

De werkbeleving van Vlaamse journalisten

Fien Rönne, Katoo Elskens en Hans De Witte

November 2023

1. Inleiding

Op 23 maart 2023 werd de vragenlijst *'Onderzoek naar de Werkbeleving bij Vlaamse journalisten'* verstuurd naar de leden van de Vlaamse Vereniging van Journalisten (VVJ). Deze vragenlijst werd ontwikkeld door twee masterstudenten Arbeids-, Organisatie- en Personeelspsychologie onder begeleiding van Prof. Dr. Hans De Witte van de KU Leuven. Deze vragenlijst bood een unieke blik in de wereld van degenen die achter de krantenkoppen verscholen gaan. Naast het peilen naar burn-out en bevlogenheid, werd ook techno-stress uitvoerig bevraagd. Het doel van deze vragenlijst? Het in kaart brengen van de werkbeleving van de Vlaamse journalisten, terwijl ze dagdagelijks worden geconfronteerd met deadlines, massale hoeveelheden informatie en de groeiende invloed van technologie op het werk.

Deze vragenlijst kon tot en met 30 april 2023 worden ingevuld. Naast de gegevens over burn-out, bevlogenheid en techno-stress bevroeg deze vragenlijst nog andere zaken, zoals geslacht en geboortjaar tot meer complexe zaken zoals functie, medium en gezinssituatie. Deze vragenlijst werd ingevuld door 320 leden van de VVJ.

De responsgraad bedraagt 17.73%. De steekproef is representatief voor geslacht, beroepsstatuut, sociaal statuut en leeftijd. Hierdoor kan er worden veralgemeend tot de populatie Vlaamse journalisten. In dit artikel worden de resultaten gerapporteerd en wordt er zo ontdekt hoe deze cijfers het verhaal van de Vlaamse journalisten vertellen, en waar journalisten mogelijks hulp nodig hebben om dat verhaal te blijven vertellen. Het enige wat u hoeft te doen, is verder lezen en deel uitmaken van deze boeiende reis door de wereld van Vlaamse journalistiek.

2. Wat zijn de kernvaststellingen?

Allereerst wordt er stil gestaan bij de drie belangrijkste kernvariabelen die de rode draad vormen in dit artikel. Eerst wordt stil gestaan bij een oorzaak van werkstress, namelijk techno-stress. **Techno-stress** is een modern aanpassingsprobleem binnen het werk, waarbij werknemers niet langer in staat zijn om op een adequate manier om te gaan met technologische vernieuwingen. Techno-stress omvat vijf techno-stressoren; deze worden later uitgebreid besproken.

Vervolgens wordt er stil gestaan bij twee manieren van werkbeleving. Journalisten kunnen hun werk positief (bevlogen) of negatief (burn-out) ervaren. Dit zijn beide gevolgen van de werkeisen en/of hulpbronnen op het werk, afhankelijk hoe de balans uitdraait. **Bevlogenheid** is de positieve werkbeleving die journalisten kunnen ervaren. Dit begrip verwijst naar sterke betrokkenheid, passie en energie ten opzichte van het werk. Een journalist die zich sterk bevlogen voelt, voelt een diepe motivatie en toewijding om het werk goed uit te voeren. De negatieve tegenhanger van bevlogenheid, namelijk **burn-out**, omvat net 'het gevoel van opgebrand te zijn door het werk'. Burn-out wordt onder meer gekenmerkt door (emotionele en mentale) uitputting, cognitieve en emotionele ontregeling en mentale afstand van het werk. Waar bevlogenheid zorgt voor een sterke motivatie, zorgt burn-out ervoor dat er geen energie meer is voor werk.

De bespreking van deze drie kernvariabelen vormt de leidraad van het artikel. In het volgende stuk wordt er gekeken of Vlaamse journalisten deze concepten ervaren. Daarna wordt gekeken welke categorieën hoog of laag op deze concepten scoren. Als derde wordt er gekeken welke werkkenmerken samenhangen met burn-out en bevlogenheid. Als laatste wordt gekeken of techno-stress goed of slecht is voor journalisten, en wordt er gekeken naar de gevolgen van deze concepten.

3. Ervaren de journalisten deze stressoren en gevolgen?

Bij het bevragen van techno-stress hebben Vlaamse journalisten hun werkervaringen op een schaal van 1 tot 5 aangegeven, waarbij een hogere score aangeeft dat deze stressor sterker aanwezig is. Wat opvallend is, is dat niet alle stressoren in gelijke mate voorkomen bij journalisten. Slechts een kleine minderheid, 6%, voelt zich belast door techno-onzekerheid. Deze stressor omvat situaties waarin journalisten zich bedreigd voelen door de kans op het verliezen van hun werk doordat nieuwe technologie of mensen met een betere kennis van (nieuwe) technologie hen kan vervangen. Meer dan de helft van de journalisten, respectievelijk 54.7% en 55.9%, geven aan zich zwaar belast te voelen door techno-overlading en techno-onduidelijkheid. Techno-overlading omschrijft een situatie waarin ICT ervoor zorgt dat technologie-gebruikers harder en langer moeten werken, iets wat de Vlaamse

journalisten sterk ervaren. Techno-onduidelijkheid bevat de context van continue veranderingen en updates in de ICT die tot ongemak en een gevoel van onzekerheid leiden, een gegeven dat de Vlaamse journalisten eveneens sterk ervaren. Tussen deze uitersten bevinden zich techno-invasie (11.6%) en techno-complexiteit (23.8%). Techno-invasie omschrijft het invasieve effect van ICT in termen van het creëren van situaties waar gebruikers voortdurend gecontacteerd worden, maar ook waar werknemers de nood voelen om continu verbonden te zijn met het werk. Techno-complexiteit omvat de situatie waar de complexiteit van ICT de werknemers het gevoel geeft incompetent te zijn.

Het lijkt erop dat voor de Vlaamse journalisten techno-overlading en techno-onduidelijkheid als de meest overweldigende stressoren naar voren komen. Dit roept de vraag op hoe ze deze uitdagingen in hun dagelijkse werk kunnen aanpakken en welke strategieën ze kunnen ontwikkelen om hun stressniveau te beheersen.

Om de werkbeleving van Vlaamse journalisten in kaart te brengen wordt er gekeken naar de negatieve- en positieve zijde van de werkbeleving. Allereerst wordt er stilgestaan bij de negatieve zijde van werkbeleving, namelijk burn-out. De interpretatie van de burn-outscores gebeurt aan de hand van kleurencodes (groen, oranje en rood). Voor de interpretatie van de negatieve werkbeleving, burn-out, zijn er drie duidelijk te onderscheiden zones terug te vinden, elk met een eigen betekenis. In de groene zone, waar 70.9% van de Vlaamse journalisten zich in bevinden, is er geen sprake van burn-out of risico op burn-out. In de oranje zone sluimert een potentieel risico op burn-out, en ervaren journalisten soms te hoge vermoeidheid. In deze zone bevinden zich 14.2% van de Vlaamse journalisten. In de rode zone bevinden 14.9% van de Vlaamse journalisten. Hier bevinden zich hoogstwaarschijnlijk diegenen die worstelen met een burn-out, waar uitputting en overweldiging overheersen.

Wat opvalt is dat bijna 1/3 van de Vlaamse journalisten zich in de oranje of de rode zone bevinden, wat aantoont dat het niet onbelangrijk is om aandacht te besteden aan hun welzijn. Misschien nog meer alarmerend is dat in de populatie, waarmee er kan worden vergeleken, slechts 7.6% zich in de rode zone bevindt, tegenover 14.9% bij de Vlaamse journalisten.

Tenslotte wordt er stil gestaan bij de positieve zijde van werkbeleving, namelijk bevlogenheid. Dit concept werd bevraagd met behulp van een schaal van 1 tot 5, waar een hoge score betekent dat de journalist hoog scoort op bevlogenheid, wat dus positief is. In totaal scoren 58% van de Vlaamse journalisten hoog tot zeer hoog op bevlogenheid. Voor deze journalisten is er hoogstwaarschijnlijke sprake van een hoge motivatie en energie voor het werk. Er kan dan ook geconcludeerd worden dat er meer bevlogenheid dan burn-out op het werk voorkomt.

In 2009 werd er al een onderzoek uitgevoerd naar de werkbeleving bij Vlaamse journalisten. Dit biedt de mogelijkheid om deze resultaten met betrekking tot burn-out en bevlogenheid te vergelijken. De scores van burn-out kunnen niet direct met elkaar worden vergeleken, omdat de twee onderzoeken verschillende methoden hebben gebruikt om burn-out te meten. In het onderzoek uit 2009 is gebruikgemaakt van de UBOS (gebaseerd op de Maslach Burnout Inventory), terwijl het huidige onderzoek gebruik heeft gemaakt van de recent ontwikkelde Burnout Assessment Tool. Uit beide studies kunnen we wél concluderen dat journalisten een aanzienlijk hoger risico op burn-out vertonen in vergelijking tot andere beroepen.

Voor bevlogenheid werd in beide onderzoeken dezelfde meting gebruikt, waardoor de resultaten direct vergelijkbaar zijn. De gemiddelde score op bevlogenheid blijft gelijk ten opzichte van het onderzoek in 2009. Deze score geeft aan dat journalisten nog steeds aanzienlijk hoger scoren op bevlogenheid dan een gemiddelde werknemer. We kunnen dus voorzichtig concluderen dat er op het eerste zicht niet zoveel veranderde gedurende de laatste 15 jaar. Wat de werkbeleving betreft zijn er immers weinig verschillen te constateren ten opzichte van het onderzoek in 2009.

4. Wie loopt er risico?

Voordat we kijken naar de werkkenmerken die met burn-out en bevlogenheid samenhangen, staan we stil bij de vraag “Scoren sommige categorieën journalisten hoger inzake burn-out of bevlogenheid?”. Er werd onderzocht hoe factoren zoals geslacht, leeftijd, geboorteland, deeltijds/voltijds werken, sociaal statuut, ... verband houden met de burn-out en bevlogenheid.

Als er wordt gekeken naar het profiel van journalisten dat een groter risico op burn-out loopt, dan blijken de volgende achtergrondkenmerken een rol te spelen: geslacht, leeftijd, het aantal uren werken en het aantal kinderen. Het is misschien een verrassing dat vrouwen over het algemeen een verhoogd risico op burn-out ervaren in vergelijking met mannelijke collega's. Wat eveneens verrassend is, is de leeftijdscategorie die het hoogste risico loopt op burn-out, namelijk de journalisten tussen 30 en 40 jaar. De 50-plussers blijken het laagste risico te lopen. Als er wordt gekeken naar de factor arbeidsuren, dan blijkt de groep die tussen de 40 en 44 uur per week werkt gemiddeld het hoogst scoort op burn-out. Tot slot als er wordt gekeken naar het aantal kinderen dat een journalist heeft, dan blijken journalisten zonder kinderen gemiddeld het hoogste risico op burn-out te lopen, terwijl degenen met 1 of 2 kinderen gemiddeld het laagste risico lopen op burn-out. Deze vier factoren geven een interessante kijk op het profiel van hen die meer risico lopen op burn-out.

Wat bevlogenheid betreft blijkt er opvallend genoeg variatie te zijn tussen de verschillende categorieën. Hier blijken slechts twee factoren relevant: geslacht en sociaal statuut. In tegenstelling tot burn-out zijn het niet de vrouwen die hoger scoren op bevlogenheid, maar de mannen. Over het algemeen zijn mannelijke journalisten iets meer bevlogen dan vrouwelijke journalisten. Bij het bestuderen van de verschillen bij het sociaal statuut valt het op dat de groep zelfstandige journalisten gemiddeld hoger scoort op bevlogenheid. Hierbij tonen zij zich iets meer bevlogen dan hun collega's in loondienst.

5. De samenhang tussen werkkenmerken en werkbeleving

5.1. Samenhang tussen werkkenmerken en burn-out.

Bij het bestuderen van de relatie tussen werkkenmerken en de ervaringen van burn-out, komen er positieve en negatieve correlaties naar voor. De verbanden geven inzicht in de samenhang tussen de werkcontext en de invloed hiervan op het ontstaan van burn-out.

Als eerste wordt gekeken naar de positieve verbanden, waarbij een toename van een specifiek werkkenmerk hand in hand gaat met een verhoogd risico op burn-out. Bovenaan de lijst met positieve verbanden staat kwantitatieve jobonzekerheid ($r = .454$). Dit weerspiegelt de mate van onzekerheid die journalisten voelen over het behoud van hun job in de toekomst. Hoe groter deze onzekerheid, hoe groter het risico op burn-out. Vervolgens is er kwalitatieve jobonzekerheid ($r = .426$), dit gaat over de twijfels en zorgen die journalisten hebben over de stabiliteit van hun taken, de inhoud van hun werk en toekomstige professionele ontwikkelingen. Ook rolambigüiteit ($r = .357$), waarbij journalisten niet helder weten wat er van hen verwacht wordt in termen van eisen, doelen en verantwoordelijkheden binnen de organisatie, vertoont een positief verband met burn-out. Rolconflict ($r = .398$), ontstaat als journalisten tegenstrijdige verwachtingen uit verschillende rollen ervaren, en werkdruk ($r = .274$), waarbij er te veel werk in een te beperkte tijdspanne moet worden volbracht, vullen deze lijst van positieve verbanden verder aan. Wat betekent dat hoge scores voor deze werkkenmerken gepaard gaan met hogere scores voor burn-out.

Daartegenover staan de negatieve verbanden, waarbij een toename van een specifiek werkkenmerk samenhangt met een lager risico op burn-out. Bovenaan deze lijst staat de sociale steun van leidinggevendenden ($r = -.399$) die journalisten kunnen ervaren, wat verwijst naar de mate waarin men emotionele, praktische en professionele ondersteuning ervaart van de directe leidinggevendenden. Hoe meer journalisten van deze sociale steun kunnen genieten, hoe kleiner het risico op burn-out. Inspraak

($r = -.396$), het gevoel dat journalisten invloed hebben op de besluitvorming op het werk, toont ook een negatief verband met burn-out. Autonomie ($r = -.341$) - waarbij journalisten vrijheid hebben bij besluitvorming en uitvoering van taken - en vaardigheidsbenutting ($r = -.299$) - de mate waarop de vaardigheden, kennis en capaciteiten van een journalist kunnen worden ingezet en gebruikt in hun huidige baan en functie – vertonen eveneens een negatieve samenhang. Dit betekent dat hoge scores voor deze werkkenmerken gepaard gaan met lage scores voor burn-out.

Samengevat tonen deze resultaten dat vooral de werkeisen, die fysieke en/of psychische inspanningen vereisen, de kans op burn-out verhogen. Hulpbronnen, die bijdragen aan het succesvol uitvoeren van de functie, verlagen de kans op burn-out. De samenhangen met de werkkenmerken bieden inzicht in het complex gegeven dat journalistiek is én benadrukken het belang van het balanceren van werkeisen en hulpbronnen om burn-out te voorkomen. Kwantitatieve jobonzekerheid is de werkeis die het sterkste bijdraagt tot burn-out, en dus zeker de nodige aandacht vereist.

5.2. Samenhang tussen werkkenmerken en bevlogenheid.

Bij het bestuderen van de relaties tussen werkkenmerken en bevlogenheid, komen opnieuw positieve en negatieve correlaties naar voor. Deze verbanden geven inzicht in de samenhang tussen de werkcontext en de invloed hiervan op het ontstaan van bevlogenheid bij journalisten.

Als eerste wordt er gekeken naar de positieve verbanden, waarbij een toename van het werkkenmerk hand in hand gaat met een toename van bevlogenheid. Opmerkelijk genoeg zijn dit dezelfde werkkenmerken die eerder een negatieve samenhang met burn-out vertoonden. Bovenaan de lijst met positieve verbanden staat vaardigheidsbenutting ($r = .540$), waarbij het gevoel dat vaardigheden, kennis en capaciteiten worden aangesproken in de functie, een krachtige positieve invloed heeft op bevlogenheid. Inspraak ($r = .453$), dat aangeeft in hoeverre journalisten invloed hebben op besluitvorming, en afwisseling ($r = .431$), de variatie in taken en verantwoordelijkheden, vertonen gelijksoortige positieve verbanden. Sociale steun van de leidinggevenden ($r = .366$) en autonomie ($r = .310$) sluiten de lijst met positieve verbanden af.

Ook hiertegenover staan de negatieve verbanden, waarbij de toename van een specifiek werkkenmerk samengaat met een lagere score voor bevlogenheid. Logischerwijs vertonen de werkkenmerken die een positieve samenhang vertoonden met burn-out ditmaal een negatieve samenhang met bevlogenheid. Bovenaan de lijst staat kwantitatieve jobonzekerheid ($r = -.357$) dat een negatieve samenhang vertoont met bevlogenheid. Hoe meer journalisten onzekerheid ervaren over de het behoud van hun job in de toekomst, hoe minder bevlogen ze zich voelen. Kwalitatieve

jobonzekerheid ($r = -.334$) vertoont een vergelijkbaar negatief verband. Ook rolconflict ($r = -.290$) en rolambigüiteit ($r = -.250$) hangen negatief samen met bevlogenheid.

Concluderend tonen deze bevindingen aan dat werkeisen vooral een negatieve invloed hebben op bevlogenheid, terwijl hulpbronnen een positieve invloed uitoefenen. Dit is het omgekeerde van wat eerder zichtbaar was bij burn-out. Opmerkelijk is dat ditmaal de hulpbron vaardigheidsbenutting de sterkste positieve bijdrage levert aan bevlogenheid.

6. Is techno-stress goed of slecht?

Nu rest nog de essentiële vraag: “Hoe hangen burn-out en bevlogenheid samen met de hoger vermelde techno-stressoren?”.

Zowel bij burn-out als bij bevlogenheid werd er gekeken naar de vijf techno-stressoren, en werden er duidelijke boosdoeners naar voren geschoven. Voor burn-out zijn vooral techno-overlading en techno-invasie de boosdoeners. Deze stressoren vertonen een positieve samenhang met burnout, respectievelijk $r = .357$ en $r = .331$. Dit betekent dat hoe meer journalisten het gevoel hebben harder en langer te moeten werken en de druk voelen om constant verbonden te zijn met hun werk, hoe groter het risico op burn-out.

Opmerkelijk, of zelfs verrassend komt dezelfde boosdoener naar voren als het gaat om bevlogenheid, namelijk techno-invasie. Deze stressor vertoont echter een negatieve samenhang ($r = -.152$) met bevlogenheid. Dit betekent dat hoe meer journalisten zich gedwongen voelen om harder en langer te werken, hoe minder bevlogen ze zich voelen.

Samenvattend kan er worden gesteld dat men alert moet zijn voor techno-invasie op de werkvloer, aangezien deze stressor zowel een grote invloed heeft op (het verhogen van) burn-out als op (het verlagen van) bevlogenheid. Toch moet ook techno-overlading niet worden genegeerd, omdat ook deze stressor een aanzienlijke invloed heeft op burn-out.

6.1. Wat zijn de gevolgen van burn-out en bevlogenheid?

Als er tot slot wordt gekeken naar de gevolgen van beide werkbelevingen, dan kan er gekeken worden naar arbeidstevredenheid en absentieïsme. Burn-out vertoont een sterk negatief verband ($r = -.551$) met arbeidstevredenheid. Dit betekent dat een journalist die minder tevreden is met het werk, tevens een groter risico loopt op burn-out (en omgekeerd). Aan de andere kant vertoont arbeidstevredenheid een sterke positieve relatie ($r = .697$) met bevlogenheid, wat impliceert dat hoe tevredener een journalist is met het werk, hoe meer bevlogen deze zal zijn (en omgekeerd).

Bij absenteïsme komen twee duidelijke verbanden naar voren. Burn-out hangt positief samen ($r = .412$) met absenteïsme (uitvallen omwille van ziekte). Burn-out vergroot dus de kans op absenteïsme. Bij bevlogenheid komt er een negatieve samenhang ($r = -.175$) naar voren, wat betekent dat een grotere mate van bevlogenheid samenhangt met minder absenteïsme omwille van ziekte.

7. Conclusie

In dit rapport werden de factoren die invloed hebben op burn-out, bevlogenheid en techno-stress bij Vlaamse journalisten onderzocht. Hierbij kwamen belangrijke patronen en inzichten naar boven die een grote betekenis zijn voor het begrip van de journalistieke beroepsgroep en hun welzijn.

Allereerst werd er gekeken of Vlaamse journalisten techno-stress, burn-out en bevlogenheid ervaren. Op alle drie de vragen kan er 'ja' worden geantwoord, maar het is echter veel meer dan dat. In totaal geven 54.7% en 55.9% van de journalisten aan techno-overlading en techno-onduidelijkheid te ervaren. Ook bevinden 29.1% van de journalisten zich in de oranje of rode zone van burn-out, wat problematisch is. Tenslotte gaven 58% van de journalisten aan zich bevlogen te voelen. Er komt onder de journalisten dus meer bevlogenheid dan burn-out voor, wat natuurlijk een positieve vaststelling is.

Verder rijst de vraag welke categorie journalisten meer of minder risico lopen op burn-out of bevlogenheid. Hiervoor werd eerst een blik geworpen op de profielen van journalisten die vatbaar zijn voor burn-out. Verrassend genoeg lopen vooral vrouwen en journalisten in de leeftijdsgroep van 30-40 jaar een iets hoger risico op burn-out, terwijl oudere journalisten en diegenen met 1 of 2 kinderen minder vatbaar zijn. Deze analyse werd ook gedaan voor bevlogenheid. In tegenstelling tot burn-out zijn mannelijke journalisten iets meer bevlogen dan vrouwelijke journalisten, terwijl zelfstandige journalisten ook hoger op bevlogenheid scoorden dan diegenen in loondienst.

Daarnaast werden ook de werkkenmerken geanalyseerd die samenhangen met zowel burn-out als bevlogenheid. Werkeisen, zoals kwantitatieve en kwalitatieve jobonzekerheid, rolconflict en werkdruk, vertonen positieve verbanden met burn-out. Aan de andere kant vertonen hulpbronnen, zoals sociale steun van leidinggevenden, inspraak, autonomie en vaardigheidsbenutting negatieve verbanden met burn-out. Bij bevlogenheid werd het omgekeerde patroon teruggevonden: hier vertoonden de hulpbronnen positieve verbanden en de werkeisen negatieve verbanden.

Als vierde onderdeel werd er gekeken naar de invloed van de techno-stressoren op burn-out en bevlogenheid. Techno-overlading en techno-invasie werden hier naar voren geschoven als belangrijkste antecedenten voor burn-out, waarbij techno-invasie ook een negatieve impact heeft op bevlogenheid.

Ten slotte werd er gekeken naar de gevolgen voor het gezondheids- (absenteïsme) en op welzijnsdomein (arbeidstevredenheid) binnen de leefwereld van de journalist. Hierbij werd geconcludeerd dat een lagere arbeidstevredenheid samenhangt met een groter risico op burn-out en een verminderde bevologenheid. Daarnaast verhoogt burn-out de kans op absenteïsme, terwijl bevologenheid deze kans verlaagt.

Deze bevindingen bieden samen waardevolle inzichten en perspectieven voor de journalistieke beroepsgroep en benadrukken de complexiteit van de factoren die van invloed zijn op het welzijn en de betrokkenheid van journalisten. In een snel veranderend technologisch medialandschap zijn deze inzichten van onschatbare waarde om het welzijn van journalisten te beschermen en hun bevologenheid te stimuleren.