

МРНТИ: 15.81.29

10.51889/2959-5967.2023.75.2.019

Булгакбаева А.А.¹, Еркимбекова Г.С.¹, Сатова А.К.¹, Надирбекова А.О.¹

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая
(Алматы, Казахстан)
baa.alua@gmail.com, satova57@mail.ru, nadirbekova_aisha@mail.ru

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕМОРБИДЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЖУРНАЛИСТОВ

Аннотация

В статье представлено исследование вопроса развития стрессоустойчивости у журналистов. Журналисты работают в условиях высокого давления и часто сталкиваются с психологическими вызовами, связанными с работой. Симптомы профессионального стресса могут включать в себя физические проявления, такие как усталость, головные боли, проблемы со сном, а также эмоциональные и поведенческие проявления, такие как раздражительность, тревога, депрессия, потеря интереса к работе, уменьшение производительности и т.д. Профессиональный стресс может негативно повлиять на качество работы журналистов, поскольку он может привести к ухудшению концентрации, принятию неправильных решений, ухудшению памяти, утомляемости и другим проблемам, которые могут снизить производительность. Определены ключевые стрессоры для журналистов и предложены рекомендации по стабилизации эмоционального состояния работников. Были выявлены личностные особенности, определяющие уровень стрессоустойчивости личности. Подготовлена основа для разработки программы коррекции и профилактики стресса в среде работников журналистики.

Ключевые слова: стресс, выгорание, стрессоустойчивость, журналисты, напряжение.

А.А. Булгакбаева¹, Г.С. Еркимбекова¹, А.К. Сатова¹, А.О. Надирбекова¹

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
Алматы, Қазақстан

ЖУРНАЛИСТЕРДЕГІ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУДЫҢ ЖЕКЕ ПРЕМОРБИДТЕРІ

Аңдатпа

Мақалада журналистердің стресске төзімділігін дамыту мәселесі қарастырылған. Журналистер жоғары қысымда жұмыс істейді және көбінесе жұмысқа байланысты психологиялық қиындықтарға тап болады. Кәсіби стресстің белгілері шаршау, бас ауруы, ұйқының бұзылуы сияқты физикалық көріністерді, сондай-ақ тітіркену, мазасыздық, депрессия, жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуы, өнімділіктің төмендеуі және т.б. сияқты эмоционалды және мінез-құлық көріністерін қамтуы мүмкін. Кәсіби стресс журналистердің жұмыс сапасына теріс әсер етуі мүмкін, себебі ол зейіннің нашарлауына, дұрыс емес шешім қабылдауға, есте сақтау қабілетінің нашарлауына, шаршауға және өнімділікті төмендететін басқа мәселелерге әкелуі мүмкін. Журналистер үшін негізгі стресс факторлары анықталды және қызметкерлердің эмоционалды жағдайын тұрақтандыру бойынша ұсыныстар ұсынылды. Тұлғаның стресске төзімділік деңгейін анықтайтын жеке ерекшеліктер анықталды. Журналистика қызметкерлерінің ортасында стрессті түзету және алдын алу бағдарламасын әзірлеу үшін негіз дайындалды.

Түйінді сөздер: стресс, күйін қалу, стресске төзімділік, журналистер, шиеленіс.

Bulgakbayeva A.A.¹, Yerimbekova G.S.¹, Satova A.K.¹, Nadirbekova A.O.¹

¹*Kazakh National Pedagogical University named after Abai
(Almaty, Kazakhstan)*

INDIVIDUAL PREMORBIDS FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN JOURNALISTS

Abstract

The article deals with the problem of developing stress resistance of journalists. Journalists work under high pressure and often have psychological difficulties associated with work. Symptoms of occupational stress can include physical manifestations such as fatigue, headaches, sleep disorders, as well as emotional and behavioral manifestations such as irritability, anxiety, depression, loss of interest in work, decreased performance, etc. Professional stress can negatively affect the quality of work of journalists, as it can lead to poor concentration, poor decision-making, memory loss, fatigue and other performance-reducing problems. The main stress factors for journalists were identified and recommendations were proposed to stabilize the emotional state of employees. Individual characteristics are identified that determine the level of stress resistance of the personality. The basis has been prepared for the development of a program for the correction and Prevention of stress in the environment of journalism workers.

Key words: *stress, burnout, stress resistance, journalists, tension.*

ВВЕДЕНИЕ

Работа журналистов может быть очень стрессовой. Журналисты часто работают в условиях высокой конкуренции, необходимости постоянно следить за новостями и оперативно реагировать на события. Они также часто работают с людьми, которые могут быть эмоционально нестабильными или подвержены стрессу, что может создавать дополнительное напряжение. Кроме того, журналисты могут сталкиваться с опасностью в ходе своей работы, например, при освещении конфликтов, бедствий или других опасных событий. Это может привести к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) или другим психологическим проблемам. Современные техно-логии позволяют журналистам работать круглосуточно и получать доступ к новостным событиям в режиме реального времени, что также может добавлять давления и увеличивать стресс [1].

Степень стресса, связанного с работой журналиста, может сильно варьироваться в зависимости от конкретного типа работы, рабочей среды и других факторов. Проведение психологической работы для регулирования стресса среди журналистов является важным и необходимым компонентом заботы о их здоровье и благополучии. Журналисты работают в условиях высокого давления и часто сталкиваются с психологическими вызовами, связанными с работой. Психологическая работа может помочь журналистам развивать стратегии для управления стрессом и справляться с эмоциональными вызовами, связанными с работой. Это может включать в себя различные техники релаксации, упражнения по дыханию, когнитивно-поведенческую терапию и другие методы.

Также важно создать условия на рабочем месте, которые помогают журналистам справляться со стрессом. Это может включать в себя организацию рабочих графиков, которые позволяют им отдыхать и восстанавливаться, поддержку со стороны коллег и руководства, а также доступ к консультациям и ресурсам по управлению стрессом и психологическому здоровью.

Целью данного исследования является определение личностных факторов, влияющих на развитие стрессоустойчивости у журналистов, и разработка необходимых рекомендаций для проведения профилактики ПТСР или иных форм дезадаптации.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЕ

В работе будут представлены теоретические и экспериментальные методы исследования. В рамках теоретического анализа будут проанализированы ключевые научные тенденции в исследовании профессионального стресса в XXI веке и предложены точки зрения в полной мере описывающие дезадаптационные процессы, которые можно наблюдать в случаях сниженной способности к адаптации у журналистов. Экспериментальное исследование будет состоять из 3 этапов (см. Рисунок 1):

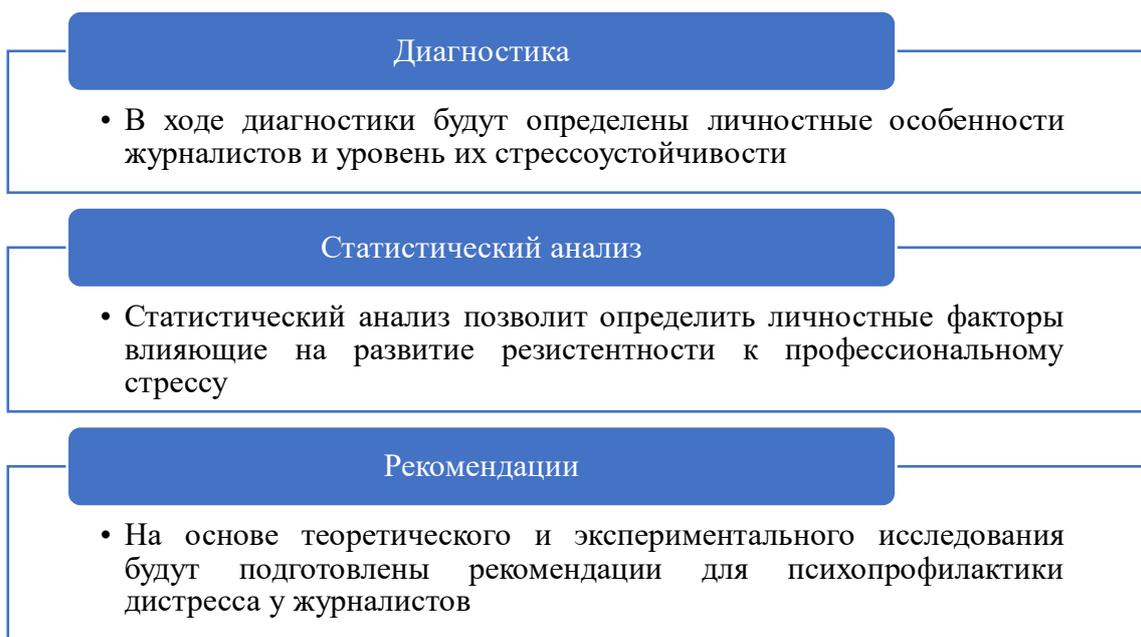


Рисунок 1. Этапы экспериментального исследования

В качестве методов исследования были выбраны следующие методики:

1. 16-факторный личностный опросник Кеттела Р (форма Б). Методика предназначена для выявления личностных особенностей совершеннолетних респондентов. Особенностью данной методики является наличие в своем содержании клинических шкал и шкал, описывающих коммуникативно-эмоциональную сторону личности. Среди используемых шкал имеют место: самооценка, общительность, особенности мышления, эмоциональная стабильность, стратегия поведения в общении, склонность к безрассудству, нормативность личности, ее склонность к выполнению рискованных действий, сенситивность, подозрительность по отношению к другим, прагматизм, прямолинейность, тревожность, уровень самоконтроля, напряженность.

2. Диагностика напряженности копинг-механизмов Лазаруса Р. Данный опросник предназначен для выявления дезадаптации личности на разных ее этапах. Ключевым фактором данного опросника является степен активированность копинг механизмов поведения. Выраженность хотя бы 1 копинг-стратегии указывает на то, что личность находится в состоянии противодействия стрессу в текущий момент.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Профессиональный стресс – это стресс, связанный с работой и профессиональной деятельностью. Эта проблема является одной из наиболее распространенных форм стресса в современном обществе, и она может оказывать значительное влияние на здоровье и благополучие людей. Профессиональный стресс может возникать по многим причинам, включая высокую нагрузку на работе, недостаток контроля над рабочей ситуацией, конфликты с коллегами или руководством, необходимость работать в условиях высокой опасности или неопределенности, неадекватное вознаграждение и т.д. [2]

Симптомы профессионального стресса могут включать в себя физические проявления, такие как усталость, головные боли, проблемы с сном, а также эмоциональные и поведенческие проявления, такие как раздражительность, тревога, депрессия, потеря интереса к работе, уменьшение производительности и т.д. Длительный профессиональный стресс может привести к различным заболеваниям, таким как выгорание, тревожные расстройства, депрессия, повышенный уровень артериального давления, сердечно-сосудистые заболевания и другие проблемы со здоровьем. Важно помнить, что профессиональный стресс является нормальной реакцией на сложности, которые может встретить человек в своей работе. Однако если он длится длительное время и начинает негативно

влиять на здоровье и благополучие человека, необходимо принимать меры для его регулирования, включая консультацию со специалистом и применение методов управления стрессом [3].

Существует несколько ключевых факторов риска, связанных с профессией журналиста, которые могут привести к профессиональному стрессу:

1. Высокая нагрузка на работу: журналисты должны выполнять свою работу быстро и качественно, ведь время – это деньги. При этом они часто сталкиваются с нехваткой времени, сроками, наложением задач и необходимостью собрать максимум информации за короткое время.

2. Сложность работы: журналисты должны справляться со сложными задачами, такими как расследования, интервью с трудными источниками, написание материалов на чувствительные темы. Это может привести к чувству неуверенности, беспокойства и стресса.

3. Негативное воздействие со стороны окружающей среды: журналисты могут сталкиваться с критикой со стороны общества, протестами, угрозами, нападениями и т.д.

4. Необходимость работать в экстремальных условиях: журналисты, работающие на месте происшествий или конфликтных зонах, могут столкнуться с физической опасностью, плохими условиями проживания и работы.

5. Отсутствие контроля над рабочим графиком: журналисты могут вынуждены работать в неравномерном режиме, перерабатывать, работать в выходные и праздники.

6. Эмоциональное вовлечение в работу: журналисты могут быть эмоционально связаны с темами, о которых пишут, в частности, если они имеют личное отношение к теме.

Эти факторы риска могут приводить к повышенному уровню стресса у журналистов и потенциально негативно влиять на их психическое и физическое здоровье [4, 5].

Существует множество факторов, которые могут влиять на то, как человек переносит профессиональный стресс. Некоторые из наиболее важных факторов включают в себя:

1. Индивидуальные особенности личности: у каждого человека свои индивидуальные особенности личности, которые могут определять, как он воспринимает и реагирует на стрессовые ситуации. Некоторые люди имеют большую резистентность к стрессу и более эффективно управляют своими эмоциями, в то время как другие могут испытывать более выраженные реакции на стресс.

2. Разнообразие рабочих ситуаций: люди, которые имеют возможность работать в разнообразных рабочих ситуациях, обычно лучше переносят профессиональный стресс. Это связано с тем, что они могут менять обстановку и увеличивать свою мотивацию, что помогает им сохранять баланс и чувство контроля.

3. Поддержка социальной сети: наличие поддержки социальной сети, такой как семья, друзья или коллеги, может помочь людям лучше переносить профессиональный стресс. Разговор с кем-то, кто может понять и поддержать, может помочь справиться с эмоциональными реакциями на стрессовую ситуацию.

4. Уровень нагрузки: высокий уровень нагрузки на работе может повышать риск профессионального стресса. Если человек перегружен работой и не имеет возможности находить баланс между работой и личной жизнью, он может легко стать жертвой профессионального стресса.

5. Уровень удовлетворенности работой: люди, которые не испытывают удовлетворения от своей работы, часто более подвержены профессиональному стрессу. Если человек не чувствует, что его работа имеет смысл и не дает ему удовольствия, он может испытывать чувство бесполезности и неспособности справиться со стрессом [6, 7].

Стоит помнить, что влияние данных факторов является сугубо индивидуальным и может различаться в зависимости от контекста ситуации. Не стоит делать преждевременных выводов об развитии профессионального стресса и стрессоустойчивости личности на основе единичного случая. Необходимо проведение динамического исследования, в котором можно наблюдать длительную реакцию личности на стресс и ее изменения в зависимости от контекста ситуации.

Вряд ли можно найти журналиста, который бы не переживал по поводу своей работы. Ведение журналистики связано с рядом факторов, которые могут вызывать стресс и тревогу. Журналисты обычно занимаются сбором информации, и часто это происходит в условиях высокой неопределенности и неожиданности. Они могут сталкиваться с трудными вопросами, которые не имеют однозначных ответов, и иногда должны принимать решения в условиях ограниченного времени.

Кроме того, журналисты должны быть готовы к тому, что их работа может вызвать негативную реакцию со стороны общественности. Они могут столкнуться с критикой, угрозами, даже насилием. Это также может вызывать у журналистов стресс и тревогу.

Однако, существует множество способов, которые могут помочь журналистам справляться со стрессом и эмоциональными вызовами своей работы, такие как регулярный отдых, поддержка социальной сети, умение находить баланс между работой и личной жизнью, а также работа с психологом или консультантом. Важно, чтобы журналисты понимали, что стресс является нормальной реакцией на сложные рабочие ситуации, и что необходимо заботиться о своем психологическом здоровье, чтобы сохранять эффективность и продуктивность в своей работе [8, 9].

Профессиональный стресс может негативно повлиять на качество работы журналистов, поскольку он может привести к ухудшению концентрации, принятию неправильных решений, ухудшению памяти, утомляемости и другим проблемам, которые могут снизить производительность. Кроме того, журналисты, находящиеся в состоянии стресса, могут стать менее чувствительными к эмоциональным потребностям своих источников информации, что может привести к упущению важной информации или неправильному ее представлению. Они также могут проявлять повышенную склонность к критике, пренебрежению и усталости, что может отразиться на их отношениях с коллегами, источниками информации и читателями.

С другой стороны, журналисты, которые управляют своими стрессовыми реакциями, могут стать более эффективными в своей работе. Они могут лучше управлять своим временем, принимать обдуманные решения, быть более терпимыми и эмпатичными, и лучше понимать потребности своих источников информации. Таким образом, важно для журналистов научиться управлять своими стрессовыми реакциями, чтобы сохранять качество своей работы и быть эффективными в своей профессии.

Журналисты с высокой стрессоустойчивостью могут эффективнее справляться со стрессом, управлять своими эмоциями и продуктивно работать в условиях высокого давления. Они могут быстрее адаптироваться к изменениям в производственном процессе и лучше решать проблемы, которые возникают на работе. Кроме того, журналисты с высокой стрессоустойчивостью могут быть более уверенными в своих действиях и принимать обоснованные решения, даже в условиях неопределенности. Они также могут лучше справляться со сложными задачами, такими как расследования, и работать более эффективно в команде.

Таким образом, высокая стрессоустойчивость может значительно повысить эффективность журналиста на работе, позволяя ему лучше управлять своими эмоциями и достигать своих целей в условиях повышенного давления.

Авторами исследования была проведена диагностика среди журналистов, сотрудников «КТК». В рамках данной диагностической работы были получены результаты, характеризующие уровень стрессоустойчивости у журналистов на момент ноября 2022 года. Всего в исследовании приняло участие 56 респондентов. Диагностика показала, что на момент исследования лишь 32% журналистов испытывали среднюю степень напряженности копинг-механизмов и 68% журналистов находились в состоянии сильного копинг-напряжения, свидетельствующего о развитии личностной дезадаптации. В исследовании не было выявлено лиц со слабым напряжением копинг-механизма и учитывая специфику работы журналиста мы считаем это определенной профессиональной нормой для работников данной сферы (см. Рисунок 2).

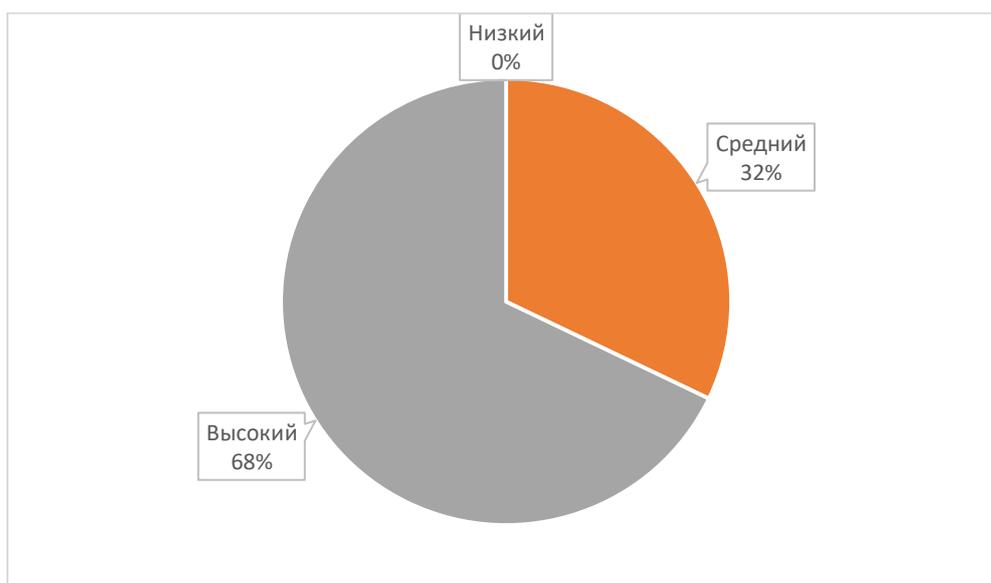


Рисунок 2. Результаты диагностики напряженности копинг-механизмов методом Лазаруса Р.

Высокая напряженность копинг-механизмов указывает на протекание процесса экстремальной адаптации личности. Данное напряжение оказывает негативное влияние на организм человека. Одним из наиболее ранних проявлений напряженности копинг-механизмов является раздражительность, чувство беспокойства, проблемы со сном, сложности в концентрации внимания и проблемы связанные с запоминанием и воспроизведением информации. При этом личность испытывает затруднения и в сфере коммуникации: процесс эмпатии способен испытывать значительные затруднения, которые оказывают значительное влияние на работу журналиста с участниками его интервью, мотивационная составляющая поведения испытывает значительные изменения в сторону снижения общего уровня мотивации к деятельности. В большинстве случаев наблюдается постепенное доминирование мотивации избегания неудач.

Подобные проявления негативным образом влияют на качество жизни и работы журналистов. Стоит упомянуть, что в настоящий момент все участники исследования находятся в усиленном режиме работы. Для выявления личностных факторов связанных со стрессоустойчивостью журналистов было проведено исследование методом 16-и факторного личностного опросника. В ходе статистического анализа удалось выявить ряд параметров, которые связаны со степенью напряженности копинг-механизмов. Было выявлено, что лицам с низкой стрессоустойчивостью характерно наличие низкого уровня самооценки, эмоциональная нестабильность, склонность к демонстрации покорности во взаимодействии, склонность к осуществлению необдуманных поступков, проявляющих робость в процессе взаимодействия, высокая чувствительность, недоверительное отношение к окружающим, они в большей мере прямолинейны и тревожны. Поведение людей с низким уровнем стрессоустойчивости коррелирует с показателями конформизма и низкого уровня самоконтроля.

Таблица 1. Результаты диагностики личностных особенностей журналистов и полученные корреляции с напряженностью копинга

Шкала	Среднее значение	Корреляция с напряженностью копинга	Тип корреляции
Самооценка	5,39	0,05	Обратная
Общительность	3,13	–	
конк.-абстр. мышление	3,94	–	
Эмоциональная стабильность	4,44	0,01	Обратная
Доминантность	4,85	0,05	Обратная

Безрассудство	4,52	0,05	Прямая
Высокая нормативность	3,39	–	
Смелость	4,73	0,05	Обратная
Чувствительность	5,29	0,01	Прямая
Подозрительность	5,39	0,05	Прямая
Мечтательность	6,47	–	
Проницательность	4,04	0,05	Обратная
Тревожность	4,08	0,01	Прямая
Радикализм	2,79	–	
Нонконформизм	6,54	0,05	Обратная
Высокий самоконтроль	5,05	0,01	Обратная
Эмоциональная напряженность	6,68	0,05	Прямая

В ходе постэкспериментальной беседы были выявлены ключевые проблемы, с которыми сталкиваются журналисты. Все жалобы можно обобщить по 7 ключевым группам, наиболее часто повторяющихся среди всех участников исследования:

1. Недостаток информации: Журналисты могут столкнуться с трудностями в получении достаточной информации для своих статей или репортажей. Некоторые источники могут не хотеть разглашать информацию, а другие могут быть недоступными.

2. Неполомки в связи: Журналисты могут иметь проблемы с контактами и связью, что может привести к задержкам в получении информации или связи с важными источниками.

3. Риск для личной безопасности: В некоторых случаях журналисты могут сталкиваться с риском для своей личной безопасности, особенно при освещении конфликтных событий или преступной деятельности.

4. Сложности в процессе работы с информацией: Журналисты должны быть осторожны при работе с информацией и при ее передаче в свои материалы. Они должны убедиться, что она точна и достоверна, чтобы избежать распространения ложной информации.

5. Конфликт интересов: В некоторых случаях журналисты могут столкнуться с конфликтом интересов, особенно если они имеют дело с крупными корпорациями или государственными организациями. Они должны быть осторожны, чтобы не подвергнуться давлению или манипуляциям в процессе своей работы.

6. Ограничения свободы слова: Журналисты могут столкнуться с ограничениями свободы слова в некоторых странах или регионах, что может ограничить их способность к свободной и открытой работе.

7. Ограниченное время: Журналисты могут сталкиваться с ограниченным временем для написания статей или репортажей, что может ограничить их способность к сбору информации и проверке ее достоверности.

Необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности для разработки индивидуальных и групповых программ психокоррекции. Разработка подобного рода программ нацеленных на профилактику стресса и развитие стрессоустойчивости может оказать значительное положительное влияние на эффективность работы журналистов и на их психологическое благополучие.

На основе теоретического и экспериментального исследования были выведены наиболее эффективные рекомендации для журналистов, нацеленные на поддержание оптимального уровня стрессоустойчивости:

1. Соблюдение баланса работы и личной жизни: важно найти равновесие между работой и личной жизнью, чтобы не допустить перенапряжения и избежать выгорания.

2. Установление четких границ: установление четких границ между работой и личной жизнью помогает избежать переработок, а также дает возможность заняться другими важными вещами.

3. Правильное питание и физическая активность: правильное питание и занятие спортом могут помочь снять напряжение и улучшить настроение.

4. Регулярный отдых: журналисты должны иметь возможность отдыхать, чтобы предотвратить выгорание и повысить

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведение профилактики профессионального стресса среди журналистов очень важно, так как журналисты могут столкнуться с большим количеством стрессовых ситуаций в своей работе. Некоторые из них могут быть связаны с риском для личной безопасности, отсутствием времени на отдых, давлением со стороны редакторов или источников, а также высоким уровнем ответственности за правильность и достоверность передаваемой информации.

Стресс может негативно сказываться на здоровье журналистов, в том числе на их физическом и психологическом состоянии, что может привести к болезням, беспокойству и усталости, а также к ухудшению качества их работы. Проведение профилактики профессионального стресса может помочь журналистам справляться со стрессовыми ситуациями более эффективно и уменьшить их негативное воздействие на здоровье. Это может включать проведение тренингов по управлению стрессом, регулярные перерывы на отдых, занятия спортом, медитацию и другие методы снятия стресса. Кроме того, работодатели также могут помочь своим журналистам, создавая условия для баланса между работой и личной жизнью, предоставляя необходимые ресурсы и поддержку для выполнения работы, а также обеспечивая безопасные условия труда. Все это поможет журналистам работать более эффективно и поддерживать необходимый уровень стрессоустойчивости.

Список использованной литературы

1. Handan Özen, Cem Cerit. *Post-Traumatic Stress Disorder and Related Factors in Post-War Syrian Refugees Who Migrated to Turkey and Worked in Humanitarian Aid Organizations* // *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018. #4 (3). P. 70-73.
2. Agnieszka Rowicka. *Occupational stress and ways of coping with this phenomenon in the opinion of pedagogy students* // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2020. vol. 590. P. 51-67.
3. Березин Ф. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. – М.: Наука, 2018. – 272 с.
4. Зайцева М.Ю. *Изучение взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей и способностей совмещающего поведения на примерах телевизионных журналистов* // *КПЖ*. 2019. №4 (135). С. 165-170.
5. Звоник В. П. *Эмоциональная готовность студентов-журналистов к профессиональной деятельности на разных этапах обучения в вузе* // *Вестник КемГУ*. 2022. №6 (94). С. 772-777.
6. Селье Г. *Очерки об адапционном синдроме* – М.: «МЕДГИЗ», 1960.
7. Sharma P., Rosário M., Ferrão Y. and other. *The impact of generalized anxiety disorder in obsessive-compulsive disorder patients* // *Psychiatry Research*, 2021. vol.300. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113898>.
8. *Вебинарий по безопасности журналистов, освещающих протесты: Защита свободы печати во времена социальной нестабильности* // UNISCO [офис.ресурс]. URL: <http://ru.unesco.kz/webinar-safety-of-journalists-covering-protests-preserving-freedom-of-the-press-during> (данные обращения 01.03.2023). г.
9. Das B. *Emotion: its role in human life* // *Dysphrenia*. 2012. №3 (2). pp. 129-133.

Referens

1. Handan Özen, Cem Cerit. *Post-Traumatic Stress Disorder and Related Factors in Post-War Syrian Refugees Who Migrated to Turkey and Worked in Humanitarian Aid Organizations* // *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018. #4 (3). P. 70-73.
2. Agnieszka Rowicka. *Occupational stress and ways of coping with this phenomenon in the opinion of pedagogy students* // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2020. vol. 590. P. 51-67.
3. Berezin F. *Psichicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptaciya cheloveka*. - М.: Nauka, 2018. - 272 s.
4. Zajceva M.YU. *Izuchenie vzaimosvyazi individual'no-psihologicheskikh osobennostej i sposobov sovladayushchego povedeniya na primere televizionnyh zhurnalistov* // *KPZH*. 2019. №4 (135). S. 165-170.
5. Dzvоник V.P.. *Emocional'naya gotovnost' studentov-zhurnalistov k professional'noj deyatel'nosti na raznyh etapah obucheniya v vuzе* // *Vestnik KemGU*. 2022. №6 (94). S. 772-777.
6. Sel'e. G. *Ocherki ob adaptacionnom sindrome* – М.: «MEDGIZ», 1960.

7. Sharma P., Rosário M., Ferrão Y. and other. *The impact of generalized anxiety disorder in obsessive-compulsive disorder patients* // *Psychiatry Research*, 2021. vol.300. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113898>.

8. *Vebinary po bezopasnosti zhurnalistov, osveshchayushchih protesty: Zashchita svobody pechati vo vremena social'noj nestabil'nosti* // UNISCO [ofic.resurs]. URL: <http://ru.unesco.kz/webinar-safety-of-journalists-covering-protests-preserving-freedom-of-the-press-during> (data obrashcheniya 01.03.2023). g.

9. Das B. *Emotion: its role in human life* // *Dysphrenia*. 2012. №3 (2). pp. 129-133.