

Научная статья

УДК 070.4

DOI 10.25205/1818-7919-2024-23-6-9-20

Освещение проблемы журналистского стресса в российских профессиональных медиа

Галина Сергеевна Зуева

Пензенский государственный университет
Пенза, Россия

gz90@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6388-5078>

Аннотация

Анализируется контент российских профессиональных медиа для журналистов – сайта журнала «Журналист» и портала «Сделано.Медиа» на предмет темы стресса и эмоционального выгорания. Представлены характеристики изданий: концептуальная направленность, аудитория, редакционные подходы к подаче материала. Проведен контент-анализ сайта журнала и портала с точки зрения тематического диапазона текстов, выявлено место психологической проблематики в контенте. Данные опроса региональных журналистов (Пензенская область) позволили обнаружить наиболее востребованные содержательные блоки в данных медиа. Особое внимание уделяется текстам о журналистском стрессе, реализации в них практической ценности для сотрудников СМИ и пресс-служб. Выявлены стратегии эффективного транслирования информации о журналистском стрессе в условиях сложной геополитической ситуации.

Ключевые слова

медиапсихология, стресс, профессиональные медиа, работа журналиста, региональная журналистика

Для цитирования

Зуева Г. С. Освещение проблемы журналистского стресса в российских профессиональных медиа // Вестник НГУ. Серия: История, филология. 2024. Т. 23, № 6: Журналистика. С. 9–20. DOI 10.25205/1818-7919-2024-23-6-9-20

The Topic of Stress in Russian Professional Media for Journalists

Galina S. Zueva

Penza State University
Penza, Russian Federation

gz90@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6388-5078>

Abstract

The article analyzes the content of two popular professional media for journalists in Russia – the *Journalist* magazine and *Sdelano.Media* official websites. The focus of the study is to understand the conceptual orientation, readership, editorial approaches to the topic of stress. The article analyzes the range of thematic materials on the websites, highlights the subject of the most popular thematic blocks among regional journalists in Penza region through a survey conducted by the author, identifies what place takes the mental health in content structure of professional media.

The article pays great attention to the texts that discuss the peculiarities of journalistic stress and the practical value of such content for media employees and press services. This approach allows for a characterization of the local practice

of journalism and the strategies that make it possible to talk about journalistic stress in an uncertain geopolitical situation.

Keywords

media psychology, stress, professional media, journalist's work, regional journalism

For citation

Zueva G. S. The Topic of Stress in Russian Professional Media for Journalists. *Vestnik NSU. Series: History and Philology*, 2024, vol. 23, no. 6: Journalism, pp. 9–20. (in Russ.) DOI 10.25205/1818-7919-2024-23-6-9-20

С 2020 г. в российских профессиональных медиа для журналистов в особую тематическую группу контента стали выделяться публикации, содержащие рекомендации психологов для самопомощи при стрессе. Главной причиной стала пандемия COVID-19, в ходе которой медиасообщество стало осознавать «связь между своим психическим состоянием и отсутствием каких-либо психологических поддерживающих программ в своих редакциях»¹.

В научной литературе контенту профессиональных медиа уделяется мало внимания. В статье М. И. Губановой «Специализированные издания как фактор формирования цифровой культуры журналиста (итоги пилотного проекта)» [2018] опубликованы результаты исследования специализированных изданий. Журнал «Журналист» на основании опроса работников СМИ был обозначен как наиболее востребованный профессиональным сообществом, рассчитанный на авторов и редакторов, на студентов, обучающихся на факультетах и кафедрах журналистики. По выводам исследователя, профессиональные медиа выполняют консолидирующую функцию: они стремятся объединить вокруг себя профессионалов, структурировать тематику материалов, создают информационную базу текстов, которые «могут быть полезны как профессионалам, так и начинающим журналистам» [Там же, с. 103].

В статье С. Ф. Юпкиной «Журнал “Журналист” как профессиональное издание» отмечается, что он является универсальным в своем сегменте и особенно полезен работникам региональных СМИ благодаря тому, что выполняет консультирующую функцию: «В его материалах содержатся советы и рекомендации журналистам» [Юпкина, 2018, с. 131]. Подобные тексты сопровождаются соответствующими названиями по методу «эффективных заголовков», обещающих ответы на часто задаваемые вопросы. «Журналист» откликается на потребности профессиональной аудитории, которой нужно предоставлять и актуальную информацию, и практические рекомендации.

«Журналист» – старейшее в России профессиональное издание для работников СМИ². Портал «Сделано.Медиа» – проект Лаборатории мультимедийных коммуникаций Силамедиа (Silamedia)³. Он ориентирован в первую очередь на редакторов, но содержит большое количество обучающих материалов, полезных и для студентов, и для практикующих авторов. Эти профессиональные ресурсы являются объектами нашего исследования, поскольку среди других российских журналистских медиа они выделяются тем, что наиболее системно подходят к проблеме профессионального стресса. Журнал «Журналистика и медиарынок»⁴, будучи официальным изданием Союза журналистов России, направлен преимущественно на разбор кейсов редакционных практик (особенно региональных СМИ). Профессиональные порталы Cossa.ru и NewReporter.org больше ориентированы на медиамаркетинг и медиаграмотность соответственно, психологическая тематика там присутствует, но в гораздо меньшем объеме, чем на портале «Сделано.Медиа», и в отдельную рубрику не выделяется.

Актуальность исследования объясняется тем, что журналисты (особенно моложе 35 лет) жалуются на переизбыток тем, в которых нужно быстро разбираться, чтобы написать мате-

¹ Комиссарова А. COVID-19 вредит психическому здоровью журналистов // jrnlst.ru. 23.07.2020. URL: <https://jrnlst.ru/2020/07/23/5369/> (дата обращения 22.08.2023).

² Павлюченко Е. О журнале // jrnlst.ru. 28.04.2023. URL: <https://jrnlst.ru/2023/04/28/141789/> (дата обращения 27.07.2023).

³ Силамедиа / Silamedia // silamedia.ru. URL: <https://sila.media/contact/> (дата обращения 27.07.2023).

⁴ История // jourmedia.ru. 14.06.2023. URL: http://www.jourmedia.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=38 (дата обращения 27.07.2023).

риал в срок, моральные сложности в общении с людьми, которые не всегда открыты к диалогу (особенно представители власти, военные, люди в горе, временные переселенцы). В статье «Факторы стресса в работе журналиста региональных СМИ (на материале Пензенской и Ростовской областей)» [Зуева, Дубовер, 2023] были изучены причины журналистского стресса, который возникает, когда рабочая среда требует от человека чрезмерных затрат временных, интеллектуальных и эмоциональных ресурсов за ограниченное время. Часто провоцируют стресс и условия работы в редакции – неэффективный менеджмент, конкуренция между журналистами, снижение финансирования. Это приводит к многозадачности и фрустрации: не удовлетворяются потребности человека в отдыхе и планировании своего времени [Там же, с. 664].

Причины журналистского стресса еще до начала специальной военной операции России на Украине (далее – СВО) стали предметом исследования на материале СМИ Республики Крым. В статье Е. Р. Жаровского «Профессиональное самочувствие крымских журналистов: факторы стресса и мотивация» [2021] было установлено, что сотрудники СМИ в Крыму воспринимают работников редакций за пределами полуострова как более компетентных, чем они. Журналисты отмечали увеличение редакционной нагрузки и дефицит финансирования СМИ, но при этом, как и журналисты из Пензы и Ростова-на-Дону, имели достаточно психологических ресурсов для продолжения журналистской работы.

К проблеме влияния ситуации в мире на журналистов ученые обращались в контексте изучения их профессионального поведения в условиях изменения российского медиапространства. Авторы статьи «Изменение профессионального поведения журналистов в условиях трансформации института СМИ» выяснили: «Более уверенно чувствуют себя те специалисты, которые работают в традиционных или сетевых изданиях и параллельно ведут свой блог или сотрудничают с независимыми онлайн-платформами» [Шиняева, Каманина, 2021, с. 69]. Исследование, касающееся деятельности журналистов-фрилансеров в условиях СВО и западных санкций, помогло выяснить, что, в отличие от коллег в редакции, фрилансеры вынуждены адаптироваться к изменению международных отношений: они испытывают страх потери работы, полного закрытия зарубежных онлайн-сервисов, стресс от перехода на новые платформы и сложности с переводом оплаты за рубеж [Олешко, Мухина, 2022, с. 138–139].

Изучение темы журналистского стресса в дальнейшем может стать одним из аспектов направления медиаконфликтологии, теоретическую основу которого разрабатывают ученые факультета журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова. В частности, Е. Л. Варганова и А. В. Вырковский считают важным «выявление и анализ функций (или дисфункций) в деятельности профессиональных СМИ, выполняемых при репрезентации конфликта в целях общественного интереса» [2023, с. 324]. Они отмечают важность изучения медиавоздействия на человека: эффекты СМИ могут носить и позитивный, и негативный характер в зависимости от того, как журналисты расставляют акценты в материале. Полученная журналистом информация оказывает влияние на принятие решений, особенно в условиях рискованных ситуаций. Отдельным аспектом авторы выделяют изучение травм у участников медиатизированного конфликта, получавших информацию из традиционных или новых медиа. Негативные эффекты медиа провоцируют стрессовые ситуации в журналистском сообществе, а также внутриличностные конфликты самих журналистов.

Цель статьи – изучить рекомендации психологов, которые даются в профессиональных СМИ, относительно самопомощи при стрессе. Это позволит выяснить, насколько эффективно идет формирование системы психологической поддержки журналистов с учетом специфики ситуации в мире. Региональные журналисты продемонстрировали профессиональный подход в анализе своих собственных состояний: несмотря на усталость (91 % опрошенных журналистов оценивают свою рабочую нагрузку как высокую или очень высокую) и избыточный уровень стресса (в среднем 6,75 из 10 баллов), они готовы продолжать профессиональную деятельность [Зуева, Дубовер, 2023, с. 665].

Для реализации этой цели был проведен контент-анализ публикаций на сайте журнала «Журналист» и портале «Сделано.Медиа» о проживании стресса, а также социологический опрос региональных журналистов (Пензенская область) на предмет релевантности обращения к профессиональным медиа.

На сайте журнала «Журналист» по запросу «стресс» было выявлено 111 публикаций за период 2015–2023 гг. В эмпирическую базу исследования не вошли материалы, не касающиеся решения проблемы: дайджесты и новости. Таким образом, для анализа было отобрано 64 текста.

На портале «Сделано.Медиа» материалы о стрессе объединены в раздел «Психология медиа»⁵. На момент проведения исследования там было опубликовано 39 текстов.

Общую выборку составили 103 текста. Для анализа контента на первом этапе составлен общий список текстов по каждому из выбранных медиа. На втором этапе тексты классифицированы по темам и форматам. На третьем этапе выявлена специфика рекомендаций психологов журналистам.

В завершении исследования мы провели опрос региональных журналистов и сотрудников пресс-служб (Пензенская область) с целью выяснить, как часто они обращаются к профессиональным медиа, какие материалы читают и о чем хотели бы знать больше. В опросе содержались и вопросы с вариантами ответов, и открытые, позволяющие журналистам самостоятельно формулировать отношение к профессиональным СМИ.

На сайте журнала «Журналист» и портале «Сделано.Медиа» присутствуют материалы разной жанровой и тематической направленности, затрагивающие следующие аспекты: тренды в журналистике и медиа, разбор редакционных кейсов, интервью с практиками, профессиональная этика и культура, законодательство в области СМИ, цифровые технологии, медиаменеджмент.

На сайте журнала «Журналист» проблема профессионального стресса освещается в основном в контексте рубрик «Профессия», «Интервью», «Медиа», «Мнение» и «Кейсы».

Отобранные тексты сайта журнала мы классифицировали по жанрово-тематической направленности, и выяснилось, что тема стресса в разной степени затронута в интервью с журналистами (16 текстов), в материалах в формате историй и мнений (28 текстов) и в формате чек-листов с практическими советами (20 текстов).

В 2020–2023 гг. советы стали появляться на сайте журнала чаще, чем в предыдущие годы. В материале «COVID-19 вредит психическому здоровью журналистов» приводятся международные результаты исследований психологов, где отмечено, что журналисты, освещающие тему пандемии, проявляли признаки тревоги и депрессии: около 70 % страдали от психологического дискомфорта, вызванного стрессом, из них 11 % журналистов испытывали симптомы посттравматического расстройства.

Тема стресса и ранее затрагивалась в публикациях журнала: в интервью и материалах-историях от первого лица журналисты упоминали стресс как одну из особенностей профессии. Например, так он проявляется в глянцево-журнале: «Маленькие зарплаты, отсутствие карьерного роста <...>, постоянные дедлайны, стресс и ощущение нехватки времени на то, чтобы сделать материал таким крутым, как хотелось бы...»⁶.

В «горячих точках» свои особенности: «По правилам журналистики, в горячей точке лучше не находиться дольше месяца, максимум полтора. <...> Со временем появляется чувство собственной неуязвимости, исчезает страх, можно сделать много ошибок. Поэтому обязательна смена темы – после военных командировок нужен отдых. Если есть симптомы пост-

⁵ Психология медиа // sdelano.media.ru. URL: <https://sdelano.media/tag/psymedia/> (дата обращения 22.08.2023).

⁶ Троицкая С. Иллюзия обмана: как на самом деле живут в глянце // jrnlst.ru. 4.10.2016. URL: <https://jrnlst.ru/2016/10/04/126085/> (дата обращения 22.08.2023).

травматического стрессового расстройства – обязательно обращение к специалисту, психологу или психиатру. Не нужно геройствовать, вам дальше с этим работать и жить»⁷.

В двух текстах встретились высказывания журналистов (и мужчины, и женщины) о позитивном влиянии стресса: «Эта школа приводит в состояние стресса – старые нейронные связи разрушаются, новые образуются, и ты в ускоренном режиме усваиваешь визуальный язык»⁸. Корреспондент, поменявшая профессию, отмечает: «Я привыкла к тому, что можно ночью что-то написать, если что-то случилось. Это такой ритм жизни. Я не знаю, сколько времени понадобится, чтобы из меня “вывести” новостную девочку. <...> Это какой-то внутренний стресс, но он полезный. В нем нет ничего разрушающего»⁹.

Высказывания сближают понимание, что стресс – неотъемлемая часть работы, поэтому журналистам необходимо научиться принимать его присутствие в своей жизни, отслеживать свое состояние и обращаться к психологу, если необходимо, искать плюсы профессионального стресса. Если это удастся, человек чувствует благодарность журналистике за «школу» и «пользу» для жизни. Чтение интервью коллег показывает, что все так или иначе проходят через похожий опыт. Этот обмен эмоциями сближает медийное сообщество и стимулирует работать дальше. Интервью «журналист – журналист» полезны для абитуриентов и студентов, поскольку дают понимание непростой эмоциональной стороны будущей работы, обычно скрытой от обывателя.

Если в интервью разговор о профессиональном стрессе часто сводится к выражению эмоций без их анализа, то публикации «Журналиста» в формате мнений носят рекомендательный характер. Здесь авторами являются эксперты-психологи, они дают советы, как преодолеть стресс. Первый текст подобного рода «Чтобы не “сгореть” на работе» был опубликован в 2016 г. В нем дается определение эмоционального выгорания и перечисляются действия, которые помогут с ним справиться на начальном этапе: больше двигаться, высыпаться, уделить время семье и друзьям, изменить рабочее место, делегировать часть работы, ставить реалистичные цели.

Термин «выгорание» в материалах профессиональных медиа и в данном исследовании осмысливается не в его клиническом толковании. В научной литературе синдром эмоционального выгорания определяется как «состояние эмоционального, умственного истощения и физического утомления» [Бабанов, 2009, с. 42].

По мнению автора, от выгорания спасет умение радоваться любым своим успехам: «Задаём себе вопросы. Зачем я это делаю? Что лично для меня важно, когда я это делаю? И если, помимо денег на карточку, вам важен блеск глаз тех, кому помог ваш материал, то смотрите внимательно, чтобы не упустить. И отметьте его и порадитесь от всего сердца. Это ваш личный смысл»¹⁰. Стиль подачи материала создает эффект диалога, и в то же время автор выбирает назидательный тон в общении с читателем. На то, является ли автор текста Е. Архипова профессиональным психологом, в этом материале указаний нет.

Инструкция от того же автора «Как лечить синдром “профессионального выгорания”: 5 шагов» за 2020 г. предлагает читателям тест из вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет», и далее – почти те же советы, что и в предыдущем тексте, но в последовательном порядке. Итоговая рекомендация – находить «смысл во всем, что делаете»¹¹, остается прежней.

⁷ Кунакова П. Вера Костамо: «Если вы не любите людей, в журналистике вам делать нечего» // jrnlst.ru. 19.05.2020. URL: <https://jrnlst.ru/2020/05/19/5567/> (дата обращения 22.08.2023).

⁸ Родион Чепель: «Документалистика – это работа для смелых» // jrnlst.ru. 3.03.2021. URL: <https://jrnlst.ru/2021/03/03/4855/> (дата обращения 22.08.2023).

⁹ Распопова С. Гидом буду! Как бывший корреспондент водит экскурсии по Москве // jrnlst.ru. 4.05.2023. URL: <https://jrnlst.ru/2023/05/04/141937/> (дата обращения 22.08.2023).

¹⁰ Архипова Е. Чтобы не «сгореть» на работе // jrnlst.ru. 12.10.2016. URL: <https://jrnlst.ru/2016/10/12/9543/> (дата обращения 23.08.2023).

¹¹ Архипова Е. Как лечить синдром «профессионального выгорания»: 5 шагов // jrnlst.ru. 27.02.2020. URL: <https://jrnlst.ru/2020/02/27/5789/> (дата обращения 23.08.2023).

В материале «Как жить на изоляции и не впасть в депрессию» приводится мнение журналиста о том, что региональная пресса играет ключевую роль в информировании и поддержке граждан в период пандемии, поэтому нужны рекомендации и программы тренингов для защиты журналистов от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Текст сопровождается комментарием Е. Архиповой, обозначено, что она является психологом, отвечающим на вопросы читателей журнала. Даются следующие советы: «Не стремитесь сделать все сразу, решайте задачи одну за другой, чем более конкретные и небольшие они будут, тем лучше. <...> Развивать свои способности и кругозор в условиях стресса не выйдет! Новое не усваивается и только увеличивает панику. Не ругайте себя! Ваши способности никуда не делись, просто надо успокоиться и обрести внутреннее равновесие. <...> При этом не бойтесь в период изоляции дать волю эмоциям, не держите в себе негатив. <...> Порвите лист бумаги, а еще лучше – нарисуйте свой гнев и досаду фломастерами или акварелью, дайте волю самым бурным фантазиям, повторяйте рисунки»¹². Тон автора поддерживающий, она предлагает конкретные техники, из которых читатели могут выбрать то, что им подойдет.

Во время пандемии у сотрудников СМИ наблюдались симптомы генерализованного тревожного расстройства (ГТР): беспокойство, чувство нервозности, бессонница, плохая концентрация и усталость. Исследователи из СПбГУ в статье для «Журналиста»¹³ отмечали, что причиной стало столкновение с человеческими страданиями и возросшие в обществе требования к надежности, достоверности, своевременности информации.

Тема стала обсуждаться далее в конвергентном формате интервью-комментария [Виноградский, Куницына, 2016, с. 375] с участием и журналистов, и психологов. В материале «Страх и трепет одной редакции: разбираем типичные психологические проблемы журналистов» автор выстраивает повествование по методу персонажей [Петроченков, Новиков, 2018, с. 18], типизируя каждую проблему под собирательный образ вымышленного сотрудника редакции. Врач объясняет возможные причины дискомфорта в коллективе, перфекционизма, самоуничтожения, синдрома самозванца, гиперопеки, выгорания. Например: «Нападение на себя – это ведь способ защиты. Люди часто не видят связи с прошлым – патологических, часто заглушенных требований от родителя к ребенку. К тому же мало кто знает свою ценность и просто самого себя. Когда есть понимание, какой я, любое оскорбление в ваш адрес, любое обвинение, может, и обидит, но точно не сломает»¹⁴. Рекомендация обратиться к специалисту дается в каждом из разобранных случаев, ведь это лишь типовые ситуации. Однако примерное понимание, почему так происходит, позволяет осознать проблему и задуматься о том, как помочь себе.

В статье «Стресс и другие спутники журналиста» рассказывается о специфике ПТСР, свойственного журналистам: «ПТСР может получить не только военный корреспондент или криминальный репортер, но и юный стажер, который стал свидетелем ДТП, контртеррористической операции, природного катаклизма или вел трансляцию из “красной зоны” в госпитале». Выводы психологов: «Те, кто регулярно работает с шокирующим материалом, подсознательно стремятся разместить в эфире как можно больше сцен жестокости и насилия, даже когда в этом нет насущной необходимости. А это, в свою очередь, возбуждает аудиторию, рождает непреходящую тревогу, чувство опасности, неуверенности». Следовательно, чем спокойнее будут чувствовать себя сотрудники СМИ, тем меньше тревоги будет в обществе, поэтому необходимо давать стрессу выход с помощью организации личного пространства:

¹² Ажгихина Н. Как жить на изоляции и не впасть в депрессию // jrnlst.ru. 16.04.2020. URL: <https://jrnlst.ru/2020/04/16/5671/> (дата обращения 23.08.2023).

¹³ Смолярова А. Потерянные и тревожные: журналисты в пандемию // jrnlst.ru. 25.01.2022. URL: <https://jrnlst.ru/2022/01/25/1900/> (дата обращения 23.08.2023).

¹⁴ Филитова А. Страх и трепет одной редакции: разбираем типичные психологические проблемы журналистов // jrnlst.ru. 22.02.2022. URL: <https://jrnlst.ru/2022/02/22/1788/> (дата обращения 23.08.2023).

«Проявляйте свои желания прямо, ясно, говорите о своих проблемах с родными и коллегами. Найдите возможность побыть одному»¹⁵.

После начала СВО на сайте журнала появились рекомендации, разъясняющие разные реакции на стресс (бей, беги, замри), советы, как поддержать себя и других: «Назвать свои эмоции и переживания, даже если они нам кажутся невероятными и странными. Попытайся с ними “поговорить”. <...> представить, в какой части тела “засело” это переживание, и попытайся его вывести мысленно за пределы вашего организма. <...> самое простое – представить свою проблему визуально и попытайся ее “выдохнуть”»¹⁶. Автор-психолог советует использовать дыхательные практики, медитации, физические нагрузки, избегать чтения новостей на ночь, отвлечься с помощью рутинной работы.

Психолог О. Кравцова в статье «Когда редакция в стрессе: сохраняем продуктивность» отмечает: «Можно сказать, что журналисты выбирают и любят свою профессию за те же вещи, которые (если их слишком много) вызывают у них стресс. <...> Мы не “боремся со стрессом”, не противостоям ему. Мы помогаем себе и другим справляться со стрессом»¹⁷. Она призывает отслеживать состояние по перечню характерных проявлений стресса: изменения в поведении (например, человек был общительным, а стал много молчать; был спокойным, стал раздражительным), в текстах (человек формулирует мысли нечетко). В этих случаях автор советует обсудить, что беспокоит, выслушать друг друга: что он думал и чувствовал, как событие повлияло на человека, что он думает и чувствует сейчас. Особые рекомендации психолог дает редакторам: предотвратить стресс поможет четкая организация труда, отсутствие противоречивых требований, взаимная поддержка, возможности для развития. Это достижимо при условии, если редактор отслеживает свое состояние, ведь «подверженные выгоранию руководители “транслируют” его своим подчиненным».

Во многих текстах встречаются фразы: «стресс – это нормально», «это не болезнь», «это естественная реакция организма» на изменения, к которым мы вынуждены адаптироваться. Журналистам важно сначала успокоиться самим, а потом говорить с аудиторией. Советы психологов довольно часто повторяются в материалах, поэтому выбранные фрагменты статей о стрессе могут стать памяткой для самопомощи.

На сайте журнала «Журналист» есть публикации, которые обучают принципам тайм-менеджмента¹⁸, дают руководство к действию в неоднозначной ситуации (увольнение¹⁹, собеседование²⁰). Их можно отнести к формату «объяснительных» материалов. В основе таких текстов лежит объяснение общественно значимых вопросов с использованием терминов, понятных целевой аудитории [Буркова, 2014, с. 91]. Журналисты – не психологи, но им важно понимать и собственное состояние, и других людей, поэтому такой подход представляется уместным.

На портале «Сделано.Медиа» в разделе «Психология медиа» сосредоточено абсолютное большинство материалов из рубрики сайта «Медианавыки и челленджи», а также «Спецпроекты» – тематические лендинги, в основном посвященные выгоранию.

¹⁵ Распопова С., Галанцева У. Стресс и другие спутники журналиста // jrnlst.ru. 7.02.2022. URL: <https://jrnlst.ru/2022/02/07/1860/> (дата обращения 23.08.2023).

¹⁶ Архипова Е. Как не сойти с ума от новостей и поддержать близких // jrnlst.ru. 22.03.2022. URL: <https://jrnlst.ru/2022/03/22/1691/> (дата обращения 23.08.2023).

¹⁷ Силантьева О., Кравцова О. Когда редакция в стрессе: сохраняем продуктивность // jrnlst.ru. 22.03.2022. URL: <https://jrnlst.ru/2022/10/25/1004/> (дата обращения 23.08.2023).

¹⁸ Итатова Н. Наперегонки со временем // jrnlst.ru. 22.05.2018. URL: <https://jrnlst.ru/2018/05/22/7595/> (дата обращения 23.08.2023).

¹⁹ Дубинец А. 5 советов тем, кто подумывает уволиться // jrnlst.ru. 15.08.2021. URL: <https://jrnlst.ru/2021/08/15/4509/> (дата обращения 23.08.2023).

²⁰ Причины для спокойствия: как сохранять выдержку на собеседовании // jrnlst.ru. 15.10.2019. URL: <https://jrnlst.ru/2019/10/15/6099/> (дата обращения 23.08.2023).

«Гореть, но не выгорать»²¹ – первый аналитический материал о стрессе на портале. Он подготовлен по итогам онлайн-встречи с психологом. Лендинг поделен на 3 части: «Признаки стресса», «Как себе помочь», «Чек-лист самопомощи». В нем дано определение стресса, кратко перечислены плюсы и минусы работы в СМИ и признаки стресса (те же самые, что были названы в статье О. Кравцовой для журнала «Журналист»). Автор резюмирует: «Основные признаки затянувшегося стресса – это чувство эмоционального истощения и отсутствие энтузиазма. <...> Стрессовые реакции на тяжелые темы (например, когда приходится рассказывать о чужой трагедии) – это нормально. <...> Странным было бы другое – если бы стрессовая ситуация не вызвала вообще никакой реакции». Далее следуют карточки с советами по ситуациям, которые провоцируют стресс – например, когда нет реакции на материалы, нужно вспомнить о том, что это нельзя предусмотреть: «Как общество отреагирует на эти факты – не зона контроля журналиста, поэтому не стоит думать, что работа была проделана зря». Не требовать от себя мгновенного решения всех проблем, выделить ситуации, которые точно можно контролировать и которые нельзя, переключаться на другие дела, обсуждать проблемы с коллегами. Эти принципы лежат и в основе чек-листа самопомощи, которым завершается материал.

Ожидание реакции на тексты, посвященные социальным проблемам (коррупции, нарушению прав человека), часто провоцирует стресс. В спецпроекте «Как журналисту не потерять смысл того, что он делает» приводятся цитаты журналиста-расследователя: «Главная ценность журналиста – сам факт того, что он может рассказывать людям правду. <...> Я сосредотачиваюсь на том, чтобы сделать свою работу как можно более идеально. Это то, что я могу сделать»²². Задать себе вопрос: «Что я могу изменить, чтобы мне стало лучше?», а не «Что я хотел бы контролировать, но не могу?» рекомендует психолог и в материале «Помощь в преодолении рабочих травм журналистов»²³. Таким образом, одной из главных рекомендаций по работе со стрессом становится смещение локуса контроля с других людей на себя.

На портале есть рекомендации по работе с героями, к которым нужен особый подход, – «Как освещать домашнее насилие»²⁴, «Как журналистам общаться с пострадавшими»²⁵, «Как интервьюировать детей, переживших катастрофу»²⁶, «О чем надо помнить журналистам при освещении трагедий»²⁷, «Как журналистам рассказывать истории беженцев»²⁸, «Как журналистам писать о конфликтах, чтобы не укреплять гендерные стереотипы»²⁹. Ценность их в том, что это обстоятельные тексты, где дается список действий, которые нужно предпринять, чтобы получение информации не принесло морального вреда ни респондентам, ни самому журналисту. Авторы разъясняют, чем сложна ситуация, дают рекомендации по работе с беженцами, военными, детьми, свидетелями трагедий, перечисляют вопросы, которые нужно задать, в конце дается список дополнительных источников информации по теме.

²¹ Бердецкая О. Гореть, но не выгорать // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/stress/#rec550726673> (дата обращения 30.08.2023).

²² Бердецкая О. Как журналисту не потерять смысл того, что он делает // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/reaction/#rec568681500> (дата обращения 30.08.2023).

²³ Помощь в преодолении рабочих травм журналистов // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/rabochih-travm/> (дата обращения 30.08.2023).

²⁴ Кравцова О. Как освещать домашнее насилие // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/domashneenasilie/> (дата обращения 30.08.2023).

²⁵ Кравцова О. Как журналистам общаться с пострадавшими // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/obshhatsyaspostradavshimi/> (дата обращения 30.08.2023).

²⁶ Кравцова О. Как интервьюировать детей, переживших катастрофу // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/intervuirovatdetej/> (дата обращения 30.08.2023).

²⁷ О чем надо помнить журналистам при освещении трагедий // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/osveshheniitragedij/> (дата обращения 30.08.2023).

²⁸ Как журналистам рассказывать истории беженцев // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/bezhenci/> (дата обращения 30.08.2023).

²⁹ Как журналистам писать о конфликтах, чтобы не укреплять гендерные стереотипы // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/gendernyestereotipy/> (дата обращения 30.08.2023).

Без трезвой оценки ситуации журналист не сможет работать, поэтому на портале есть несколько текстов, где даются такие же развернутые и упорядоченные рекомендации. «Как справиться с тревожностью»³⁰, «Депрессия: как распознать и что с ней делать»³¹, «Что делать журналистам, чтобы справиться с психологической травмой»³², «Как коммуницировать с коллегами бережно, но эффективно»³³, «Зачем журналистам нужно знать психологию травмы»³⁴ и «Что такое посттравматическое стрессовое расстройство и как его лечить?»³⁵ – материалы, которые позволят журналистам проверить себя на наличие симптомов тревожности, ПТСР, депрессии с помощью списка вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет». В них излагаются симптомы заболеваний на языке психологии, что показывает экспертность автора, и содержатся обращения к читателю, которые может допустить психолог в ходе личной или групповой терапии: «Обратиться за помощью – это важный и смелый поступок. Возможно, ПТСР подчинило вашу жизнь своему контролю, но у вас достаточно сил, чтобы взять над ним верх и вернуть контроль над собственной жизнью. Выберите себя! И всегда помните: вы – ценность, вас любят, и вы нужны этому миру».

Заголовки составлены по принципу поискового запроса, в них содержатся вопросы «как», слова «если», «нужно знать». Материалы в основном носят объяснительный характер, включают в себя экспертные оценки и комментарии психологов.

Специфика рекомендаций по работе со стрессом на сайте журнала «Журналист» и на портале «Сделано.Медиа» состоит в том, что в журнале уделяется внимание эмоциям самих журналистов от стрессовых ситуаций, что проявляется в вопросах интервью «журналист – журналист». На портале таких материалов почти нет, однако разбор ситуаций, с которыми может столкнуться сотрудник СМИ, выглядит глубоким и системным. Возможно, это объясняется тем, что медиапсихологические аспекты выделены в отдельную рубрику, присутствуют спецпроекты, видео бесед с психологом в открытом доступе (в журнале – в платном доступе), тесты и чек-листы с вопросами для самодиагностики.

На массиве из 103 текстов можно выделить следующие *содержательные блоки* материалов:

- 1) понятие стресса и особенности журналистского стресса;
- 2) синдром эмоционального выгорания у журналистов;
- 3) работа с героями материалов, к которым нужен особый подход;
- 4) эмоциональное состояние журналиста и восстановление после моральной травмы;
- 5) предотвращение тревожности при постоянном нахождении в нестабильном информационном поле и в условиях ненормированного рабочего дня;
- 6) коммуникация с коллегами и редактором, общение редактора с журналистами.

На основании проанализированных текстов отметим, что тема журналистского стресса еще не является полностью разработанной, но есть предпосылки к ее развитию в более частных аспектах (по работе с героями и ситуациями), поскольку увеличивается число материалов, содержащих ответы на вопросы о том, как журналист может помочь себе в морально сложной ситуации.

³⁰ Как справиться с тревожностью // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/trevozhnost/> (дата обращения 30.08.2023).

³¹ Депрессия: как распознать и что с ней делать // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/depressiya/> (дата обращения 30.08.2023).

³² Кравцова О. Что делать журналистам, чтобы справиться с психологической травмой // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/psihologicheskotravmoj/> (дата обращения 30.08.2023).

³³ Силантьева О. Как коммуницировать с коллегами бережно, но эффективно // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/carefulcommunication/> (дата обращения 30.08.2023).

³⁴ Зачем журналистам нужно знать психологию травмы // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/travmatoinformaczii/> (дата обращения 30.08.2023).

³⁵ Что такое посттравматическое стрессовое расстройство и как его лечить? // sdelano.media. URL: <https://sdelano.media/ptrs/> (дата обращения 30.08.2023).

Для более глубокого понимания вовлеченности журналистов в формирование системы психологической поддержки внутри медийного сообщества мы провели опрос журналистов Пензенской области (в качестве частного случая среди регионов России), касающийся их отношения к профессиональным медиа. В опросе принял участие 41 журналист (61 % женщин, 39 % мужчин), возраст респондентов – от 18 до 55 лет, должности – корреспондент, ведущий программ, редактор, главный редактор, продюсер, SMM-специалист редакции, монтажер, оператор, дизайнер, фотокорреспондент. Респонденты работают в газетах, на радио, телевидении, в интернет-СМИ, пресс-службах.

Выяснилось, что журналистам интересны материалы на темы, связанные с новыми трендами в медиасреде (указали 78 % опрошенных), интервью с практиками (46 %), материалы о законодательстве в области СМИ (32 %), статьи по психологии журналистики и профессиональной этике суммарно признали интересными 51 % респондентов. Это говорит о довольно высоком уровне важности этих тем для обсуждения в медиасообществе.

На открытый вопрос «О чем вы бы хотели читать в профессиональных медиа?» отвечали, что важно знать о трендах с опорой на конкретные советы, читать об опыте лучших изданий, о развитии профессионального роста и секретах успешных журналистов в интервью с практиками. Самый развернутый ответ звучал так: «Опыт выхода из трудных ситуаций. Методики построения взаимоотношений с разными респондентами и коллегами из смежных сфер. Профессиональные советы по подготовке и проведению интервью, верстки и проведения новостного выпуска, формирования имиджа и личности журналиста и телеведущего».

При том, что у журналистов есть интерес к расширению объема знаний, далеко не все читают профессиональные медиа: 27 % опрошенных отметили, что подписаны на группы журнала «Журналист» в социальных сетях, иногда просматривают материалы, еще 27 % знают о журнале, но не читают его, 46 % не знали о таком журнале до участия в опросе. Только 1 респондент (2 %) указал, что регулярно читает «Сделано.Медиа», на социальные сети портала подписаны 15 % опрошенных, 22 % знают о нем, но не читают, 61 % узнали об этом портале во время опроса.

Среди других медиа на профессиональную тематику называли журналы «Журналистика и медиарынок» и «Пресс-служба», тематические телеграм-каналы и группы в социальных сетях. Респонденты писали, что не читают профессиональные медиа по причине нехватки времени: «Редко читаю подобные журналы, больше получаю из профессиональных постов с карточками в соц. сетях». Тем не менее, на вопрос о том, нужны ли специальные медиа для журналистов, 93 % респондентов ответили «да».

В журнале «Журналист» и на портале «Сделано.Медиа» психологическая тематика материалов отражает причины стресса, авторы-психологи дают советы, как помочь себе в этом состоянии, которое является нормальной реакцией на неоднозначные события окружающей действительности.

Рекомендации по работе со стрессом в журнале «Журналист» сводятся к следующим: прислушиваться к себе и своим эмоциям; уделять время себе, семье, близким; следовать тайм-менеджменту и равномерно распределять задачи; выпускать негативные эмоции с помощью спорта, письменных психологических практик или арт-терапии.

На портале «Сделано.Медиа» много внимания уделяется теме контроля: понимание, что человек может контролировать в жизни, а что нет, позволит избежать чувства морального бессилия из-за невозможности ни на что повлиять, с которым сталкиваются журналисты при освещении проблемных социальных тем и трагедий.

Материалы в обоих медиа оперируют понятиями из психологии (стресс, ПТСР, ГТР, синдром эмоционального выгорания, депрессия, синдром самозванца, гиперопека, эскапизм), но в бытовом, а не в клиническом плане. Практикуется как фактологическая, так и эмоциональная подача материала с использованием простых предложений, вопросов и восклицаний, что создает эффект диалога, в котором автор отвечает на вопросы читателя, удовлетворяя его потребности в получении психологической помощи.

Внутри сообщества есть запрос на самообучение, в том числе и в плане психологической подготовки, но многие региональные журналисты не знакомы с контентом профессиональных медиа. Работа в этом направлении может быть реализована на этапе обучения студентов-журналистов. Материалы профессиональных медиа могут использоваться в качестве источников для эссе, курсовых работ и ВКР, на курсах повышения квалификации для журналистов и на медиафорумах.

Список литературы

- Бабанов С. А.** Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. 2009. Т. 7, № 12. С. 42–46.
- Буркова О. С.** Объяснительная журналистика и ее влияние на трансформацию имиджевых политических текстов // Знак: проблемное поле медиаобразования. 2014. № 2 (14). С. 91–94.
- Вартанова Е. Л., Вырковский А. В.** Медиа и социальные конфликты: теоретико-методологические вызовы междисциплинарного подхода // Вестник Том. гос. ун-та. Филология. 2023. № 82. С. 321–338. DOI 10.17223/19986645/82/15
- Виноградский В. С., Куницына Н. В.** Конвергентные жанры в современной периодике // Вопросы теории и практики журналистики. 2016. Т. 5, № 3. С. 370–381. DOI 10.17150/2308-6203.2016.5(3).370-381
- Губанова М. И.** Специализированные издания как фактор формирования цифровой культуры журналиста (итоги пилотного проекта) // Вестник Волжского ун-та им. В. Н. Татищева. 2018. Т. 1, № 1. С. 97–104.
- Жаровский Е. Р.** Профессиональное самочувствие крымских журналистов: факторы стресса и мотивация // МедиаАльманах. 2021. № 1. С. 71–80. DOI 10.30547/medialmanah.1.2021.7180
- Зуева Г. С., Дубовер М. А.** Факторы стресса в работе журналиста региональных СМИ (на материале Пензенской и Ростовской областей) // Нефилология. 2023. Т. 9, № 3. С. 657–667. DOI 10.20310/2587-6953-2023-9-3-657-667
- 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. DOI 10.47475/2070-0695-2022-10217
- Петроченков А., Новиков Е.** Идеальный Landing Page. Создаем продающие веб-страницы. СПб.: Питер, 2018. 320 с.
- Шиняева О. В., Каманина В. Е.** Изменение профессионального поведения журналистов в условиях трансформации института СМИ // Научный результат. Социология и управление. 2021. Т. 7, № 2. С. 69–87. DOI 10.18413/2408-9338-2021-7-2-0-6
- Юфкина С. Б.** Журнал «Журналист» как профессиональное издание // Тр. Ин-та бизнес-коммуникаций. 2018. Т. 4. С. 126–134.

References

- 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.)
- Burkova O. S.** Ob'yasnitel'naya zhurnalistika i ee vliyanie na transformatsiyu imidzhevykh politicheskikh tekstov [Explanatory Journalism and Its Impact on Image Transformation Political Texts]. *Znak: problemnoe pole mediaobrazovaniya [Sign: Problematic Field of Media Education]*, 2014, no. 2 (14), pp. 91–94. (in Russ.)
- Gubanova M. I.** Spetsializirovannye izdaniya kak faktor formirovaniya tsifrovoi kultury zhurnalista (itogi pilotnogo proekta) [Specialized Editions as Factor of Formation of Digital Culture

- of the Journalist (Results of the Pilot Project)]. *Vestnik Volzhskogo universiteta imeni V. N. Tatischeva* [Vestnik of Volzhsky University after V. N. Tatischev], 2018, vol. 1, no. 1, pp. 97–104. (in Russ.)
- Oleshko V. F., Mukhina O. S.** Deyatel'nost' zhurnalystov-frilanserov v usloviyakh mediatizatsii "spetsoperatsii" v Ukraine i zapadnykh sanktsii [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 of Media Education], 2022, no. 2 (44), pp. 135–141. (in Russ.) DOI 10.47475/2070-0695-2022-10217
- Petrochenkov A., Novikov E.** Ideal'nyi Landing Page. Sozdaem prodayuscchie veb-stranitsy [Perfect Landing Page. Making Selling Web Pages]. St. Petersburg, Piter Publ., 2018, 320 p. (in Russ.)
- Shinyaeva O. V., Kamanina V. E.** Izmenenie professional'nogo povedeniya zhurnalystov v usloviyakh transformatsii instituta SMI [Changing the Professional Behavior of Journalists in the Context of the Transformation of the Mass Media Institution]. *Nauchnyi rezul'tat: Sotsiologiya i upravlenie* [Research Result. Sociology and Management], 2021, vol. 7, no. 2, pp. 69–87. (in Russ.) DOI 10.18413/2408-9338-2021-7-2-0-6
- Vartanova E. L., Vyrkovsky A. V.** Media i sotsial'nye konflikty: teoretiko-metodologicheskie vyzovy mezhdistsiplinarnogo podkhoda [Media and Social Conflicts: Theoretical and Methodological Challenges of an Interdisciplinary Approach]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Filologiya* [Tomsk State University Journal of Philology], 2023, no. 82. pp. 321–338. (in Russ.) DOI 10.17223/19986645/82/15
- Vinogradsky V. S., Kunitsyna N. V.** Konvergentnyye zhanry v sovremennoi periodike [Convergent Genres in Modern Periodicals]. *Voprosy teorii i praktiki zhurnalistiki* [Theoretical and Practical Issues of Journalism], 2016, vol. 5, no. 3, p. 370–381. (in Russ.) DOI 10.17150/2308-6203.2016.5(3).370–381
- Yufkina S. B.** Zhurnal "Zhurnalist" kak professional'noe izdanie [Journal "Journalist" as a Professional Edition]. *Trudy Instituta biznes-kommunikatsii* [Proceedings of the Institute of Business Communications], 2018, vol. 4, pp. 126–134. (in Russ.)
- Zharovsky E. R.** Professional'noe samochuvstvie krymskikh zhurnalystov: faktory stressa i motivatsiya [Professional Health of Crimean Journalists: Causes of Stress and Motivation]. *MediAl'manakh* [MediaAlmanac], 2021, no. 1, pp. 71–80. (in Russ.) DOI 10.30547/mediaalmanah.1.2021.7180
- Zueva G. S., Dubover M. A.** Faktory stressa v rabote zhurnalista regional'nykh SMI (na materiale Penzenskoi i Rostovskoi oblastei) [Stress Factors in the Work of Regional Mass Media Journalist (On the Material of the Penza and Rostov Regions)]. *Neofilologiya* [Neophilology], 2023, no. 9 (3), pp. 657–667. (in Russ.) DOI 10.20310/2587-6953-2023-9-3-657-667

Информация об авторе

Галина Сергеевна Зуева, кандидат филологических наук

Information about the Author

Galina S. Zueva, Candidate of Sciences (Philology)

Статья поступила в редакцию 14.09.2023;
одобрена после рецензирования 22.10.2023; принята к публикации 26.10.2023
The article was submitted on 14.09.2023;
approved after reviewing on 22.10.2023; accepted for publication on 26.10.2023