ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ
JOURNALISTS' MENTAL HEALTH IN WARTIME

УДК 159.942:616.89
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.30

Савиченко О.М.
к.психол.н.,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Рубан О.В.
журналіст, комунікаційник
ГО «Інститут масової інформації»

Шуневич Є.М.
аспірант
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Статтю присвячено проблемі психічного здоров'я українських журналістів у час війни, коли вони вимушені працювати в умовах обстрілів, повітряних тривог, евакуацій тощо.
У роботі аналізуються результати соціологічних досліджень психологічних складнощів українських журналістів та психологічні дослідження журналістів зарубіжних авторів. Власне емпіричне дослідження ґрунтується на ідеї про те, що психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками.
Для дослідження психічного здоров'я журналістів в умовах війни використано методику «Коротка форма континууму психічного здоров'я» (MHC-SF). Дослідженням охоплено 68 журналістів, серед яких – журналісти з різними професійними обов'язками (кореспонденти, продюсери/редактори/ведучі та фіксери) та з різним життєвим досвідом перебування в умовах війни (журналісти, що живуть і працюють в умовах бойових дій, ті, що мають систематичні відрядження на фронт, ті, що живуть і працюють в умовно безпечних умовах).
Аналіз результатів дослідження підтвердив, що психічне здоров'я журналістів у період війни є послабленим через різні чинники. Ця тенденція зберігається для всіх його компонентів: емоційного, соціального та психологічного добробуту. Основні виклики стосуються емоційного, а ресурси – психологічного добробуту.
Складнощі психічного здоров'я журналістів пов'язані з утрудненим прийняттям себе, незадоволеністю стосунками з іншими, порушеною здатністю справлятися зі щоденними обов'язками, браком соціальної актуалізації, зростання, визнання. Зміцнюють психічне здоров'я журналістів позитивні стосунки, зацікавленість життям, відчуття власної автономії та сенсу життя, соціальний інтерес та усвідомлення соціального внеску.
Психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками. Найбільше викликів, але водночас і ресурсів для психічного здоров'я, спостерігаємо у журналістів, що постійно/тривалий час перебувають в умовах бойових дій, виконуючи складні соціально значимі завдання.
Ключові слова: *психічне здоров'я журналістів, емоційний добробут, соціальний добробут, психологічний добробут, процвітання психічного здоров'я, послаблення психічного здоров'я, виснаження психічного здоров'я.*

The article is devoted to the problem of mental health of Ukrainian journalists during the war, when they are forced to work in conditions of shelling, air raids, evacuations, etc.
The paper analyzes the results of sociological studies of psychological difficulties of Ukrainian journalists and psychological studies of journalists from international communities.
The actual empirical research is based on the idea that the mental health of journalists during the war is closely related to their life experience of being in war conditions and functional professional responsibilities.
The «Mental Health Continuum – Short Form» (MHC-SF) method was used to study the mental health of journalists in war. The study covered 68 journalists, including journalists with different professional responsibilities (correspondents, producers/editors/anchors and fixers) and with different life experiences of being in war conditions (journalists who live and work in conditions of hostilities, those who have systematic business trips to the front, those who live and work in conditionally safe conditions).
The analysis of the results of the study confirmed that the mental health of journalists during the war is moderate due to various factors. This trend persists for all its components – emotional, social and psychological well-being. The main challenges relate to emotional well-being, and the resources to psychological well-being.
Journalists' mental health complications are associated with difficult self-acceptance, dissatisfaction with relationships with others, impaired ability to cope with daily duties, lack of social actualization, growth, and recognition. Journalists' mental health is strengthened by positive relationships, interest in life, sense of autonomy and meaning of life, social interest and awareness of social contribution.
The mental health of journalists during wartime is closely related to their life experience of being in wartime and functional professional responsibilities. The most challenges, but at the same time resources for mental health, are observed in journalists who are constantly / for a long time in the conditions of hostilities, performing complex socially significant tasks.
Key words: *mental health of journalists, emotional well-being, social well-being, psychological well-being, flourishing mental health, languishing mental health, moderate mental health.*

Вступ. За даними громадської організації «Інститут масової інформації» станом на 26 серпня 2024 р., із 24 лютого 2022 р. в Україні було вбито 85 медійників, 11 з яких загинули під час виконання професійних обов'язків, 74 – як учасники бойових дій або внаслідок російських обстрілів чи катувань. У 2022 р. акредитацію від Збройних сил України для роботи в умовах бойових дій отримали близько 10 тис українських та іноземних журналістів [9].

Українські журналісти тривалий час перебувають в умовах війни: працюють під обстрілами, висвітлюють події, пов'язані з війною, мають особистий та професійний досвід евакуації тощо. Цей досвід суттєво відрізняється від досвіду світової журналістської спільноти.

Водночас зовсім небагато як українських, так і зарубіжних досліджень, пов'язаних із психічним здоров'ям журналістів в умовах війни. Роботи дослідників засвідчують, що робота в умовах бойових дій негативно впливає на психічне здоров'я журналістів і призводить до посттравматичних реакцій, депресії, втоми тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Українські психологічні дослідження стану журналістів практично відсутні. Соціологічне дослідження, яке було проведене після повномасштабного вторгнення громадською організацією «Інститут масової інформації», виявило, що 97% журналістів мають симптоми стресу, які можуть свідчити про депресію. У 2017 р. лише 75% журналістів відчували подібні симптоми. Відповідно до дослідження 2022 р., симптом втоми або злості вказали 75% опитаних журналістів (2020 р. – 18%, 2017 р. – 10%), проблеми зі сном – 67% респондентів (2020 р. – 9%, 2017 р. – 12%), дратівливість – 56% (2020 р. – 14%, 2017 р. – 8%), проблеми з концентрацією – 48% (2020 р. – 13%, 2017 р. – 7%), відчувають депресію або безнадію 40% (2020 р. – 7%, 2017 р. – 10%). У дослідженні були вказані й інші симптоми, які можуть свідчити про емоційне перевантаження журналістів. Серед викликів для медійників є психологічне виснаження, неможливість відпочити, постійний стрес – це вказують 69%. IMI зазначають, що це найбільший показник із початку військових дій на території України з 2014 р. [10].

Журналісти можуть мати ознаки окремих психічних розладів. Водночас вони працюють із широким колом людей, які можуть мати складнощі психічного здоров'я. Однак журналісти не мають підготовки у сфері психічного здоров'я ні щодо самодопомоги, ні щодо реагування під час взаємодії з людьми, що мають складнощі. Інститут масової інформації вказує на потребу в освітніх ресурсах щодо психічного здоров'я, яка може бути задоволена за рахунок програм першого реагування для фахівців першої лінії на кшталт Універсального тренінгу з психічного здоров'я [8].

Психологічний аналіз психічного здоров'я журналістів знаходимо в роботах зарубіжних учених. А. Фрейнкель, С. Купман, Д. Шпігель оцінили 18 журналістів, які були свідками страти та повідомили про неї. Через місяць після страти багато журналістів розповіли про кілька короткочасних труднощів із дисоціацією, тривогою та депресією (наприклад, кілька днів поганого настрою одразу після події). Проте жоден із репортерів не підтвердив серйозних чи тривалих психологічних проблем, пов'язаних із тим, що вони були свідками страти. Водночас журналісти відчували страждання після страти, хоча самі не були під загрозою, подія була соціально схвалена і свідки мали час психологічно підготуватися [1].

С. МакМахон [1], С. Пієвич, Е. Ньюмен, Е. Далейден [3], досліджували вплив висвітлення різноманітних травматичних подій на журналістів. Результати дослідження С. МакМахон показали, що деякі журналісти мали посттравматичні наслідки, наприклад нав'язливі спогади про події, уникання нагадувань про них та симптоми депресії після висвітлення травми, трагедії та катастрофи. Окрім того, деякі із цих журналістів відзначили постійний дистрес, який тривав протягом кількох років. С. Пієвич, Е. Ньюмен, Е. Далейден досліджували вплив травматичних подій на роботі та поза нею. Дослідники виявили, що більший вплив травматичних подій пов'язаний із більшою тяжкістю симптомів. Окрім того, вони повідомили, що зв'язок між травматичними подіями, пов'язаними з роботою, та симптомами посттравматичного стресового розладу був більшим, аніж зв'язок між травматичними подіями, не пов'язаними з роботою, та симптомами посттравматичного стресового розладу.

Дослідники Е. Ньюман, Р. Сімпсон і Д. Гандшух зосереджувалися на опитуванні фотожурналістів та виявили, що переважна більшість фотографів-журналістів висвітлювала травматичні події. Приблизно 6% респондентів мали симптоми, що відповідають посттравматичному стресовому розладу. Незважаючи на те що фотожурналісти зазнали травми, лише 11% із них повідомили, що роботодавці попередили їх про потенційний емоційний вплив роботи [3].

А. Файнштейн, Дж. Оуен, Н. Блер виявили, що порівняно з іншими журналістами військові журналісти повідомили про більше щотижневе вживання алкоголю та мали вищі бали за показниками депресії та посттравматичного стресового розладу. Рівень поширеності посттравматичних стресових розладів у військових журналістів становив 28,6%, а рівень поширеності депресії – 21,4%. Автори відзначили, що поширеність ПТСР у військових журналістів протягом життя близька до показників, зареєстрованих для ветеранів бойових дій, тоді як рівень депресії перевищує рівень загального населення. Однак військові журналісти не частіше шукали лікування психічного здоров'я, ніж їхні колеги, які писали про події, які не відбувалися в зоні бойових дій [5].

Війна та військові конфлікти по-різному впливають на журналістів воюючих країн і журналістів-іноземців, які висвітлюють війну. Ю. Леваот, М. Сіньор, А. Файнштейн порівняли показники психічного здоров я 38 ізраїльських журналістів із 38 західними журналістами, які працюють у зоні бойових дій [5]. Хоча обидві групи повідомили про високий рівень впливу

травматичних подій, не було суттєвих відмінностей у частоті чи типі впливу між групами. Західні журналісти повідомили про більш часті симптоми ПТСР, у т. ч. інтрузії, та вживання алкоголю, тоді як ізраїльські журналісти повідомили про вищий рівень депресії, тривоги та соматичного дистресу.

Проведене нами емпіричне дослідження ґрунтується на ідеї про те, що психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досвідом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками.

Для дослідження психічного здоров'я журналістів в умовах війни використано методику «Коротка форма континууму психічного здоров'я» (MHC-SF). На інших етапах дослідження з метою вивчення особливостей викликів та ресурсів для психічного здоров'я журналістів використовувалися такі скринінгові шкали: Шкала сприйманого стресу (PSS-10), Опитувальник про стан здоров'я (The Physical Health Questionnaire (PHQ-9), Опитувальник щодо тривоги (Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)), Афінська шкала безсоння (AIS), Коротка шкала опанування стресу (BRCS), Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory), Опитувальник професійного вигорання, коротка версія Малах-Пайнс, Опитувальник емоційної регуляції ERQ Джорджа Гросса. Дослідженням охоплено 68 журналістів.

Виявилося, що переважна більшість журналістів має послаблене психічне здоров'я (рис. 1). Ця тенденція зберігається для всіх його компонентів: емоційного, соціального та психологічного добробуту.

Емоційний добробут, що пов'язаний із відчуттями щастя, задоволеності та зацікавленості життям, є пригніченим у 22,1% журналістів (від 10% у тих, які живуть і працюють в умовній безпеці, до 34,6% у тих, що мають систематичні відрядження в зону бойових дій), послабленим – у 58,8% (від 50% у фіксерів та тих, що живуть і працюють в умовах бойових дій, до 80% у тих, що живуть і працюють в умовній безпеці), процвітаючим – у 19,1% (від 3,8% у тих, що мають систематичні відрядження на фронт, до 32,1% у тих, що живуть і працюють в умовах бойових дій) (рис. 2).

Журналісти, що мають різні функціональні професійні обов'язки, мають різний стан емоційного добробуту. Емоційне виснаження найчастіше мають фіксери (найнижчі показники пов'язані з відчуттям щастя). Вони супроводжують міжнародні медіа в Україні та здебільшого працюють у зоні бойових дій, поєднуючи функції перекладу, продюсування, організації, зйомки, виробництва контенту тощо. Водночас саме фіксери порівняно з кореспондентами, редакторами, продюсерами найчастіше мають і процвітання емоційного добробуту (переважно за рахунок інтересу та задоволеності життям).

Впливає на емоційний добробут і життєвий та професійний досвід перебування в умовах бойових дій. У цьому аспекті найбільше емоційне виснаження спостерігаємо у журналістів, що живуть на умовно безпечній території, але мають систематичні відрядження в зону бойових дій (34,6%). Послаблення емоційного добробуту найчастіше фіксуємо у журналістів, що живуть і працюють в умовно безпечних

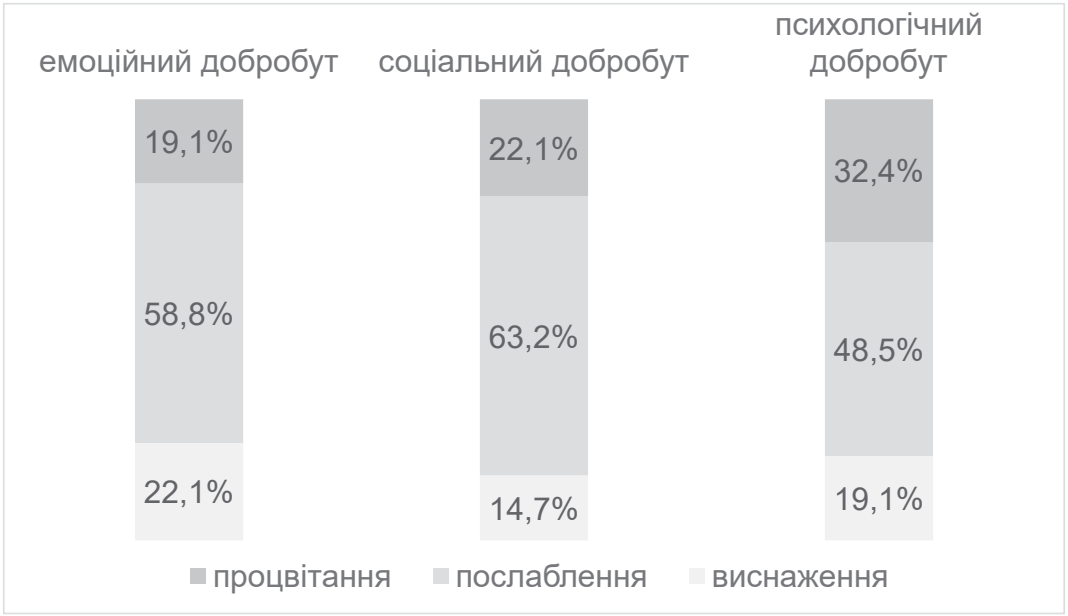

Рис. 1. Узагальнені результати дослідження психічного здоров'я журналістів

Рис. 2. Результати дослідження емоційного добробуту журналістів

умовах (80%). Процвітання емоційного добробуту найчастіше спостерігається у журналістів, що живуть і працюють в умовах бойових дій (32,1%).

Таким чином, найбільш емоційно виснажливими для журналістів є відрядження в екстремальні умови, що суттєво порушує відчуття щастя та задоволеності життям. Водночас більш тривала робота в таких умовах, імовірно, за рахунок адаптаційних ресурсів, послаблює емоційний комфорт, але й є ресурсом для емоційного комфорту (за рахунок відчуття зацікавленості життям).

Соціальний добробут пов'язаний з усвідомленням суспільної значимості власних зусиль, приналежністю до певної соціальної групи, прихильністю до інших, схваленням суспільних процесів. Соціальний добробут журналістів порівняно з емоційним має дещо кращі показники (рис. 3): рідші випадки виснаження (14,7%), частіші – послаблення (63,2%) і процвітання (22,1%).

За функціональними професійними обов'язками журналісти, кореспонденти, продюсери, редактори дещо частіше мають виснаження у сфері соціальних стосунків (14,3% і 15,4%), водночас у них і частіші випадки процвітання соціального добробуту (25% та 26,9%). Кореспонденти, продюсери і редактори частіше мають усвідомлення соціального внеску, зберігають соціальний інтерес, але не відчувають соціального зросту/актуалізації. Фіксери переважно мають послаблений соціальний добробут – вони відчувають соціальну інтеграцію та визнання, однак їм також бракує соціального зросту й актуалізації.

Журналісти, що живуть і працюють в умовно безпечних умовах, частіше за інших мають соціальне виснаження і рідше процвітання – їм бракує соціальної актуалізації, зростання, визнання. Соціальний добробут журналістів, що живуть і працюють в умовах бойових дій, знаходиться на найвищому рівні порівняно з іншими групами – нижчі показники виснаження і послаблення і вищі показники процвітання. Вони усвідомлюють власний внесок у життя суспільства й відчувають приналежність до спільноти. Журналістам, що мають систематичні відрядження в зону бойових дій, бракує соціального зросту за збереженого соціального інтересу та інтеграції.

Психологічний добробут включає прийняття себе, екологічну майстерність, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, автономію, мету/сенс життя. Саме власний психологічний добробут журналісти оцінили найвище. При тому, що 19,1% журналістів усе ж мають психологічне виснаження, 32,4% відзначили психологічне процвітання з високим усвідомленням автономії та сенсу життя (рис. 4).

Частіше за інших психологічне пригнічення мають фіксери (30%), які відзначають труднощі з прийняттям себе та виконанням щоденних обов'язків. Відзначимо, що 30% фіксерів, 30,8% продюсерів/редакторів і 32,1% кореспондентів мають процвітання психологічного добробуту. Фіксери відзначають позитивні стосунки з іншими, особистісний зріст та автономію, кореспонденти – прийняття себе, позитивні стосунки, сенс/мету життя, продюсери й редактори – автономію і сенс життя.

Рис. 3. Результати дослідження соціального добробуту журналістів

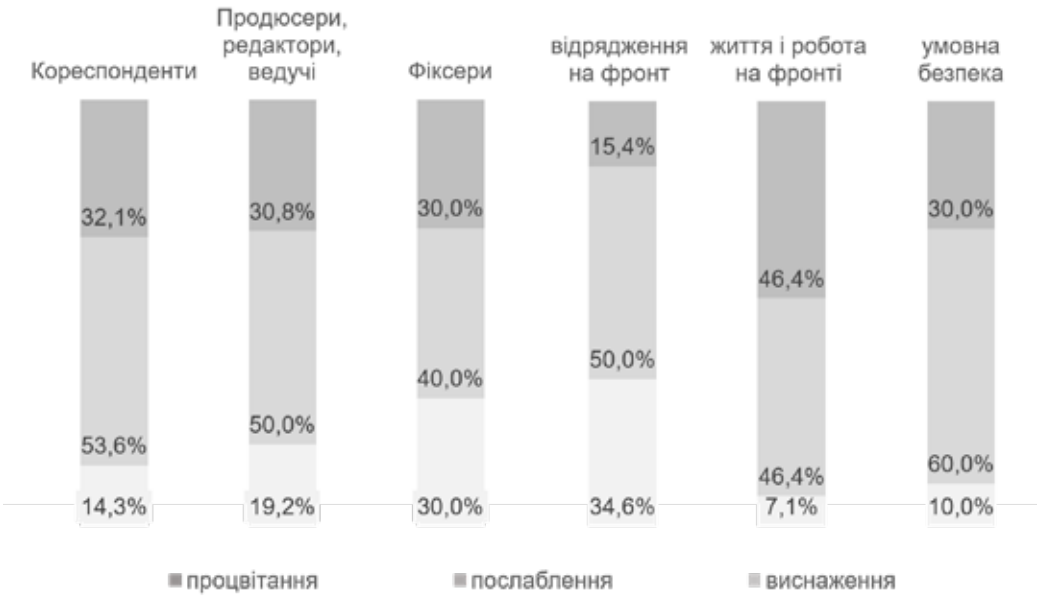

Рис. 4. Результати дослідження психологічного добробуту журналістів

Найнижчі показники психологічного добробуту спостерігаємо у журналістів, що мають систематичні відрядження на фронт (найбільше страждають тут стосунки з іншими та здатність справлятися зі щоденними обов'язками), а найвищі – у тих, що живуть і працюють на фронті (ресурсом стають стосунки, відчуття власної автономії та сенсу життя).

Висновки. Психічне здоров'я журналістів у період війни є послабленим через різні чинники. Основні виклики стосуються емоційного, а ресурси – психологічного добробуту.

Складнощі психічного здоров'я журналістів пов'язані з утрудненим прийняттям себе, незадоволеністю стосунками з іншими, порушеною здатністю справлятися зі щоденними обов'язками, браком соціальної актуалізації, зростання, визнання. Зміцнюють психічне здоров'я журналістів позитивні стосунки, зацікавленість життям, відчуття власної автономії та сенсу життя, соціальний інтерес та усвідомлення соціального внеску.

Психічне здоров'я журналістів у період війни тісно пов'язане з їхнім життєвим досві-

дом перебування в умовах війни та функціональними професійними обов'язками. Найбільше викликів, але водночас і ресурсів для психічного здоров'я спостерігаємо у журналістів, що постійно/тривалий час перебувають в умовах бойових дій, виконуючи складні соціально значимі завдання. Це відкриває перспективи подальших досліджень, які можуть стосуватися вивчення основних складнощів та зміцнюючих чинників для психічного здоров'я журналістів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Freinkel A, Koopman C, Spiegel D. Dissociative symptoms in media eyewitnesses of an execution. Am J Psychiatry. 1994 Sep;151(9):1335–9. DOI: 10.1176/ajp.151.9.1335. PMID: 8067490.
2. McMahon, C. Covering disaster: A pilot study into secondary trauma for print media journalists reporting on disaster. Australian Journal of Emergency Management. 2001. 16, 52–56.
3. Pyevich CM, Newman E, Daleiden E. The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists. J Trauma Stress. 2003 Aug;16(4):325–8. DOI: 10.1023/A:1024405716529. PMID: 12895014.
4. Newman, E., Simpson, R., & Handschuh, D. Trauma exposure and post-traumatic stress disorder among photojournalists. Visual Communication Quarterly. 2003. 58(1), 4–13. DOI:10.1080/15551390309363497.
5. Feinstein A, Owen J, Blair N. A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology. Am J Psychiatry. 2002 Sep;159(9):1570–5. DOI: 10.1176/appi.ajp.159.9.1570. PMID: 12202279.
6. Levaot Y, Sinyor M, Feinstein A. Trauma and psychological distress observed in journalists: a comparison of Israeli journalists and their Western counterparts. Isr J Psychiatry Relat Sci. 2013;50(2):118–21. PMID: 24225439.
7. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія».* 2014. Вип. 20. С. 89–97. DOI:10.15421/101412.
8. Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії : посібник для тренерів / В.В. Горбунова та ін. 2021. 136 с.
9. Медійники, які загинули внаслідок широкомасштабного вторгнення Росії в Україну. *Інститут масової інформації*. URL: https://imi.org.ua/infographics/spysok-zagyblyh-zhurnalistiv-i45958 (дата звернення: 02.09.2024).
10. Постійна втома та проблеми зі сном – основні психологічні виклики для журналістів у 2023 році – опитування IMI. *Інститут масової інформації*. URL: https://imi.org.ua/monitorings/postijna-vtomata-problemy-zi-snom-osnovni-psyhologichni-vyklyky-dlya-zhurnalistiv-u-2023-rotsi-i58239 (дата звернення: 02.09.2024).