

Булгакбаева А.А.<sup>1</sup>, Сарсенбаева Л.О.<sup>1</sup>, Надирбекова А.О.<sup>2</sup>, Абдрахманова Р.Б.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Университет «Туран»

<sup>2</sup> Казахский национальный университет имени Абая

## ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЖУРНАЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Аннотация

Статья посвящена исследованию психологического благополучия журналистов, которое является важным аспектом их жизни и определяет степень удовлетворенности и адаптационные возможности организма. В работе подчеркивается, что психологическое благополучие не означает жизнь без стресса, а включает способность эффективно справляться со стрессорами. Профессиональная деятельность журналистов описана как очень сложная и сопряженная с множеством стрессовых факторов, требующая высокого уровня коммуникативных навыков, грамотности, творческого и гибкого мышления. Исследование фокусируется на том, как разные журналисты реагируют на профессиональные стрессоры: одни адаптируются и сохраняют свое психологическое благополучие, тогда как другие испытывают профессиональное выгорание. В теоретической части статьи рассматривается подход гуманистической психологии, в котором личность и ее развитие тесно связаны с профессиональной деятельностью. Поставлена цель определить личностные характеристики, которые способствуют высокому уровню стрессоустойчивости и психологического благополучия. Основной гипотезой исследования является предположение, что уровень самоактуализации личности коррелирует с уровнем ее психологического благополучия. В исследовании приняли участие 41 журналист, которые прошли тестирование. Результаты показывают, что 21 из них имеют низкий уровень психологического благополучия, что связано с недостаточной автономией и отсутствием личностного роста, вызванными чрезмерной профессиональной нагрузкой и специфическими условиями работы. Выборка была разделена на две группы: с низким и высоким уровнями психологического благополучия, что позволило провести сравнительный анализ. Статья делает вывод, что такие аспекты, как ориентация во времени, потребность в познании, автономность, самопонимание и контактность, существенно различаются в группах с разными уровнями благополучия. У журналистов с низким уровнем благополучия часто наблюдаются заикленность на прошлых негативных событиях и беспокойство, что мешает им наслаждаться текущим моментом и двигаться вперед.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, журналистика, адаптация, стрессоустойчивость, выгорание.

Бұлғақбаева А.А.<sup>1</sup>, Сарсенбаева Л.О.<sup>1</sup>, Надирбекова А.О.<sup>2</sup>, Абдрахманова Р.Б.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> «Тұран» университеті

<sup>2</sup> Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

## КӘСІБИ ҚЫЗМЕТ ЖАҒДАЙЫНДА ЖУРНАЛИСТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ҚОЛДАУ

### Аңдатпа

Мақала журналистердің психологиялық әл-ауқатын зерттеуге арналған, бұл олардың өмірінің маңызды аспектісі болып табылады және дененің қанағаттану дәрежесі мен бейімделу

мүмкіндіктерін анықтайды. Жұмыста психологиялық әл-ауқат стресссіз өмір сүруді білдірмейді, бірақ стресстермен тиімді күресу қабілетін қамтиды. Журналистердің кәсіби қызметі өте күрделі және көптеген стресстік факторлармен байланысты, коммуникативті дағдылардың, сауаттылықтың, шығармашылық және икемді ойлаудың жоғары деңгейін талап етеді. Зерттеу әртүрлі журналистердің кәсіби стресстерге қалай жауап беретініне назар аударады: кейбіреулері бейімделіп, психологиялық әл-ауқатын сақтайды, ал басқалары кәсіби күйіп қалады. Мақаланың теориялық бөлімінде адам мен оның дамуы кәсіби қызметпен тығыз байланысты гуманистік психологияның тәсілі қарастырылады. Мақсат - стресске төзімділік пен психологиялық әл-ауқаттың жоғары деңгейіне ықпал ететін жеке сипаттамаларды анықтау. Зерттеудің негізгі гипотезасы-тұлғаның өзін-өзі тану деңгейі оның психологиялық әл-ауқатының деңгейімен байланысты деген болжам. Зерттеуге тестілеуден өткен 41 журналист қатысты. Нәтижелер олардың 21 журналист психологиялық әл-ауқаттың төмен деңгейі бар екенін көрсетеді, бұл шамадан тыс кәсіби жүктеме мен нақты жұмыс жағдайларынан туындаған автономияның жеткіліксіздігімен және жеке өсудің болмауымен байланысты. Үлгі екі топқа бөлінді: психо-логиялық әл-ауқаттың төмен және жоғары деңгейлерімен, бұл салыстырмалы талдауға мүмкіндік берді. Мақала уақытты бағдарлау, танымға деген қажеттілік, автономия, өзін-өзі түсіну және байланыс сияқты аспектілер әр түрлі деңгейдегі топтарда айтарлықтай ерекшеленеді деген қорытындыға келеді. Әл-ауқаты төмен журналистер көбінесе өткен жағымсыз оқиғаларға және алаңдаушылыққа назар аударады, бұл олардың қазіргі сәттен ләззат алуына және алға жылжуына кедергі келтіреді.

**Түйінді сөздер:** психологиялық әл-ауқат, журналистика, бейімделу, стресске төзімділік, күйіп қалу.

*Bulgakbayeva A.A.<sup>1</sup>, Sarsenbayeva L.O.<sup>1</sup>, Nadirbekova A.O.<sup>2</sup>, Abdrakhmanova R.B.<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>University «Turan»*

*<sup>2</sup>Kazakh National University named after Abai*

## **FORMATION AND MAINTENANCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF JOURNALISTS IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

### *Abstract*

The article is devoted to the study of the psychological well-being of journalists, which is an important aspect of their lives and determines the degree of satisfaction and adaptive capabilities of the body. The work emphasizes that psychological well-being does not mean a stress-free life, but includes the ability to effectively cope with stressors. The professional activity of journalists is described as very complex and fraught with many stressful factors, requiring a high level of communication skills, literacy, creative and flexible thinking. The study focuses on how different journalists react to professional stressors: some adapt and maintain their psychological well-being, while others experience professional burnout. In the theoretical part of the article, the approach of humanistic psychology is considered, in which personality and its development are closely related to professional activity. The aim is to identify personal characteristics that contribute to a high level of stress tolerance and psychological well-being. The main hypothesis of the study is the assumption that the level of self-actualization of a personality correlates with the level of its psychological well-being. The study involved 41 journalists who were tested. The results show that 21 of them have a low level of psychological well-being, which is associated with insufficient autonomy and lack of personal growth caused by excessive professional workload and specific working conditions. The sample was divided into two groups: those with low and high levels of psychological well-being, which allowed for a comparative analysis. The article concludes that aspects such as time orientation, the need for cognition, autonomy, self-understanding and contact differ significantly in groups with different levels of well-

being. Journalists with a low level of well-being often have a fixation on past negative events and anxiety, which prevents them from enjoying the current moment and moving forward.

**Keywords:** *psychological well-being, journalism, adaptation, stress tolerance, burnout*

**ВВЕДЕНИЕ.** Психологическое благополучие является важной составляющей жизни человека. Оно во многом определяет степень удовлетворенности жизнью и детерминирует текущий уровень адаптационных возможностей организма. Психологическое благополучие не является тождественным понятием жизни без стресса, а напротив: психологически благополучная личность сталкивается со стрессорами, но умеет в необходимой мере реагировать на них, извлекать выгоду и обучаться. Деятельность журналистов во многом относится к категории весьма сложных и сопряжена с множеством проблем совершенно различного генеза. Так журналист помимо обладания высоким уровнем коммуникативных навыков, должен иметь высокий уровень грамотности, обладать творческим мышлением и гибкостью мышления. Все это создает вызов для психики личности и подвергает ее постоянному влиянию стрессогенных ситуаций. При этом часть журналистов прекрасно сопротивляются стрессорам и постоянно находят силы для адаптации к сложным условиям профессиональной деятельности, другая же часть постепенно растрчивает внутренние ресурсы и испытывает признаки профессионального выгорания, что зачастую приводит к уходу из сферы деятельности [1].

Гуманистическая психология представляет личность как постоянно развивающуюся переменную. Источником ее развития является среда, в том числе и профессиональная деятельность. Деятельность создает условия для развития личности, а личность испытывает потребность в профессиональном развитии, что выливается в усложнении деятельности и формированию новых компетенций. Это представляет собой взаимодетерминирующий круг, где личность и профессия постоянно взаимодействуют и развиваются. Но в настоящий момент сложно сказать какие компоненты личности определяют ее способность к адаптации в данном процессе, ибо подобные замкнутые циклы отличаются высоким уровнем напряжения. В процессе деятельности личность сталкивается с задачами, разрешая которые она постепенно формирует новые навыки, умения и способности, которые дают ей потребность в усложнении представленных задач. В противном случае возникает пресыщение и потеря мотивационного компонента поведения [2]. Но данная структура не учитывает такую вероятность, что в процессе разрешения задач, личность впадает в чрезмерный или хронический стресс, что во многом снижает ее адаптационные ресурсы и стимулирует к скорейшему выходу из проблемной ситуации. Таким образом важность определения психологических детерминантов стрессоустойчивости в процессе профессиональной деятельности является ключом к определению факторов формирования психологического благополучия в условиях чрезвычайного психологического напряжения связанного с условиями труда [2].

Целью данного исследования является определение личностных характеристик, детерминирующих высокий уровень стрессоустойчивости, и как следствие психологического благополучия журналистов.

В качестве основной экспериментальной гипотезы выдвигается предположение о том, что чем выше уровень самоактуализации личности, тем большее ее степень психологического благополучия.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.** Психологическое благополучие является ключевым компонентом жизни, который определяет степень удовлетворенности и адаптационные возможности человека. Оно не исключает наличие стресса, но включает способность эффективно справляться с ним. Некоторые журналисты успешно адаптируются к стрессовым условиям, сохраняя свое психологическое благополучие, тогда как другие испытывают профессиональное выгорание и утрачивают внутренние ресурсы. Журналистская деятельность связана с высоким уровнем стресса и требует высокого уровня коммуникативных навыков, грамотности и творческого мышления. Эти факторы создают значительное напряжение для психики.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В рамках проводимого исследования предусмотрен эксперимент. В исследовании принимают участие журналисты телеканала «КТК» в количестве 41 респондента. Гендерное соотношение в выборке: 18 мужчин и 23 женщины. Исходя из предложенных экспериментальных гипотез были выбраны соответствующие методы экспериментального исследования:

1. Шкала психологического благополучия К. Риффа (адаптация Лепешинского Н.Н.). Это многофакторный опросник, который оценивает шесть аспектов психологического благополучия: автономность, компетентность, смысл жизни, поддержка со стороны других, самооценку и жизненные цели. Эта шкала помогает понять, насколько человек чувствует себя счастливым и удовлетворенным в жизни. Методика содержит следующие шкалы:

- Автономность - отражает способность человека быть самостоятельным и независимым, принимая решения и действуя в соответствии с собственными убеждениями.
- Экологическая компетентность - измеряет степень, в которой человек эффективно взаимодействует со своим окружением и способен контролировать сложные ситуации.
- Личностный рост - оценивает стремление к личному развитию, возможность осваивать новые навыки и стремиться к самореализации.
- Позитивные отношения с другими - характеризует способность человека создавать и поддерживать тёплые, доверительные и значимые отношения.
- Цели в жизни - показывает наличие у человека жизненных целей и смысла, что придаёт его жизни направленность и значимость.
- Самопринятие - выражает степень, в которой человек принимает себя таким, какой он есть, включая свои сильные и слабые стороны.

Суммативно данные шкалы представляют собой интегральный показатель психологического благополучия личности. В понимании К. Риффа психологическое благополучие является многокомпонентным

2. Диагностика самоактуализации личности Э. Шострома (в адаптации Лазукина А.В.). Данный метод исследования позволяет комплексно оценить соответствие личностных качеств человека качествам по мнению психологов гуманистической школы соответствующей самоактуализированной личности. Таким образом методика исследования включает в себя 11 показателей, характеризующих самоактуализированную личность:

- Ориентация во времени - оценивает, насколько человек живёт в настоящем моменте и ценит текущие переживания, вместо того чтобы заикливаться на прошлом или будущем.
- Ценности - определяет, насколько человек придерживается самоактуализирующихся ценностей, таких как истина, добро, красота и справедливость.
- Взгляд на природу человека - измеряет, насколько позитивно или негативно человек относится к другим людям и человеческим возможностям.
- Потребность в познании - оценивает стремление к бескорыстному познанию и открытость к новым впечатлениям.
- Стремление к творчеству - определяет креативность и творческое отношение к жизни.
- Автономность - измеряет независимость и способность к самоподдержке, что является признаком психического здоровья.
- Спонтанность - оценивает способность к естественному и непринуждённому поведению.
- Самопонимание - измеряет чувствительность к своим желаниям и потребностям, а также отсутствие психологической защиты.
- Аутосимпатия - оценивает позитивное восприятие себя и уверенность в себе.
- Контактность - измеряет общительность и способность к установлению доброжелательных отношений с другими.
- Гибкость в общении - определяет способность к аутентичному самовыражению и адаптации в общении, избегая социальных стереотипов.

Выбранные методы исследования позволяют проверить выдвинутые ранее основную и вспомогательную гипотезы. Для проверки выдвигаемой основной гипотезы будет использован статистический критерий Уитни-Манна, предназначенный для малых непарных выборок.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** В рамках проводимого исследования 41 респонденту было предложено прохождение тестирования. Тестирование проводилось в период с 23.09.2024 по 27.09.2024. Участие в исследовании являлось добровольным. В ходе проведения все 41 участник полностью заполнили бланки респондентов. В ходе обработки результатов исследования были получены сведения об уровне психологического благополучия участников исследования:

Таблица 1. Уровень психологического благополучия среди участников исследования

Шкала	Среднее ариф.	Низкий	Средний	Высокий
<b>Позитивные отношения</b>	6,2	15	18	8
<b>Автономия</b>	4,3	29	10	2
<b>Управление средой</b>	5,5	19	17	5
<b>Личностный рост</b>	4,8	26	14	1
<b>Цели в жизни</b>	5,6	17	18	6
<b>Самопринятие</b>	4,6	22	17	2
<b>Интегральный показатель</b>	5,2	21	16	4

Исходя из приведенных сведений можно обнаружить, что на момент исследования 21 журналист имеют низкий уровень психологического благополучия. В большинстве случаев данные показатели связаны с отсутствием развитой автономии личности, с отсутствием личностного роста. Вероятной причиной является чрезмерная профессиональная нагрузка, которая является частью профессиональной деятельности журналиста. Журналисты очень большое количество времени проводят за написанием публикаций и подготовкой материалов, что ведет к значительным временным затратам. Это выражается в снижении уровня автономности и отсутствием времени на личностный рост. Стоит также упомянуть тот факт, что исследование проводится в сложный для города Алматы период: на повестке дня имеются материалы о повышении уровня суицидального поведения среди учащихся школ.

Таким образом исследуемую выборку можно разделить на 2 подгруппы: экспериментальную (20 респондентов), в которую входят журналисты, демонстрирующие низкий уровень психологического благополучия и контрольную (21 респондент), куда вошли журналисты, демонстрирующие средний и высокий уровень психологического благополучия. Разделение выборки на 2 группы позволяет провести между данными группами сравнительный анализ по показателям выраженности уровня самоактуализации личности.

Исследование уровня самоактуализации личности дает возможность сравнить результаты контрольной и экспериментальной группы. В настоящий момент имеются сведения, подтверждающие выдвинутую основную гипотезу: в некоторых аспектах самоактуализации наблюдается статистически значимая разница:

Таблица 2. Результаты диагностики уровня самоактуализации личности в контрольной и экспериментальной группах

Шкала	Контрольная	Экспериментальная	U-критерий
<b>Ориентация во времени</b>	7,2	12,3	< 0,05
<b>Ценности</b>	10,7	12,9	> 0,05

<b>Взгляд на природу человека</b>	6	4,4	> 0,05
<b>Потребность в познании</b>	7	13,4	< 0,01
<b>Стремление к творчеству</b>	10,6	9,7	> 0,05
<b>Автономность</b>	6,5	11,4	< 0,05
<b>Спонтанность</b>	6	7,5	> 0,05
<b>Самопонимание</b>	7,2	9,5	> 0,05
<b>Аутосимпатия</b>	5,7	9,7	< 0,05
<b>Контактность</b>	4,9	11,2	< 0,01
<b>Гибкость в общении</b>	9	8,2	> 0,05

Проведенный статистический анализ позволил сделать выводы о том, что такие показатели, как «ориентация во времени», «потребность в познании», «автономность», «самопонимание», «контактность» в контрольной и экспериментальной группах различаются. Среди журналистов с низким уровнем психологического благополучия можно выделить такие тенденции, как заикленность на своих прошлых событиях и переживаниях, особенно на негативных, проявляются такие тенденции, как постоянное прокручивание в голове старых обид, ошибок или неудач, что вызывает чувство беспокойства и тревоги. Во многом это мешает полностью наслаждаться текущими моментами и двигаться вперед [4]. Личность с низкой потребностью в познании не проявляет большого интереса к новым знаниям и впечатлениям. Подобные личности менее склонны исследовать новые сферы и расширять свой кругозор. Они испытывают меньшую мотивацию к обучению и саморазвитию, и их интересы чаще ограничены удовлетворением базовых потребностей и рутинными занятиями. С позиции гуманистической психологии личность с низким уровнем автономности характеризуется зависимостью от внешних обстоятельств и мнения других людей, что находит проявление в трудностях с самостоятельным принятием решений и такие личности часто полагаются на поддержку и одобрение окружающих. Они склонны следовать социальным нормам и ожиданиям, даже если это противоречит их собственным желаниям и убеждениям. Люди с низким уровнем самопонимания сталкиваются со значительными трудностями в осознании своих истинных желаний, потребностей и эмоций. Это также все комплексно сказывается на степени контактности личности: наличие высокого уровня фрустрации, с которыми связана низкая самоактуализация личности, детерминирует депрессивное поведение личности, что проявляется в первую очередь в формах нарушения социальной адаптации в сторону изоляционизма [5, 6].

Самоактуализация личности – представляет собой сложный процесс, который проходит в течение всей жизни. В условиях внутреннего психического напряжения личность постепенно развивается преодоления собственные проблемы. В данном случае возможны 2 варианта событий: преодоление и развитие или же неудача и фрустрация. В случае первого сценария мы сможем наблюдать развитие личности, ее формирование и совершенствование, но критерием для развития данного сценария является успешность преодоления сложной ситуации. Для этого необходимо учитывать не только наличие внутренних ресурсов личности, но и условий для реализации данных ресурсов [6]. Так как сотрудники работали в одной компании, на одинаковых должностях, то у них были относительно равные условия труда и ключевым компонентом их потенциальной успешности является личностный компонент. Согласно проведенной диагностики психологического благополучия, нам удалось выявить респондентов, которые в полной мере смогли приспособиться и преодолеть сложное профессиональное время, но также имеются и те, кто недостаточно хорошо справились. В настоящий момент ещё рано делать выводы о первичности или вторичности влияния самоактуализации личности на психологическое благополучие журналистов. Развитие черт самоактуализированной личности вероятно должно оказать положительное влияние на психологическое самочувствие журналистов, но

необходимо собрать дополнительные сведения о факторах, сопряженных с чувством психологического благополучия. Данное исследование позволило определить, что психологическое благополучие журналистов связано с уровнем их самоактуализации и позволяет сделать некоторые профессиональные рекомендации для участников исследования в рамках психогигиены личности:

1. Использовать активное целеполагание. Одной из проблем экспериментальной группы является заикленность на событиях прошлого, что имеет негативные последствия для разработки стратегии реагирования на текущие ситуации. Исходя из данной проблемы необходимо использование активного целеполагания, как способа преодоления импульсивных действий, основанных на травматическом опыте. Активное целеполагание позволяет разработать общую стратегию, исходя из имеющихся в текущий момент ресурсов. Именно данный процесс позволит адекватно реагировать на сложные стрессовые или конфликтные ситуации, с которыми в профессиональной деятельности может столкнуться журналист. Разработка глобальной стратегии и краткосрочное планирование хоть и занимают определенное количество времени, снижают общий уровень тревожности личности, иерархизируют ценности, которые личность способна извлечь из ситуации.

2. Обновить контент в социальных сетях. В большинстве случаев контент, который потребляется журналистами, носит сенсационный характер и стремится привлечь внимание читателей. При этом сама информация может являться лишь ценной с позиции эмоций, но не познавательных функций. Журналисты пользуются такими сетями как «Tik-Tok», «Instagram», «YouTube» и пр. Им была дана рекомендация настроить предлагаемый контент на познавательные видео и публикации. Это не только позволяет расширять знания личности в удобном, клиповом формате, но и снижает влияние информационного шума на журналистов, которые постоянно находятся в социальном инфополе.

3. Больше времени проводить без использования цифровых средств коммуникации. Во многом именно данные средства являются отвлекающим компонентом, который мешает личности обдумывать определенные личные проблемы. Недостаток интроспекции приводит к тому, что личность своевременно не может осознать проблему, а как следствие решить ее или же обратиться к компетентному специалисту.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В ходе проведенного экспериментального исследования нами были получены сведения, указывающие на то, что личность с низким уровнем психологического благополучия, имеет определенные трудности с самоактуализацией личности, личностным ростом и развитием. Это, вероятнее всего, является следствием профессиональных трудностей. Условия работы весьма сильно ограничивают личное время журналиста, что снижает его удовлетворенность жизнью и не дает возможности к самоактуализации. На основе полученных сведений можно подтвердить основную гипотезу экспериментального исследования.

#### **Список использованной литературы**

1. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // *Гуманитарные исследования. Педагогика и психология*, 2020. №. 2. С. 87-93.
2. Bleidorn W., Hopwood C J. A motivational framework of personality development in late adulthood // *Current Opinion in Psychology*. – 2024. – Т. 55. – С. 701-731..
3. Рубцова Н.Е., Ленков С.Л. Психологическое благополучие в проекции цифровой социализации // *Психология человека в образовании*, 2020. Т. 2. №. 2. С. 143-149.
4. Hirschle A.L.T., Gondim S.M.G. Stress and well-being at work: a literature review // *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020. V. 25. P. 2721-2736.
5. Bhattacharya A., Ray T. Precarious work, job stress, and health-related quality of life // *American journal of industrial medicine*, 2021. V. 64. – №. 4. P. 310-319.
6. MacDonald J. B. et al. Symptoms of posttraumatic stress disorder in journalist samples: A systematic literature review // *Traumatology*, 2022. V. 28. №. 4. P. 415.

7. MacDonald J. B. et al. *Journalists and depressive symptoms: A systematic literature review* // *Trauma, Violence, & Abuse*, 2023. V. 24. №. 1. P. 86-96.

### **References**

1. Skorynin A.A. *K voprosu o strukture psichologicheskogo blagopoluchiya lichnosti* // *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psihologiya*, 2020. №. 2. S. 87-93.
2. Bleidorn W., Hopwood C J. *A motivational framework of personality development in late adulthood* // *Current Opinion in Psychology*. – 2024. – T. 55. – S. 701-731..
3. Rubcova N.E., Len'kov S.L. *Psichologicheskoe blagopoluchie v proekcii cifrovoj socializacii* // *Psihologiya cheloveka v obrazovanii*, 2020. T. 2. №. 2.S. 143-149.
4. Hirschle A.L.T., Gondim S.M.G. *Stress and well-being at work: a literature review* // *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020. V. 25. P. 2721-2736.
5. Bhattacharya A., Ray T. *Precarious work, job stress, and health-related quality of life* // *American journal of industrial medicine*, 2021. V. 64. – №. 4. P. 310-319.
6. MacDonald J. B. et al. *Symptoms of posttraumatic stress disorder in journalist samples: A systematic literature review* // *Traumatology*, 2022. V. 28. №. 4. P. 415.
7. MacDonald J. B. et al. *Journalists and depressive symptoms: A systematic literature review* // *Trauma, Violence, & Abuse*, 2023. V. 24. №. 1. P. 86-96.