

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ / ORIGINAL ARTICLE

УДК / UDC 070.4

<https://doi.org/10.20310/2587-6953-2024-10-3-723-732>

Шифр научной специальности 5.9.9



Выраженность синдрома эмоционального выгорания у региональных журналистов

Галина Сергеевна Зуева

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

440026, Российская Федерация, г. Пенза, ул. Красная, 40

✉ gz90@yandex.ru

Аннотация

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность темы обоснована вниманием общества к ментальному здоровью журналистов в связи с напряжённой геополитической обстановкой: UNESCO в 2022 г. выпустил программный документ «Безопасность журналистов, освещающих травматические события и события, связанные со страданиями». Цель исследования – выявить симптомы синдрома эмоционального выгорания у молодых журналистов Пензенской области и соотнести их с показателями удовлетворённости работой в редакции. **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.** Ведущим методом являлся анонимный опрос региональных журналистов (на базе СМИ Пензенской области) в возрасте 20–30 лет по психологическим методикам диагностики уровня синдрома эмоционального выгорания и удовлетворённости трудом. **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В редакциях имеет место приоритет коллективного дела над индивидуальными достижениями: об этом говорят высокие показатели по шкале редукции личных достижений. Однако ориентация на коллективную работу повышает удовлетворённость собой. По сравнению с теми испытуемыми, у кого были зафиксированы высокие показатели эмоционального истощения и деперсонализации, выраженность синдрома эмоционального выгорания в группе испытуемых с редукцией личных достижений ниже почти в два раза. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Можно говорить о довольно высоком уровне лояльности пензенских журналистов к своей редакции – порядка 65 %. Однако остальная часть молодых журналистов не получает моральной или материальной поддержки в нужной степени. Полученные диагностические данные можно использовать на занятиях по медиапсихологии для студентов-журналистов и для разработки тренингов.

Ключевые слова: медиапсихология, синдром эмоционального выгорания, стресс, редакция СМИ, региональная журналистика, психологические проблемы начинающего журналиста, профессиональная идентичность журналиста

Благодарности и финансирование. О финансировании исследования не сообщалось.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Зуева Г.С. Выраженность синдрома эмоционального выгорания у региональных журналистов // Неофилология. 2024. Т. 10. № 3. С. 723-732. <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2024-10-3-723-732>

The severity of emotional burnout syndrome among regional journalists

Galina S. Zueva 

Penza State University
40 Krasnaya St., Penza, 440026, Russian Federation
 gz90@yandex.ru

Abstract

INTRODUCTION. The relevance of the topic is justified by the attention of society to the mental health of journalists in connection with the tense geopolitical situation: in 2022, UNESCO released a policy document “Safety of Journalists Covering Traumatic and Suffering Events”. The purpose of this study is to identify symptoms of emotional burnout syndrome in young journalists of the Penza region and correlate them with job satisfaction indicators in the editorial office. **MATERIALS AND METHODS.** The leading method was an anonymous survey of regional journalists (based on the media of the Penza region) aged 20–30 years using psychological methods for diagnosing the level of emotional burnout syndrome and job satisfaction. **RESULTS AND DISCUSSION.** In editorial offices, there is a priority of collective work over individual achievements: this is showed by high indicators on the scale of reduction of personal achievements. However, orientation towards collective work increases self-satisfaction. Compared with those subjects who had high indicators of emotional exhaustion and depersonalization, the severity of BS in the group of subjects with reduction of personal achievements is almost two times lower. **CONCLUSION.** It is possible to talk about a fairly high level of loyalty of Penza journalists to their editorial office – about 65 %. However, the rest of the young journalists do not receive moral or material support to the required extent. The diagnostic data obtained can be used in media psychology classes for journalism students and for developing trainings.

Keywords: media psychology, emotional burnout syndrome, stress, editorial staff, regional journalism, psychological problems of a novice journalist, professional identity of a journalist

Acknowledgements and Funding. No funding was reported for this research.

Conflict of Interest. The author declares no conflict of interest.

For citation: Zueva, G.S. The severity of emotional burnout syndrome among regional journalists. *Neofilologiya = Neophilology*, 2024;10(3):723-732. <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2024-10-3-723-732>

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обоснована вниманием общества к ментальному здоровью журналистов после пандемии COVID-19 и в связи с напряжённой геополитической обстановкой в настоящее время: UNESCO в 2022 г. выпустил программный документ «Безопасность журналистов, освещающих травматические события и события, связанные со страданиями»¹. Согласно уже проведённым исследованиям [1], журналисты, особенно в возрасте моложе 30 лет, жалуются на

работу в условиях многозадачности, переизбыток тем, в которых нужно быстро разбираться, чтобы написать материал в срок, моральные сложности в общении с людьми, которые не всегда открыты к диалогу – в частности, это представители власти, военные, люди в горе, временные переселенцы.

Термин «выгорание» (burn out) был введён американским психиатром Г. Фрейденбергером² в 1974 г. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние ментально здоровых людей, не является расстройством психики. В МКБ-10 синдром описан под ко-

¹ Healey Jo. Safety of journalists covering trauma and distress “Do no harm” // UNESCO. 2022. 16 p. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200> (accessed: 06.06.2024).

² Freudenberg H.J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. № 1. P. 159-165.

дом Z.73.0: «Выгорание – состояние полного истощения» [2, с. 7].

СЭВ представляет собой комплекс симптомов, являющихся адекватными для личности способами преодоления хронического стресса от постоянного общения вопреки выбору самого человека. Процесс развития синдрома носит стадийный характер и сопутствует профессиональному развитию человека: зависит от уровня образования, стажа работы и возраста. По данным медиапсихологических исследований [3] в особых группах риска подверженности выгоранию находятся молодые журналисты 20–30 лет и сотрудники СМИ в возрасте старше 50 лет.

Главная моральная сложность профессии журналиста, по мнению Л.Г. Свитич, заключается в «огромной социальной и моральной ответственности перед обществом, перед людьми, перед историей»³. Слово журналиста может и спасти, и уничтожить, поэтому, как и представители других помогающих профессий, журналисты должны руководствоваться принципом: «Не навреди!». В 2019 г. медиапсихолог Е.В. Олешко провёл исследование условий работы журналиста и отметил, что конвергентная журналистика насыщена факторами развития СЭВ, среди которых: большое число социальных контактов за рабочий день, постоянная включённость в онлайн-среду, высокая ответственность за оперативную и точную подачу информации, неконструктивная критика со стороны руководства [4].

Проанализировав результаты опроса журналистов региональных газет России, исследователи МГУ им. М.В. Ломоносова [5] выяснили, что в списке самых важных профессиональных качеств они указывают «способность работать при физических и нервных перегрузках и преодолевать трудности, а также помехоустойчивость, выдержанность, собранность, уравновешенность, адаптивность, способность работать в любых условиях и в любое время». Всё это требует огромных затрат энергии, эмоциональная перегруженность быстро приводит к выгоранию. К числу основных страхов и переживаний молодых

журналистов Е.Е. Пронина [6] относит «тревогу адаптации к профессии» и «тревогу служения», которая связана с необходимостью подчиняться редакционным требованиям. Начинающие журналисты также сталкиваются с проблемами, обусловленными влиянием цифровой среды: многоканальность поступления и распространения информации приводит к рассеиванию внимания и трудностям с концентрацией [7, с. 148-149].

Есть медиапсихологические исследования, которые прямо или косвенно касаются проблемы стресса у журналистов – например, при работе в экстремальных ситуациях [8, с. 34], на фрилансе в условиях западных санкций [9, с. 138-139], в связи с развитием искусственного интеллекта [10], стрессов в условиях конфликтогенной и кризисной коммуникации [11, с. 121]. В зарубежных исследованиях, опубликованных после 2020 года, проблема эмоционального выгорания у сотрудников СМИ также разрабатывается – например, изучались данные по состоянию журналистов Франции [12], Эфиопии [13], в исследованиях стран Латинской Америки проблема выгорания также достаточно разработана [14].

Цель исследования – выявить выраженность синдрома эмоционального выгорания у молодых журналистов пензенских СМИ для использования диагностических данных при разработке психологических тренингов по профилактике СЭВ у журналистов-практиков.

Научная новизна исследования заключается в том, что оно вносит вклад в изучение синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у журналистов в современных условиях за счёт анализа диагностических данных региональных журналистов из группы риска – в возрасте 20–30 лет. Попытка изучить показатели эмоционального выгорания у молодых журналистов из Пензенской области предпринималась впервые.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование выраженности эмоционального выгорания проводилось среди журналистов 20–30 лет, работающих в СМИ Пензенской области. Общее количество рес-

³ Свитич Л.Г. Введение в специальность: Профессия: журналист: учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2011. 255 с.

пондентов – 31 человек (22 женщины, 9 мужчин) в возрасте от 20 до 29 лет со стажем работы от 1 года до 9 лет. В ходе исследования мы не ставили задачу выявить зависимость степени эмоционального выгорания от трудового стажа и возраста журналистов, поэтому эти показатели в данной работе не учитываем.

Сбор данных для диагностирования уровня эмоционального выгорания осуществлялся по методике К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, а также по методике В.В. Бойко (в модификации Е.П. Ильина). Авторы этих опросников считаются [15] авторитетными в психологическом сообществе учёных, изучающих СЭВ. Методика учёных из ВШЭ Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина применялась для измерения уровня удовлетворённости журналистов профессиональной деятельностью.

Гипотеза: молодым журналистам региональных СМИ свойственна разная выраженность симптомов эмоционального выгорания, что связано с их показателями удовлетворённости трудом.

Экспериментальная работа включала в себя следующие этапы.

1. Подбор методов психодиагностики, отвечающих целям и задачам исследования.

2. Изучение синдрома эмоционального выгорания журналистов (методика К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, методика В.В. Бойко в модификации Е.П. Ильина).

3. Оценка уровня удовлетворённости журналистов своим трудом (методика Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина).

4. Проведение корреляционного анализа между симптомами эмоционального выгорания у журналистов и уровнем их удовлетворённости трудом.

5. Обобщение полученных результатов.

Методика диагностики эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2001) позволяет определить степень выраженности СЭВ по трём шкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция личных достижений».

Эмоциональное истощение проявляется как усталость, равнодушие: человек утрачивает интерес к окружающим, чувствует пресыщенность работой, неудовлетворённость жизнью в целом.

Деперсонализация проявляется в формальном выполнении профессиональных обязанностей без эмоциональной включённости, в циничном отношении к людям.

Опасность редукции личных достижений – в негативном оценивании себя, результатов своего труда: есть риск уйти в позицию «от меня ничего не зависит».

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е.П. Ильина) предназначена для выявления психологических защит, направленных на приглушение эмоций в ответ на воздействие стресса. Методика представляет собой опросник, содержащий 35 вопросов, по ответам на которые можно составить характеристику по пяти симптомам: «неудовлетворённость собой», «загнанность в клетку», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональная отстранённость», «личная отстранённость (деперсонализация)». Шкала выраженности проявлений каждого из симптомов показывает результат от 0 до 30 баллов, а в сумме позволяет судить о выраженности выгорания: результат 45 баллов и менее свидетельствует об отсутствии выгорания, сумма от 50 до 75 – о начинающемся выгорании, 80 баллов и выше – об имеющемся выгорании.

В качестве психодиагностического инструмента измерения удовлетворённости молодых пензенских журналистов своим трудом была выбрана методика исследователей ВШЭ Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина (2012) [16]. Удовлетворённость работой измеряется по пяти шкалам: удовлетворённость процессом и содержанием труда, коллективом, руководством, организацией труда и заработной платой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из показателей индивидуальных диагностических данных по методике К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, мы разделили испытуемых на три

группы по критерию доминирующего симптома: в группу 1 вошли респонденты, у которых сильнее всего выражен симптом «Эмоциональное истощение», – 9 человек с показателями выгорания от 52 до 80 %; в группу 2 вошли респонденты, у которых сильнее всего выражен симптом «Деперсонализация», – 2 человека с показателями выгорания по 87 %; в группу 3 вошли респонденты, у которых сильнее всего выражен симптом «Редукция личных достижений», – 20 человек с показателями выгорания от 48 до 83 %.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е.П. Ильина) позволяет выявить дополнительные симптомы СЭВ. Показатели выраженности всех симптомов в трёх группах испытуемых представлены в табл. 1.

Мы увидели, что эмоциональное истощение у молодых журналистов приводит к редукции профессиональных обязанностей, вызывает эмоциональную отстранённость от людей и событий, а также влияет на самооценку: в группе 1 неудовлетворённость собой почти в 3 раза выше, чем в других.

Данные опросника также показывают, что снижение эмоционального тонуса в основном связано с пресыщенностью работой: на утверждение «мне кажется, что я слишком много работаю» в опроснике журналисты отвечали в основном «иногда» (29 %), «часто» (22,6 %) и «очень часто» (19,4 %), то есть 71 % респондентов списывает свою усталость на рабочую многозадачность. «После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего» иногда и очень часто 35,5 % и 32,3 % респондентам соответственно.

Деперсонализация способствует удовлетворённости собой, о чем свидетельствуют данные по группе 2, но сильно влияет на взаимоотношения с другими людьми: показатель личной отстранённости выше среднего, ощущение загланности в клетку тоже, и это говорит об эмоциональной закрытости. Деперсонализации подвержено сравнительно малое число испытуемых журналистов, большинство наоборот свойственна эмпатия. Например, на утверждение «бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными (коллегами)»

19,4 % респондентов ответили «никогда», 38,7 % – «очень редко», 19,4 % – «иногда», 16,1 % – «часто», по 3,2 % – «очень часто» и «каждый день». Получается, что даже несмотря на высокую загруженность рабочими задачами, пензенские молодые журналисты в основном делятся своими эмоциями в редакции, получают и оказывают друг другу поддержку, умеют работать в команде. На утверждение «я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами» 51,6 % ответили «часто», 29 % – «очень часто».

О приоритетности для молодых журналистов коллективного дела над индивидуальными достижениями говорит многочисленность респондентов третьей группы, у которых отмечены высокие показатели по шкале редукции личных достижений. Ориентация на коллективную работу повышает удовлетворённость собой, способствует гармоничному ощущению себя в социуме (нет выраженного чувства загланности в клетку), а также снижает показатели редукции профессиональных обязанностей, личной и эмоциональной отстранённости. По сравнению с испытуемыми в группах 1 и 2, выраженность симптомов СЭВ в группе 3 ниже почти в два раза. Поддержка редакционного коллектива предполагает открытость каждого журналиста к совместному обсуждению проблем и готовность слушать других людей.

На утверждение «благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного» большинство респондентов ответили «иногда» (38,7 %) и «часто» (29 %), ответов «очень часто» (16,1 %) и «очень редко» (12,9 %) сравнительно меньше, есть один ответ «никогда» (3,2 %), но ответ «каждый день» не выбрал никто. В целом журналисты видят положительные результаты своего труда, но отложенный характер обратной связи – одна из причин редукции личных достижений.

Данные по методике В.В. Бойко (в модификации Е.П. Ильина) также демонстрируют, что признаки эмоционального выгорания в той или иной мере испытывает половина опрошенных молодых журналистов. Об этом свидетельствуют одинаковые проценты ответов респондентов на утверждения «я откровенно

Таблица 1

Выраженность симптомов синдрома эмоционального выгорания у молодых журналистов (в %)

Table 1

Severity of emotional burn-out symptoms according to young journalists (in %)

Симптомы	Группа 1. Эмоциональное истощение	Группа 2. Деперсонализация	Группа 3. Редукция личных достижений
Неудовлетворённость собой	43	17	15
Загнанность в клетку	43	55	16
Редукция профессиональных обязанностей	80	40	37
Эмоциональная отстранённость	50	50	32
Личностная отстранённость (деперсонализация)	50	67	20

Источник: рассчитано и составлено автором.
Source: estimated and compiled by the author.

устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе», «работа приносит мне всё больше удовлетворения» и «иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю»: 48,4 % – да, 51,6 % – нет. Сменили работу, если бы представилась возможность, 61,3 % опрошенных. Из-за усталости или напряжения уделяют своим делам меньше внимания 74,2 % молодых журналистов. При этом 81,7 % видят и радуются, когда их работа приносит пользу людям, 87,1 % ответили «нет» на утверждение «моя работа меня очень разочаровала».

По результатам изучения индивидуальных диагностических данных были выявлены пятеро испытуемых (16 %) с суммой баллов по симптомам выше 80, что говорит уже об имеющемся выгорании. Из них четыре человека – представители группы 1, один человек – представитель группы 2. Следовательно, высокие показатели эмоционального истощения и деперсонализации значительно больше приводят к выгоранию, чем редукция личных достижений.

Для создания более объективной картины выраженности СЭВ у молодых журналистов мы измерили их уровень удовлетворённости профессиональной деятельностью по методике, разработанной в ВШЭ психологами Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осиным, по пяти шкалам: УПСР (процессом и содержанием труда), УК (коллективом), УР (ру-

ководством), УОТ (организацией труда) и УЗП (заработной платой). Результаты представлены на рис. 1.

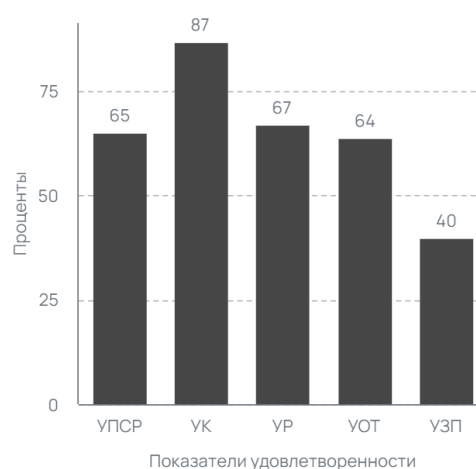


Рис. 1. Удовлетворённость журналистов своей работой: УПСР – удовлетворённость процессом и содержанием труда; УК – удовлетворённость коллективом; УР – удовлетворённость руководством; УОТ – удовлетворённость организацией труда; УЗП – удовлетворённость заработной платой

Fig. 1. Job satisfaction of the journalists: UPSR – satisfaction with the process and content of work; UK – satisfaction with the team; UR – satisfaction with management; UOT – satisfaction with the organization of work; UZP – satisfaction with wages

Источник: построено автором.
Source: constructed by the author.

Результаты диагностики указывают на то, что молодые журналисты больше всего удовлетворены коллективом, в котором работают – так ответили 87 % опрошенных. Примерно одинаковые показатели по шкалам «удовлетворенность руководством», «удовлетворенность процессом и содержанием труда» и «удовлетворенность организацией труда» – выше среднего, в пределах 64–67 %, меньше всего испытуемые довольны заработной платой: уровень удовлетворённости ниже среднего – 40 %. Данные по удовлетворённости трудом демонстрируют ресурсные стороны работы журналиста: молодые сотрудники СМИ находят поддержку в коллективе – это показывали и данные опроса по СЭВ. У них складываются в основном хорошие отношения с руководством, хотя к организации труда у журналистов уже больше вопросов, чем к коллективу редакции.

В табл. 2 представлены результаты исследования уровня удовлетворённости трудом в тех же трёх группах, выделенных по критерию доминирующего симптома СЭВ. Высокие показатели удовлетворённости по всем шкалам, кроме заработной платы, выявлены у испытуемых из группы 3: атмосфера в редакционном коллективе компенсирует им неудовлетворённость оплатой труда, а дружеские отношения с коллегами компенсируют недопонимания с руководителем.

Таблица 2
Удовлетворённость трудом
у молодых журналистов (в %)

Table 2
Job satisfaction of the young journalists (in %)

Шкалы удовле- творён- ности	Группа 1. Эмоцио- нальное истощение	Группа 2. Деперсо- нализация	Группа 3. Редукция личных дос- тижений
УПСР	65	40	80
УК	85	33	93
УР	55	16	67
УОТ	42	12	81
УЗП	30	0	13

Примечание: обозначения как на рис. 1.

Источник: рассчитано и составлено автором.

Source: estimated and compiled by the author.

У представителей группы 1 эмоциональное истощение снижает удовлетворённость трудом – организация работы их в основном не устраивает, но свой уровень оплаты труда они оценивают выше, чем другие испытуемые. Это может означать, что их усталость вызвана в том числе стремлением больше работать и зарабатывать, тем более удовлетворённость содержанием своего труда у этих людей выше среднего уровня. Поддержку в коллективе они чувствуют почти так же хорошо, как и представители группы 3.

Самые низкие показатели удовлетворённости работой у испытуемых из группы 2. Эмоциональная и личная отстранённость блокирует удовольствие от работы, которая ставится на автоматизм: человек не испытывает ни радости, ни печали, становится безэмоциональным роботом.

По мнению авторов методики измерения удовлетворённости, лояльность организации сильнее всего связана с организацией и с процессом труда, а вовлеченность в работу коррелирует с процессом и содержанием труда. В этом плане можно говорить о довольно высоком уровне лояльности пензенских журналистов к своей редакции – порядка 65 %. Однако остальная часть молодых журналистов – 35 % явно нуждается во внутреннем и внешнем ресурсировании со стороны и руководства, и коллектива редакции, поскольку не получает моральной или материальной поддержки.

Можно полагать, что общий уровень удовлетворённости работой у молодых журналистов был бы выше, если бы профессия позволяла им более чётко распределять work-life баланс (между работой и личной жизнью) благодаря нормированному графику и меньшему количеству тем и задач, которые нужно вести почти одновременно.

Профессиональная деформация в журналистике глубоко входит в структуру личности, и бывает так, что человек смешивает рабочее и жизненное: ему может казаться, что выгорания нет, но перегрузка уже влияет на него. Например, обычное общение он может сводить к формату интервью – привыкая задавать вопросы, больше говорит о собеседнике, чем о себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования выраженности симптомов эмоционального выгорания у 31 молодого журналиста и удовлетворённости их работой выяснилось, что наибольшая степень риска развития СЭВ – у журналистов с признаками эмоционального истощения. Результаты опросов позволили выявить, что молодые сотрудники СМИ в основном ответственно относятся к своей работе, и для многих коллективные цели становятся важнее личных: показатель редукции личных достижений в исследуемой группе равен 60 %. Однако именно редакционный коллектив даёт молодым журналистам ресурсы для продолжения профессиональной деятельности: 87 % респондентов удовлетворены коллективом, в котором они работают.

Изучение удовлетворённости трудом продемонстрировало, что молодые журналисты в основном находят поддержку в коллективе и у руководства редакции – удовлетворённость порядка 65 %, однако 60 % респондентов не удовлетворены своей заработной платой, что может приводить к желанию уйти из профессии.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась: молодые журналисты региональных СМИ действительно имеют разные уровни и симптомы эмоционального выгорания, что связано с их показателями удовлетворённости трудом. Эмоциональное истощение и деперсонализация снижают удовлетворённость, редукция личных достижений способствует стремлению работать в коллективе, а это позитивно сказывается на удовлетворённости трудом.

Таким образом, молодые журналисты региональных СМИ (в частности Пензенской области) подвержены риску развития СЭВ из-за высокой загруженности рабочими задачами. Усталость может быть вызвана не-

удовлетворённостью заработной платой и необходимостью больше зарабатывать, а также совмещать работу с учёбой в университете. Обстановка в редакции в большинстве случаев успешно способствует стабилизации самооценки и создаёт поддерживающую среду для начинающих журналистов.

Синдром эмоционального выгорания остаётся одним из наиболее актуальных запросов для обращения к психологу. С одной стороны, это связано с негативными переживаниями самого журналиста: чувство профессиональной несостоятельности вкупе с психосоматическими проявлениями хронического стресса (дистресса) приводят к утрате жизненных ориентиров. С другой стороны, развитие симптомов СЭВ провоцирует конфликты в редакционном коллективе и неконструктивное общение журналиста с его респондентами, а информация, которую он передаёт, становится либо провоцирующей тревожность в обществе (этого не должно быть согласно профессиональной этике журналиста), либо слишком формальной и сухой (это плохо воспринимается аудиторией, которой важна эмоциональная составляющая материалов). Работа психолога с эмоциональным выгоранием журналистов может заключаться в актуализации навыков регулирования work-life баланса в своей жизни.

Стоит отметить, что процесс прохождения опросов оказался для молодых журналистов терапевтичным. С их стороны была высказана положительная обратная связь: респонденты отмечали важность проведения подобных исследований и благодарили за возможность прислушаться к себе. «Как актуально, и тест помог разложить многое [по полочкам]», «интересный опрос, заставил задуматься и обратить внимание на свой эмоциональный фон», – писали журналисты в комментариях к опросам.

Список источников

1. Зуева Г.С., Дубовер М.А. Факторы стресса в работе журналиста региональных СМИ (на материале Пензенской и Ростовской областей) // Неофилология. 2023. Т. 9. № 3. С. 657-667. <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2023-9-3-657-667>, <https://elibrary.ru/lvawkk>
2. Чердымова Е.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста. Самара: Изд-во Самар. ун-та, 2019. 124 с. <https://elibrary.ru/vumupt>

3. Любимкина Т.А., Тимофеева С.С., Иванова С.В. Оценка профессионального выгорания работников средств массовой информации // XXI век. Техносферная безопасность. 2021. Т. 6. № 4 (24). С. 369-378. <https://doi.org/10.21285/2500-1582-2021-4-369-378>, <https://elibrary.ru/oykffc>
4. Олешко Е.В. Профессиональное выгорание журналиста цифровой эпохи: причины и следствия // Цифровизация коммуникативно-культурной памяти: роль журналистики как социального института: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием: в 2 ч. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. Ч. 1. С. 60-64. <https://elibrary.ru/pvzsym>
5. Смирнова О.В., Свитич Л.Г., Денисова Г.В. Психологическая модель личности журналиста: конфликт с реальностью // Меди@льманах. 2021. № 4 (105). С. 38-48. <https://doi.org/10.30547/mediaalmanah.4.2021.3848>, <https://elibrary.ru/yttmdp>
6. Пронина Е.Е. Профессиональная идентичность и проблемы начинающих журналистов // Неофилология. 2023. Т. 9. № 4. С. 865-877. <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2023-9-4-865-877>, <https://elibrary.ru/mcosyy>
7. Олешко В.Ф., Олешко Е.В., Мухина О.С. Проблема самоидентификации студентов-журналистов цифровой эпохи // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. 2021. № 4. С. 135-157. <https://doi.org/10.30547/vestnik.journ.4.2021.135157>, <https://elibrary.ru/alhmiz>
8. Маркович А.Д. Деятельность журналиста в условиях экстремальной ситуации: проблемы травмогенности и стрессоустойчивости // Журнал Белорусского государственного университета. Журналистика. Педагогика. 2020. № 2. С. 32-36. <https://elibrary.ru/qfhhvu>
9. Олешко В.Ф., Мухина О.С. Деятельность журналистов-фрилансеров в условиях медиатизации «спецоперации» в Украине и западных санкций // Знак: проблемное поле медиаобразования. 2022. № 2 (44). С. 135-141. <https://doi.org/10.47475/2070-0695-2022-10217>, <https://elibrary.ru/mrxnfe>
10. Шестерина А.М. Технологии искусственного интеллекта и современные медиа: угроза формирования искажённой реальности // Медиа в современном мире. 61-е Петербургские чтения. СПб.: ООО «Медиапапир», 2022. С. 118-119. <https://elibrary.ru/offbkov>
11. Вартанова Е.Л., Гладкова А.А., Дунас Д.В. Журналистика рисков в условиях конфликтогенности медиасреды // Информационное общество. 2023. № 6. С. 116-127. https://doi.org/10.52605/16059921_2023_06_116, <https://elibrary.ru/sojpaj>
12. Mion G., Hamann P., Saleten M., Plaud B., Baillard C. Psychological impact of the COVID-19 pandemic and burnout severity in French residents: A national study // The European Journal of Psychiatry. 2021. Vol. 35. № 3. P. 173-180. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2021.03.005>
13. Woldearegay A.G. Burnout in Journalism: Evidence from Regional Television Stations in Ethiopia // Galactica Media: Journal of Media Studies. 2022. Vol. 4. № 1. P. 35-50. <https://doi.org/10.46539/gmd.v4i1.228>
14. Hernández R.M., Cabrera-Orozco E., Carranza Esteban R.F., Mamani-Benito O., Turpo Chaparro J.E. Latin American Scientific Production on Burnout in Scopus, 2010–2020 // Journal of Educational and Social Research. 2021. Vol. 11. № 6. P. 186-195. <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0139>
15. Баксанский О.Е., Сафоницева О.Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2021. Т. 28. № 2. С. 45-57. <https://doi.org/10.24412/1609-2163-2021-2-45-57>, <https://elibrary.ru/ajlzds>
16. Иванова Т.Ю., Рассказова Е.И., Осин Е.Н. Структура и диагностика удовлетворенности трудом: разработка и апробация методики // Организационная психология. 2012. Т. 2. № 3. С. 2-15. <https://elibrary.ru/rqwymt>

References

1. Zueva G.S., Dubover M.A. Stress factors in the work of regional mass media journalist (on the material of the Penza and Rostov regions). *Neofilologiya = Neophilology*, 2023, vol. 9, no. 3, pp. 657-667. (In Russ.) <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2023-9-3-657-667>, <https://elibrary.ru/lvawkk>
2. Cherdymova E.I., Chernyshova E.L., Machnev V.Ya. *Sindrom emotsional'nogo vygoraniya spetsialista*. Samara, Samara National Research University Publ., 2019, 124 p. (In Russ.) <https://elibrary.ru/vumupt>
3. Lyubimkina T.A., Timofeeva S.S., Ivanova S.V. Assessment of professional burnout of media workers. *XXI vek. Tekhnosfernaya bezopasnost' = XXI century. Technosphere Safety*, 2021, vol. 6, no. 4 (24), pp. 369-378. (In Russ.) <https://doi.org/10.21285/2500-1582-2021-4-369-378>, <https://elibrary.ru/oykffc>
4. Oleshko E.V. Professional burnout of a journalist of the digital age: causes and consequences. *Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem «Tsifrovizatsiya*

- kommunikativno-kul'turnoi pamyati: rol' zhurnalistiki kak sotsial'nogo institute»: v 2 ch. = Proceedings of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation "Digitalization of Communicative and Cultural Memory: the Role of Journalism as a Social Institution": in 2 pts. Yekaterinburg, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin Publ., 2019, pt 1, pp. 60-64. (In Russ.) <https://elibrary.ru/pvzsym>*
5. Smirnova O.V., Svitich L.G., Denisova G.V. Psychological model of the personality of a journalist: conflict with reality. *Medi@lmanah*, 2021, no. 4 (105), pp. 38-48. (In Russ.) <https://doi.org/10.30547/medialmanah.4.2021.3848>, <https://elibrary.ru/yttmdp>
 6. Pronina E.E. Professional identity and problems of novice journalists. *Neofilologiya = Neophilology*, 2023, vol. 9, no. 4, pp. 865-877. (In Russ.) <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2023-9-4-865-877>, <https://elibrary.ru/mcosyy>
 7. Oleshko V.F., Oleshko E.V., Mukhina O.S. The problem of self-identification of student journalists in the digital age. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 10. Zhurnalistika*, 2021, no. 4, pp. 135-157. (In Russ.) <https://doi.org/10.30547/vestnik.journ.4.2021.135157>, <https://elibrary.ru/alhmiz>
 8. Markovich A.D. Journalist's activity in extreme situation: problems of traumogenicity and stress resistance. *Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Zhurnalistika. Pedagogika = Journal of the Belarusian State University. Journalism and Pedagogics*, 2020, no. 2, pp. 32-36. (In Russ.) <https://elibrary.ru/qfhhvu>
 9. Oleshko V.F., Mukhina O.S. The work of freelance journalists in the conditions of mediatization of the "special military operation" in Ukraine and western sanctions. *Znak: problemnoe pole mediaobrazovaniya = Sign: Problematic Field in Mediaeducation*, 2022, no. 2 (44), pp. 135-141. (In Russ.) <https://doi.org/10.47475/2070-0695-2022-10217>, <https://elibrary.ru/mrxnfe>
 10. Shesterina A.M. Artificial intelligence technologies and modern media: the threat of forming a distorted reality. *Media v sovremennom mire. 61-e Peterburgskie chteniya = Media in the Modern World. 61st St. Petersburg Readings*. St. Petersburg, LLC "Mediapapir", 2022, pp. 118-119. (In Russ.) <https://elibrary.ru/ofbkov>
 11. Vartanova E.L., Gladkova A.A., Dunas D.V. Risk journalism in the conflict-generating media environment. *Informatsionnoe obshchestvo = Information Society*, 2023, no. 6, pp. 116-127. (In Russ.) https://doi.org/10.52605/16059921_2023_06_116, <https://elibrary.ru/sojpaj>
 12. Mion G., Hamann P., Saleten M., Plaud B., Baillard C. Psychological impact of the COVID-19 pandemic and burnout severity in French residents: A national study. *The European Journal of Psychiatry*, 2021, vol. 35, no. 3, pp. 173-180. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2021.03.005>
 13. Woldearegay A.G. Burnout in Journalism: Evidence from Regional Television Stations in Ethiopia. *Galactica Media: Journal of Media Studies*, 2022, vol. 4, no. 1, pp. 35-50. <https://doi.org/10.46539/gmd.v4i1.228>
 14. Hernández R.M., Cabrera-Orozco E., Carranza Esteban R.F., Mamani-Benito O., Turpo Chaparro J.E. Latin American Scientific Production on Burnout in Scopus, 2010–2020. *Journal of Educational and Social Research*, 2021, vol. 11, no. 6, pp. 186-195. <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0139>
 15. Baksansky O.E., Safonicheva O.G. Syndrome of emotional burn out. The view of a psychologist and a neurologist (literature review). *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologii = Journal of new medical technologies*, 2021, vol. 28, no. 2, pp. 45-57. (In Russ.) <https://doi.org/10.24412/1609-2163-2021-2-45-57>, <https://elibrary.ru/ajlzd5>
 16. Ivanova T.Yu., Rasskazova E.I., Osin E.N. (2012). Structure and diagnostic of job satisfaction: development and approbation. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational Psychology*, vol. 2, no. 3, pp. 2-15. (In Russ.) <https://elibrary.ru/rqwymt>

Информация об авторе

ЗУЕВА Галина Сергеевна, кандидат филологических наук, доцент кафедры «Журналистика», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Российская Федерация, <https://orcid.org/0000-0001-6388-5078>, Researcher ID: [AAA-4588-2019](https://orcid.org/0000-0001-6388-5078), gz90@yandex.ru

Вклад в статью: идея исследования, поиск и анализ научной литературы, сбор данных согласно опросу, обработка полученных результатов, написание и оформление статьи.

Поступила в редакцию 07.06.2024

Поступила после рецензирования и доработки 21.08.2024

Принята к публикации 26.09.2024

Information about the author

Galina S. Zueva, Cand. Sci. (Philology), Associate Professor of Journalism Department, Penza State University, Penza, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0001-6388-5078>, Researcher ID: [AAA-4588-2019](https://orcid.org/0000-0001-6388-5078), gz90@yandex.ru

Contribution: study idea, scientific literature search and analysis, data acquisition according to the survey, obtained results processing, manuscript drafting and design.

Received June 7, 2024

Approved after reviewing and revision August 21, 2024

Accepted September 26, 2024