

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ / ORIGINAL ARTICLE

УДК / UDC 070.4

<https://doi.org/10.20310/2587-6953-2023-9-3-657-667>

Шифр научной специальности 5.9.9

Факторы стресса в работе журналиста региональных СМИ (на материале Пензенской и Ростовской областей)

Галина Сергеевна ЗУЕВА¹ , Михаил Анатольевич ДУБОВЕР² ¹ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

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

²ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

344006, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105

 gz90@yandex.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения особенностей профессионального стресса работников СМИ в 2022 г. в связи с работой в условиях напряжённой геополитической обстановки. Цель – в выявлении ключевых факторов стресса для журналистов региональных СМИ (на материале Пензенской и Ростовской областей). Ведущим методом являлся анонимный опрос «Стресс в профессии журналиста». Выяснилось, что журналисты в среднем оценивают уровень стрессовости своей профессии на 6,75 балла из 10, загруженность рабочими задачами 91 % опрошенных журналистов вне зависимости от возраста оценивают как высокую или очень высокую. Темы, которые вызывают у журналистов наибольший стресс, – это специальная военная операция на Украине, политика, криминал и происшествия, социальные аспекты – трагедии: разговоры с семьями погибших и пострадавших (особенно – детей), переселенцами, а также ЖКХ, здоровье. Процесс работы в СМИ также представляется стрессовым из-за многозадачности и жёстких сроков сдачи материалов, эмоционально тяжёлого общения с героями сложных тем. Организация работы в редакции в некоторых случаях также становится для журналистов фактором стресса: 15 % респондентов отмечали, что отношения в коллективе в 2022 г. стали более напряжёнными и называли менеджмент в своей редакции неэффективным. Сложившаяся на сегодняшний день ситуация диктует необходимость проведения комплексного исследования, посвящённого проблеме журналистского стресса, в том числе и в региональном аспекте, поэтому в дальнейшем можно изучить рекомендации психологов, которые регулярно даются в профессиональных медиа (журнале «Журналист» и на портале «Сделано.Медиа»). Результаты исследования используются на занятиях по психологии массовых коммуникаций (медиапсихологии) для студентов-журналистов (бакалавриат).

Ключевые слова: медиапсихология, стресс, региональная журналистика, работа журналиста, новости, интервью, источники информации

Для цитирования: 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>

Материалы статьи доступны по лицензии [Creative Commons Attribution \(«Атрибуция»\) 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Всемирная

Stress factors in the work of regional mass media journalist (on the material of the Penza and Rostov regions)

Galina S. ZUEVA¹  , Mikhail A. DUBOVER² 

¹Penza State University

40 Krasnaya St., Penza, 440026, Russian Federation

²Southern Federal University

105 Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation

 gz90@yandex.ru

Abstract. The relevance of research is due to the need to study the characteristics of professional stress of mass media workers in 2022 in connection with work in a tense geopolitical situation. The purpose is to identify the key stress factors for the regional mass media journalists (on the basis of the Penza and Rostov regions). The leading method is the anonymous survey “Stress in the profession of a journalist”. It turned out that journalists, on average, assess the level of stress in their profession at 6.75 points out of 10, the journalists (91 % of surveyed), regardless of age, rate the workload as high or very high. The topics that cause the most stress for journalists are the special military operation in Ukraine, politics, crime and accidents, social aspects – tragedies: conversations with the families of the dead and injured (especially children), IDPs, as well as housing and communal services, health. The process of working in the mass media also seems stressful due to multitasking and tight deadlines for submission of materials, emotionally difficult communication with the heroes of complex topics. The organization of work in the editorial office in some cases also becomes a stress factor for journalists: 15 % of respondents noted that relations in the team in 2022 became more tense and called management in their editorial office ineffective. The current situation dictates the need for a comprehensive study on the problem of journalistic stress, including in the regional aspect, so in the future you can study the recommendations of psychologists, which are regularly given in professional media (“Journalist” magazine and on the portal “Sdelano.Media”). The results of research are used in the classes on the psychology of mass communications (media psychology) for students-journalists (bachelor’s degree).

Keywords: media psychology, stress, regional journalism, journalist’s work, news, interviews, information sources

For citation: 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;9(3):657-667. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.20310/2587-6953-2023-9-3-657-667>



This article is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



ВВЕДЕНИЕ

Журналистика всегда была и остаётся профессией с высоким риском психологических проблем, начиная с угроз физической безопасности при работе в «горячих точках» и заканчивая личностными проблемами творческих людей [1, с. 89]. Поэтому представители СМИ часто сталкиваются с тем,

что «требования среды к человеку чрезмерны, а тот не способен отреагировать достаточностью ресурсов, поэтому необходимо либо увеличивать объём собственных ресурсов, либо что-то менять в самой ситуации»¹. Именно так проявляется стресс, определение

¹ Битюцкая Е. Копинг и психологическая защита // ПостНаука. URL: <https://postnauka.ru/video/155345> (дата обращения: 22.02.2023).

которого связывают с состоянием психического напряжения, обусловленного выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры².

Ситуация в России и мире в 2022 г. ставила перед журналистами задачу донести до массовой аудитории жизненно важные общественно-политические решения, которые касались продолжающейся борьбы с COVID-19, проведения специальной военной операции России на Украине, санкций, частичной мобилизации. Поэтому возникает необходимость проанализировать психологическое состояние журналистского сообщества – изучить факторы журналистского стресса и его причины, выявить способы борьбы с негативными эффектами профессии. Об этом говорит в том числе особое внимание к теме стресса и выгорания в материалах профессионального журнала «Журналист»³.

Тема стресса занимает особое место в учебниках и учебных пособиях по психологии журналистики, ей посвящены отдельные научные и научно-популярные статьи. Одной из первых фундаментальных работ по медиапсихологии в России стал сборник научных статей «Проблемы медиапсихологии» под редакцией профессора МГУ им. М.В. Ломоносова Е.Е. Прониной. В статье психолога Л.В. Трубицыной сказано, что результатом переживания психической травмы у журналистов «помимо острых аффективных реакций на стресс непосредственно после события могут быть различные психические нарушения, сохраняющиеся в течение длительного времени, иногда годами и десятилетиями. Это такие нарушения, как астено-невротические и тревожно-депрессивные состояния, различные фобии, посттравматические стрессовые расстройства, психосоматические нарушения»⁴.

Позже медиапсихолог А.М. Шестерина в учебном пособии «Психология журналистики» характеризует эффекты медиареальности, которые прямо или косвенно способствуют появлению психотравмирующего опыта. Определяя медиареальность как особый мир, созданный журналистами, в котором живут и они сами, и их читатели, профессор отмечает: «Эта модель мира журналистики значительно изменяет, а иногда и искривляет картину мира человека, взаимодействуя с его мировидением. Пространство и время то сжимаются, то расширяются, а мы в них погружаемся на время потребления медиainформации. Многомерность и клиповость сообщений, их наслаивание друг на друга, виртуализация, резкие скачки в пространственно-временном мире, яркая выраженность архетипических образов, примитивизация сложных явлений, карнавальность, произвольный сдвиг фокуса зрения рождает то, что можно определить как «информационную фантомность» [2, с. 34-36]. Обладая такими мощными средствами воздействия, медиареальность оказывает влияние не только на аудиторию СМИ, но и на самого журналиста: он должен искать конфликт и драматизм в каждом событии для того, чтобы обеспечить интерес к нему: «На события, не содержащие элементов насилия, средства массовой информации могут вовсе не обратить внимания, а о важных проблемах, которые нельзя преподнести эффектно, где нет конфликтующих сторон и отсутствует яркая личность, будут упоминать лишь вскользь» [2, с. 39].

В 2014 г. исследователи МГУ им. М.В. Ломоносова проанализировали факторы, влияющие на мотивацию журналистов к работе, отношение журналистов к их обязанностям, основные типы конфликтов и причины стресса в работе. Выяснилось, что «более половины респондентов оценили свою загруженность как сильную, ещё 15 % – как очень сильную; более 50 % участников анкетирования отметили, что испытывают стресс каждую неделю, при этом из них 20 % испытывают стресс несколько раз в неделю. Количество стрессов напрямую связано с высокой нагрузкой при работе журналиста и усталостью от возникающего напряжения» [3].

² Головин С.Ю. Стресс // Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. С. 453.

³ Когда редакция в стрессе: сохраняем продуктивность // Журналист. 2022. 25 окт. URL: <https://journalist-virt.ru/2022/10/25/1004/> (дата обращения: 22.02.2023).

⁴ Трубицына Л.В. Средства массовой информации и психологическая травма // Проблемы медиапсихологии. М.: РИП-холдинг, 2002. URL: <http://evartist.narod.ru/text7/41.htm> (дата обращения: 22.02.2023).

Из-за хронического стресса журналисты часто оказываются подверженными синдрому эмоционального выгорания, которое в медицинской литературе определяется как состояние эмоционального, умственного истощения и физического утомления [4, с. 42]. В 2021 г. исследователи из Иркутского национального исследовательского технического университета обобщили результаты опросов работников СМИ на региональном уровне, где синдром эмоционального выгорания был рассмотрен как трёхмерный компонент, состоящий из эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений. В статье отмечалось: «Психосоциальные опасности кроются и в самом процессе работы. Журналисты нередко освещают одну и ту же тему более одного раза. При этом каждый журналистский материал требует «вечного рабочего состояния», так как регулярное изучение новых фактов приводит к увеличению продолжительности рабочего дня. Чаще всего работодатели не предпринимают мер для устранения или минимизации проблемы: не модифицируют рабочую нагрузку сотрудников и не поддерживают приемлемые психосоциальные условия рабочей среды в редакции. В России нет организаций, специализирующихся на профессиональной психологической помощи журналистам» [5]. Авторы предложили конкретные рекомендации: обеспечить возможность дистанционной работы, создать комфортные условия в редакции, предоставить работникам необходимые контакты для решения психологических проблем, сократить количество командировок, равномерное распределение обязанностей. В особых группах риска выгорания находятся молодые журналисты 20–30 лет и сотрудники СМИ в возрасте от 50 лет.

Проблему выгорания поднимают и сами журналисты. Редакция портала «Сделано.Медиа» периодически обращается за рекомендациями к психологам, которые отмечают, что сама профессия заставляет журналистов решать проблемы, беды, неприятности других людей и пытаться что-то изменить: «Специфика журналистов <...> состоит в том, что ты не можешь стать циником, потому что тогда ты станешь плохо работать. <...> Журналисты,

что называется, – first responders, то есть те, кто реагирует первыми. Журналистика – профессия, которая противоречит биологическому инстинкту: когда что-то происходит, все бегут «от», а журналисты, медики, спасатели бегут «к», – к происшествию. При этом медики могут спасти жизнь прямо на месте, а у журналистов, особенно молодых и чувствительных, иногда возникает этическая проблема: люди в беде, а я тут снимаю»⁵.

Необходимо отметить, что термин «эмоциональное выгорание» в материалах профессиональных медиа для журналистов и в данном исследовании осмысливается не в его клиническом толковании, а в бытовом, принятом в общении людей, не являющихся специалистами в психологической сфере.

Вопросы, связанные с конфликтными аспектами психологической структуры личности журналиста, поднимаются и в статье учёных из МГУ им. М.В. Ломоносова, опубликованной в 2021 г. По результатам опроса журналистов региональных газет России выяснилось, что профессиональная мультизадачность журналистов конвергентных редакций (работа и в газете, и на сайте) способствует постоянной работе в нестандартных условиях и повышает стрессогенность профессии [6].

Анализ научной литературы показывает, что внимание к медиапсихологии в целом и к теме журналистского стресса в частности только увеличивается, а региональный аспект данной темы представляет особый интерес для российских учёных.

ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ

Цель данного исследования – выявить основные факторы стресса в профессии журналиста на региональном материале и привести эффективные способы борьбы с профессиональным выгоранием журналистов, названные ими самостоятельно. Для реализации этой цели применялась методика опроса, включающего и вопросы с вариантами

⁵ Как журналисты профессионально выгорают и что с этим делать // Сделано.Медиа. URL: <https://sdelano.media/professionalnovygorayut/> (дата обращения: 22.02.2023).

ответов, и открытые, позволяющие информантам самостоятельно формулировать суть тревожащей стрессовой ситуации. Был проведён анонимный социологический опрос журналистов СМИ Ростовской и Пензенской областей на тему «Стресс в профессии журналиста». Вопросы касались оценивания уровня стрессовости журналистики как профессии в целом, а также тематики, которая представляется наиболее стрессовой для работы, и эмоционального микроклимата в редакционном коллективе. Журналистам предлагалось отметить, что изменилось за год в их профессиональной жизни, с кем из героев интервью было сложнее всего работать, испытывают ли сотрудники СМИ дефицит креативности и какие способы борьбы с выгоранием они используют.

В опросе приняли участие 92 человека (по 46 представителей от каждого из исследуемых регионов) в возрасте 18–60 лет, занимающие разные должности в редакциях СМИ Пензенской и Ростовской областей: штатные и внештатные корреспонденты, ведущие программ, редакторы, главные редакторы. Также в опросе приняли участие сотрудники СМИ с различными типологическими характеристиками, в частности, респонденты работают в городских и районных газетах (в том числе с сайтом), есть представители региональных вкладок федеральных газет «Аргументы и факты» и «Комсомольская правда», собкоры ТАСС и «Российской газеты», журналисты регионального телевидения, радио и интернет-СМИ.

Проводя опрос, мы условно разделили респондентов на возрастные группы, принимая во внимание теорию Н. Хоува и В. Штрауса, которую часто берут за основу медиаисследователи [7]: условно поколением X считаются люди, родившиеся в 1964–1983 гг., «миллениалами» (поколением Y) – родившиеся в 1984–2002 гг., «центениалами» (поколением Z) – родившиеся в 2003 г. и моложе. Также важно было учесть, что для каждой специализации в журналистике подходят люди разного возраста, что отмечает Л.Г. Свитич⁶:

⁶ Свитич Л.Г. Введение в специальность: Профессия: журналист: уч. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2011. 255 с.

«Репортерская специализация предпочитает молодых, аналитическая – опытных, а значит, «возрастных» журналистов. Другие специализации – в зависимости от тематики и аудитории». Средний возраст журналистов в России, по выводам исследователя, – около 35–40 лет, хотя также зависит от должности и варьируется от молодого до среднего и выше.

Согласно гипотезе исследования, выбор регионов вполне репрезентативен: в Ростовской области и Ростовской области из-за географической близости к городам Донбасса события специальной военной операции ощущаются и журналистами, и местными жителями довольно остро: через регион проходят мобилизованные военные и техника, кроме того, Ростовская область первой в России приняла беженцев после объявления об эвакуации мирного населения из ДНР и ЛНР⁷, а Пензенская область заняла первое место в Приволжском федеральном округе по приёму беженцев из Донбасса⁸.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опрос показал, что региональные журналисты в среднем оценивают уровень стрессовости своей профессии на 6,75 балла из 10. Респонденты 18–35 лет отмечали, что испытывают стресс раз в неделю и более – так ответили 77 % молодых журналистов. С возрастом этот показатель снижается, но всё равно остаётся высоким: среди журналистов 36–60 лет таковых 73 %.

Свою загруженность рабочими задачами 91 % журналистов вне зависимости от возраста оценивают как высокую или очень высокую, мотивируя серьёзным отношением к работе, ответственностью и многозадачностью. Если человек совмещает учёбу с работой или несколько должностей, это можно квалифицировать как очень высокую загрузку.

⁷ Ионова Л. Ростовчане первыми приняли беженцев из Донбасса // Российская газета. 2022. 23 февр. URL: <https://rg.ru/2022/02/23/reg-ufu/rostovchane-pervymi-priniali-bezhencev-iz-donbassa.html> (дата обращения: 22.02.2023).

⁸ Ковалева М. Пензенская область заняла первое место в ПФО по приёму беженцев из Донбасса // Коммерсантъ. 2022. 22 апр. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5326240> (дата обращения: 22.02.2023).

женность, – так работают 33 % от общего числа опрошенных.

Изменения в профессиональной жизни сотрудников региональных СМИ в 2022 г. были связаны в основном с тем, что в их практике стало больше сложных тем для материалов, чем раньше, – это отмечают 31 % опрошенных, 27 % признались, что им стало морально тяжелее говорить о событиях из-за того, что журналист видит больше тяжёлых ситуаций, чем может рассказать. Всего 18 % сотрудников СМИ указали, что изменение ситуации в стране никак не повлияло на их профессиональную жизнь. 16 % журналистов пожаловались на снижение уровня дохода. О смене работы задумываются 27 % респондентов, а 23 % наоборот отметили, что осознали особенную важность профессии и высокую степень ответственности за свою работу.

Темы, которые вызывают у журналистов наибольший стресс, – это специальная военная операция на Украине (названа в анкетах 26 раз), политика (названа 22 раза), криминал и происшествия (16 ответов), социальные аспекты – трагедии (отмечены 9 раз): разговоры с семьями погибших и пострадавших (особенно – детей), беженцами, а также ЖКХ (жалобы и недовольство жителей – названы 8 раз), здоровье (неизлечимые болезни – 7 ответов) (рис. 1).

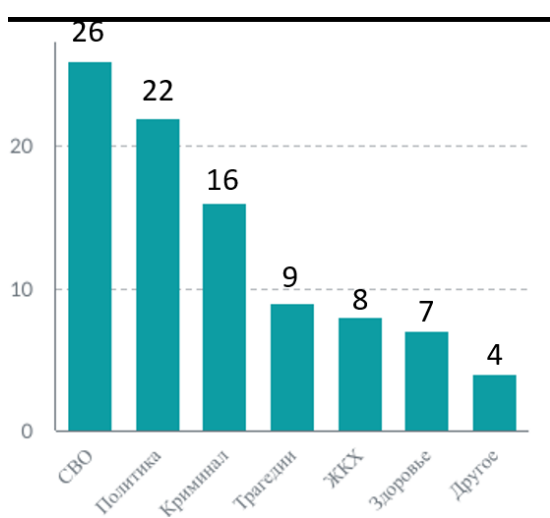


Рис. 1. Наиболее стрессовые темы по мнению региональных журналистов (2022 г.)

Fig. 1. The most stressful topics according to regional journalists (2022)

Однако сложность темы – понятие индивидуальное, поэтому были и другие ответы: наука и техника, театр, спорт. «Обычно это темы, в которых я не разбираюсь. Приходится внимательно изучать сферу, но всё равно есть страх исказить какие-то факты и ввести в заблуждение большую аудиторию», – отметила журналистка из числа респондентов 18–25 лет. Другой автор такого же возраста написал: «Для меня нет сложных тем, все могу и умею. Стресс в количестве – веду все темы в регионе».

Как правило, особенно серьёзно журналисты относятся к написанию текстов о стрессовых ситуациях для других людей и о политических решениях, влияющих на жизнь россиян. Основная проблема, по мнению респондентов нашего опроса, заключается в том, что информация всё равно остаётся частично закрытой, а рассказывать о событиях нужно. «Не всегда удаётся получить оперативный ответ», «уход от ответа», «стало больше закрытости в общении с прессой», цитата «я расскажу, но вы об этом пока не пишите», «мы из разной реальности смотрим на жизнь» – подобные ответы давали журналисты на вопрос о том, почему им было сложно писать на данные темы. «Мне стало сложнее продюсировать производство, поскольку герои материалов осторожнее в работе с прессой, аккуратнее в комментариях и предпочитают продолжать заниматься своей работой без желания отражать свой взгляд/дело в прессе», – отметил один из ростовских журналистов (36–45 лет).

С освещением событий в зоне СВО работа журналистов Ростова-на-Дону связана сильнее, чем в Пензе, поэтому респонденты 36–45 лет из Ростовской области давали по этой теме более развёрнутые комментарии: их стресс провоцируют командировки в зону боевых действий и общение с семьями, потерявшими детей, в том числе в ходе СВО.

Многие опрошенные отмечали, что на их эмоциональное состояние влияют не столько темы, сколько сам **процесс работы** в СМИ: 50 % журналистов отметили, что стресс активизирует в первую очередь многозадачность, в том же вопросе 44 % назвали причиной своего стресса жёсткие сроки сдачи ма-

териалов, 39 % указали на эмоциональные сложности: истории людей часто «пропускаешь через себя», а ещё 31 % респондентов (в основном это молодые люди 18–35 лет) пожаловались на непредсказуемость поведения людей, с которыми приходится общаться.

«Стресс в основном вызывают не темы, а количество задач и их ответственность. В условиях геополитической напряжённости бывает страшно отрабатывать ЧП федерального уровня, поскольку легко можно нарваться на фейки. Кроме того, влияет человеческий фактор, и можно допустить опечатку, которая приведёт к фатальным последствиям», – поделился молодой журналист (18–25 лет).

Особо отметим, что 43 % опрошенных назвали фактором профессионального стресса необходимость постоянно осваивать новые форматы контента, и это часто происходит в условиях срочности и ненормированного рабочего дня: присутствует «страх, что ты не разобрался в теме достаточно хорошо за короткое время, стресс от ответственности за возможные ошибки и непреднамеренное искажение информации» (ответ журналиста 18–25 лет), «необходимость давать точную и проверенную информацию в максимально быстром темпе, большая конкуренция с другими редакциями» (ответ журналиста 26–35 лет).

Сложными **героями** по профессиональным признакам традиционно считаются⁹ представители власти, и это подтвердилось в результате нашего опроса: их признали таковыми 56 % респондентов, для 26 % сложнее общаться только с военными. В качестве основных причин журналисты называют следующие: «люди стали более закрытыми», «канцелярский язык», «не уважают журналистов», «политика – сложно лично для меня», «пресс-служба не всегда дружелюбная», «тема военнослужащих стала гораздо более деликатной, чем раньше, поэтому добывать информацию и писать на эту тему труднее». Таким образом, главным источником стресса в этом плане становится не столько само общение, сколько сложность доступа к источни-

ку информации, в том числе и через пресс-службу. «Молодые журналисты не видят возможности роста в регионе и вынуждены работать с закостенелыми и несовременными пресс-службами. Это главные причины стресса», – отметил респондент опроса (26–35 лет).

Однако гораздо больше переживаний журналисты испытывают, работая с эмоционально тяжёлыми ситуациями – когда рассказывают о жертвах трагедий, людях с ОВЗ и инвалидах, временных переселенцах и семьях мобилизованных, пожилых людях. Эти категории героев оказались наиболее сложными по личным признакам [8] – их выделили в ответе на соответствующий вопрос 99 % респондентов.

Журналисты описывали свои чувства во время бесед с такими героями следующим образом: «не знал, как себя вести», «тяжело чувствовать их горе», «боялась обидеть и не понять», «трудно разговорить человека в таком состоянии», «иногда очень эмоционально и непредсказуемо, все по-разному относились к интервью и вопросам, которые я задавала», «нужен особый подход», «отстраниться от ситуации бывает сложно», «беженцев раздражает внимание журналистов, они убеждены, что мы смакуем их горе», «сложно «держать лицо» и оставаться профессионалом, когда от сопереживания наворачиваются слёзы», «тяжело из-за желания помочь, но помочь нечем», «люди в стрессе, и я не могу им помочь». Это слова журналистов разного возраста, но они говорят об одном и том же – о чувстве морального бессилия из-за невозможности повлиять на ситуацию, которое, безусловно, заставляет испытывать стресс.

«Предложить: если вы даёте согласие на интервью, то вы хотите, чтобы мы здесь поговорили или, может, нам уйти в какую-то комнату? Вы хотите один на один со мной разговаривать – или пусть присутствует кто-то из ваших близких? Сидя или стоя? То есть буквально дать какой-то простой выбор человеку, чтобы он почувствовал, что он может что-то контролировать»¹⁰, – психологи в

⁹ Колесниченко А.В. Практическая журналистика: 15 мастер-классов. М.: Аспект Пресс, 2017. 112 с.; Лукина М.М. Технология интервью. М.: Аспект Пресс, 2003. 191 с.

¹⁰ Как журналисты профессионально выгорают и что с этим делать // Сделано.Медиа. URL: <https://sdelano.media/professionalnovygorayut/> (дата обращения: 22.02.2023).

комментариях профессиональному portalу для журналистов «Сделано.Медиа» советуют в этих случаях дать человеку возможность осуществить выбор даже в мелочах. Это поможет и самому журналисту контролировать то, что происходит, хотя бы снаружи. Однако, как показал наш опрос, не все журналисты владеют этими навыками, поэтому испытывают эмоциональные сложности.

Организация работы в редакции в некоторых случаях также становится для журналистов фактором стресса: 15 % респондентов отмечали, что отношения в коллективе в 2022 г. стали более напряжёнными и называли менеджмент в своей редакции неэффективным. В ответах на открытые вопросы журналисты писали, что руководство редакции не всегда формулирует задачи корректно.

Региональным журналистам доставляет беспокойство напряжённый график работы в условиях ограниченного штата, большого количества оперативных задач и сложностей с финансированием, особенно в районных газетах. «За небольшую плату люди работают в *многозадачном режиме*», – отмечали опрошенные журналисты районной прессы.

У сотрудников СМИ возникает состояние фрустрации из-за неудовлетворения их потребностей: «могут выдернуть *на работу в выходные и праздники, ранним утром или ночью* <...> не получается составить план отдыха», присутствует «конкуренция за гонорары внутри редакции, *обесценивание* работы со стороны выпускающих редакторов и ответственных, непонимание технологии работы новых медиа, *отсутствие чёткого планирования номеров*».

Также важными факторами нужно признать правовые нормы, которые, по словам журналистов, постоянно ужесточаются, и растущие требования к работе на нескольких платформах. «В отличие от блогеров, журналисты несут уголовную и административную ответственность за распространение информации. При этом конкурировать приходится в одном поле с соцсетями и мессенджерами», – пишет респондент нашего опроса.

Дефицит креативности и творческую несвободу часто ощущают 25 % опрошенных, иногда – 40 %. Это происходит по ряду при-

чин: из-за необходимости постоянно переключаться с одной темы на другую, работать с негативными информационными поводами, совмещать основную работу с дополнительной, чтобы увеличить доход.

Названные факторы стресса приводят к тому, что журналисты сталкиваются с **эмоциональным выгоранием**. На момент проведения опроса его испытывали 31 % респондентов. Журналисты отмечали, что выгорание не возникало бы, если бы была возможность получать регулярный отдых от рабочих задач: «очень мало времени на жизнь», «нужно вовремя уходить в отпуск, на больничный, в отгул, чтобы не получить эмоциональное выгорание, и тогда стресс на работе будет сведён к минимуму».

Примечательно, что журналисты стараются осознанно подходить к предотвращению выгорания: 49 % респондентов отметили, что отдыхают с семьёй или друзьями минимум раз в неделю, 41 % ходят на культурно-досуговые мероприятия (театр, кино, квизы), столько же занимаются спортом, йогой или танцами, 34 % имеют хобби, 25 % по возможности уезжают в отпуск в другие города или страны. Тем не менее, тоже 25 % журналистов признались, что справляться со стрессом им «помогают» вредные привычки (алкоголь, курение, компьютерные игры) и социальные сети.

Поскольку термин «эмоциональное выгорание» в опросах интерпретировался не в клиническом значении, примеры борьбы с синдромом не являются универсальным рецептом, но показывают способы борьбы с негативными эффектами профессии, выбранные людьми самостоятельно.

Несмотря на сложности внутри коллективов, журналисты периодически делятся своими эмоциями в редакции и получают поддержку – это отметили 24 % респондентов нашего опроса.

ВЫВОДЫ

Научная новизна данного исследования заключалась в осмыслении проблемы влияния журналистского стресса на работу региональных СМИ во время неопределённо-

сти (пандемия COVID-19, проведение СВО России на Украине) с учётом общего высокого уровня стресса в данной профессии. Для текущего периода работы журналистов необходимо формирование системы психологической поддержки с учётом специфики ситуации в стране и мире. Сейчас становится особенно важна самопомощь внутри редакций и важность обращения журналистов к психологам, о чем свидетельствует тот факт, что тема стресса поднимается в профессиональных медиа для журналистов (в журнале «Журналист» и на портале «Сделано.Медиа»).

В нашем опросе была представлена просьба к респондентам в виде открытого вопроса: «Если есть то, что вы хотели бы сами рассказать о журналистском стрессе, но не увидели такого вопроса, напишите, пожалуйста».

«Журналистика = стресс. Как бы сильно ты не любил свою работу, неизбежно испытываешь стресс. Профессия требует огромных энергетических и моральных затрат, даже если работаешь в комфортных для себя условиях», – поделился молодой журналист (18–25 лет).

«Журналисты очень стрессоустойчивы. Для многих коллег сегодня стрессоподобное состояние вызвано не проблемами в производственном процессе (события происходят всегда, тем огромное разнообразие, герои на расстоянии вытянутой руки), а общими тенденциями в сфере медиа. Ужесточение законодательных мер регулирования медиаотрасли, усиление вмешательства в производство представителей органов власти в силу превалярования в бюджете СМИ контрактной составляющей над коммерческими источниками, отставание системы менеджмента в СМИ от современных практик», – отметил опытный журналист (36–45 лет).

«Время от времени посещает мысль, что было бы неплохо, если бы в Союзе журналистов был психолог», – резюмировал респондент из возрастной категории 46–60 лет.

Так как этот пункт был не обязательным для ответа, комментариев было немного, но они показали, что сам процесс прохождения опроса оказался для журналистов возможно-

стью отрефлексировать свои эмоции и выговориться. Практическая значимость данного исследования заключалась также в том, что результаты опросов используются на занятиях по психологии массовых коммуникаций (медиапсихологии) для студентов-журналистов (бакалавриат).

Учитывая полученные в результате исследования данные, отметим ряд взаимосвязанных выводов.

1. Профессия журналиста традиционно связана с такими психологическими характеристиками, как эмпатия, проникновение во внутренние психоэмоциональные процессы героя, необходимостью «контейнирования» и удержания эмоций, эффекта сопричастности. Поэтому специалистам требуется высокий уровень стрессоустойчивости и психологической адаптивности. Большинство опрошенных респондентов в обоих городах продемонстрировали профессиональный подход в анализе своих собственных состояний. Отмечая усталость и избыточный уровень стресса, они, тем не менее, готовы продолжать вести профессиональную журналистскую деятельность.

2. Изучаемый период характеризуется повышенным напряжением информационного поля. Несмотря на то, что опрашиваемые журналисты не являются военными корреспондентами и не участвуют в освещении действий специальной военной операции, отмечается высокий уровень тревожности и неустойчивых эмоциональных состояний.

Исследование можно продолжить с фокус-группой из журналистов, применяя методики психологической диагностики и коррекции, а затем снова провести замеры, в результате будут ясны методы корректировки уровня стресса. В качестве теоретической основы можно использовать известные подходы к диагностике стресса – тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых¹¹ и тест жизнестойкости Мадди¹².

¹¹ Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 330 с.

¹² Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 162 с.

Список источников

1. Федотова Н.А., Борейко А.Д. Стрессогенные факторы журналистской профессии: результаты исследования // Психолог. 2015. № 3. С. 89-101. <https://doi.org/10.7256/2409-8701.2015.3.15284>, <https://elibrary.ru/tugqlh>
2. Шестерина А.М. Психология журналистики: в 2 ч. Воронеж: ВГУ, 2011. Ч. 1. 190 с. <https://elibrary.ru/vcdabh>
3. Вырковский А.В., Кругликова М.В. Отношение к рабочему процессу журналистов качественных СМИ // Медиаскоп. 2014. № 4. С. 22. <https://elibrary.ru/tibxsp>
4. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. 2009. Т. 7. № 12. С. 42-46. <https://elibrary.ru/ogaitr>
5. 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>
6. Смирнова О.В., Свитич Л.Г., Денисова Г.В. Психологическая модель личности журналиста: конфликт с реальностью // Меди@льманах. 2021. № 4. С. 38-48. <https://doi.org/10.30547/mediaalmanah.4.2021.3848>, <https://elibrary.ru/yttmdp>
7. Зверева Е.А., Хворова В.А. Поколения Y и Z: особенности медиапотребления // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: История, филология. 2020. Т. 19. № 6. С. 131-140. <https://doi.org/10.25205/1818-7919-2020-19-6-131-140>, <https://elibrary.ru/anhwkm>
8. Зуева Г.С. К вопросу о дифференциации героев интервью по профессиональным и личным признакам // Журналистика и общественные коммуникации в цифровом пространстве: создавая смыслы: материалы конф. Владивосток: Дальневост. фед. ун-т, 2022. С. 84-88. <https://elibrary.ru/bipigt>

References

1. Fedotova N.A., Boreiko A.D. Stress factors of the journalistic profession: research results. *Psikholog = Psychologist*, 2015, no. 3, pp. 89-101. (In Russ.) <https://doi.org/10.7256/2409-8701.2015.3.15284>, <https://elibrary.ru/tugqlh>
2. Shesterina A.M. *Psikhologiya zhurnalistiki: in 2 ch.* [Psychology of Journalism: in 2 ch.]. Voronezh, Voronezh State University Publ., 2011, ch. 1, 190 p. (In Russ.) <https://elibrary.ru/vcdabh>
3. Yrkovskii A.V., Kruglikova M.V. Attitude of journalists working for quality media to the working process. *Mediascope = Mediascope*, 2014, no 4, p. 22. (In Russ.) <https://elibrary.ru/tibxsp>
4. Babanov S.A. Professional'nye faktory i stress: sindrom emotsional'nogo vygoraniya [Occupational factors and stress: burnout syndrome]. *Trudnyi patsient = Difficult Patient*, 2009, vol. 7, no. 12, pp. 42-46. (In Russ.) <https://elibrary.ru/ogaitr>
5. 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>
6. Smirnova O.V., Svitich L.G., Denisova G.V. Psikhologicheskaya model' lichnosti zhurnalista: konflikt s real'nost'yu [Psychological model of a journalist's personality: conflict with reality]. *Medi@l'manakh = MediaAlmanah Journal*, 2021, no. 4, pp. 38-48. (In Russ.) <https://doi.org/10.30547/mediaalmanah.4.2021.3848>, <https://elibrary.ru/yttmdp>
7. Zvereva E.A., Khvorova V.A. Generation Y and Z: features media consumption. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Istoriya, filologiya = Vestnik Novosibirsk State University. Series: History and Philology*, 2020, vol. 19, no. 6, pp. 131-140. (In Russ.) <https://doi.org/10.25205/1818-7919-2020-19-6-131-140>, <https://elibrary.ru/anhwkm>
8. Zueva G.S. About differentiation of interview characters by professional and personal characteristics. *Materialy konferentsii «Zhurnalistika i obshchestvennyye kommunikatsii v tsifrovom prostranstve: sozdavaya smysl»* [Proceedings "Journalism and Public Communications in the Digital Space: Creating Meanings"]. Vladivostok, Far Eastern Federal University Publ., 2022, pp. 84-88. <https://elibrary.ru/bipigt>

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, gz90@yandex.ru

Вклад в статью: идея исследования, поиск и анализ литературы и источников, организация прохождения опроса журналистами и обработка полученных результатов (Пензенская область), написание части текста статьи, оформление.

Дубовер Михаил Анатольевич, кандидат филологических наук, доцент кафедры журналистики, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, <https://orcid.org/0000-0002-9226-8914>, Researcher ID: HZJ-0737-2023, mdubover@mail.ru

Вклад в статью: организация прохождения опроса журналистами и обработка полученных результатов (Ростовская область), написание части текста статьи.

Конфликт интересов отсутствует.

Поступила в редакцию 26.03.2023

Поступила после рецензирования 08.06.2023

Принята к публикации 22.06.2023

Information about the author

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

Contribution: study idea, literature and sources search and analysis, organization of the survey by journalists and processing of the results (Penza region), manuscript part text drafting, editing.

Mikhail A. Dubover, PhD (Philology), Associate Professor of Journalism Department, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-9226-8914>, Researcher ID: HZJ-0737-2023, mdubover@mail.ru

Contribution: organization of the survey by journalists and processing of the results (Rostov region), manuscript part text drafting.

There is no conflict of interests.

Received March 26, 2023

Revised June 08, 2023

Accepted June 22, 2023