

МРНТИ: 15.81.29

10.51889/2959-5967.2024.80.3.004

Булгакбаева А.А.¹, Сарсенбаева Л.О.¹, Надирбекова А.О.², Абдрахманова Р.Б.²

¹Университет «Туран»

²Казахский национальный университет имени Абая

ПРОБЛЕМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖУРНАЛИСТОВ

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ на проблему поддержания психологического благополучия журналистов. Было определено, что способность справляться со стрессом является важной частью психологического здоровья человека. Профессия журналиста часто связана с множеством стрессовых факторов: необходимость общения, ненормированный рабочий график, частые профессиональные трудности и многое другое. Вначале стресс помогает решать сложные ситуации, но, если он становится хроническим или слишком сильным, это может привести к невротическим расстройствам. Однако психика обладает механизмами для сопротивления невротизации и поддержания внутреннего равновесия. Для развития способности преодолевать стресс необходимы саморазвитие и жизненный опыт. Психолог может помочь журналистам повысить стрессоустойчивость с помощью этих методов, поддерживая их психологическое здоровье.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическое благополучие, журналисты, стресс, саморазвитие

А.А. Булгакбаева¹, Л.О. Сарсенбаева¹, А.О. Надирбекова², Р.Б. Абдрахманова²

¹«Туран» Университеті

² Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

ЖУРНАЛИСТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ САУЛЫҒЫН САҚТАУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Аңдатпа

Мақалада журналистердің психологиялық әл-ауқатын сақтау проблемасына теориялық талдау берілген. Күйзеліске төтеп бере білу адамның психологиялық денсаулығының маңызды бөлігі екені анықталды. Журналист кәсібі көбіне көптеген стресстік факторлармен байланысты: қарым-қатынас қажеттілігі, тұрақты емес жұмыс кестесі, жиі кәсіби қиындықтар және т.б. Басында күйзеліс қиын жағдайларды шешуге көмектеседі, бірақ созылмалы немесе тым күшті болса, ол невротикалық бұзылыстарға әкелуі мүмкін. Алайда психикада невротизмге қарсы тұру және ішкі тепе-теңдікті сақтау тетіктері бар. Күйзелісті еңсеру қабілетін дамыту үшін өзін-өзі дамыту және өмірлік тәжірибе қажет. Психолог журналистерге психологиялық денсаулығын қолдай отырып, осы тәсілдер арқылы тұрақтылықты қалыптастыруға көмектесе алады.

Түйін сөздер: стресске төзімділік, психологиялық әл-ауқат, журналистер, күйзеліс, өзін-өзі дамыту/

Bulgakbaeva A.A.¹, Sarsenbaeva L.O.¹, Nadirbekova A.O.², Abdrakhmanova R.B.²

¹University "Turan"

²Kazakh National Pedagogical University named after Abai

PROBLEMS OF MAINTAINING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF JOURNALISTS

Abstract

The article presents a theoretical analysis of the problem of maintaining the psychological well-being of journalists. It has been determined that the ability to cope with stress is an important part of a person's psychological health. The profession of a journalist is often associated with many stressful factors: the need for communication, irregular work schedules, frequent professional difficulties, and much more. In the beginning, stress helps to solve difficult situations, but if it becomes chronic or too strong, it can lead to neurotic disorders. However, the psyche has mechanisms for resisting neuroticism and maintaining internal balance. Self-development and life experience are necessary to develop the ability to overcome stress. A psychologist can help journalists build resilience through these techniques, supporting their psychological health.

Keywords: *stress resistance, psychological well-being, journalists, stress, self-development*

ВВЕДЕНИЕ. Стрессоустойчивость является ключевой составляющей психологического благополучия личности. Именно данная характеристика комплексно описывает способность определенного индивида сопротивляться негативному влиянию окружающей среды, будь то опасные жизненные ситуации или профессиональные трудности. Стрессоустойчивость важна во всех профессиях, независимо от ее специфики, но особую роль стрессоустойчивость играет в профессиях, где основную роль берет на себя взаимодействие между людьми. Профессия журналиста во многом сопряжена с многими стрессогенными факторами: необходимость взаимодействия, ненормированный рабочий график, частые профессиональные трудности и многое другое. По сведениям приведенных средства массовой информации (СМИ) “Радио Азаттық” журналисты на систематической основе подвергаются нападкам и сталкиваются с насилием в собственной профессии. Лишь за январь 2023 года было зафиксировано 5 попыток нападения на журналистов [1]. Во время обострения социально-политических конфликтов журналиста также вынуждены находиться в самой активной точке, чтобы выполнить собственный профессиональный долг - дать гражданам необходимую информацию, обеспечить сохранность их права владеть этой информацией. К сожалению, в таких условиях профессиональные журналисты сталкиваются со значительными рисками для здоровья. За время 2022 года на территории СНГ вспыхнул вооруженный конфликт между Украиной и Россией. По независимому отчету организации “Репортеры без границ” известно о 57 смертях журналистов период с февраля по декабрь 2022 года [2].

Исходя из данной информации можно с уверенностью говорить о том, что профессия журналиста сопряжена со значительными стрессорами, которые способны повлиять не только на эффективность труда специалиста, но и его личное здоровье и ментальное благополучие. Данная публикация направлена на анализ личностных факторов, способствующих развитию стрессоустойчивости журналистов, их способности выдерживать длительные психоэмоциональные нагрузки.

В качестве основных задач данного исследования выдвигаются следующие:

1. Описать механизмы развития дезадаптации на фоне систематического стресса;
2. Проанализировать личностные факторы, которые способны противодействовать хроническому стрессу;
3. Подготовить рекомендации для журналистов с целью избегания негативных последствий профессионального стресса.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. В качестве методов исследования выступает теоретический анализ научных данных по предмету исследования. Данная статья носит обзорный характер и стремится сформировать основную научную точку зрения для подготовки экспериментального исследования в дальнейшем. В рамках теоретического анализа будут использовать методы

анализа, обобщения, синтеза и теоретического моделирования. Результаты данного анализа должны отражать ключевые компоненты психики, которые способны оказывать влияние на стрессоустойчивость личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Изначально концепции стресса разрабатывались в рамках металлургии, как феномена износа металла, но впоследствии переключались в психологическую науку. Впервые же термин стресс для живых организмов применил Селье Г., проводящий испытания на мышах. В процессе исследовательской деятельности Селье Г. помещал мышей в экстремальные условия, которые не могли убить мышью, но в значительной мере влияли на качество ее жизни. Так, со временем, Селье Г. открыл значительное влияние психоэмоционального стресса на физиологию мышей, назвав данный феномен общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром сопровождался изменениями в физиологии и морфологии организма и проявлялся в качестве триады: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, увеличенная мозговая кора надпочечников, уменьшенная вилочковая железа. В последующем он выделил 3 фазы общего адаптационного синдрома, которые переживает организм (см. Рисунок 1):

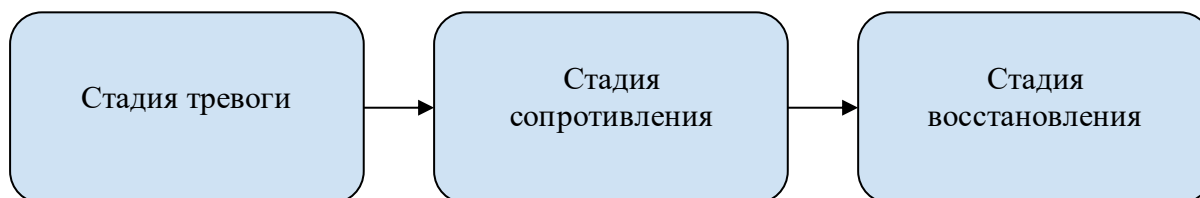


Рисунок 1. Стадии общего адаптационного синдрома по Селье Г.

В рамках каждого эпизода организм переживает множество изменений. Во время стадии тревоги происходит подготовка организма к борьбе со стрессором, и оно сопровождается общим подъемом сил организма, мобилизацией необходимых ресурсов. В ходе стадии сопротивления организм активно ищет способы борьбы со стрессором и это сопровождается повышенным уровнем когнитивной и физической активности, повышенным уровнем сопротивляемости заболеванием и общим подъемом сил. В стадии восстановления наступает релаксационный период и организм дает себе возможность восполнить необходимые ресурсы [3].

В настоящий момент теория стресса Селье Г. нашла новые интерпретации, которые позволяют сделать выводы по вопросам развития хронического стресса у человека, который в значительной степени отличается от лабораторной мыши. Такие исследователи как Китаев-Смык Л.А. предложили собственное видение общего адаптационного стресса, который хорошо восприняли в рамках деятельностного подхода в советской психологии. Автор рассмотрел стрессовую реакцию как врожденную составляющую индивидуума. Наблюдая за реакцией младенцев, погружаемых в воду во время крещения, Китаев-Смык Л.А. выделил 2 типа стрессовой реакции у младенца: активная и пассивная. По мнению автора идеи, активная стрессовая реакция сопровождается мгновенной мобилизацией ресурсов организма, в то время как пассивная реакция направлена на долговременное противостояние. Теория Селье Г. дополнилась идеей индивидуальности реакций и стратегий, которые могут быть направлены как на кратковременную и интенсивную борьбу, так и долговременное и изнурительное преодоление. Согласно экспериментальным результатам Китаев-Смыка Л.А. пассивная стресс реакция представляет собой фактор риска, ибо испытуемые-летчики, демонстрирующие данный тип реакции, чаще сталкивались с паническими атаками и чувством беспокойства по сравнению с летчиками демонстрирующими активную стресс реакцию [4].

Современные исследования нейробиологов и нейропсихологов указывают на то, что стресс способен оказывать стимулирующее и угнетающее влияние. Ключевым механизмом его влияния остается нервно-гуморальный: стресс представляет собой не только психологический

феномен, но и сложную систему изменений в эндокринной системе и системе нервной регуляции. Возникновение стрессовой реакции оказывает стимулирующее действие на организм человека в кратковременной перспективе. Высокое содержание глюкокортикоидов в организме позволяет человеку чувствовать прилив сил и поднятие общего психологического тонуса, но со временем большая концентрация этих гормонов мозговой коры надпочечников оказывают угнетающее действие на мозговую деятельность, в особенности на гиппокамп, где происходят механизмы перевода кратковременной памяти в долговременную. Именно по данной причине одной из первых причин того, что хронический стресс перешел в стадию, заболевания являются проблемы с запоминанием на длительное время [5, 6].

Исходя из этого мы знаем, что стресс первично является стимулом для разрешения сложной ситуации, в которую попала личность, но при условии его хронификации или же чрезмерной интенсивности, он способен стать основой для невротизации личности. В свою очередь у психики имеется ряд механизмов для сопротивления процессу невротизации и поддержания внутреннего гомеостаза. Согласно концепции Александровского Ю. А. нарушению функций психики при стрессе оказывают сопротивление личностные факторы и факторы окружения [7]. Если личность изначально имеет высокий уровень стрессоустойчивости, то можно утверждать о том, что она наследственно его получила от родителей. В качестве подобного фактора, вероятно, выступает уровень эмоциональной устойчивости, который является частью темперамента согласно концепциям Айзенка Г. и Русалова В. В теории темперамента Айзенка Г. интроверсия-экстраверсия и нейротизм выступают в качестве двух факторов, определяющих темперамент. Согласно его теории нейротизм определяет степень эмоциональной устойчивости личности и позволяет определить эмоциональный полюс темперамента: устойчивый (сангвиник и флегматик) и неустойчивый (меланхолик и холерик). Стоит учитывать, что большинство результатов находятся в диапазоне средних, смешанных значений и потому сложно на основе данной теории делать выводы о стрессоустойчивости личности, но можно убедиться в том, что психоэмоциональный компонент является ключевой составляющей. Русалов В. дополняет данную концепцию исходя из понимания темперамента нейродинамической школы Теплова Б.М. Русалов В. дополняет нейродинамическую структуру темперамента таким показателем как эмоциональность, указывая на врожденность данного компонента и характеризующего степень способности контроля собственных эмоций [8, 9].

Так, согласно идеям Русалова В. и Айзенка Г. эмоциональность играет ключевую роль в контроле эмоций и, как следствие, эмоциональной устойчивости личности. Эмоции являются ответной реакцией психики на происходящее вокруг и выполняют как информативную функцию, так и защитную. Личность с развитым эмоциональным интеллектом проявляет более высокий уровень стрессоустойчивости. Это позволяет сделать выводы, что эмоциональный интеллект личности играет важнейшую роль в системе стрессоустойчивости и чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем более эффективно личность способна справляться со стрессом. При этом также особая роль, связанная с эмоциональной регуляцией, относится к Я-концепции личности. Ее восприятие окружающей реальности и собственного места в ней активным образом влияет на восприятие стрессовой ситуации. По данной причине утверждения о том, что личность с высоким уровнем эмоциональности должна быть отнесена к “группе риска” со склонностью формирования невротозов не совсем корректно отражает действительность. Стрессовая реакция начинается с эмоционального компонента, проходит когнитивную оценку и формирует определенное поведение [10, 11]. Сформулировав это в графической форме, можно получить схему, которая отражает последовательный ряд (см. Рисунок 2):

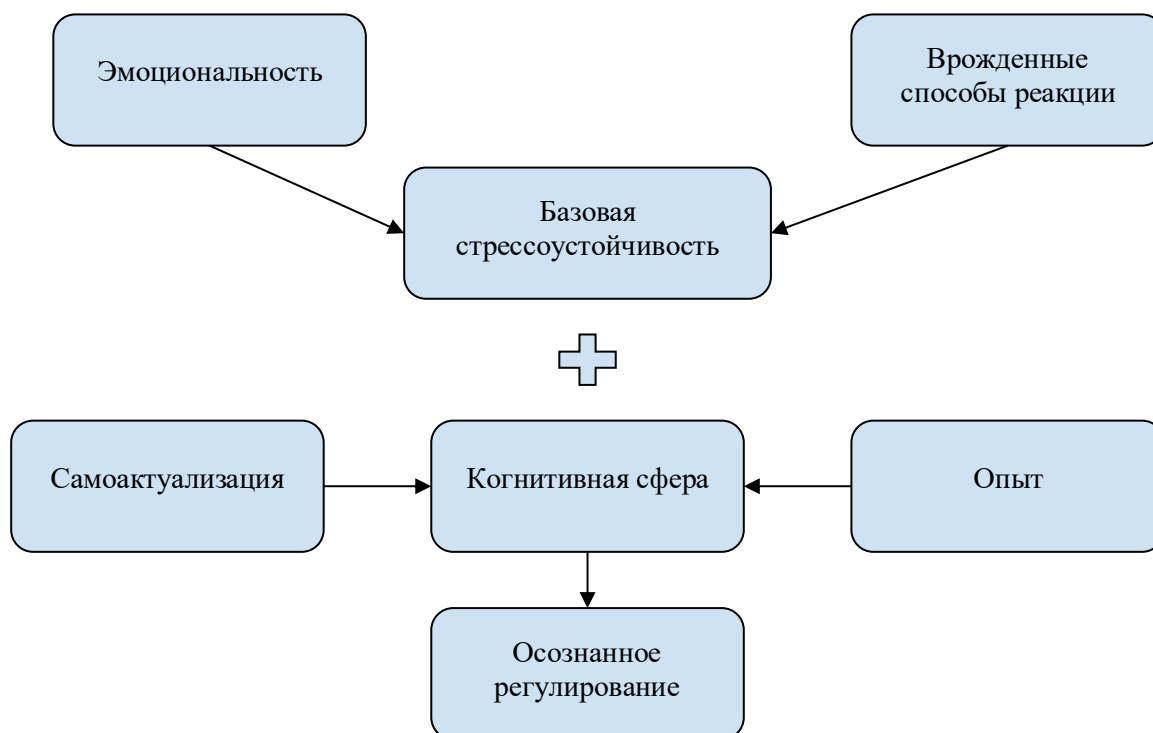


Рисунок 2. Модель факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости

Исходя из подготовленной структуры, мы имеем данные, что существуют 2 возможных варианта проявления стрессоустойчивости: базовый и осознанный. Базовый складывается исходя из врожденного компонента (врожденной реакции и эмоциональности), и он способен ярко характеризовать однотипность проявления стрессовых реакций у детей. В последующем для развития механизмов преодоления стресса необходимо включение в данную систему когнитивного компонента, включающего в себя самоактуализацию и опыт. С точки зрения практической психологии влияние на врожденные черты характера и темперамент весьма ограничено, ибо темперамент является крайне устойчивой характеристикой и его изменение на статистически значимую величину требует значительных усилий и времени. Так по данным Ильина Е.П. статистические изменения темперамента удавалось зафиксировать психофизиологическими способами с периодом 6 лет, что снова ставит определенные ограничительные рамки в рамках повышения уровня стрессоустойчивости личности [12]. Из-за перечисленных проблем коррекционно-развивающую работу необходимо сосредоточить на развитии когнитивного восприятия стрессовой ситуации, а не ее базовой составляющей. Из описанных компонентов когнитивной оценки стрессовой ситуации личностный рост и формирование необходимого опыта являются доступными для воздействия.

Применяя данный научный опыт на такую профессиональную группу, как журналисты, мы сталкиваемся с рядом социальных проблем:

1. Напряженный трудовой график - журналисты большое количество времени посвящают работе и потому могут игнорировать потребность посетить психолога, что вероятно приведет к усугублению симптомов дезадаптации и эмоционального выгорания, если подобные признаки имеются.

2. Ценность профессионального труда - работа журналиста является осознанным выбором человека. Представители данной профессии изначально имеют представление о проблемах, с которыми столкнуться, и данная профессия не относится к категории высокооплачиваемых. Но при этом журналисты сделали свой выбор и будут готовы посвятить большую часть своего даже

свободного времени на поиски и подготовки материала, игнорируя личные психологические потребности до тех пор, пока это не станет серьезной проблемой, снижающей качество жизни.

3. Информированность - профессиональная деятельность журналиста сопряжена с большим объемом информации, которую необходимо проанализировать и интерпретировать. В рамках процесса психологической помощи данный компонент личности журналиста способен оказывать барьерное воздействие, ибо такие процессы как интеллектуализация, сублимация в значительной мере способны снизить искренность журналиста. Наличие профессиональных качеств в сфере интервьюирования также снижает шансы на получение полной картины психологом, ибо журналист обучен правилам поведения, а не проявляет те, которые были бы ему комфортны. Фактически консультация журналиста схожа с консультацией смежного с психологией специалиста.

Данные проблемы представляют серьезный вызов для психологов и требуют особого понимания контекста. Развитие консультационной службы для сотрудников СМИ является важной составляющей поддержания их профессионального и личностного благополучия. Данная социальная группа весьма уязвима к воздействию неблагоприятной среды в условиях профессиональной деятельности, которая забирает весь их фокус внимания от собственного благополучия.

Одним из практических результатов данного исследования является подготовка рекомендаций для журналистов. На основе вышеизложенных сведений можно выделить ряд рекомендаций, которые окажут положительное влияние на повышение уровня стрессоустойчивости:

1. Своевременно обращайтесь за психологической помощью ведь это позволяет разрешить проблему на ранних стадиях, когда ее последствия не оказывают значительного влияния на качество жизни и слабо привязаны к особенностям поведения, проявляются в форме незакрепленных форм

2. **Постоянный самоконтроль и самонаблюдение.** Ведите дневник, где записывайте свои эмоции и мысли, что в свою очередь поможет отслеживать эмоциональное состояние и своевременно реагировать на изменения. Не забывайте регулярно перечитывать дневник и оценивайте уровень стресса. Если Вы можете наблюдать повешение уровня стресса, то старайтесь принимать меры по его снижению.

3. **Разграничение работы и личной жизни.** Установите четкие границы между рабочим временем и личной жизнью в особенности это касается переноса работы на дом. Постарайтесь не приносить работу домой и выделяйте время для отдыха. Ограничьте время, проводимое за чтением новостей и социальных сетей, особенно в нерабочее время.

4. **Следуйте правилам эмоциональной разгрузки.** Регулярные физические упражнения помогают снижать уровень стресса и улучшают настроение. Занятия творчеством, такие как рисование, музыка или хобби тоже помогут Вам расслабиться и переключиться, но не перегружайте себя деятельностью.

5. **Ищите поддержку и неформальное общение, например регулярные встречи с психологом или кругом близких друзей** могут помочь справляться с эмоциональными нагрузками. При этом поддерживайте контакты с коллегами, обсуждайте сложные моменты и делитесь опытом.

6. **Используйте простые методы релаксации, которые доступны в домашних условиях.** Практики медитации и йоги помогают успокоить ум и улучшить общее самочувствие.

7. **Следите за собственным питанием и режимом сна.** Обеспечьте себе достаточное количество сна, так как он необходим для восстановления организма. При этом старайтесь потреблять диету с высоким содержанием растительной пищи и желательно отказаться от веществ, оказывающих стимулирующий эффект на нервную систему (кофеин, сахар, таурин и т.д).

8. **Уделите время для time-management.** Эффективное планирование рабочего времени помогает избежать перегрузок и дедлайнов. Необходимо правильно расставлять приоритеты и

концентрироваться на наиболее важных задачах, что снизить общий уровень стресса, ибо тревожность является следствием неопределенной позиции.

9. Не игнорируйте потребность в систематическом отпуске, ибо они необходимы для восстановления и перезагрузки Вашей нервной системы и психики. Отпуск дает возможность получить новые идеи и заряд необходимой энергии для успешной профессиональной деятельности.

Заключение. Стрессоустойчивость является ключевой составляющей психологического благополучия личности. Профессия журналиста во многом сопряжена с многими стрессогенными факторами: необходимость взаимодействия, ненормированный рабочий график, частые профессиональные трудности и многое другое. Стресс первично является стимулом для разрешения сложной ситуации, в которую попала личность, но при условии его хронификации или же чрезмерной интенсивности, он способен стать основой для невротизации личности. В свою очередь у психики имеется ряд механизмов для сопротивления процессу невротизации и поддержания внутреннего гомеостаза. Для развития механизмов преодоления стресса необходимо участие когнитивного компонента, включающего в себя самоактуализацию и опыт. Психолог может влиять на уровень стрессоустойчивости журналистов посредством приведенных компонентов и тем самым поддерживать удовлетворительный уровень психологического благополучия специалиста.

Список использованной литературы

- 1) *Серия нападений на журналистов: смогут ли власти найти и наказать виновных? // Azattyq [официальный сайт]. URL: <https://rus.azattyq.org/a/kazakhstan-attacks-on-journalists/32233311.html> (дата обращения 23.05.2024)*
- 2) *2022 ROUND-UP. Journalists detained, killed, held hostage and missing // RSF [online document]. URL: [New record number of journalists jailed worldwide | RSF](#) (Date of application 23.05.2024)*
- 3) *Селье Г., Кандров В. И., Рогов А. А. Очерки об адаптационном синдроме. – Медгиз, 1960.*
- 4) *Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – Рипол Классик, 1983.*
- 5) *Николаева Е. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. Учебник. – Litres, 2015.*
- 6) *Таналова О. Б., Жиенбаева Н. Б. Психофизиологические корреляты дистресса //Universum: психология и образование. – 2018. – №. 11 (53). – С. 4-4.*
- 7) *Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – Открытое акционерное общество Издательство Медицина, 2000.*
- 8) *Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. – Litres, 2022.*
- 9) *Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность. – Litres, 2008.*
- 10) *Рымжанова Г. Ш. Особенности эмоционального стресса у студентов в образовательном процессе //Вестник. Серия «Психология». – 2020. – Т. 65. – №. 4. – С. 72-76.*
- 11) *Ниетбаева Г. Исследование влияния особенностей самоактуализации личности на формирование акцентуации характера у лиц юношеского возраста //Вестник. Серия «Психология». – 2021. – Т. 67. – №. 2.*
- 12) *Ильин Е. П., Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий: [учебное пособие для вузов]. – Издательский дом "Питер", 2011.*

References

- 1) *Seriya napadenij na zhurnalistov: smogut li vlasti najti i nakazat' vinovnyh? // Azattyq [ofic.sajt]. URL: <https://rus.azattyq.org/a/kazakhstan-attacks-on-journalists/32233311.html> (data obrashcheniya 23.05.2024)*

- 2) 2022 ROUND-UP. Journalists detained, killed, held hostage and missing // RSF [online document]. URL: New record number of journalists jailed worldwide | RSF (Date of application 23.05.2024)
- 3) Sel'e G., Kandrov V. I., Rogov A. A. *Ocherki ob adaptacionnom sindrome*. – Medgiz, 1960.
- 4) Kitaev-Smyk L. A. *Psihologiya stressa*. – Ripol Klassik, 1983.
- 5) Nikolaeva E. *Psihofiziologiya. Psihologicheskaya fiziologiya s osnovami fiziologicheskoy psihologii*. Uchebnik. – Litres, 2015.
- 6) Tapalova O. B., ZHienbaeva N. B. *Psihofiziologicheskie korrelyaty distressa //Universum: psihologiya i obrazovanie*. – 2018. – №. 11 (53). – S. 4-4.
- 7) Aleksandrovskij YU. A. *Pogranichnye psichicheskie rasstrojstva*. – Otkrytoe akcionernoe obshchestvo Izdatel'stvo Medicina, 2000.
- 8) Rusalov V. *Temperament v strukture individual'nosti cheloveka. Differencial'no-psihofiziologicheskie i psihologicheskie issledovaniya*. – Litres, 2022.
- 9) Ajzenk G., Vil'son G. *Kak izmerit' lichnost'*. – Litres, 2008.
- 10) Rymzhanova G. SH. *Osobennosti emocional'nogo stressa u studentov v obrazovatel'nom processe //Vestnik. Seriya «Psihologiya»*. – 2020. – T. 65. – №. 4. – S. 72-76.
- 11) Nietbaeva G. *Issledovanie vliyaniya osobennostej samoaktualizacii lichnosti na formirovanie akcentuacii haraktera u lic yunosheskogo vozrasta //Vestnik. Seriya «Psihologiya»*. – 2021. – T. 67. – №. 2.
- 12) Il'in E. P., Il'in E. P. *Psihologiya individual'nyh razlichij: [uchebnoe posobie dlya vuzov]*. – Izdatel'skij dom" Piter", 2011.