

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖУРНАЛИСТОВ

А.Н. Гришанина, Е.А. Столярчук

*Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы психологического благополучия журналистов. Анализируются психологические проблемы, влияющие на удовлетворенность работой, оценивается психологическое благополучие и его составляющие, что позволяет определить перспективы оказания психологической поддержки журналистам.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психологические проблемы, эмоциональное выгорание, стресс, мотивация

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF JOURNALISTS

A.N. Grishanina, E.A. Stolyarchuk

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the problems of psychological well-being of journalists. Psychological problems affecting job satisfaction are analyzed, psychological well-being and its components are evaluated, which allows us to determine the prospects for providing psychological support to journalists.

Keywords: psychological well-being, psychological problems, emotional burnout, stress, motivation

Последние события мирового масштаба, сопровождающиеся резким обострением геополитической ситуации в мире и разрастающимся экономическим кризисом, привели к нарушению привычной повседневной жизни людей. На фоне протекающих экономических и политических изменений уровень психологического благополучия может сказываться на эффективности деятельности журналистов. Психологическое благополучие является важным личностным феноменом,

включающим в себя осознание ценности и смысла профессиональной деятельности, переживание положительных эмоций и чувств, связанных с профессией, и относительное отсутствие отрицательных эмоций [4].

Вырковский А.В., Кругликова М.В., изучая отношение к рабочему времени журналистов, выделили основные причины стресса: усталость (более 50 %), слишком большая нагрузка (48 %), высокая ответственность (43 %), переизбыток информации (40%) [1]. Увеличение объема обрабатываемой информации, работа в жестких условиях дедлайна, ответственность за сказанное перед большой аудиторией, освещение трагедий и конфликтов, иногда угроза личной безопасности, с этим приходится сталкиваться многим журналистам [2]. Психологические проблемы могут серьезно сказаться на качестве работы журналистов, что может выражаться: в снижении производительности из-за трудностей с концентрацией и мотивацией; увеличении количества ошибок и неточностей из-за утомления: учащение конфликтов с коллегами из-за повышенной раздражительности [3].

Целью исследования являлось изучение проблем психологического благополучия в профессиональной деятельности журналистов.

Гипотеза исследования: Чем выше уровень психологического благополучия, тем меньше психологических проблем в профессиональной деятельности журналистов.

Предмет исследования: психологические проблемы в профессиональной деятельности, психологическое благополучие и его составляющие.

Объект исследования: 48 журналистов (77 % женщин) в возрасте от 19–24 года (50 %) и от 25 до 34 лет (35 %), из них редакторы (40 %), новостники (15 %), аналитики (13 %); стаж работы 1–3 года (29%), 4–7 лет (38 %) и более 15 лет (23 %).

Методики исследования: авторская анкета «Психологические проблемы в профессиональной деятельности», шкала «Психологическое благополучие» К. Рифф в адаптации

Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко (2005). Методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика, контент-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетного опроса журналистов было выяснено, что качество работы повышается при улучшении психологического состояния (87,5 %) и понижается при ухудшении психологического состояния (93,8 %).

На вопрос «Как часто вы себя чувствуете неудовлетворительно (плохо, грустно, одиноко, тяжело)?» больше половины журналистов (56,2 %) ответила «иногда», 37,5 % выбрали вариант «часто» и только 6,3 % чувствуют себя плохо всегда. Более 50 % журналистов отметили, что в своей деятельности они сталкиваются с психологическими проблемами и оценивают их как средние по степени значимости, а 29,2% считают, что психологические проблемы влияют на их работу. Отвечая на вопрос «Как, именно психологические проблемы повлияли на работу?» 62,5 % журналистов указали, что «пропало желание и мотивация работать», «работа кажется бессмысленной» и «снизилась продуктивность». В результате опроса были выделены и про ранжированы основные психологические проблемы, с которыми встречаются журналисты в процессе профессиональной деятельности: стресс (97,9 %), тревожность (91,7 %), эмоциональное выгорание (83,3 %), неудовлетворенность работой (66,7 %) и синдром самозванца и проблемы с самооценкой (60,4 %). 24 % было/есть диагностированное расстройство, 20,8 % опрошенных были суицидальные мысли, 14,6 % предполагают у себя наличие расстройства, 8,3 % прибегали к самоповреждающему поведению, а 4,2 % сталкивались с физическим насилием.

Лучше всего с психологическими проблемами журналистам помогают справиться: отпуск, дополнительные выходные и смена обстановки (62,5 %), обсуждении своего состояния с близкими и друзьями (52,1 %), спорт и прогулки (39,6 %). При этом некоторые из них ждут, пока проблемы

сами пройдут (27,1 %) или прибегают к алкоголю или другим веществам, изменяющим сознание (14,6 %). 79,2 % журналистов считают, что должны быть предприняты меры для улучшения их психологического состояния. 47,9 % журналистов проголосовали за создание базы контактов хороших психологов, 45,8 % – хотели бы видеть организации, специализирующиеся на помощи журналистам, и 41,7 % – хотели бы видеть публикации с личными историями журналистов, столкнувшихся с проблемами.

По результатам шкалы «Психологическое благополучие» у журналистов общий показатель психологического благополучия имеет низкое значение, но приближается к среднему (323,78). При этом у них выражены шкалы «Автономия» (62,14), как способность следовать собственным убеждениям, «Цели в жизни» (60,33), наличие целей и занятий, придающих жизни смысл, и «Управление средой» (55,93) – как способность выполнять требования повседневной жизни. Им свойственны низкие показатели по следующим шкалам: «Личностный рост» (53,93), как чувство непрекращающегося развития и самореализации, «Позитивные отношения» (48,92), как отношения с другими, пронизанные заботой и доверием и «Самопринятие» (42,53), как позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о наличии психологических проблем (чаще всего стрессы и эмоциональное выгорание) у журналистов. Больше половины опрошенных журналистов ощущают влияние проблем на качество и результат их деятельности, что проявляется в снижении продуктивности, отсутствии желания и мотивации работать. Большинство журналистов считают, что должны быть предприняты меры по организации психологической поддержки журналистов. Гипотеза исследования подтвердилась.

Заключение. Для сохранения конкурентоспособности и преодоления сложностей в решении возникающих проблем журналистам необходимо психологическое обеспечение их

профессиональной деятельности, моделирование своего профессионального будущего и развитие навыков саморегуляции. Необходимо дальнейшее проведение исследований журналистов по всей России для определения их психологических проблем, чтобы повысить уровень психологического благополучия и избежать появления таких тяжелых симптомов, как затяжная депрессия и аутоагрессия.

Литература

1. Вырковский А. В., Кругликова М. В. Отношение к рабочему процессу журналистов качественных СМИ // Электронный журнал. Медиаскоп. 2014. № 4. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=tibxsp>

2. Гришанина А. Н., Ангельчева А. А. Психологическая информация в контенте современных журналов // Гуманитарный вектор. 2021. Т. 16. № 1. С. 167–176.

3. Круглова М.А., Столярчук Е.А., Заржицкая А.А., Калугина А.К. Психологическое благополучие работающей и обучающейся молодежи в ситуации неопределенности // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональные контексты: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ханты-Мансийск, 2022. С. 111-128.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ПРОХОДЯЩИХ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОСЛЕ COVID-19

*П.М. Демидов¹, М.В. Яковлева²,
М.Г. Софронова¹, Е.А. Демченко¹*

*¹ Национальный медицинский исследовательский центр
имени В.А. Алмазова, Санкт-Петербург, Россия*

*² Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Общество будет продолжительное время ощущать последствия пандемии COVID-19, в т. ч. в области психического здоровья.