în domeniul mass-media sunt tot mai resimţite. Tocmai de aceea, la nivel local, Asociaţia Presei Independente alături de FOJO Media Institute din Suedia din anul 2023 propune entităţilor media din Republica Moldova şedinţe cu specialişti profesionişti, psihologi, pentru discuţii colective de redacţie, dar şi individuale pentru a cartografia problema burnoutului la nivel de newsroom. Acest lucru se desfăşoară în cadrul programului internaţional *„Sprijinirea eforturilor de îmbunătăţire a condiţiilor de muncă pentru jurnalişti”.*

CONCLUZII

Fenomenul epuizării profesionale, sau burnoutul, reprezintă una dintre cele mai mari provocări ale profesiei jurnalistice la etapa actuală, manifestându-se ca o reacție prelungită la factorii de stres emoțional și interpersonal cronic la locul de muncă, așa cum a fost definit de cercetătoarea Christina Maslach. Această stare, caracterizată prin epuizare emoțională, depersonalizare și reducere a sentimentului de realizare personală, se regăsește în proporție covârșitoare în activitatea mediatică, unde jurnaliștii sunt expuși constant la deadline-uri stricte, conținut traumatic și presiuni instituționale. În contextul studiului nostru, care analizează prevenirea burnoutului în activitatea mediatică prin strategii de control al stresului, devine evident că acest sindrom nu este doar o problemă individuală, ci una sistemică, cu implicații profunde asupra calității jurnalismului, sănătății publice și sustenabilității industriei media. În Republica Moldova, Indicele privind Situația Presei din 2024 relevă un mediu ostil, marcat de intimidări, atacuri fizice și amenințări digitale, care contribuie semnificativ la instalarea burnoutului, generând afecțiuni psiho-emoționale și afectând calitatea actului jurnalistic. Scorul general de 31,6 puncte indică o presă afectată de probleme grave, inclusiv legislație aplicată defectuos și criză de personal, ceea ce subliniază necesitatea unor strategii de susținere psihologică, protecție juridică și consolidare a securității. În fața acestor aspecte, prevenirea burnout-ului necesită o abordare integrată, combinând strategii individuale și organizaționale.

În concluzie, studiul nostru demonstrează că burnoutul în activitatea mediatică nu este inevitabil, ci poate fi prevenit prin strategii de control al stresului bazate pe cercetări științifice și adaptate contextului local. Ignorarea acestui fenomen riscă să erodeze nu doar sănătatea mentală și fizică individuală a jurnaliștilor, ci și integritatea presei, per ansamblu.

Referințe bibliografice:

1. HOFFARTH, M. J. *Executive burnout*. Business History Review, 2016, 90.4: 701-708.

2. MASLACH, C. *The pioneer behind burnout research*. Disponibil: https://www.apa.org/members/content/burnout-research. Accesat [06.10.2025]

3. MACDONALD, Jasmine B. et al. Burnout in journalists: A systematic literature review. *Burnout Research*, 2016, 3.2: 34-44.

4. CĂLUIAN, C.-A. *Sindromul burnout la personalul medical din departamentul de urgență. Rezumat teză de doctorat*. Universitatea „Dunărea de Jos“ din Galați. Școala doctorală de Științe Biomedicale. Disponibil: https://www.ugal.ro/files/doctorat/sustineri/2024/REZUMAT_TEZA_DE_DOCTORAT_-_Caluian_C.pdf. Accesat [06.10.2025]

5. IBIDEM

6. McMahon OAM, C. *Journalist reporting for duty: Resilience, trauma and growth*. Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/277641633_Journalist_reporting_for_duty_Resilience_trauma_and_growth. Accesat [28.09.2025]

7. Indicele privind Situația Presei din Republica Moldova în anul 2024. Disponibil: https://cji.md/indicele-privind-situatia-presei-din-republica-moldova-in-anul-2024/. Accesat [28.09.2025]

8. Burnoutul jurnaliștilor, o problemă cu impact pentru întreaga societate. Disponibil: https://media-azi.md/burnoutul-jurnalistilor-o-problema-cu-impact-pentru-intreaga-societate/. Accesat [28.09.2025]

9. Raportul privind situația jurnaliștilor din Europa, cofinanțat Taktak, în colaborare cu Display Europe, în iulie și noiembrie 2024. Disponibil: https://taktak.media/wp-content/uploads/2025/03/Report-survey-results.pdf. Accesat [28.09.2025]

Date despre autori:

Vitalie GUȚU, doctorand, Școala doctorală Științe Sociale; lector universitar, Facultatea de Jurnalism și Științe ale Comunicării, Universitatea de Stat din Moldova.

ORCID: 0000-0002-8398-7909

E-mail: vitalie.gutu@usm.md

Ludmila RUSNAC, doctor, conferențiar universitar, Facultatea de Jurnalism și Științe ale Comunicării, Universitatea de Stat din Moldova.
ORCID: 0000-0001-7034-308
E-mail: ludmila.rusnac@usm.md

Prezentat: 01.10.2025