

Булгакбаева А.А.*¹ , Дуплякин Е.Б.¹ , Васько Т.П.¹ , Надирбекова А.О.² 

¹ Университет Туран

² Казахский национальный педагогический университет имени Абая
Алматы, Казахстан

Влияние профессиональной деятельности на психологическое благополучие специалистов медиа-сферы

Аннотация

Современная медиаиндустрия характеризуется системным кризисом ментального здоровья, выходящим за рамки индивидуальных адаптационных способностей специалистов. Профессиональный стресс в журналистике усугубляется специфическими факторами — «парадоксом медиапроизводства», где автономия и страсть к делу становятся источниками риска и «культурой мученичества». Существующие модели стресс-менеджмента часто игнорируют эти особенности, что приводит к формированию устойчивой деструктивной связи между психоэмоциональным состоянием сотрудника и его профессиональной эффективностью. Целью работы является теоретическое обоснование и разработка синергичной модели взаимодействия профессионального стресса и психологического благополучия журналистов, а также описание механики «спирали неэффективности», возникающей в условиях дефицита внутренних ресурсов. Исследование базируется на системном анализе актуальных научных публикаций в области клинической психологии, психологии труда и медиаисследований. Теоретико-методологическую основу составили теория сохранения ресурсов С. Хобфолла, концепция «парадокса медиапроизводства» М. Дёзе и синергичный подход к оценке психологического благополучия. В работе использованы методы обобщения, классификации и концептуального моделирования психофизиологических процессов. В ходе исследования была верифицирована концепция «спирали стресса», в которой профессиональная неэффективность выступает не только следствием, но и активным катализатором дальнейшего истощения ресурсов. Выявлено, что стресс деформирует эффективность по трем осям: когнитивной, эмоционально-волевой и физиологической. Обосновано, что для медиасферы характерно превращение творческих драйверов (страсти и автономии) в деструктивные факторы при отсутствии организационной стабильности и психологической поддержки. Научная необходимость изучения благополучия журналистов продиктована потребностью перехода от лечения клинических последствий к превентивному управлению ресурсами жизнестойкости. Предложенная синергичная модель требует интеграции когнитивно-поведенческого, ресурсоориентированного и экзистенциального подходов. Эффективная психологическая помощь в медиасфере возможна только при условии деконструкции «культуры мученичества» и признания психологического благополучия базовым профессиональным ресурсом, обеспечивающим устойчивость всей системы массовых коммуникаций.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психологическое благополучие, психология труда, профессиональная эффективность, теория сохранения ресурсов.

Булгакбаева А.А.*¹, Дуплякин Е.Б.¹ , Васько Т.П.¹ , Надирбекова А.О.² 

¹ Туран Университеті

² Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

Кәсіби қызметтің медиа сала мамандарының психологиялық әл-ауқатына әсері

Аңдатпа

Қазіргі медиаиндустрия мамандардың жеке бейімделу қабілеттерінің шеңберінен шығатын менталды денсаулықтың жүйелі дағдарысымен сипатталады. Журналистикадағы кәсіби стресс ерекше факторлармен — «медиаөндіріс парадоксымен» (автономия мен іске деген құштарлық қауіп көзіне айналатын жерде) және «құрбандық мәдениетімен» күрделене түседі. Қолданыстағы стресс-менеджмент модельдері бұл ерекшеліктерді жиі ескермейді, бұл қызметкердің психоэмоционалдық жағдайы мен оның кәсіби тиімділігі арасындағы тұрақты деструктивті байланыстың қалыптасуына әкеледі. Жұмыстың мақсаты журналистердің кәсіби стрессі мен психологиялық әл-ауқатының өзара әрекеттесуінің синергиялық моделін теориялық тұрғыдан негіздеу және әзірлеу, сондай-ақ ішкі ресурстардың тапшылығы жағдайында туындайтын «тиімсіздік спиралінің» механикасын сипаттау болып табылады. Зерттеу клиникалық психология, еңбек психологиясы және медиазерттеулер саласындағы өзекті ғылыми жарияланымдарды жүйелі талдауға негізделген. Теориялық-әдіснамалық негізді С. Хобфоллдың ресурстарды сақтау теориясы, М. Дёзенің «медиаөндіріс парадоксы» тұжырымдамасы және психологиялық әл-ауқатты бағалаудың синергиялық тәсілі құрады. Жұмыста жинақтау, жіктеу және психофизиологиялық процестерді концептуалды модельдеу әдістері қолданылды. Зерттеу барысында кәсіби тиімсіздік тек салдар ғана емес, сонымен қатар ресурстардың одан әрі сарқылуының белсенді катализаторы ретінде әрекет ететін «стресс спиралі» тұжырымдамасы верификацияланды. Стресстің тиімділікті үш ось бойынша деформациялайтыны анықталды: когнитивті, эмоционалды-еріктік және физиологиялық. Медиа саласына ұйымдық тұрақтылық пен психологиялық қолдау болмаған жағдайда шығармашылық драйверлердің (құштарлық пен автономияның) деструктивті факторларға айналуы тән екендігі негізделді. Журналистердің әл-ауқатын зерттеудің ғылыми қажеттілігі клиникалық салдарларды емдеуден төзімділік ресурстарын алдын алу (превентивті) басқаруға көшу қажеттілігінен туындап отыр. Ұсынылған синергиялық модель когнитивті-мінез-құлық, ресурсқа бағытталған және экзистенциалды тәсілдерді интеграциялауды талап етеді. Медиа саласындағы тиімді психологиялық көмек тек «құрбандық мәдениетін» деконструкциялау және психологиялық әл-ауқатты бұқаралық коммуникациялардың бүкіл жүйесінің тұрақтылығын қамтамасыз ететін негізгі кәсіби ресурс ретінде тану жағдайында ғана мүмкін болады.

Түйін сөздер: кәсіби стресс, психологиялық әл-ауқат, еңбек психологиясы, кәсіби тиімділік, ресурстарды сақтау теориясы.

Bulgakpayeva A.A.^{1*}, Duplyakin Ye.B.¹, Vasko T.P.¹, Nadirbekova A.O.²

¹ Turan University Almaty, Kazakhstan

² Kazakh National Pedagogical University named after Abai Almaty, Kazakhstan

Impact of professional activity on the psychological well-being of media professionals

Abstract

The modern media industry is characterized by a systemic mental health crisis that transcends the individual adaptive capacities of professionals. Occupational stress in journalism is exacerbated by specific factors—the "paradox of media production" where autonomy and passion become risk factors and the "culture of martyrdom." Existing stress management models often overlook these peculiarities,

leading to the formation of a stable destructive link between the employee's psycho-emotional state and their professional efficiency. The study aims to theoretically justify and develop a synergistic model of the interaction between occupational stress and the psychological well-being of journalists, as well as to describe the mechanics of the "inefficiency spiral" arising from a deficit of internal resources. The research is based on a systematic analysis of current scientific publications in clinical psychology, occupational psychology, and media studies. The theoretical and methodological foundation comprises S. Hobfoll's Conservation of Resources (COR) theory, M. Deuze's concept of the "media production paradox," and a synergistic approach to assessing psychological well-being. The paper employs methods of synthesis, classification, and conceptual modeling of psychophysiological processes. The study verified the "stress spiral" concept, in which professional inefficiency acts not only as a consequence but also as an active catalyst for further resource depletion. It was found that stress deforms efficiency along three axes: cognitive, emotional-volitional, and physiological. It is substantiated that the media sphere is characterized by the transformation of creative drivers (passion and autonomy) into destructive factors in the absence of organizational stability and psychological support. The scientific necessity of studying journalists' well-being is dictated by the need for a transition from treating clinical consequences to preventive management of resilience resources. The proposed synergistic model requires the integration of cognitive-behavioral, resource-oriented, and existential approaches. Effective psychological assistance in the media sphere is possible only through the deconstruction of the "martyrdom culture" and the recognition of psychological well-being as a core professional resource ensuring the stability of the entire mass communication system.

Keywords: *occupational stress, psychological well-being, labor psychology, professional efficiency, conservation of resources theory.*

Введение. Современное состояние медиаиндустрии характеризуется системным кризисом ментального здоровья, который выходит за рамки индивидуальных проблем отдельных сотрудников. Профессор Амстердамского университета Дёзе М. в своей работе 2025 года формулирует фундаментальный парадокс медиапроизводства. Он утверждает, что те самые факторы, которые привлекают людей в творческие профессии — страсть к делу, высокая степень автономии и возможность самовыражения, — одновременно являются главными причинами психологических заболеваний. В исследовании Дёзе М., охватывающем журналистику, кино и игровую индустрию, подчеркивается, что нестабильность занятости и укоренившаяся «культура мученичества» стали не побочным эффектом, а структурной основой отрасли, где готовность жертвовать здоровьем ради результата считается профессиональной нормой [1]. Этот глобальный кризис имеет специфические демографические очертания. Систематический обзор, проведенный Макдональд Д. и её коллегами в 2016 году, доказывает, что риск выгорания распределен неравномерно. Авторы выделяют женщин и молодых специалистов с небольшим стажем как наиболее уязвимые группы. Особенную тревогу вызывают сотрудники малых региональных изданий, где размытость профессиональных ролей и дефицит ресурсов создают условия для хронического стресса. Данные выводы находят подтверждение в российском контексте [2]. Любимкина Т., Тимофеева С. и Иванова С. в ходе изучения журналистов Иркутской области обнаружили, что если эмоциональное истощение является универсальной проблемой, то деперсонализация или профессиональный цинизм имеют тенденцию усиливаться по мере роста стажа, превращаясь в защитный барьер личности [3].

Одной из центральных тем исследований становится разрыв между профессиональными идеалами и повседневной практикой. Смирнова О., Свитич Л. и Денисова Г. описывают это явление как острый конфликт с реальностью. Согласно их анализу, журналисты по-прежнему ориентируются на модель интеллектуального поиска и творческого служения, однако современная цифровая среда диктует иные правила: необходимость работы в режиме 24/7 и приоритет производства трафика над качеством содержания. Этот диссонанс ведет к глубокой неудовлетворенности работой, которую лишь частично удастся компенсировать за счет

поддержки коллектива [4]. Зуева Г. в своем исследовании 2024 года отмечает, что именно здоровые отношения с коллегами становятся решающим фактором удержания сотрудников в профессии, помогая им справляться с чувством заниженной ценности собственных достижений на фоне низкого уровня оплаты труда [5].

Личностный аспект проблемы подробно рассматривается авторами исследования уже длительное время и ранние исследования фокусируются на так называемых преморбидах — внутренних предпосылках развития стресса. Они указывают, что низкая стрессоустойчивость часто коррелирует с такими чертами, как склонность к конформизму и слабый самоконтроль [6,7]. В то же время развитый эмоциональный интеллект и стремление к самоактуализации выступают мощными протекторами психического здоровья. Проблему усугубляет выбор неэффективных способов защиты. Файзулина К. и Гончарова Е. в анализе 2025 года выявили, что среди медиа-специалистов доминирует деструктивная стратегия «бегства-избегания». Вместо активного решения проблем сотрудники склонны игнорировать стрессоры или уходить в психосоматические заболевания, что неизбежно ведет к фазе полного эмоционального истощения [8].

Особую опасность представляют профессиональные деформации в специализированных нишах, таких как политическая журналистика. Батырева Я. и Овруцкий А. доказывают, что длительное нахождение в условиях идеологического давления и информационных войн трансформирует личность автора. Это проявляется в эрозии объективных стандартов, потере идентичности и росте внутреннего деструктивизма [9].

Проблема психологического благополучия журналистов в современном академическом дискурсе трансформировалась из частного вопроса профессиональной гигиены в фундаментальную междисциплинарную проблему, затрагивающую основы функционирования медиа как общественного блага. Научный интерес к этой области обусловлен осознанием того, что журналисты, традиционно воспринимаемые как «объективные наблюдатели», в действительности являются высокоуязвимой группой «первого реагирования», зачастую лишенной системной институциональной поддержки, доступной сотрудникам экстренных служб или военным. Центральная научная проблема исследования заключается в дешифровке механизмов, посредством которых специфические профессиональные стрессоры — от прямой физической угрозы до цифрового насилия и прекаризации труда — трансформируются в устойчивые психопатологические состояния, такие как посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия, моральная травма и синдром выгорания.

Исходя из этого, целью настоящей работы является системное выявление взаимосвязей между характером профессиональной деятельности в медиасфере и динамикой психологического благополучия специалистов, а также определение ключевых факторов их психологической устойчивости в условиях современных медиатрансформаций.

Материалы и методы исследования. Методологический аппарат исследования выстроен на сочетании ряда теоретических методов, обеспечивающих комплексный подход к изучению заявленной проблемы. Основу работы составляет глубокий теоретический анализ современной научной литературы, нормативных документов и отраслевых отчетов. При этом в рамках теоретического обзора приоритетное внимание уделяется анализу публикаций исследователей, работающих на территории стран СНГ. Такой подход позволяет в полной мере учесть уникальный культурный и социальный контекст функционирования медиасреды в данном регионе, а также систематизировать специфические представления о психологических рисках в медиапроизводстве.

В процессе исследования активно применяется метод обобщения, с помощью которого выявляются универсальные закономерности развития эмоционального выгорания и профессиональной деформации у специалистов различных направлений медиаиндустрии. Путем синтеза накопленных междисциплинарных данных формируется целостное понимание специфики психологического благополучия как интегративной характеристики личности

профессионала. Важным этапом работы становится метод моделирования, позволяющий сконструировать теоретическую систему факторов и детерминант, влияющих на ментальное здоровье сотрудников медиа, и наглядно представить механизм трансформации внешних профессиональных вызовов во внутренние деструктивные или адаптивные состояния.

Результаты и обсуждение. Проблема влияния условий труда на ментальное состояние специалистов занимает центральное место в современных междисциплинарных исследованиях, что подтверждается работами широкого круга авторов. В частности, Бухтияров И.В., Денисов Э.И. и др. в своем обзоре обосновывают существование жесткой логической цепочки развития патологических состояний, которая начинается с профессиональных факторов риска и утомления, переходя через стадию стресса к депрессии, выгоранию и, в конечном итоге, к стойкой профессиональной деформации. Авторы подчеркивают значимость концепции аллостатической нагрузки как интегрального показателя, отражающего кумулятивный эффект хронического стресса на рабочем месте, что ведет к серьезным нарушениям психического и соматического здоровья [10].

Развивая тему институционального признания проблемы, Кузьмина С.В. и Гарипова Р.В. отмечают, что современная медицина труда движется в сторону интеграции диагностических критериев профессиональных заболеваний с международными стандартами. Исследователи акцентируют внимание на включении синдрома выгорания в МКБ-11 именно как профессионального феномена, возникающего в результате неуспешного преодоления хронического стресса на рабочем месте. По их данным, в России до 25% работающего населения нуждается в той или иной форме психиатрической помощи, что делает вопрос оценки психического здоровья работников различных отраслей критически важным не только для медицины, но и для экономики страны [11].

Эмпирическое подтверждение данных теоретических положений на примере медицинских работников экстремального профиля приводят Баженова Н.Г., Орлова Н.М. и Окунева Н.В. В ходе изучения специалистов отделений экстренного родовспоможения ими было установлено, что выраженный уровень профессионального стресса наблюдается у 70,55% респондентов. Результаты исследования статистически доказывают, что постоянная работа в ситуации принятия жизненно важных решений ведет к формированию стойкого состояния выгорания, проявляющегося в апатии, ангедонии, эмоциональном истощении и росте агрессии, а также провоцирует серьезные психосоматические нарушения, включая бессонницу и снижение защитных функций организма [12].

Схожие деструктивные процессы в педагогической среде описывает Приходько В.Н., рассматривая учителей как особую группу риска. Автор указывает на стадийный характер выгорания, при котором необходимость постоянных интенсивных контактов с людьми приводит к ощущению «бессильного помощника» и эмоциональной опустошенности. В процессе мониторинга было выявлено, что педагогическая деятельность способствует развитию дегуманизации и деперсонализации, когда специалист начинает относиться к субъектам труда формально или даже цинично, что является закономерным следствием неконтролируемого течения профессионального кризиса [13]. Общие закономерности влияния рабочей среды на персонал исследует также Заковряжин М.Ю., чьи результаты показывают, что около 60% сотрудников в различных сферах сообщают о высоком уровне профессионального стресса. Исследование выявило прямую взаимосвязь между перегрузкой, конфликтами в коллективе и развитием тревожных расстройств у значительной части персонала. Автор заключает, что дефицит автономии и недостаток поддержки со стороны руководства существенно ухудшают психоэмоциональное состояние сотрудников, снижая их общую удовлетворенность жизнью и эффективность труда [14].

Обобщая результаты проведенного теоретического и эмпирического анализа, можно констатировать, что современная медиасреда оказывает системное деструктивное влияние на личность специалиста, трансформируя профессиональную деятельность в патогенный фактор. В

основе этого процесса лежит механизм накопления аллостатической нагрузки, обусловленный спецификой труда в режиме «24/7» и диктатурой трафика. Постоянная мобилизация организма для решения оперативных задач, таких как жесткие дедлайны и обработка интенсивных информационных потоков, ведет к постепенному износу регуляторных систем. Как справедливо отмечают Бухтияров И.В. и Денисов Э.И., этот износ со временем трансформируется в клинические формы депрессии и выгорания, поскольку в медиасфере зачастую отсутствует необходимая фаза физиологического и психологического восстановления.

Параллельно с физиологическим истощением важным фактором деградации психологического благополучия выступает глубокий когнитивный диссонанс, порождаемый «ценностным разрывом». Исследования Смирновой О. и Свитич Л. подтверждают, что современные журналисты постоянно сталкиваются с экзистенциальным кризисом, когда их фундаментальные профессиональные идеалы — служение обществу и поиск истины — входят в неразрешимое противоречие с рыночными требованиями кликбейта и внешним цензурным давлением. Следствием этого конфликта становится развитие профессионального цинизма и деперсонализации. Специалист вынужден искусственно дистанцироваться от содержания своей работы, чтобы минимизировать риск моральной травмы, что, согласно выводам Любимкиной Т., неизбежно разрушает целостность личности и приводит к утрате смысложизненных ориентиров.

Данные деформации усугубляются структурными особенностями медиаиндустрии, которая выстроила специфическую экономическую модель прекаризации и «культуры мученичества». Дёзе М. подчеркивает, что искренняя страсть к делу зачастую используется отраслью как инструмент легитимной эксплуатации. Нестабильность трудовых контрактов и низкий уровень оплаты труда, особенно остро проявляющийся в региональном контексте, лишают сотрудников возможности качественной психологической реабилитации. В таких условиях формируется деструктивная стратегия «бегства-избегания», описанная Файзулиной К. и Гончаровой Е., при которой вместо конструктивного преодоления стресса специалисты уходят в психосоматические расстройства или полное игнорирование профессиональных проблем, что знаменует собой финальную стадию выгорания.

В конечном итоге профессиональная деятельность в медиасфере становится мощным детерминантом психического неблагополучия в силу тройного давления: хронического физиологического стресса, ценностной деформации личности и системной социально-экономической нестабильности. Без внедрения комплексных мер профилактики, включающих психологический мониторинг, программы ревитализации и радикальное изменение корпоративной культуры, указанные факторы будут и далее способствовать глубокой трансформации личностных структур, превращая творческий процесс в механизм саморазрушения специалиста (см. Рис. 1).

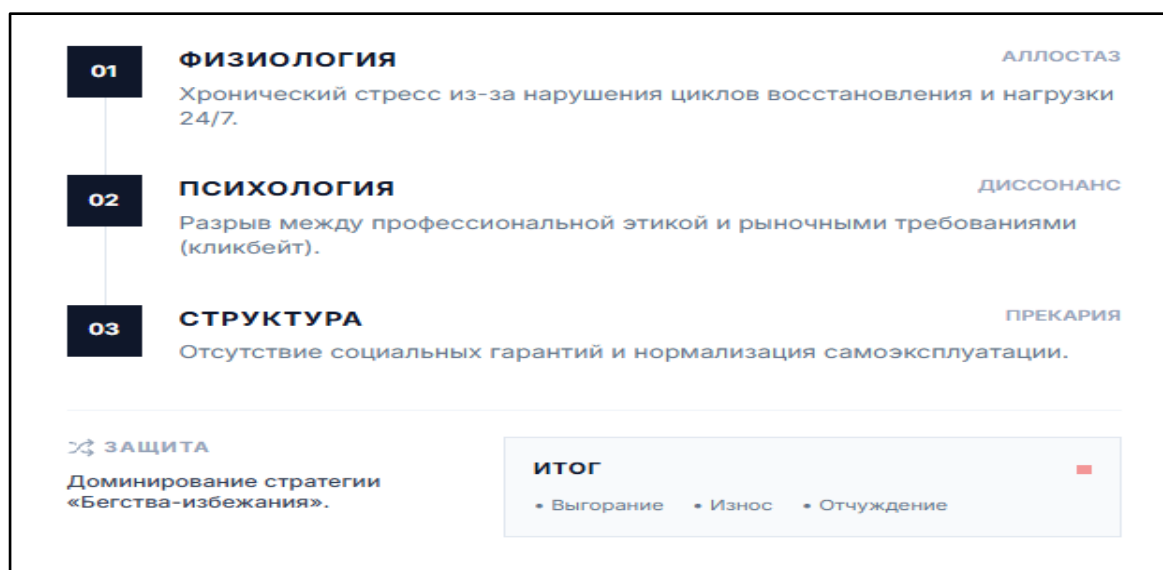


Рис. 1 - Система влияния профессиональной деятельности на психологическое состояние специалиста

Современная медиаиндустрия функционирует в условиях беспрецедентной турбулентности, где высокая скорость цифровых трансформаций сочетается с этической неопределенностью и постоянным психологическим давлением на профессионалов. Несмотря на обилие исследований, посвященных развитию медиатехнологий и изменению паттернов потребления контента, вопрос системной поддержки самих специалистов остается во многом на периферии научного дискурса. Основной дефицит знаний наблюдается в переходе от изучения общих симптомов, таких как профессиональное выгорание, к пониманию специфических, глубоких механизмов деструктивного воздействия современной среды на личность медиа-специалиста.

Одной из наиболее критических лакун является отсутствие глубокой проработки темы специфических психологических травм. В то время как «выгорание» стало общим местом в академической литературе, такие феномены, как вторичная травма от работы с пользовательским контентом, остаются малоизученными. Мы недостаточно знаем о том, как постоянная модерация жестоких кадров или работа с архивами катастроф трансформирует психику бильд-редакторов и SMM-специалистов. Параллельно с этим возникает концепция «моральной травмы», связанная с необходимостью работать в условиях жесткой цензуры или следовать редакционной политике, вступающей в прямой конфликт с внутренними убеждениями журналиста. Эти внутренние деструктивные процессы усугубляются внешним давлением в виде «цифрового преследования» и организованного хейта, для реабилитации после которых наука пока не предложила верифицированных протоколов.

Технологический прогресс, и в частности экспансия искусственного интеллекта, добавляет новый уровень неопределенности. Научный интерес традиционно сосредоточен на функциональных возможностях ИИ — повышении продуктивности и автоматизации рутины. Однако за рамками исследований часто остается влияние этих инструментов на благополучие создателя. Возникает феномен ИИ-тревожности и специфического техностресса, вызванного не просто сложностью инструментов, а страхом профессиональной ненужности. Этот процесс ведет к эрозии профессиональной идентичности: наука пока не дает четкого ответа на вопрос, как поддерживать внутреннюю мотивацию и смыслы деятельности в мире, где алгоритмы начинают успешно имитировать творческие акты.

Институциональный дефицит знаний проявляется в неспособности текущих моделей поддержки адаптироваться к процессам прекаризации и роста гиг-экономики. Традиционные корпоративные механизмы защиты (социальные пакеты, психологическая помощь внутри

редакции) перестают работать для огромного пласта фрилансеров, которые фактически остаются без корпоративной поддержки. В этом контексте декларативные заявления о пользе менторства и профессиональных сообществ не подкреплены достаточным объемом эмпирических данных. Мы остро нуждаемся в исследованиях, подтверждающих эффективность конкретных моделей наставничества именно в динамичной среде медиа-стартапов и распределенных команд.

Проблема безопасности в медиа-сфере также требует переосмысления: существует явный разрыв между теоретическими знаниями о цифровой гигиене и реальным поведением специалистов. Психологические и поведенческие причины, по которым профессионалы игнорируют средства защиты, остаются «белым пятном». Более того, юридическая наука не успевает за трансформацией медиа-ролей, оставляя в «серой зоне» блогеров и инфлюенсеров, которые сталкиваются с рисками уровня профессиональных журналистов, но лишены их правового статуса и институциональной защиты.

Все вышеперечисленные факторы указывают на фундаментальный образовательный дефицит. Академические программы по-прежнему делают ставку на развитие прикладных навыков, игнорируя критическую важность обучения саморегуляции, ведению переговоров в конфликтных средах и управлению личным брендом в условиях кризиса. Научному сообществу еще только предстоит определить и обосновать «золотой стандарт» психологической и этической подготовки, которая сформировала бы у будущего медийщика необходимую устойчивость к вызовам профессии. В конечном итоге для преодоления этих пробелов требуется переход от разовых срезов к лонгитюдным исследованиям и сравнительному анализу различных культурных и политических моделей поддержки медиа-специалистов.

На основе анализа актуальных исследований можно выделить несколько критических узлов психологического напряжения, которые определяют современное состояние медиа-профессии. Эти данные позволяют конкретизировать ранее выявленные дефициты знаний, переводя их в плоскость практических вызовов — от «ошибки выжившего» на фрилансе до риска развития ПТСР у журналистов, работающих с темой человеческих страданий [15,16].

Исследование внештатной журналистики показывает парадоксальную ситуацию: при декларативно высоком уровне удовлетворенности фрилансом (более 93%), значительная часть специалистов сталкивается с глубокой профессиональной отчужденностью. Около четверти медиафрилансеров страдают от одиночества и оторванности от профессионального сообщества, что в условиях творческой профессии ведет к деградации корпоративных этических стандартов и утрате чувства «социального щита». Важным научным выводом является выявление «ошибки выжившего»: успех на фрилансе часто обусловлен не только профессионализмом, но и специфическим темпераментом или уже сформированными привычками, в то время как новички массово покидают индустрию в первый же год, не выдерживая психологического давления и отсутствия границ между «домом» и «офисом». Это указывает на острый дефицит образовательных программ, обучающих не только созданию контента, но и психотехникам самоорганизации и ментальной гигиены.

Проблема вскрывает еще более глубокий пласт психологических угроз. Эмпирические данные подтверждают, что журналисты подвержены риску посттравматического стрессового расстройства даже чаще, чем сотрудники экстренных служб. Ключевым фактором здесь выступает «замещающая травма» или травма свидетеля: процесс интервьюирования пострадавших превращается в зону двойного риска. С одной стороны, нечуткий журналист может повторно травмировать респондента, с другой — сам интервьюер, подавляя свою эмоциональную идентичность ради «отстраненного профессионализма», аккумулирует стресс, который неизбежно ведет к выгоранию. Дефицит поддержки здесь проявляется в отсутствии институциональных механизмов реабилитации — в отличие от спасателей, журналистов редко готовят к эмоциональным последствиям столкновения с чужим горем.

Общим знаменателем для штатных сотрудников и фрилансеров становится растущая прекаризация. Утрата юридической и психологической защиты от редакции превращает работу в состояние постоянной гипербдительности и неопределенности. Отсутствие системной социальной поддержки — отпусков, больничных и, что более важно, профессионального нетворкинга — лишает специалиста возможности «цифровой декомпрессии». Научные данные указывают на то, что наиболее эффективной стратегией адаптации в этих условиях становится имитация офисных структур, однако такие решения остаются индивидуальными инициативами, а не системным стандартом индустрии.

Современная профессиональная среда характеризуется высокой степенью неопределенности и информационными перегрузками, что делает проблему стресса центральной в психологии труда. Исследования, проведенные различными авторами, позволяют взглянуть на эту проблему с клинической, психологической и организационной точек зрения, выявляя прямую корреляцию между психоэмоциональным состоянием сотрудника и результатами его деятельности.

В работах Макуриной А.П., Шпорт С.В. и Московской М.С. профессиональный стресс рассматривается через призму его клинико-социальных последствий. Авторы подчеркивают, что длительное воздействие стрессогенных факторов приводит к формированию синдрома выгорания, который проявляется не только в психосоматических расстройствах, но и в значительных экономических потерях для организаций. Исследователи акцентируют внимание на том, что депрессивные и тревожные состояния, вызванные работой, становятся причиной частого отсутствия сотрудников на рабочем месте и снижения их вовлеченности в производственные процессы [17]. Куц В.М. дополняет эту картину анализом условий цифровизации труда. Автор указывает, что ускорение темпов жизни и размывание границ между рабочим и личным временем в эпоху цифровых технологий создают среду, в которой стресс становится хроническим. В её исследовании подчеркивается различие между эустрессом, мобилизующим ресурсы, и дистрессом, который ведет к дезорганизации поведения. Куц В. М. отмечает, что современные требования к квалификации и постоянная ответственность за результат без адекватных периодов восстановления неизбежно снижают когнитивный потенциал работника [18].

Глубокий анализ медицинских последствий представлен в работах Фагамовой А.З., Каримовой Л.К., Капцова В.А. и других соавторов. Они рассматривают стресс на рабочем месте как триггер серьезных соматических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые патологии и нарушения опорно-двигательного аппарата. Результаты их обзоров свидетельствуют о том, что физическое нездоровье, спровоцированное психологическим давлением, лишает сотрудника возможности поддерживать высокую производительность, переводя проблему из области психологии в область трудоспособности [19].

Федотова Ю.С. в своем диссертационном исследовании фокусируется на специфике деятельности сотрудников страховых компаний. Она выявляет, что отсутствие эффективных механизмов психологической защиты и стратегий совладания напрямую ведет к росту конфликтности и снижению качества клиентского сервиса. Автор доказывает, что индивидуально-психологические особенности и организационная среда должны находиться в балансе, иначе стресс блокирует творческий подход и гибкость, необходимые для решения профессиональных задач [20].

Васенина Е. Е. и Ганькина О. А. связывают хронический стресс с развитием астении. Авторы объясняют, что стресс вызывает истощение энергетических ресурсов организма, что клинически проявляется в нарушениях памяти, внимания и общей заторможенности. Это фундаментально ограничивает способность человека выполнять даже привычные задачи, превращая профессиональную деятельность в изнурительный процесс [21].

Обобщая результаты представленных исследований, можно констатировать, что стресс воздействует на эффективность по трем основным векторам. Во-первых, страдает когнитивная

сфера: сужается объем внимания, ухудшается оперативная память и замедляется принятие решений. Во-вторых, деформируется эмоционально-волевой компонент, что ведет к потере мотивации, апатии или, напротив, к неоправданной агрессии в коллективе. В-третьих, физиологическое истощение приводит к росту ошибок из-за элементарной усталости и снижения скорости реакций. Снижение когнитивного потенциала делает сотрудника менее способным к адаптации, что подтверждает системный характер деградации профессиональных навыков под давлением дистресса.

Теоретическим фундаментом идеи «спирали стресса» выступает концепция сохранения ресурсов, предложенная Хобфоллом С. Согласно его теории, люди стремятся получать, сохранять и защищать свои ресурсы, будь то время, энергия, поддержка коллег или уверенность в себе. Стресс возникает, когда эти ресурсы истощаются. Ключевая опасность заключается в формировании «спирали потерь»: когда работник тратит остатки энергии на преодоление первичного стресса, у него остается меньше сил для качественного выполнения задач.

В результате неминуемо возникает профессиональная неэффективность — ошибки в отчетах, конфликты с руководством или срыв дедлайнов. Эти неудачи сами по себе становятся новыми стрессогенными факторами, которые требуют еще больших ресурсных затрат для исправления ситуации. Хобфолл С. указывал, что потери ресурсов имеют тенденцию ускоряться, поскольку у человека в состоянии стресса остается все меньше инструментов для совладания с новыми вызовами. Таким образом, неэффективность на работе перестает быть просто следствием стресса и превращается в его катализатор [22].

Осознание собственной профессиональной несостоятельности и получение негативной обратной связи от среды запускают вторичный виток напряжения. Субъект попадает в ситуацию, где необходимость исправлять допущенные промахи накладывается на глубокое психофизиологическое истощение. Спираль закручивается быстрее: попытки компенсировать продуктивность за счет переработок ведут к дефициту сна и социальной изоляции, что окончательно подрывает адаптационные возможности. В конечном итоге этот замкнутый круг приводит к полному профессиональному выгоранию и клиническим проявлениям стресса, описанным в работах Васениной Е. Е. и Макуриной А. П.

Изучение профессионального стресса в современной науке эволюционировало от простой фиксации отдельных симптомов к построению сложных синергичных моделей, рассматривающих человека в неразрывной связи с его профессиональной средой. Данный разбор представляет собой переход от анализа разрозненных факторов риска к пониманию целостной системы, где психоэмоциональное состояние работника, его социальные ресурсы и организационные требования вступают в сложное взаимодействие, определяя итоговую эффективность деятельности.

Начальный этап анализа проблемы заложен в работах Макуриной А. П., Шпорт С. В. и Московской М. С., которые рассматривают профессиональный стресс через призму его клинико-социальных последствий. Авторы подчеркивают, что длительное воздействие стрессогенных факторов ведет к формированию синдрома выгорания, проявляющегося в психосоматических расстройствах и депрессивных состояниях. Эти данные создают фундамент для понимания того, что стресс — это не только субъективное ощущение, но и объективный фактор, снижающий вовлеченность в производственные процессы и приносящий экономические убытки.

Куц В. М. расширяет этот контекст, исследуя условия цифровизации труда, где ускорение темпов жизни и размывание границ рабочего времени делают стресс хроническим. Автор акцентирует внимание на превращении эустресса в деструктивный дистресс, который блокирует когнитивный потенциал работника. В свою очередь, Фагамова А. З., Каримова Л. К., Капцов В.А. и другие соавторы связывают психологическое давление с конкретными соматическими патологиями, подтверждая, что физическое нездоровье становится конечной точкой в цепочке падения производительности.

Более узкий, отраслевой взгляд представлен в исследовании Федотовой Ю. С., которая на примере страховой сферы доказывает, что отсутствие механизмов психологической защиты ведет к росту конфликтности. Специфику творческих профессий затрагивают Мухина О. С. и Маркова Д. А., указывая на прекаризацию и «журналистику травмы» как на факторы, парализующие профессиональную гибкость. Завершают эту клиническую картину Васенина Е. Е. и Ганькина О. А., описывающие астению как закономерный итог истощения энергетических ресурсов, что делает выполнение даже простейших задач изнурительным процессом.

Переходом от накопленного массива данных к системному пониманию проблемы служит синергичная модель взаимодействия стресса и психологического благополучия, представленная в нашем исследовании. В данной модели медиаиндустрия рассматривается как сфера, где профессиональные требования и личное благополучие находятся в состоянии постоянного напряжения. Мы опираемся на концепцию Дёзе М., формулирующего «парадокс медиапроизводства»: те самые факторы, которые мотивируют специалистов — автономия и страсть к делу — одновременно становятся триггерами эмоционального неблагополучия.

Синергичность предложенной нами модели заключается в том, что она не просто перечисляет стрессоры, а показывает их глубокое взаимовлияние. В ходе исследования мы выявили деструктивную роль «культуры мученичества», где игнорирование отдыха ради результата возводится в профессиональную норму. В такой системе психологическое благополучие активно приносится в жертву, что ведет к быстрому истощению «эмоционального капитала» специалиста. Нестабильность занятости в сочетании с необходимостью постоянного управления эмоциями создает среду, в которой работа из средства самореализации превращается в инструмент саморазрушения.

Синтез представленных подходов позволяет констатировать, что стресс деформирует профессиональную эффективность по трем ключевым осям. Когнитивная ось страдает из-за сужения внимания и замедления реакций. Эмоционально-волевая ось деградирует через потерю мотивации и рост апатии. Физиологическая ось проявляется в накоплении ошибок из-за астении и хронической усталости. Синергичный эффект этих факторов лишает сотрудника адаптационных способностей, заставляя его переходить в режим выживания, где долгосрочное планирование и творчество становятся невозможными.

Итоговым механизмом, объясняющим взаимосвязь всех перечисленных факторов, выступает концепция «спирали стресса», основанная на теории сохранения ресурсов Хобфолла С. Согласно этой идее, люди постоянно стремятся защищать свои внутренние и внешние ресурсы, такие как энергия, время и уверенность. Стресс возникает как реакция на их угрозу или потерю, запуская «спираль потерь»: затрата ресурсов на борьбу с первичным напряжением оставляет меньше сил для работы, что неизбежно ведет к падению эффективности.

Профессиональные неудачи, ошибки и конфликты становятся новыми источниками давления, требующими еще больших затрат энергии для их преодоления. Хобфолл С. подчеркивал, что потери ресурсов имеют тенденцию к ускорению. Работник попадает в замкнутый круг, где осознание собственной неэффективности усугубляет стресс, а попытки компенсировать продуктивность за счет переработок лишь ускоряют истощение. Таким образом, спираль закручивается до тех пор, пока не наступает полное выгорание и клиническая дезадаптация, описанные в трудах Макуриной А. П. и в нашем исследовании.

Анализ теоретического и эмпирического материала позволяет сделать вывод о критической научной необходимости глубокого изучения проблемы психологического благополучия именно в медиасфере. Во-первых, существующие общеклинические модели стресса чаще всего фиксируют уже наступившие последствия — патологии и расстройства, в то время как исследование благополучия позволяет выявить превентивные механизмы защиты ресурсов до момента их окончательного истощения. Научная новизна заключается в смещении фокуса с лечения болезни на управление ресурсами жизнестойкости в специфических условиях творческого труда.

Во-вторых, уникальность журналистской деятельности делает невозможным прямое применение корпоративных моделей стресс-менеджмента, используемых в других отраслях. Существующий парадокс медиапроизводства и «культура мученичества» требуют разработки специализированного научного инструментария, который учитывал бы амбивалентную роль автономии и эмоционального труда. Исследование психологического благополучия необходимо для преодоления структурного кризиса индустрии, где психологическое истощение профессионалов становится барьером для качественного информирования общества.

В-третьих, обоснование научной необходимости связано с предотвращением деструктивной «спирали потерь». Без понимания того, как формируется благополучие медиаспециалиста, невозможно разорвать цикл «стресс — неэффективность — стресс». Научная разработка синергичных моделей благополучия служит ответом на вызовы цифровой эпохи и прекаризации, обеспечивая сохранение кадрового потенциала медиасферы и предотвращая развитие массовых астенических и депрессивных состояний. Таким образом, данная область исследований является приоритетной для обеспечения как индивидуального здоровья специалистов, так и институциональной устойчивости медиасистем.

Осознание острой научной и практической потребности в защите ментального здоровья журналистов диктует необходимость поиска конкретных инструментов психотерапевтического и профилактического воздействия. Переход от теоретического анализа рисков к практическому сопровождению специалистов требует опоры на проверенные психологические подходы, способные учитывать как внутренние дефициты ресурсов, так и внешнее системное давление индустрии.

Для реализации такой стратегии первоочередную роль играет когнитивно-поведенческий подход, позволяющий деконструировать укоренившуюся «культуру мученичества» и трансформировать иррациональные убеждения о необходимости жертвовать благополучием ради результата. Работа в этом ключе дает возможность журналистам развить навыки саморегуляции и сформировать адаптивные модели поведения, помогающие четко разделять личные ресурсы и профессиональные требования даже в условиях жестких дедлайнов.

Однако изменение когнитивных установок является лишь начальным этапом, который подготавливает почву для реализации ресурсоориентированного подхода. Поскольку стресс в медиасфере напрямую связан с «истощением капитала», методы позитивной психологии позволяют переключить внимание с фиксации симптомов на активное накопление ресурсов жизнестойкости. Актуализация сильных сторон личности и поиск внешних опор в профессиональном сообществе становятся критически важными инструментами для разрыва спирали потерь, останавливая процесс деградации эффективности через восстановление внутренней устойчивости.

Параллельно с накоплением ресурсов, глубинный уровень поддержки обеспечивается экзистенциальным подходом и методами развития эмоционального интеллекта. Они становятся незаменимыми при столкновении журналистов с «травмой свидетеля» и последствиями прекаризации, позволяя находить смыслы в нестабильной среде и управлять эмоциональным трудом без риска вторичной травматизации. Дополнение этого комплекса практиками осознанности помогает специалистам сохранять стабильность в условиях информационного шума, превращая интеграцию данных направлений в единую систему, способную не только купировать стресс, но и создать долгосрочный фундамент для ментального здоровья в индустрии.

Заключение. Подводя итог проведенному анализу, можно утверждать, что профессиональный стресс в современной медиасфере представляет собой не просто побочный эффект интенсивной работы, а сложный деструктивный процесс, радикально трансформирующий структуру профессиональной деятельности. Ключевым открытием является подтверждение существования спирали стресса, в которой неэффективность перестает быть пассивным следствием психоэмоционального напряжения и становится его активным катализатором. Это

превращает временные трудности в самоподдерживающийся цикл истощения, который без системного вмешательства неизбежно ведет к профессиональной и личностной деградации специалиста. Представленная синергичная модель подчеркивает, что психологическое благополучие журналиста является не субъективной роскошью, а базовым профессиональным ресурсом, определяющим качество создаваемого информационного контента. Традиционные методы борьбы со стрессом оказываются недостаточно эффективными, так как они зачастую игнорируют специфические парадоксы медиапроизводства, такие как эксплуатация творческой страсти и нормализация переработок. Научное обоснование необходимости перехода к проактивному управлению благополучием открывает путь к созданию новой культуры труда, где баланс ресурсов и требований становится залогом долгосрочной эффективности. Решение проблемы профессионального стресса требует интеграции фундаментальной психологии и практического медиаменеджмента. Сочетание когнитивных, ресурсных и экзистенциальных методов поддержки позволяет не только разорвать деструктивную спираль потерь, но и сформировать у специалистов навыки адаптации к условиям цифровой неопределенности. В конечном счете, забота о ментальном здоровье специалистов медиа-сферы является необходимым условием для сохранения устойчивости всей системы массовых коммуникаций и обеспечения информационной безопасности общества в целом.

Список использованных источников

1. Deuze M. What makes you happy also makes you sick: mental health and well-being in media work // *Int. J. Commun.* 2025. № 19.
2. MacDonald J. B. и др. Burnout in journalists: A systematic literature review // *Burn. Res.* 2016. Т. 3, № 2. С. 34–44.
3. Любимкина Т. А, Тимофеева С. С, Иванова С. В. Оценка профессионального выгорания работников средств массовой информации // *XXI Век Техносферная Безопасность. Россия, Иркутск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский национальный исследовательский технический университет», 2021. Т. 6, № 4 (24). С. 369–378.*
4. Смирнова О., Свитич Л., Денисова Г. Психологическая модель личности журналиста: конфликт с реальностью // *Медиа Альманах. 2021. № 4.*
5. Зуева Г. С. Выраженность синдрома эмоционального выгорания у региональных журналистов // *Неофилология. Россия, Тамбов: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина», 2024. Т. 10, № 3 (39). С. 723–732.*
6. Булгабаева А. А и др. Проблемы поддержания психологического благополучия журналистов: 3 // *Вестник КазНПУ Имени Абая Серия Психология. 2024. Т. 80, № 3.*
7. Булгабаева А. и др. Личностные преморбиды развития стрессоустойчивости у журналистов // *Вестник КазНПУ Имени Абая Серия Психология. 2023. Т. 75, № 2.*
8. Файзулина К. А, Гончарова Е. В. Взаимосвязь эмоционального выгорания и стратегий совладающего поведения у сотрудников средств массовой информации // *Тихоокеанский Вестник Психологии. Россия, Хабаровск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тихоокеанский государственный университет», 2025. № 2 (2). С. 52–58.*
9. Батырева Я. Т, Овруцкий А. В. Проблема личностных деформаций политических журналистов: значимость анализа для общественного дискурса на современном этапе // *Вестник Науки. Россия, Тольятти: Рассказова Любовь Федоровна, 2025. Т. 4–1, № 12 (93). С. 564–579.*
10. Бухтияров И. В. и др. Психическое здоровье, связанное с трудом: современное состояние проблемы (обзор литературы) // *Гигиена И Санитария. 2021. Т. 100, № 11. С. 1236–1243.*
11. Кузьмина С. В., Гарипова Р. В. Психическое здоровье работников: актуальные вопросы // *Медицина Труда И Промышленная Экология. Россия, Москва: Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н. Ф. Измерова», 2020. Т. 60, № 4. С. 250–257.*
12. Баженова Б. Н., Орлова Н., Окунева Н. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание медицинских работников // *Азимут Научных Исследований Педагогика И Психология. Россия, Тольятти:*

Некоммерческое партнерство организация дополнительного профессионального образования «Институт направленного профессионального образования», 2018. Т. 7, № 2 (23). С. 335–338.

13. Приходько В.Н. Синдром эмоционального выгорания педагогов: мониторинг и методы его профилактики // Управління Школою. 2010. № 12. С. 16–18.

14. Заковряждин М.Ю. Влияние профессионального стресса на психическое здоровье персонала // Вестник Науки. Россия, Тольятти: Рассказова Любовь Федоровна, 2024. Т. 2, № 6 (75). С. 1384–1393.

15. Маркова Д. А. Специфика интервьюирования в условиях журналистики травмы: как не допустить ПТСР и стресса // Медиасреда. Россия, Челябинск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет», 2024. № 2. С. 11–14.

16. Мухина О. Психологические вызовы внештатной журналистики цифровой эпохи // Известия Саратовского Университета Новая Серия Серия Филология Журналистика. Россия, Саратов: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», 2023. Т. 23, № 2. С. 179–185.

17. Макурина А., Шпорт С., Московская М. Клинико-социальные последствия профессионального стресса // Российский Психиатрический Журнал. Россия, Москва: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2019. № 2. С. 11–16.

18. Куц В.М. Стресс и профессиональное выгорание в условиях современной профессиональной деятельности // Вестник Науки. Россия, Тольятти: Рассказова Любовь Федоровна, 2026. Т. 1, № 2 (95). С. 564–570.

19. Фагамова А. и др. Стресс на рабочем месте: основные причины и меры профилактики (обзор литературы) // Гигиена И Санитария. Россия, Мытищи: Федеральное бюджетное учреждение науки «Федеральный научный центр гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2022. Т. 101, № 9. С. 1065–1071.

20. Федотова Ю. Условия развития профессионального стресса и средства психологической защиты у сотрудников страховых компаний: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского», 2025. 189 с.

21. Васенина Е., Ганькина О. Хронический стресс и астения // Лечебное Дело. Россия, М.: Общество с ограниченной ответственностью «Издательское предприятие «Атмосфера», 2023. № 1. С. 29–38.

22. Hobfoll S. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // Am. Psychol. 1989. Т. 44. С. 513–524.

References

1. Deuze M. What makes you happy also makes you sick: mental health and well-being in media work. Int. J. Commun. 2025; 19.

2. MacDonald JB, et al. Burnout in journalists: A systematic literature review. Burn. Res. 2016; 3(2): 34–44.

3. Lyubimkina TA, Timofeeva SS, Ivanova SV. Assessment of professional burnout of media workers. XXI Century Technosphere Safety. Russia, Irkutsk: Irkutsk National Research Technical University. 2021; 6(4): 369–378. (In Russ.)

4. Smirnova O, Svitich L, Denisova G. Psychological model of a journalist's personality: conflict with reality. Media Almanac. 2021; 4. (In Russ.)

5. Zueva GS. Severity of emotional burnout syndrome in regional journalists. Neophilology. Russia, Tambov: Tambov State University named after G.R. Derzhavin. 2024; 10(3): 723–732. (In Russ.)

6. Bulgakpayeva AA, et al. Problems of maintaining the psychological well-being of journalists: 3. Vestnik KazNPU Imeni Abaya Seriya Psikhologiya. 2024; 80(3). (In Russ.)

7. Bulgakpayeva A, et al. Personal premorbid for the development of stress resistance in journalists. Vestnik KazNPU Imeni Abaya Seriya Psikhologiya. 2023; 75(2). (In Russ.)

8. Fayzulina KA, Goncharova EV. Relationship between emotional burnout and coping strategies in media employees. Pacific Psychological Bulletin. Russia, Khabarovsk: Pacific State University. 2025; 2(2): 52–58. (In Russ.)

9. Batyreva YaT, Ovrutskiy AV. The problem of personal deformations of political journalists: significance of the analysis for public discourse at the present stage. *Vestnik Nauki. Russia, Tolyatti*. 2025; 4–1(12): 564–579. (In Russ.)
10. Bukhtiyarov IV, et al. Work-related mental health: current state of the problem (literature review). *Gigiena I Sanitariya*. 2021; 100(11): 1236–1243. (In Russ.)
11. Kuz'mina SV, Garipova RV. Employees' mental health: topical issues. *Meditina Truda I Promyshlennaya Ekologiya. Russia, Moscow*. 2020; 60(4): 250–257. (In Russ.)
12. Bazhenova BN, Orlova N, Okuneva N. Professional stress and emotional burnout of medical workers. *Azimet Nauchnykh Issledovaniy Pedagogika I Psikhologiya. Russia, Tolyatti*. 2018; 7(2): 335–338. (In Russ.)
13. Prikhod'ko VN. Burnout syndrome of teachers: monitoring and methods of its prevention. *Upravlinnya Shkoloyu*. 2010; 12: 16–18. (In Russ.)
14. Zakovryazhin MYu. Impact of professional stress on personnel's mental health. *Vestnik Nauki. Russia, Tolyatti*. 2024; 2(6): 1384–1393. (In Russ.)
15. Markova DA. Specifics of interviewing in trauma journalism: how to prevent PTSD and stress. *Mediasreda. Russia, Chelyabinsk*. 2024; 2: 11–14. (In Russ.)
16. Mukhina O. Psychological challenges of freelance journalism in the digital age. *Izvestiya Saratovskogo Universiteta Novaya Seriya Seriya Filologiya Zhurnalistika. Russia, Saratov*. 2023; 23(2): 179–185. (In Russ.)
17. Makurina A, Shport S, Moskovskaya M. Clinico-social consequences of professional stress. *Rossiyskiy Psikhiatricheskii Zhurnal. Russia, Moscow*. 2019; 2: 11–16. (In Russ.)
18. Kuts VM. Stress and professional burnout in modern professional activity. *Vestnik Nauki. Russia, Tolyatti*. 2026; 1(2): 564–570. (In Russ.)
19. Fagamova A, et al. Workplace stress: main causes and prevention measures (literature review). *Gigiena I Sanitariya. Russia, Mytishchi*. 2022; 101(9): 1065–1071. (In Russ.)
20. Fedotova Yu. Conditions for the development of professional stress and psychological protection tools in insurance company employees [Dissertation]. Moscow. 2025. 189 p. (In Russ.)
21. Vasenina E, Gan'kina O. Chronic stress and fatigue. *Lechebnoe Delo. Russia, Moscow*. 2023; 1: 29–38. (In Russ.)
22. Hobfoll S. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *Am. Psychol*. 1989; 44: 513–524.

Сведения об авторах:

Булгакбаева А.А. – автор для корреспонденции, докторант 1 курса образовательной программы 8D03101 – «Психология», Университет «Туран», Алматы, Казахстан. E-mail: baa.alua@gmail.com
Дуплякин Е.Б. – кандидат медицинских наук, профессор, Университет «Туран», Алматы, Казахстан.
Васько Т.П. – PhD, ассоциированный профессор, Университет «Туран», Алматы, Казахстан.
Надирбекова А.О. – кандидат психологических наук, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан.

Авторлар туралы мәліметтер:

Булгакбаева А.А. – хат-хабар авторы, 8D03101 – «Психология» білім беру бағдарламасының 1-курс докторанты, Тұран университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: baa.alua@gmail.com
Дуплякин Е.Б. – медицина ғылымдарының кандидаты, профессор, Тұран университеті, Алматы, Қазақстан.
Васько Т.П. – PhD, қауымдастырылған профессор, Тұран университеті, Алматы, Қазақстан.
Надирбекова А.О. – психология ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан.

Information about the Authors:

A.A. Bulgakbayeva – Corresponding Author, 1st-Year PhD Student, Educational Program 8D03101 – Psychology, Turan University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: baa.alua@gmail.com
E.B. Duplyakin – Candidate of Medical Sciences, Professor, Turan University, Almaty, Kazakhstan.
T.P. Vasko – PhD, Associate Professor, Turan University, Almaty, Kazakhstan.
A.O. Nadirbekova – Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.