

# Ki vigyáz az újságírókra?

## Pályakezdő újságírók és független szerkesztőségek rezilienciája<sup>1</sup>

Horváth Kata

Eötvös Loránd Tudományegyetem

A jelen tanulmányban azokat az egyéni és szervezeti tényezőket vizsgálom, amelyek hozzájárulnak vagy éppen kikezdi a magyar újságírók ellenálló képességét. A kutatás során négy független magyar szerkesztőség alapító, illetve pályakezdő újságíróival készítettem mélyinterjút az újságírói ellenálló képességet kikezdi témákban, egyebek mellett a kiégésről, a politikai nyomásról és az online zaklatásról. A kutatásból kiderült, hogy az újságírókat ért alapvető stresszfaktorokra nem készítik fel a gyakornoki programok vagy az egyetemek a pályakezdő újságírókat. Bár a megkérdezett szakemberek szerint a független szerkesztőségek többségében barátságos és támogató a légkör, a felvetett problémákra általában nincs kidolgozott válasz, a tárgyalt témákról az általam vizsgált szerkesztőségekben – egy kivételével – egyikben sem folytattak eddig szakmai beszélgetéseket.

**Kulcsszavak:** kiégés, online zaklatás, pályakezdő újságírók, reziliencia

# Who looks after the journalists?

## The resilience of young journalists and independent newsrooms

This paper looks into the individual and organisational factors that contribute to or undermine the resilience of Hungarian journalists. During the research, a number of in-depth interviews were conducted with founding and early-career journalists in four independent Hungarian newsrooms on issues undermining journalistic resilience, including burnout, political pressure, online harassment, etc. The findings suggest that internship programmes or universities do not prepare young journalists for the basic stressors practitioners face. Although most of the journalists interviewed admit to having a friendly and supportive atmosphere in the independent newsrooms, there is generally no concrete response to the issues raised, and none of the newsrooms surveyed, except one, have had professional discussions on the issues addressed.

**Keywords:** burnout, early-career journalists, online harassment, resilience

---

<sup>1</sup> Ez a tanulmány a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-23-3 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

## Bevezetés

A nyilvános vita kereteit biztosító újságírók munkája elengedhetetlen a társadalom egészséges, demokratikus működéséhez. Ugyanakkor hajlamosak vagyunk természetesnek venni, hogy a kapuőrök – akik sokszor embertelen munkaidővel, online zaklatással, a kiégés igen magas kockázatával, valamint a megrázó emberi történetek mentális és érzelmi terheivel néznek szembe – azért dolgoznak, hogy mi a számítógépen egy kattintással tájékozódhassunk a világról. A mai médiakörnyezetben az újságíróknak számos kihívással kell szembenéznük, egyebek mellett a kiégéssel (Cooper 1999, Matloff 2004, Maskaly 2008, Slattery 2022, MacDonald et al. 2016), a megváltozott médiakörnyezettel, az online zaklatással (Tófalvy 2017/2022, Bátorfy & Bárdos 2023, Freedom House 2023a), az újságírás pénzügyi kihívásaival (Freedom House 2023b), a politikai nyomással (Mérték 2021, Mérték 2023, Bajomi-Lázár 2021) és még sok mással. Ezek a kihívások nemcsak az újságírók fizikai és mentális állapotát befolyásolják, hanem az újságírás minőségét és a demokrácia működését is.

Kutatásomban arra teszek kísérletet, hogy feltérképezzem a független magyar szerkesztőségek ellenálló képességét, megküzdési stratégiáit és kihívásait. Ehhez négy olyan független magyar médiumot – a 444.hu-t, az Átlátszót, a Direkt36-ot és a Telexet – választottam ki, amelyeknek alapítói politikai nyomás hatására hagyták el korábbi szerkesztőségüket, és új lapot indítottak. A kutatás során alapító és vezető újságírókkal, majd pályakezdő, fiatal kollégáikkal készítettem mélyinterjúkat, hogy megtudjam, melyek a legnagyobb kihívásaik, hogyan jelennek meg ezek a problémák a szerkesztőség életében, és milyen egyéni és szervezeti megküzdési stratégiákat dolgoztak ki a szerkesztőségek ezek kezelésére.

Az interjúsorozathoz a fenti négy szerkesztőségből választottam ki olyan húszas éveikben járó pályakezdő újságírókat, akiknek legalább egy év tapasztalatuk volt az adott szerkesztőségben. Így négy női és három férfi újságíróval tudtam interjú készíteni. Az egyik szerkesztőségből csak egy junior újságíróval tudtam beszélni. Az interjúalanyok védelme érdekében válaszaiknál sem a nevüket, sem a szerkesztőségüket nem tüntettem fel. A kérdések összeállításában az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Karának két munkatársa és egy, a civil szervezetek fejlődésével és felépítésével foglalkozó szakember volt segítségemre. A háttérbeszélgetések alapján az alábbi hat fő témakört állítottam össze: kiégés, megváltozott munkakörnyezet/online munka, online zaklatás és lejárató kampányok, új lap indítása, pénzügyi lehetőségek/kihívások, szerkesztőségi szabályok/megoldások. A jelen tanulmányban a junior újságírók kiégéséről, online zaklatásról, valamint ezek megoldási lehetőségeiről alkotott véleményét mutatom be.

## Reziliencia

A reziliencia a pszichológia tudományterületéről származó fogalom, amelyet a különböző tudományágak különféleképpen határoznak meg. A pszichológiában a rezilienciát olyan személyiségjegyek összességéként értelmezik, amelyek lehetővé teszik, hogy egy személy az öt erő megpróbáltatásokkal szemben helyt tudjon állni (Connor & Davidson 2003). Ez magában foglalja a jelentős kihívásokhoz, fenyegetésekhez vagy stresszorokhoz való sikeres alkalmazkodás képességét, valamint a normatív fejlődést szolgáló funkciók fenntartását a nehézségek ellenére (Southwick et al. 2014). A médiakutatásban a rezilienciát gyakran a stresszhez való alkalmazkodás és a stressz leküzdésének egyik stratégiájaként fogják fel, vagyis dinamikus folyamatként tekintenek rá (Mesmer 2021). Patrice M. Buzzanell (2010) megközelítésében az ilyen módon kialakított reziliencia nem csupán egy-egy traumával való megküzdésben – például haditudósítók esetében –, hanem hosszan tartó intenzív munkahelyi stressz időszakaiban is alkalmazható. A reziliencia vizsgálata olyan esetekben is releváns, amikor az újságírók zaklatással, magas, tartósan fennálló stresszel vagy érzelmi kimerültséggel szembesülnek. Az újságírással kapcsolatban a rezilienciakutatás azokra a tényezőkre összpontosít, amelyek lehetővé teszik, hogy az újságírók megbirkózzanak a szakmájukkal járó kihívásokkal, például a mindennapos stresszel – amely fakadhat a folyamatos határidőkből, a munkahely bizonytalanságából, vagy konkrét politikai nyomásból –, a traumákkal és a kiégéssel (Mesmer 2021, Ehrenberg & Alpuim 2024).

Kutatásomban tehát az újságírói reziliencia, vagyis az ellenálló képesség fogalma az újságírók és a szerkesztőségek azon képességére utal, amely által képesek alkalmazkodni az őket ért mindennapi kihívásokhoz, illetve fenn tudják

tartani a saját etikai és szakmai normáikat a változó médiakörnyezet, a munkahelyi nehézségek, illetve a politikai nyomás és a cenzúra ellenére is (Buzzanell 2010, Mesmer 2021, Selvik & Høigilt 2021).

## Kiegészítés

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO 2019) szerint a kiegészítő foglalkozási jelenség, krónikus munkahelyi stressz, amelyet nem sikerült eredményesen kezelni. Jellemzője az energiavesztettség vagy kimerültség érzése, a munkától való fokozott mentális távolságtartás, a munkával kapcsolatos negatív vagy cinikus érzések megjelenése, valamint a csökkent szakmai hatékonyság. A kiegészítés sok szakmában kihívást jelent. Az újságírók esetében az olyan sajátos szakmai nyomásgyakorló tényezők miatt jelentkezik, mint például az állandó határidők, az érzelmileg kihívást jelentő történetek kezelésének szükségessége, valamint az egyre gyorsabb tempójú és digitálisan vezérelt médiavilágban való munkavégzés okozta stressz (Maskaly 2008, Slattery 2022). A kiegészítés a humán szolgáltatásokban dolgozók munkájával kapcsolatban is gyakran felmerül. Az újságírók emberközpontú munkája párhuzamba állítható a humán szolgáltatásokban dolgozók tapasztalataival. Az ilyen területen dolgozóktól eltérően az újságírók csak közvetítik ezeket a nehéz történeteket, beavatkozni, segíteni sokszor nincs lehetőségük. A kiegészítés kockázatát jelenti az is, hogy a témát feltáró jelentések szerint az újságírók nagy része nem kap felkészítést az ilyen munkával járó pszichológiai kockázatokra, vagy akár tudatában sincs ezeknek (Cooper 1999, Matloff 2004, MacDonald et al. 2016).

Az általam megkérdezett fiatal újságírók a kiegészítés számos okát felsorolták, a válaszaik között nagy volt az átfedés. Többen említették az online hírgyártásból fakadó végelethetetlen munkát, illetve azt, hogy a munkájuknak látványosan nincs hatása. Ahogy egyikük fogalmazott: „Idővel kiegészítéshez vezethet, hogyha folyton azt érzed, hogy semmi jelentősége nincs a munkádnak.”

A junior újságírók mindegyike tagadta, hogy lenne saját tapasztalata a kiegészítéssel kapcsolatban, ugyanakkor valamennyiüknek volt már alulmotivált időszak, ami hosszú távon akár kiegészítéshez is vezethetett volna. Érdekes volt látni, hogy a senior kollégákkal szemben ők nagyon tudatosan igyekeztek kezelni ezeket az időszakokat. Mindegyikük fontos megküzdési stratégiának tartotta, hogy minél tisztább határokat húzzon a magánélete és a munkája között. Ez a legtöbbször a hétvégék, a szabadságok, a túlórák utáni pihenő munkamentessé tételét jelentette. Volt, aki az ebből fakadó, vezetőséggel szembeni konfliktusokra panaszkodott, de saját bevallása szerint így is megéri ezeket a határokat meghúzni.

Bár valamennyi fiatal újságíró azt állította, hogy lát a saját környezetében kiegészített kollégákat, az általam elért szerkesztőségek között csak egy volt, amelyben ez a téma szerkesztőségi szinten felmerült. A többi szerkesztőségben nem beszéltek a kiegészítésről, legfeljebb baráti beszélgetések keretében merült fel a téma. Emellett meglepő volt hallani, hogy a fiatal újságírók fele azt mondta, jobban tart a kiegészítéstől, mint például az online zaklatástól vagy a politikai célú lejárató kampánytól.

## Online zaklatás

Magyarországon gyakori, hogy az újságírók online zaklatással, politikai nyomásgyakorlással és a kiterjedt lejárató kampányokkal szembesülnek (Freedom House 2023a, Mérték Media Monitor 2021, 2023). Az általam vizsgált szerkesztőségek mindegyike vált már összehangolt lejárató kampány áldozatává, akár a szerkesztőség egészét, akár az egyes újságírókat állítva a célkeresztbe. Tófalvy Tamás 2017-es kutatásában a Magyarországon megfigyelhető online zaklatás alábbi nyolc típusát azonosította: a retorikai agressziót, a trollkodást, a zaklatást, a fenyegetést, a nyilvános megszégyenítést, a magánélet megsértését, a kibertámadásokat és a rosszindulatú közösségimédia-tevékenységet (Tófalvy 2017/2022). A leggyakoribb a retorikai agresszió és a zaklatás volt, amelyeket az újságírók naponta tapasztaltak mind a nyilvános, mind a privát csatornákon. Az online zaklatás hatása különösen aggasztónak mutatkozott a női újságírók esetében: Tófalvy azt találta, hogy a magyarországi újságíróknak nagyobb valószínűséggel válnak zaklatás, fenyegetés és szexuális jellegű fenyegetés célpontjává, mint a férfiak. A szakmaspecifikus megfélemlítésnek a mentális és az egészségügyi következményeken túl számos

káros, a szakmaiságot és az újságírói munkát érintő következménye lehet, mint például az öncenzúra vagy a források elvesztése (Bátorfy & Bárdos 2023).

A kiégéshez hasonlóan az online zaklatásra is azt mondták az általam megkérdezett pályakezdő újságírók, hogy még nincs tapasztalatuk vele, ám a téma bővebb kifejtése során kiderült, hogy már mindegyikük szembesült a személye ellen irányuló sértő, kellemetlen megjegyzésekkel, a nők pedig kifejezetten szexista kommentekkel, olvasói levelekkel. Majdnem mindegyik független szerkesztőségben dolgozó interjúalany a „sorosbérenc” kifejezést hozta példának, amikor a veszélytelennek minősített olvasói visszajelzésekről kérdeztem őket. Általánosan elfogadott tény volt válaszadóim körében, hogy az ilyen és ehhez hasonló sértő megjegyzéseknek szisztematikusan kell megtörténnie ahhoz, hogy az zaklatásnak minősüljön.

Interjúalanyaim nemüktől függetlenül úgy látták, hogy a női újságírók ezen a téren is több kihívással néznek szembe, megerősítve ezzel számos korábbi kutatás eredményét (Tófalvy 2017/2022, Chen et al. 2018, Posetti & Shabbir 2022). Az online zaklatás témaköre kapcsán a férfi újságírók is kiemelték, hogy olyan kommenteket biztosan nem kapnak, mint női kollégáik. A szexista kommentek és e-mailek mellett a női újságírók többsége arra panaszkodott, hogy az interjúalanyok, sőt néha még kollégáik sem veszik olyan komolyan őket, mint férfi munkatársaikat. Az egyik válaszadó kiemelte, hogy ha férfi fotóssal dolgozik, az interjúalanyok inkább a kollégájához beszélnek, pedig ő írja a cikket.

Az újságírók elmondása alapján még egyik pályakezdő sem kapott konkrét fizikai fenyegetést, ám majdnem mindegyikük fel tudott idézni egy olyan történetet a saját szerkesztőségéből, amelyet ő maga ijesztőnek tartott. Volt példa személy ellen irányuló támadásra és az egész szerkesztőséget érintő incidensre is.

Szintén érdekes, hogy az interjúalanyok mindegyike azt állította, azért nem tart a politikailag motivált zaklatástól vagy lejárató kampánytól, mert „még nem elég nagy” újságíró hozzá, de idővel majd „komolyabb témákba is beletenyerelehet az ember, ami magával hozza ezeket”. Sőt a fiatal újságírók fele utalt arra, hogy „reméli”, az ő személye ellen is indítanak majd valamilyen lejárató kampányt, mert az azt jelentené, jól végzi a munkáját.

A négy szerkesztőség közül csak egy olyan volt, ahol a gyakornoki program vagy az új kollégák integrálása során szóba került az online zaklatás témaköre. Érdekes, hogy a két válaszadó pályakezdő újságíró majdnem szó szerint ugyanazt említette bevett megküzdési stratégiának, mint a szerkesztőségük alapító újságírója. Ez a példa is megerősíti több korábbi kutatás eredményét (MacDonald et al. 2016, Chen et al. 2018), vagyis azt, hogy a zaklatásról szóló felkészítő beszélgetések hozzájárulhatnak az újságírók ellenálló képességének megőrzéséhez. A pályakezdő újságírók nem tudtak beszámolni olyan szerkesztőségi protokollokról vagy szabályokról, amelyek az online zaklatást vagy a fenyegetéseket érintenék – ez ellentmond a szenior kollégáik válaszáinak.

## Szerkesztőségi megoldások

A megoldási lehetőségek vagy a segítségkérés esetében mindegyik témakörnél általános tapasztalat volt az interjúk során, hogy a fiatal újságírók nem tudnak olyan szerkesztőségi szabályról, amely alapján el kellene járniuk. De egy kivétellel mindegyik szerkesztőség újságírója azt mondta, van olyan felettese, akihez tudna fordulni a problémáival, legyen szó akár kiégésről, akár online zaklatásról, akár más, a munkáját érintő kihívásról. Ez különösen azokban a szerkesztőségekben működik jól, ahol valamilyen mentorrendszer segítségével integrálják a gyakornokokat, ezáltal a kezdő újságírók is úgy érezhetik, van kihez fordulniuk.

Az online zaklatás, a lejárató kampányok és a kiégés mind olyan téma, amely nem szokott előkerülni a gyakornoki programok és az egyetemi képzések során, ami az általam megkérdezett pályakezdő újságírók szerint komoly hiányosság. Általános tapasztalat ezen kívül, hogy a hivatalos szerkesztőségi kommunikáció nem tematizálja ezeket a problémákat, többnyire csak baráti beszélgetések során kerülnek ezek szóba. Ez a kiégés esetében teljesen érthető, hiszen ahogyan az egyik szenior újságíró is kiemelte: ez nem olyan téma, amelyet az ember szívesen beismer a főnökének. Ennek ellenére – egy kivétellel – mindegyik válaszadó úgy érzi, van olyan közvetlen felettese, akit bizalommal megkereshet ilyen problémák esetén is.

## Összegzés

A jelen tanulmányban a független magyar szerkesztőségek ellenálló képességét, megküzdési stratégiáit és kihívásait vizsgáltam, különös tekintettel a kiégés és az online zaklatás témaköreire. A kiégés jelentős súlyú kihívás az újságíróknak.

Annak ellenére, hogy a pályakezdő újságírók közvetlen kiégési tapasztalattal nem rendelkeznek, mindannyian éltek már át nehezebb időszakot, amelyet ők „alacsony motivációs időszakként” jellemeztek. A legtöbben a magánélet és a munka közötti határok fontosságát hangsúlyozták mint a kiégés elkerülését szolgáló stratégiát.

Az általam megkérdezett fiatal újságírók többsége szerint se gyakornoki ideje, se egyetemi tanulmányai alatt nem esett elegendő szó az online zaklatásról. Bár közvetlen fizikai fenyegetést egyikük sem kapott, mindegyikük szembesült már kellemetlen, sértő megnyilvánulásokkal. A női újságírók különösen érintettek ebben. Válaszaikból kiderült, hogy gyakran szembesülnek azzal, hogy interjúalanyaik vagy kollégáik nem veszik komolyan őket.

Az itt feltárt válaszok azt mutatják, hogy a szerkesztőségek nem rendelkeznek formális szabályokkal a kiégés és az online zaklatás kezelésére, de a fiatal újságírók általában találnak olyan senior munkatársat, feletttest, akihez fordulhatnak probléma esetén. Interjúalanyaim szerint a mentorrendszer segíti a fiatal újságírók ellenálló képességének megőrzését. Továbbá a szakmai beszélgetések, a problémák elismerése, a tudatos fellépés és a megküzdési stratégiák kialakítása hozzájárulhat a minőségi újságírás fenntartásához és a demokratikus működés biztosításához.

## Irodalom

Bajomi-Lázár, Péter (2021): Hungary's Clientelistic Media System. In: James Morrison, Jen Birks & Mike Berry (eds.): *The Routledge Companion to Political Journalism*, pp. 103–110. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780429284571-9>

Bátorfy Attila & Bárdos Kata Kincső (2023): Magyar újságírók digitális biztonsággal és zaklatással kapcsolatos tájékozottsága és eszközhasználata – kutatási eredmények. *Médiakutató*, 24. évf., 1. sz., 21–37. o., <https://doi.org/10.55395/MK.2023.1.2>

Buzzanell, Patrice M. (2010): Resilience: Talking, Resisting, and Imagining New Normalcies Into Being. *Journal of Communication*, vol. 60, pp. 1–14, <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2009.01469.x>

Chen, Gina M., Paromita Pain, Victoria Y. Chen, Madlin Mekelburg, Nina Springer & Franziska Troger (2018): Women Journalists and Online Harassment. *Center for Media Engagement*, 10 April 2018, <https://media-engagement.org/research/women-journalists>

Connor, Kathryn M. & Johnathan R. T. Davidson (2003): Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, vol. 18, pp. 76–82, <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Cooper, Ann (1999): Dealing with the Trauma of Covering War. *Nieman Reports*, vol. 53, no. 2, pp. 24–26.

Ehrenberg, Katja & Margarida Alpuim (2024): Mental Health, Self-care and Resilience in Journalism. *Psychology for Journalists 12*, Bonn Institute, 15 March 2024, <https://www.bonn-institute.org/en/news/psychologie-im-journalismus-12>

Freedom House (2023a): *Reviving News Media in an Embattled Europe*, [https://freedomhouse.org/sites/default/files/2023-06/MD\\_Report\\_62823\\_Digital\\_GW.pdf](https://freedomhouse.org/sites/default/files/2023-06/MD_Report_62823_Digital_GW.pdf)

Freedom House (2023b): *Case Study: How Hungary's Independent News Outlets are Building New Revenue Models*, <https://freedomhouse.org/report/2023/reviving-news-media-embattled-europe/case-studies/how-hungarys-independent-news-outlets-are-building-new>

MacDonald, Jasmine B., Anthony J. Saliba, Gene Hodgins & Linda A. Ovington (2016): Burnout in Journalists: A Systematic Literature Review. *Burnout Research*, vol 3, no. 2, pp. 34–44, <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.03.001>

Maskaly, Michelle (2008): Life Balance is the Key to Avoiding Burnout. *The Quill*, vol. 96, no. 1, p. 29.

- Matloff, Judith (2004): Scathing Memory: Journalism Finally Faces Up to the Psychic Costs of War Reporting. *Columbia Journalism Review*, vol. 43, no. 4, pp. 19–22.
- Mérték Médiaelemző Műhely (2021): *Four Shades of Censorship. State Intervention in the Central Eastern European Media Markets. Mérték Booklets 19*, [https://mertek.eu/wp-content/uploads/2021/10/Mertek-fuzetek\\_19.pdf](https://mertek.eu/wp-content/uploads/2021/10/Mertek-fuzetek_19.pdf)
- Mérték Médiaelemző Műhely (2023): *A befagyott médiarendszer. Lány cenzúra 2022. Mérték Füzetek 34.*, [https://mertek.eu/wp-content/uploads/2024/02/MertekFuzetek\\_34\\_1.pdf](https://mertek.eu/wp-content/uploads/2024/02/MertekFuzetek_34_1.pdf)
- Mesmer, Kelsey Renee (2021): *Understanding The Resilient Practices of Journalists in the Face of Hostile Sources: An Intersectional Approach*. Dissertation. Wayne State University Dissertations, 3423, [https://digitalcommons.wayne.edu/oa\\_dissertations/3423](https://digitalcommons.wayne.edu/oa_dissertations/3423)
- Posetti, Julie & Nabeelah Shabbir, eds., (2022): *The Chilling: A Global Study of Online Violence Against Women Journalists*. International Center for Journalists, Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).
- Selvik, Kjetil & Høigilt, Jacob (2021): Journalism Under Instrumentalized Political Parallelism. *Journalism Studies*, vol. 22, no. 5, pp. 653–669, <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1897476>
- Slattery, Lydia (2022): Healthy Journalist, Healthy Journalism: How Newsrooms can Prevent Burnout. *Center for Journalism Ethics*, 15 February 2022, <https://ethics.journalism.wisc.edu/2022/02/15/healthy-journalist-healthy-journalism-how-newsrooms-can-prevent-burnout/>
- Southwick, Steven M., George A. Bonanno, Ann S. Masten, Chaterine Panter-Brick & Rachel Yehuda (2014): Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. vol. 5, no. 1, <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Tófalvy Tamás (2017/2022): Újságírók online zaklatása Magyarországon. *Médiakutató*, 23. évf., 3–4. sz., 79–88. o.
- WHO The World Health Organization (2019): Burn-out an “Occupational Phenomenon”: International Classification of Diseases. *World Health Organization*, 28 May 2019, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>